

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **2.1 Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*)**

##### **2.1.1 Pengertian Kesejahteraan Psikologis**

Sebelum memahami tentang kesejahteraan psikologis, terlebih dahulu perlu di ketahui tentang pengertian tentang kata "*sejahtera*" dan "*Kesejahteraan*" itu sendiri. Kata "*sejahtera*" dalam kamus besar bahasa Indonesia berarti aman sentosa dan makmur, selamat (lepas dari segala macam gangguan, kesukaran, dan sebagainya). Sementara "*kesejahteraan*" berarti sejahtera, aman, selamat, tentram, kesenangan hidup, makmur, dan sebagainya.

Secara umum *psychological well-being* dapat diartikan sebagai sebuah rasa kesejahteraan yang mana hal itu dikaitkan dengan rasa bahagia, mental yang sehat dan kesehatan fisik yang bisa dilihat dari pemenuhan kebutuhan dasar manusia itu sendiri seperti sandang, pangan, papan, pendidikan, pekerjaan dan sebagainya.

Ryff (1989) mendefinisikan *psychological well-being* sebagai sebuah kondisi di mana individu memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup, dan membuat hidup mereka lebih bermakna serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan diri.

*Psychological Well Being* yang selanjutnya disingkat dengan PWB menjelaskan istilah *psychological well being* sebagai pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang dan suatu keadaan ketika individu dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri apa adanya, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, dan terus berkembang secara personal. Konsep Ryff berawal dari adanya keyakinan bahwa kesehatan yang positif tidak sekedar tidak adanya penyakit fisik saja. Kesejahteraan psikologis terdiri dari adanya kebutuhan untuk merasa baik secara psikologis (*psychological well*). Ia menambahkan bahwa *psychological well being* merupakan suatu konsep yang berkaitan dengan apa yang dirasakan individu mengenai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari serta mengarah pada pengungkapan perasaan-perasaan pribadi atas apa yang dirasakan oleh individu sebagai hasil dari pengalaman hidupnya.

Menurut Ryff (1989) manusia dapat dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik adalah bukan sekedar bebas dari indikator kesehatan mental negatif, seperti terbebas dari kecemasan, tercapainya kebahagiaan dan lain-lain. Tetapi hal yang lebih penting untuk diperhatikan adalah kepemilikan akan penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, kemampuan untuk memiliki rasa akan pertumbuhan dan pengembangan pribadi secara berkelanjutan. Ryff juga menyebutkan bahwa kesejahteraan psikologis menggambarkan sejauh mana individu merasa nyaman, damai, dan bahagia berdasarkan penilaian subjektif serta

bagaimana mereka memandang pencapaian potensi-potensi mereka sendiri.

Ryff dan Kenyes (1995) memberikan gambaran yang komprehensif mengenai apa itu *psychological well being* dalam pendapatnya yang tercantum dalam Ryff dan Keyes (1995) memandang *psychological well being* berdasarkan sejauh mana seorang individu memiliki tujuan hidupnya, apakah mereka menyadari potensi-potensi yang dimiliki, kualitas hubungannya dengan orang lain, dan sejauh mana mereka bertanggung jawab dengan hidupnya sendiri.

*Psychological Well Being* atau kesejahteraan psikologis Ryff (1989) 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 hidup, serta mampu merealisasikan potensi dirinya secara kontinyu.

Sehingga dapat peneliti simpulkan bahwa *Psychological Well-being* merupakan sebuah kondisi atau sebuah tingkatan kemampuan individu memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri untuk tujuan hidupnya, dan mengatur tingkah lakunya sendiri sehingga dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, dan membuat hidup mereka lebih bermakna serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan diri. Mampu bersikap optimis, dan dapat menghadapi tekanan sosial dengan mengontrol lingkungan eksternal.

### **2.1.2 Dimensi-Dimensi Kesejahteraan Psikologis**

Ryff (1989) telah menyusun pendekatan multidimensial untuk menjelaskan mengenai kesejahteraan psikologi. Dimensi-dimensi tersebut antara lain kepemilikan akan rasa penghargaan terhadap diri sendiri, kemandirian, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, penguasaan terhadap lingkungan di sekitarnya, memiliki tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi yang berkelanjutan.

Berikut penjelasan mengenai keenam dimensi tersebut:

#### **a. Penerimaan Diri**

Dimensi penerimaan diri merupakan ciri utama kesehatan mental dan juga sebagai karakteristik utama dalam aktualisasi diri, berfungsi secara optimal dan kematangan. Penerimaan diri yang baik ditandai dengan kemampuan menerima diri sendiri apa adanya, sehingga kemampuan tersebut memungkinkan seseorang untuk bersikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek yang ada dalam dirinya, baik positif maupun negatif dan memiliki pandangan positif tentang kehidupan masa lalu. Sebaliknya individu dengan tingkat penerimaan diri yang rendah akan merasa tidak puas dengan dirinya, merasa kecewa dengan pengalaman masa lalu dan mempunyai pengharapan untuk tidak menjadi dirinya seperti saat ini.

#### **b. Hubungan Positif dengan Orang Lain**

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

dipandang sebagai komponen utama kesehatan mental. Individu yang mempunyai hubungan positif dengan orang lain atau tinggi untuk dimensi ini di tandai dengan adanya hubungan yang hangat, memuaskan, dan saling percaya dengan orang lain. Individu tersebut juga mempunyai rasa afeksi dan rasa afeksi dan empati yang kuat. Sebaliknya, individu yang kurang baik untuk dimensi ini, sulit untuk bersikap hangat dan enggan untuk mempunyai ikatan dengan orang lain.

#### c. Kemandirian

Dimensi ini menjelaskan mengenai kemandirian, kemampuan untuk menentukan diri sendiri dan kemampuan untuk mengatur tingkah laku. Individu yang baik dalam dimensi ini, mampu menolak tekanan sosial untuk berfikir dan bertingkah laku dengan cara tertentu, serta dapat mengevaluasi dirinya sendiri dengan *standart personal*. Sedangkan individu yang rendah atau kurang baik untuk dimensi ini akan memperhatikan harapan dan evaluasi dari orang lain, membuat keputusan berdasarkan penilaian orang lain dan cenderung bersikap konformis.

#### d. Penguasaan Lingkungan

Dimensi ini menjelaskan tentang kemampuan individu untuk memilih lingkungan yang sesuai dengan kondisi fisiknya. Kematangan pada dimensi ini terlihat pada kemampuan individu dalam menghadapi kejadian di luar dirinya. Individu yang mempunyai penguasaan lingkungan yang baik mampu dan berkompetisi mengatur lingkungan, menggunakan secara efektif kesempatan dalam lingkungan, mampu memilih dan menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai individu itu sendiri. Sebaliknya, apabila individu tersebut

memiliki penguasaan lingkungan yang rendah akan kesulitan untuk mengatur lingkungannya, selalu mengalami kekhawatiran dalam kehidupannya, tidak peka terhadap sebuah kesempatan dan kurang memiliki kontrol lingkungan di luar dirinya.

e. Tujuan Hidup

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. Dimensi ini menjelaskan mengenai kemampuan individu untuk mencapai tujuan dalam hidup. Seseorang yang mempunyai arah dalam hidup akan mempunyai perasaan bahwa kehidupan saat ini dan masa lalu mempunyai makna, memegang kepercayaan yang memberikan tujuan hidup dan mempunyai target yang ingin dicapai dalam kehidupan. Sebaliknya, seseorang yang kurang baik, dalam dimensi ini akan memiliki perasaan bahwa tidak ada tujuan yang ingin dicapai dalam hidup, tidak melihat adanya manfaat dari masa lalu kehidupannya dan tidak mempunyai kepercayaan yang membuat hidup lebih bermakna.

f. Pertumbuhan Pribadi

Dimensi ini menjelaskan mengenai kemampuan individu untuk mengembangkan potensi dalam dirinya pertumbuhan pribadi yang baik ditandai dengan perasaan mampu dalam melalui tahap-tahap perkembangan, terbuka terhadap pengalaman baru, menyadari potensi yang ada dalam dirinya, melakukan perbaikan dalam kehidupannya setiap waktu. Sebaliknya,

seseorang yang kurang baik dalam dimensi ini akan menampilkan ketidakmampuan untuk mengembangkan sikap dan bertingkah laku baru, mempunyai perasaan bahwa ia adalah pribadi yang stagnan dan tidak tertarik dengan kehidupan yang dijalaninya.

Berdasarkan pada dimensi-dimensi yang ada dalam kesejahteraan psikologis dapat disimpulkan bahwa dimensi kesejahteraan psikologis meliputi kemampuan individu dalam menerima diri apa adanya, mampu mengembangkan potensi dalam dirinya, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki kemandirian, memiliki tujuan dalam hidup, dan mampu menguasai lingkungannya.

### **2.1.3 Faktor –Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis**

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologi antara lain (Ryff dalam Liwarti, 2013):

#### **a. Usia**

Usia menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* pada aspek penerimaan diri, otonomi, penguasaan lingkungan dan hubungan baik dengan orang lain. Terdapat peningkatan *psychological well-being* pada usia yang semakin dewasa. Sedangkan pada tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi menunjukkan penurunan pada setiap periode kehidupan usia dewasa. Perbedaan usia ini terbagi menjadi tiga fase kehidupan dewasa yakni, dewasa muda, dewasa tengah dan dewasa akhir, di mana dewasa tengah memiliki tingkat

*psychological* kesejahteraan psikologi lebih tinggi dibanding dengan dewasa awal dan dewasa akhir .

b. Tingkat Pendidikan

Tingkat pendidikan, salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologi. Individu yang memiliki tingkat pendidikan yang lebih baik, pengenalan lingkungan lebih baik dan kesejahteraan psikologi juga lebih baik. Tingkat pendidikan meletakkan individu pada posisi tertentu di sebuah struktur sosial.

c. Jenis Kelamin

Perbedaan jenis kelamin memberikan pengaruh pada kesejahteraan psikologi seseorang di mana wanita cenderung memiliki kesejahteraan psikologi lebih tinggi dibanding dengan laki-laki. Hal ini berkaitan dengan aktifitas sosial yang dilakukan. Wanita cenderung lebih memiliki hubungan interpersonal yang lebih baik dari pada laki-laki.

d. Status Sosial Ekonomi

Faktor status sosial ekonomi menjadi sangat penting dalam peningkatan kesejahteraan psikologi, bahwa tingkat keberhasilan dalam pendidikan dan pekerjaan yang lebih baik, menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologi juga lebih baik. Status sosial ekonomi berhubungan dengan dimensi penerimaan diri, tujuan hidup, penguasaan lingkungan dan pertumbuhan pribadi. Status sosial ekonomi mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang seperti besarnya *income* keluarga, tingkat pendidikan, keberhasilan pekerjaan, kepemilikan materi dan status sosial di masyarakat.



#### e. Dukungan Sosial

Lingkungan individu terutama keluarga sangat berpengaruh pada kesejahteraan psikologi seseorang. Dukungan sosial dari keluarga terdekat atau dari lingkungannya, menjadikan seseorang lebih bisa menerima, hubungan baik lebih terjaga dan hal ini dapat berpengaruh pada peningkatan *psychological well-being* seseorang. Bimbingan dan arahan dari orang lain (*generativity*) memiliki peran yang penting pada *psychological well-being*. Di mana individu yang pada masa kecilnya memiliki hubungan yang baik dengan orang tua dan mendapatkan dukungan dan kepercayaan dari orang tua memiliki kesejahteraan psikologi yang baik pada masa dewasa. Wanita yang mendapat dukungan sosial yang baik dari keluarganya melaporkan memiliki kepuasan hidup dan kesejahteraan psikologi yang lebih tinggi dari pada laki-laki.

#### f. Kepribadian

Kepribadian merupakan salah satu faktor yang sangat berpengaruh dalam kesejahteraan menemukan keterbukaan merupakan salah satu faktor yang secara signifikan mempengaruhi kesejahteraan terutama dimensi demografis. Sifat *low neuroticism*, *ekstrovert* dan *conscientiousness*, berpengaruh pada *psychological well-being* khususnya pada penerimaan diri, penguasaan lingkungan dan tujuan hidup. Meskipun demikian aspek-aspek *psychological well-being* yang lain juga berkorelasi dengan kepribadian yang lainnya. Sifat keterbukaan terhadap pengalaman baru dan *ekstrovert* pertumbuhan diri, sedangkan *agreeableness* berpengaruh pada hubungan positif dengan orang lain dan dimensi otonomi berkorelasi

dengan beberapa kepribadian namun yang paling menonjol adalah neurotik.

#### g. Spiritualitas

Spiritualitas berkaitan dengan kesejahteraan psikologi terutama pada aspek pertumbuhan pribadi dan hubungan positif dengan orang lain.

### 2.1.4 Kesejahteraan Psikologi Perspektif Islam

*Psychological Well-Being* merupakan keadaan individu yang ditandai dengan adanya perasaan positif seperti bahagia, mempunyai rasa kepuasan dalam hidup dan tanpa adanya gejala-gejala depresi atau hal yang negatif lainnya. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh adanya fungsi psikologis yang positif seperti penerimaan diri, relasi sosial yang positif, mempunyai tujuan hidup, perkembangan pribadi, penguasaan lingkungan dan otonomi.

Abdul Aziz al Qaus, 1969 (Najati. 2006), mendefinisikan kesehatan mental sebagai kemampuan manusia beradaptasi secara sempurna diantara berbagai situasi jiwa atau psikis yang beragam, serta mampu untuk menghadapi krisis kejiwaan yang biasanya banyak menimpa manusia dengan tetap berpikir positif yang ditandai dengan adanya perasaan senang dan merasa berkecukupan. Dalam Al-Quran bahasan tentang *psychological well-being* di sebutkan dalam ayat berikut.



“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka

manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram" (Ar-Ra'ad:28).

Dari ayat di atas kesejahteraan psikologis dapat diartikan dengan hati yang tentram, yang mana manusia akan merasakan ketentraman hati hanya dengan mengingat tuhan nya yaitu Allah SWT. dapat diambil kesimpulan dari ayat di atas bahwasanya segala sesuatu ketika dihadapi dengan nama Allah maka segala sesuatunya akan terasa mudah dan enteng. Sebagaimana definisi kesejahteraan psikologis bahwasanya ada yang mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis dapat di refleksikan dengan rasa bahagia dan rasa bahagia dalam Alquran juga digambarkan dalam ketenangan hati atau ketentraman hati.

Rasa bahagia adalah kebebasan hati dari segala macam bentuk hal-hal yang negative seperti perasaan khawatir dan lain sebagainya, hal tersebut juga dijelaskan dalam alquran yaitu:



"Kami berfirman: "Turunlah kamu semuanya dari surga itu! kemudian jika datang petunjuk-Ku kepadamu, Maka barang siapa yang mengikuti petunjuk-Ku, niscaya tidak ada kekhawatiran atas mereka, dan tidak (pula) mereka bersedih hati". (Al-Baqorah: 38)

Dari ayat di atas menjelaskan bahwa manusia akan

terbebas dari rasa khawatir dan tidak akan bersedih hati ketika mereka mengikuti semua petunjuk-petunjuk Allah yang telah di turunkan ke bumi melalui rasul-NYA yaitu Muhammad SAW, yaitu Al-quran dan As-sunnah, dan begitu juga sebaliknya ketika manusia sudah tidak lagi mengikuti segala petunjuk Allah maka kekhawatiran dan keresahan hati yang akan dirasakan oleh mereka.

Sebagaimana defenisi kesejahteraan psikologis atau psychological well-being yang telah di sebutkan maka psychological being dalam perspektif islam adalah suatu kondisi dimana seseorang merasa tenteram hatinya dan mengikuti segala petunjuk yang telah di berikan oleh Allah sehingga dapat mengatur tingkah lakunya sendir, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan serta memiliki tujuan hidup.

## **2.2 Guru Yayasan**

### **2.2.1 Pengertian Guru Yayasan**

Secara umum guru adalah pendidik, yang mana pendidik adalah orang memiliki tanggung jawab untuk mendidik. Sementara secara khusus pendidik dalam perspektif Islam adalah orang yang bertanggung jawab terhadap perkembangan peserta didik dengan mengupayakan perkemabangan seluruh potensinya, baik potensi kognitif , afektif, dan psikomotortik yang sesuai dengan nilai-nilai ajaran Islam.

Sedangkan guru menurut kamus besar bahasa Indonesia adalah orang yang pekerjaan, mata pencaharian, atau profesinya mengajar. Berdasarkan UU RI No. 14 Tahun 2005 Tentang guru dan Dosen, Bab II pasal 2 ayat 1 baha

guru mempunyai kedudukan sebagai tenaga profesional pada jenjang pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan usia dini pada jalur pendidikan formal yang diangkat sesuai dengan peraturan perundang-undangan. Jadi guru adalah sebutan bagi pendidik yang bertugas di jenjang pendidik usia dini (TK), pendidik dasar (SD,SMP) dan pendidik menengah (SMA/SMK) guru profesional harus memiliki sifat pendidik ( Rohmalina Wahab, 2015).

Guru swasta di Indonesia yang diangkat yayasan sebagai guru tetap. Padahal, status sebagai guru yayasan dibutuhkan, guru swasta untuk bisa ikut serta dalam sertifikasi dan mendapatkan tunjangan kesejahteraan. Guru swasta yang berada di dalam naungan yayasan harus segera di angkat untuk mendapatkan seertifikasi ([www.kompas.com](http://www.kompas.com), 2018).

Maka dapat di simpulkan bahwa guru yayasan merupakan guru yang diangkat secara resmi oleh yayasan untuk mengatasi kekurangan guru. Dan guru yayasan tersebut bekerja di bawa naungan yayasan dan di gaji oleh yayasan.

### **2.2.2 Syarat Seorang Guru**

Dalam UU NO 14 Tahun 2005 pasal 10 ayat 1 tentang guru dan dosen menyatakan bahwa: syarat guru sebagaimana dimaksudkan dalam pasal 8 meliputi: Guru wajib memiliki kualifikasi akademik, kompetensi, sertifikat pendidik, sehat jasmani dan rohani, serta memiliki kemampuan untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional. (<http://www.sumberdaya.ristekditi.go.id>, 2019)

Menurut Dzakiah Darajat dalam Rusmaini syarat seorang guru antara lain:

1. Takwa kepada Tuhan Yang maha Esa.
2. Berilmu.
3. Sehat jasmani.
4. Berkelakuan baik.
5. Mencintai jabatannya.
6. Adil.
7. Tenang dan sabar.
8. Berwibawa.
9. Bersifat Manusiawi.
10. Bekerja sama dengtan semua guru.
11. Bekerja sama dengan Msyarakat (Rusmaini, 2014).

### **2.2.3 Kompetensi Guru**

Menurut Nana Sudjana dalam Hamzah kompetensi guru terbagi menjadi tiga bagian yaitu:

1. Kompetensi bidang kognitif, artinya kempuan intelektual seperti penguasaan mata pelajaran, pengetahuan mengenai cara mengajar, pengetahuan tentang belajar dan tingkah laku individu, pengetahuan tentang bimbingan penyuluhan, pengetahuan tentang administrasi kelas, pengetahuan tentang cara menilai hasil belajar siswa, dan meningkatkan hasil pekerjaanya.

2. bidang sikap, artinya kesiapan dan kesediaan guru terhadap berbagai hal yang berkenaan dengan tugas dan profesinya, misalnya, sikap menghargai pekerjaannya, mencintai dan memiliki perasaan senang terhadap mata

pelajaran yang di binanya, sikap toleransi terhadap sesama teman profesinnya dan memiliki kemauan yang keras untuk meningkatkan hasil pekerjaanya.

3. Kompetensi prilaku, artinya kemampuan guru dalam berbagai keterampilan/berperilaku, seperti keterampilan mengajar membimbing, menilai, menggunakan alat bantu pengajaran, bergaul atau berkomunikasi dengan siswa, keterampilan menumbuhkan semangat belajar para siswa, keterampilan menyusun persiapan/perencanaan mengajar, keterampilan melaksanakan administrasi kelas, dan lain-lain (Hamzah,2016).

### 2.3 Kerangka Pikir Penelitian

