

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1. Kesejahteraan Psikologis**

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

Menurut Ryff (1989) individu bisa dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik apabila bebas dari indikator Kesehatan mental negatif, seperti tervevas dari kecemasan, tercapainya suatu kebahagiaan dan lain-lain. Hal yang lebih penting untuk diperhatikan adalah individu memiliki rasa akan penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, kemampuan untuk memiliki rasa akan pertumbuhann dan pengembangan pribadi secara berkelanjutan, Ryff juga mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis menggambarkan sejauh mana individu merasa nyaman, damai, dan bahagia berdasarkan penilaian subjektif serta bagaimana mereka memandang pencapaian potensi yang mereka miliki. Ryff (dalam Carr, 2004) mengartikan kesejahteraan psikologis merupakan suatu dorongan untuk menggali potensi diri individu secara keseluruhan. Dorongan tersebut dapat menyebabkan individu menjadi rendah atau berusaha untuk memperbaiki keadaan hodup yang akan membuat kesejahteraan individu tersebut menjadi lebih tinggi. Menurut Ryff dan Singer (2008) kesejahteraan psikologis ada dua poin utama. Pertama, kesejahteraan yang menekankan pada proses pemenuhan dan pertumbuhan individu yang sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekitar. Kedua, menekankan pada pengaturan efektif dari sistem fisiologis untuk mencapai suatu tujuan.

Diener (dalam Papalia, 2008) mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan perasaan subjektif dan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri. Kesejahteraan psikologis adalah suatu kondisi tercapainya kebahagiaan tanpa adanya gangguan psikologis yang ditandai dengan kemampuan individu mengoptimalkan fungsi psikologisnya. Doyle dan Hanks (dalam Lakoy, 2009) menuturkan kesejahteraan psikologis merupakan bentuk refleksi dari *happiness*, *emotional well being*, dan *posititive mental health*. *Emotional well being* merupakan pikiran dan perhatian berkaitan dengan perasaan depresi, kecemasan dan frustrasi, harapan hidup, kemampuan untuk relaks, dan bahagia dalam hidup. Selain itu Huppert (2009) mendefinisikan bahwa kesejahteraan psikologis adalah kondisi hidup manusia yang berjalan dengan baik. Hal ini merupakan kombinasi dari perasaan yang baik dan berfungsi secara efektif, orang-orang dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi memiliki perasaan senang, mampu mendapat dukungan dan puas dengan kehidupannya. Kemudian.

Ramos (2010) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis adalah kebaikan, keharmonisan, menjalin hubungan yang baik dengan orang lain baik dengan personal maupun kelompok. Robertson dan Cooper (2011) memberikan pengertian tentang kesejahteraan psikologis ditempat kerja sebagai tingkat perasaan dan tujuan psikologis yang dirasakan seseorang di tempat kerja. Daniella (2012) mengartikan kesejahteraan psikologis adalah tingkat kemampuan individu dalam menerima dirinya apa adanya, membentuk suatu hubungan yang hangat dengan orang lain, mandiri terhadap tekanan sosial, mengontrol lingkungan luar, memiliki arti dalam hidup, serta merealisasikan potensi dirinya secara konsisten. Individu dapat dikatakan memperoleh kesejahteraan psikologis apabila dirinya memiliki penilaian positif terhadap diri sendiri, mampu bertindak secara otonomi, menguasai lingkungannya, memiliki tujuan dan makna hidup, perkembangan kepribadian. Menurut Diener (dalam Dewanto & Retnowati, 2015) kesejahteraan psikologis mewakili fungsi manusia yang optimal yaitu makna hidup dan tujuan hidup, hubungan yang saling mendukung dan menguntungkan, keterlibatan dan ketertarikan, berkontribusi terhadap diri dan oranglain.

Beberapa penjabaran para ahli diatas peneliti menyimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis adalah kemampuan individu untuk menerima dirinya dilihat dari norma yang berlaku di masyarakat, membangun hubungan yang positif dengan lingkungan, mengatur sikapnya secara mandiri sehingga individu mampu merumuskan tujuan hidup dan memiliki keinginan untuk mengembangkan dirinya.

### **2.1.2 Aspek-aspek Kesejahteraan Psikologis**

Aspek-aspek kesejahteraan psikologis yang dikemukakan Ryff (1989) mengacu pada teori *positive psychological functioning*, teori perkembangan, dan teori kesehatan mental. Aspek-aspek tersebut terdiri dari 6 aspek, yaitu:

1. Penerimaan Diri

Penerimaan diri yang dimaksud adalah kemampuan seseorang menerima dirinya secara keseluruhan baik pada masa kini dan masa lalunya. Individu yang menilai positif diri sendiri adalah individu yang memahami dan menerima berbagai aspek diri termasuk di dalamnya kualitas baik maupun buruk, dapat mengaktualisasikan diri, berfungsi optimal dan bersikap positif terhadap kehidupan yang dijalaninya. Sebaliknya, individu yang menilai negatif diri sendiri menunjukkan adanya ketidakpuasan terhadap kondisi dirinya, merasa kecewa dengan apa yang telah terjadi pada kehidupan masa lalu, bermasalah dengan kualitas personalnya dan ingin menjadi orang yang berbeda dari diri sendiri atau tidak menerima diri apa adanya.

## 2. Hubungan positif dengan orang lain.

Hubungan positif yang dimaksud adalah kemampuan individu menjalin hubungan baik dengan orang lain di sekitarnya. Individu yang memiliki nilai tinggi dalam dimensi ini ditandai dengan mampu membina hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan dengan orang lain. Selain itu, individu tersebut juga memiliki kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain, dapat menunjukkan empati, afeksi, serta memahami prinsip memberi dan menerima dalam hubungan antar pribadi. Sebaliknya, individu yang memiliki nilai rendah dalam dimensi hubungan positif dengan orang lain, akan terisolasi dan merasa frustrasi dalam membina hubungan interpersonal, tidak berkeinginan untuk berkompromi dalam mempertahankan hubungan dengan orang lain.

## 3. Otonomi

Otonomi yang dimaksud adalah kemampuan individu untuk bebas namun tetap mampu mengatur hidup dan tingkah lakunya. Individu yang memiliki nilai otonomi yang tinggi ditandai dengan bebas, mampu menentukan nasib sendiri dan mengatur perilaku diri sendiri, memiliki kemampuan mandiri, tahan terhadap tekanan sosial, mampu mengevaluasi diri sendiri, serta mampu mengambil keputusan tanpa adanya campur tangan dari orang lain. Sebaliknya, individu yang nilainya rendah dalam dimensi otonomi akan sangat memperhatikan dan mempertimbangkan harapan dan evaluasi dari orang lain, berpegang pada penilaian orang lain untuk membuat keputusan penting, serta mudah terpengaruh oleh tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak laku dengan cara-cara tertentu.

## 4. Penguasaan Lingkungan

Penguasaan lingkungan digambarkan dengan kemampuan individu untuk mengatur lingkungannya, memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungan, menciptakan, dan mengontrol lingkungan sesuai dengan kebutuhan. Individu yang tinggi dalam dimensi penguasaan lingkungan memiliki keyakinan dan kompetensi dalam mengatur lingkungan, dapat mengendalikan aktivitas eksternal yang berada di lingkungannya termasuk mengatur dan mengendalikan situasi kehidupan sehari-hari,

memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungan, serta mampu memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan pribadinya. Sebaliknya, individu yang memiliki penguasaan lingkungan yang rendah akan mengalami kesulitan dalam mengatur situasi sehari-hari, merasa tidak mampu untuk mengubah atau meningkatkan kualitas lingkungan sekitarnya serta tidak mampu memanfaatkan peluang dan kesempatan diri di lingkungan sekitarnya.

#### 5. Tujuan hidup

Tujuan hidup memiliki pengertian sebagai individu yang memiliki pemahaman jelas akan tujuan dan arah hidupnya, memegang keyakinan bahwa ia mampu mencapai tujuan dalam hidupnya, dan merasa bahwa pengalaman hidup di masa lampau dan masa sekarang memiliki makna. Individu yang tinggi dalam dimensi ini adalah individu yang memiliki tujuan dan arah hidup, merasakan arti dalam hidup masa kini maupun yang telah dijalaninya, memiliki keyakinan yang memberikan tujuan hidup serta memiliki tujuan dan sasaran hidup. Sebaliknya individu yang rendah dalam dimensi tujuan hidup akan kehilangan makna hidup, arah dan cita-cita yang tidak jelas, tidak melihat makna yang terkandung untuk hidupnya dari kejadian di masa lalu, serta tidak mempunyai harapan atau kepercayaan yang memberi arti pada kehidupan.

#### 6. Pertumbuhan pribadi

Individu yang tinggi dalam aspek pertumbuhan pribadi ditandai dengan adanya perasaan mengenai pertumbuhan yang berkesinambungan dalam dirinya, memandang dirinya sebagai individu yang selalu tumbuh dan berkembang, terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru, memiliki kemampuan dalam menyadari potensi diri 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, individu yang memiliki pertumbuhan pribadi rendah akan merasakan dirinya mengalami stagnasi, tidak mengetahui peningkatan dan pengembangan dirinya, merasa bosan dan kehilangan minat terhadap kehidupannya, serta merasa tidak mampu dalam mengembangkan sikap dan tingkah laku yang baik.

Selanjutnya menurut Dayton dkk (2001) juga menjabarkan lima aspek kesejahteraan psikologis yaitu:

##### 1. Penerimaan (*Acceptance*)

Aspek ini menekankan penerimaan individu terhadap kehidupan, termasuk penerimaan terhadap diri sendiri maupun takdir. Seseorang dengan penerimaan yang baik sangat menghargai ketenangan pikiran dan secara sadar berusaha untuk mendapatkan kedamaian internal. Melalui penerimaan inilah seseorang akan merasakan ketenangan dan kedamaian.

## 2. Keselarasan (*Harmony*)

Keselarasian diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam membangun hubungan harmonis dengan orang lain seperti keluarga, teman, atau tetangga. aspek ini, keselarasian dengan keluarga dianggap yang paling penting. Kebahagiaan dan rasa bangga orang tua terhadap kesuksesan anak sangat ditekankan dalam keselarasian hubungan interpersonal orang tua-anak. Selain hubungan dengan keluarga, aspek keselarasian juga menekankan keharmonisan hubungan dengan tetangga dan teman karena hubungan positif dengan keluarga, teman, dan tetangga sama-sama memberikan kontribusi terhadap rasa aman.

## 3. Interdependensi (*Interdependence*)

Interdependensi ialah perasaan saling bergantung dan membutuhkan satu sama lain. Aspek ini melibatkan interaksi kompleks antara pemberian bantuan, kemandirian, dan ketergantungan.

## 4. Kenikmatan (*Enjoyment*)

*Enjoyment* yaitu kemampuan seseorang dalam menikmati hidupnya secara keseluruhan. Seseorang yang menikmati hidupnya akan mampu menjalani hidupnya dengan rasa santai dan tidak terbebani dengan kekhawatiran. Kenikmatan hidup ini diperoleh melalui interaksi individu dengan lingkungan sosialnya. Individu yang dapat merasakan kenikmatan hidup akan merasakan bahagia meskipun berada pada situasi yang menekan.

## 5. Penghormatan (*Respect*)

*Respect* yaitu penghormatan dari orang lain. Penghormatan dari orang lain menunjukkan bahwa keberadaan seseorang sangat dihargai dalam sebuah komunitas. Penghormatan juga dijadikan penanda kesuksesan sebagai orang yang baik. Kepatuhan anggota keluarga yang lebih muda untuk mendengarkan serta menjalankan nasehat dari anggota keluarga yang lebih tua adalah manifestasi lain dari rasa hormat.

Dari penjelasan di atas peneliti menyimpulkan bahwa aspek kesejahteraan psikologis ialah penerimaan diri, hubungan positif dengan oranglain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

### **2.1.3 Faktor-Faktor Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis**

Menurut Ryff (1989) faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis adalah:

1. Faktor demografis yang memengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan budaya.
2. Dukungan sosial sendiri diartikan sebagai rasa nyaman, perhatian, penghargaan, atau pertolongan yang dipersepsikan oleh seorang individu yang didapat berbagai

sumber, diantaranya pasangan, rekan kerja, teman, dokter, maupun organisasi sosial.

3. Evaluasi terhadap pengalaman hidup, mencakup berbagai bidang kehidupan dalam berbagai periode kehidupan. Evaluasi individu terhadap pengalaman hidupnya memiliki pengaruh yang penting terhadap kesejahteraan psikologis.
4. *Locus of Control* didefinisikan sebagai suatu ukuran harapan umum seseorang mengenai pengendalian (kontrol) terhadap penguatan (*reinforcement*) yang mengikuti perilaku tertentu, dapat memberikan peramalan terhadap kesejahteraan psikologis.

Dijelaskan pula oleh Bhogel dan Prakash (dalam Wahyuni 2001) yang tertuang ada beberapa faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu:

1. *Personal Control*, yaitu kemampuan individu dalam mengontrol segala bentuk emosi dan dorongan yang ada dalam diri.
2. *Self Esteem* (harga diri) yakni memiliki harga diri yang seimbang
3. *Positive Affect*, emosi atau kondisi emosional yang positif (kebahagiaan atau kegembiraan).
4. *Manage Tension*, ialah kemampuan untuk mengatur ketegangan yang keluar dari dalam diri, misalnya amarah atau kesenangan, sehingga tidak muncul secara berlebihan.
5. *Positive Thinking*, yaitu berpikir positif dalam menyikapi sebuah peristiwa, kejadian, suasana, atau individu baru.
6. *Ide & Feeling* yang efisien, yaitu mengeluarkan ide dan perasaan yang tepat dan sesuai dengan konteks serta tidak berlebihan.

Huppert (2009) menjabarkan beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, yaitu :

1. Dukungan sosial, merupakan gambaran perilaku mendukung kepada individu yang dilandasi emosi positif dari orang-orang yang bermakna dalam hidupnya, terutama keluarga. Individu membutuhkan dukungan sosial baik yang berasal dari atasan, teman kerja maupun keluarga.
2. Kepribadian, merupakan individu dengan kepribadian yang senang bergaul, energik, dan mampu mengontrol hubungannya dengan orang lain akan memunculkan emosi yang positif.
3. Usia dimana kesejahteraan dipandang sebagai aspek yang berkembang seiring meningkatnya usia.
4. Jenis kelamin berkaitan erat dengan kebahagiaan seseorang. Wanita yang Memiliki skor tinggi pada skala yang menilai fungsi sosial, seperti menjalin hubungan positif dengan orang lain.
5. Status sosial ekonomi berkaitan erat dengan kebahagiaan individu.

Berdasarkan uraian diatas peneliti menyimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis ialah dukungan sosial, demografis, jenis kelamin, usia, status ekonomi, harga diri.

#### **2.1.4 Kesejahteraan Psikologis dalam Perspektif Islam**

kesejahteraan psikologis adalah kondisi hidup manusia yang berjalan dengan baik. Hal ini merupakan kombinasi dari perasaan yang baik dan berfungsi secara efektif, orang-orang dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi memiliki perasaan senang, mampu mendapat dukungan dan puas dengan kehidupannya (Huppert, 2009).

Menurut Hamid Zahran (dalam Najati, 1980) kesehatan mental sebagai kondisi jiwa yang beradaptasi secara individu dan merasa Bahagia dengan dirinya sendiri juga akan mampu mengeskspresikan dirinya serta mencurahkan segenap kemampuan dan kreatifitas secara maksimal. Dia pun akan mampu menghadapi berbagai tuntutan kehidupan dan berhasil menjadi sosok yang berkepribadian sempurna, serta bisa berperilaku normal sehingga mampu hidup dengan damai dan sejahtera, hal ini selaras dengan pengertian kesejahteraan psikologis itu sendiri.

Adapun pembahasan kesejahteraan psikologis dalam Al-Qur'an telah disebutkan dalam surat Ar-Rad ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۗ

Artinya : "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang" (Kementrian Agama, 2012).

Menurut Katsir (2010) pada ayat diatas diartikan hati mereka senang dan tenang berada di sisi Allah, merasa tenteram dengan mengingat-Nya sebagai pelindung dan penolongnya, karena itulah dalam firman selanjutnya disebutkan hanya Allah yang berhak diingat.

Berdasarkan penjelasan diatas jika dikaitkan dengan kesejahteraan psikologis diartikan dengan hati yang tenang, yang mana di ayat tersebut manusia akan merasakan ketenangan hati hanya dengan mengingat Allah. Berdasarkan ayat diatas dapat dikatakan bahwasanya segala sesuatu ketika dihadapi dengan menyebut nama Allah maka akan terasa mudah. Hal ini selaras dengan kesejahteraan psikologis yang direfleksikan dengan rasa bahagia dan rasa bahagia dalam Al-Qur'an digambarkan dalam ketenangan hati.

## **2.2. Dukungan Sosial**

### 2.2.1 Pengertian Dukungan Sosial

Coney dan Downey (dalam Smet, 1994) mengemukakan dukungan sosial merupakan hal yang sehubungan dengan hubungan-hubungan yang intim yang memberikan dampak positif seperti, keluarga, kerabat, sahabat. Kuncoro (2002) menuturkan dukungan sosial adalah bentuk dukungan atau dukungan yang diberikan individu kepada orang-orang tertentu dalam kehidupannya dan berbeda dalam lingkungan sosial tertentu sehingga individu yang memperoleh dukungan sosial merasa diperhatikan, dihargai dan dicintai. House (dalam Smet, 2004) mengatakan dukungan sosial adalah hubungan interpersonal yang didalamnya terdapat pemberian informasi, atensi, apresiasi, emosi dan bantuan instrumental yang diperoleh seseorang melalui interaksi dengan lingkungan sekitar. Dalam pandangan Gottlieb (2004) dukungan sosial merupakan bantuan yang bersifat nasihat verbal maupun non verbal, bantuan bentuk nyata, yang didapatkan individu dari keakraban sosial atau diperoleh karena kehadiran yang saling mempunyai manfaat emosional atau efek perilaku bagi pihak penerima. Baron dan Byne (2005) mendefinisikan dukungan sosial merupakan kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh teman atau anggota keluarga, dukungan sosial dapat diperoleh dari orangtua, pasangan, keluarga, teman, komunitas, atau bahkan hewan kesayangan. Lahey (2007) mengatakan dukungan sosial sebagai peran yang dimainkan oleh teman satu lingkungan dan relatif memberikan bantuan, nasihat, diantaranya untuk menceritakan curahan hati pribadi.

Catherine dan Barbara (2008) mengemukakan dukungan sosial merupakan pemberian berupa informasi, bantuan moril ataupun materi yang didapat dari hubungan sosial akrab yang dapat membuat individu merasa diperhatikan, bernilai, dan dicintai. Davey dkk (2014) mendefinisikan dukungan sosial sebagai pemberian sumber daya dari orang lain disekitar individu lain yang dianggap bermanfaat bagi individu tersebut sendiri. Dukungan sosial memiliki pengaruh positif pada harga diri, suasana hati, dan mengatasi seorang individu dalam berperilaku didepan umum. Sebaliknya apabila seorang individu memiliki dukungan sosial yang rendah berkaitan dengan kerentanan terhadap Kesehatan mental individu tersebut seperti depresi, keinginan untuk bunuh diri, dan mengalami psikopatologi lainnya. Menurut House (dalam Novita dkk, 2015) dukungan sosial didefinisikan sebagai bentuk hubungan yang bersifat menolong dengan melibatkan aspek-aspek empat macam dukungan yaitu dukungan instrumental, dukungan emosional, dukungan informatif, dan dukungan *appraisal*. Sedangkan menurut Novita dkk (2015) dukungan sosial merupakan bantuan yang berikan dalam suatu hubungan sosial yang akrab, di dalamnya meliputi aspek persetujuan, *esteem*, emosi, informasi alat, penilaian, atau penghargaan bagi seseorang dari oranglain yang mempunyai arti sehingga merasa diperhatikan. Irwan (2017) menuturkan dukungan sosial sebagai informasi verbal atau non verbal, saran, bantuan, yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan subyek di dalam lingkungan sosialnya



atau yang berupa kehadiran dan hal-hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau berpengaruh pada tingkah laku.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas peneliti menyimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan dukungan yang diberikan individu kepada individu lain yang berada dalam satu lingkungan berupa bentuk informasi, materi, maupun emosional, yang bermanfaat sehingga berdampak positif pada individu yang merasakannya.

### **2.2.2 Aspek-Aspek Dukungan Sosial**

Sarason (dalam Kuncoro, 2000) mengungkapkan ada dua aspek yang ada dalam dukungan sosial yaitu sebagai berikut:

1. Persepsi bahwa ada Sebagian orang yang bisa dapat diandalkan individu saat dibutuhkan aspek ini berkaitan dengan kuantitas dukungan yang diterima individu
2. Taraf kepuasan terhadap dukungan yang diperoleh, taraf kepuasan berhubungan dengan kualitas dukungan yang dirasakan individu.

Menurut smet (2004) menyatakan beberapa aspek dukungan sosial antara lain:

1. Emosional  
Dukungan emosional yang mencakup ungkapan empati, kepedulian, dan perhatian terhadap individu, sehingga individu tersebut ,merasa nyaman, diperhatikan, dicintai, dan diperdulikan. Dukungan emosional meliputi perilaku memberikan perhatian serta bersedia mendengar keluh kesah orang lain.
2. Instrumental  
Dukungan instrumental meliputi bantuan secara langsung sesuai dengan apa yang dibutuhkan oleh individu, misalnya memberikan pinjaman uang, atau memberikan pekerjaan pada waktu mengalami stress
3. Informatif  
Dukungan informatif meliputi bantuan seperti pemberian saran, nasehat, sehingga individu dapat mebcari penyelesaian dari suatu masalah atau tekanan yang sedang dihadapi.
4. Penghargaan  
Dukungan penghargaan meliputi bantuan yang berupa ungkapan positif atau dorongan untuk maju pada individu yang membutuhkan dukungan. Dukungan penghargaan diri, membentuk kepercayaan diri, dan merasa dihargai saat individu mengalami tekanan.

Koentjoro (dalam Simorangkir, 2011) mengemukakan ada 6 aspek dukungan sosial yaitu:

- a. Ada pengakuan, pada dukungan jenis ini individu mendapat pengakuan atas kemampuan dan keahliannya serta mendapat penghargaan dari orang lain atau lembaga.

- b. Interaksi sosial, jenis dukungan ini memungkinkan individu untuk memperoleh perasaan memiliki suatu kelompok yang memungkinkannya untuk membagi minat, perhatian serta melakukan kegiatan yang sifatnya rekreatif secara bersama-sama.
- c. Ketergantungan yang dapat diandalkan, individu mendapat dukungan sosial berupa jaminan bahwa ada orang yang dapat diandalkan bantuannya ketika individu membutuhkan bantuan tersebut.
- d. Bimbingan, adanya hubungan kerja ataupun hubungan sosial yang memungkinkan individu mendapatkan informasi, saran, atau nasehat yang diperlukan dalam memenuhi kebutuhan dan mengatasi permasalahan yang dihadapi.
- e. Kesempatan untuk mengasuh, jenis dukungan ini memungkinkan individu untuk memperoleh perasaan bahwa orang lain tergantung padanya untuk memperoleh kesejahteraan
- f. Kedekatan emosional, memungkinkan seseorang memperoleh kedekatan emosional sehingga menimbulkan rasa aman bagi yang menerima. Orang yang menerima dukungan ini merasa tenang, aman, dan damai yang ditunjukkan dengan sikap tenang dan bahagia.

Aspek-aspek dukungan sosial menurut Weiss (1974), menyatakan ada enam aspek dukungan sosial yang disebut dengan "*The Social Provision Scale*", yaitu:

1. Aspek kerekatan emosional (*emotional attachment*)  
Kedekatan emosional ini biasanya ditimbulkan dengan adanya perasaan nyaman/aman terhadap orang lain atau sumber yang mendapatkan dukungan sosial. Dan hal semacam ini sering dialami dan diperoleh dari pasangan hidup, keluarga, teman maupun guru yang memiliki hubungan harmonis
2. Aspek integrasi sosial (*social integration*)  
Didalam aspek ini, individu dapat memperoleh perasaan bahwa individu memiliki suatu kelompok dimana kelompok tersebut tempatnya untuk berbagi minat, perhatian serta melakukan yang bersifat rekreatif secara bersama-sama. Aspek pendukung semacam ini memungkinkan individu tersebut bisa mendapatkan rasa aman, dimiliki serta memiliki dalam kelompok
3. Adanya pengakuan (*reassurance of worth*)  
Individu yang memiliki prestasi dan berhasil karena keahlian maupun kemampuan sendiri akan mendapatkan apresiasi dan penghargaan dari orang lain. Biasanya dukungan semacam ini bersal dari keluarga dan lingkungan individu tersebut tinggal.
4. Ketergantungan yang dapat diandalkan  
Dukungan sosial ini ada sebuah jaminan seseorang yang sedang memiliki masalah dan menganggap orang lain yang dapat diandalkan untuk membantunya dalam

menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi. Dukungan seperti ini biasanya berasal dari keluarga.

5. Bimbingan (*guidance*)

Aspek dukungan sosial jenis ini adalah hubungan sosial yang terjalin antara murid dengan guru. Memberikan dampak positif serta memungkinkan individu itu mendapatkan informasi, saran, atau nasehat yang diperlukan dalam memenuhi kebutuhan mengatasi permasalahan yang dihadapi.

6. Kesempatan untuk mengasuh (*oppartunity of nurturance*)

Aspek ini penting dalam hubungan interpersonal individu dengan orang lain dan individu tersebut memiliki perasaan dibutuhkan.

Dari berbagai penjelasan para ahli diatas mengenai aspek-aspek dukungan sosial maka peneliti menyimpulkan dukungan sosial memiliki aspek-aspek yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informatif, dukungan penghargaan, dan dukungan jaringan sosial, persepsi, derajat kepuasan, intgrasi sosial, pengakuan, ketergantungan yang dapat diandalkan, bimbingan dan kesempatan untuk mengasuh.

### **2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial**

Menurut sarwono (2005) ada tiga faktor yang memengaruhi dukungan sosial:

- a. Keintiman dukungan sosial lebih banyak diperoleh dari keintiman daripada aspek-aspek lain dalam interaksi sosial, semakin intim seseorang maka dukungan yang diperoleh semakin besar.
- b. Harga diri individu dengan harga diri memandang bantuan dari orang lain merupakan suatu bentuk penurunan harga diri karena dengan menerima bantuan orang lain diartikan bahwa individu yang bersangkutan tidak mampu lagi berusaha.
- c. Keterampilan sosial individu dengan pergaulan luas akan memiliki keterampilan sosial yang tinggi, sehingga akan memiliki jaringan sosial yang luas pula.

Menurut Stanley (2007), faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial adalah sebagai berikut:

1. Kebutuhan fisik

Kebutuhan fisik dapat mempengaruhi dukungan sosial. Adapun kebutuhan fisik meliputi, sandang, pangan, dan papan. Apabila seseorang tersebut kurang mendapatkan dukungan sosial.

2. Kebutuhan sosial

Dengan aktualisasi diri yang baik maka seseorang lebih kenal masyarakat daripada orang yang tidak pernah bersosialisasi di masyarakat. Orang yang mermounyai aktualisasi diri yang baik cenderung selalu ingin mendapatkan pengakuan dari masyarakat, untuk itu pengakuan sangat diperlukan untuk memberikan penghargaan.

### 3. Kebutuhan psikis

Dalam kebutuhan psikis pasien pre operasi di dalamnya termasuk rasa ingin tahu, rasa aman, perasaan religious, tidak mungkin terpenuhi tanpa bantuan orang lain. Apalagi jika orang tersebut akan cenderung mencari dukungan sosial dari orang-orang sekitar sehingga dirinya merasa dihargai, diperhatikan dan dicintai.

Jhonson dan jhonson (dalam saleh, 2013) mengemukakan dua faktor yang memengaruhi dukungan sosial:

- a. Berdasarkan banyak kontrak sosial yang dilakukan individu, pengukuran dukungan sosial dalam hal ini dapat dilihat dari banyaknya terjadi kontak sosial dan interaksi hubungan dengan saudara-saudaranya atau teman-temannya, keanggotaan dalam suatu kegiatan keagamaan ataupun keanggotaan dalam organisasi yang bersifat formal maupun organisasi yang bersifat informal.
- b. Berdasarkan keterdekatan hubungan dukungan sosial dalam hal ini didasarkan pada kualitas hubungan yang terjalin antara pemberi dan penerima dukungan, bukan berdasarkan kuantitas pertemuan. Sejauh mana jalinan antara pemberi dan penerima dukungan sosial, sebesar apa kualitas hubungan yang terjadi diantara pemberi dan penerima dukungan maka, akan semakin berdampak positif bagi terjadinya perubahan perilaku yang diharapkan dan dapat membantu individu penerima dukungan untuk keluar dari persoalan yang menimpa dirinya.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas, maka dapat disimpulkan faktor-faktor dukungan sosial yaitu kebutuhan fisik, kebutuhan sosial, kebutuhan psikis, empati, pertukaran keterampilan sosial, pemberian dukungan, jenis dukungan, permasalahan yang dihadapi, waktu pemberian dukungan dan lamanya pemberian dukungan.

#### **2.2.4 Dukungan Sosial Dalam Perspektif Islam**

Dukungan sosial adalah bentuk interaksi yang memberikan bantuan, pemberian informasi yang diberikan oleh keluarga, teman, ataupun lingkungan sekitar sehingga individu merasa dirinya dihargai, diperhatikan, dicintai. Dalam perspektif islam dukungan sosial dikenal dengan istilah (*Ta'awun*) tolong menolong. Tolong menolong dalam islam sangat dianjurkan, hal ini mengingatkan bahwa manusia adalah makhluk sosial yang Allah ciptakan yang tidak bisa hidup sendiri tanpa memerlukan bantuan orang lain disekitarnya. Oleh karena itu dalam Al-Qur'an hubungan sosial dibedakan menjadi tiga hubungan yaitu hubungan dengan tuhan (*hablumminallah*), hubungan manusia dengan sesama manusia (*hablumminannas*) (Ya'qub, 1993).

*Hablumminallah* adalah hubungan manusia dengan tuhan yang merupakan wujud daripada ibadah seorang muslim yakni menjalankan semua perintah Allah SWT dan menjauhi segala larangannya. *Hablumminannas* adalah hubungan manusia dengan manusia lainnya seperti perilaku tolong menolong apabila orang lain sedang kesusahan

(Yaqub, 1993). Hal tersebut berdasarkan ayat Al-Qur'an yang berhubungan dengan dukungan sosial yaitu QS. Al-Maidaah ayat 2 dan ayat 80:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحْلُوا شَعَابِرَ اللَّهِ وَلَا الشَّهْرَ الْحَرَامَ وَلَا الْهَدْيَ وَلَا الْقَلَائِدَ وَلَا آمِينَ الْبَيْتِ  
الْحَرَامِ يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِّن رَّبِّهِمْ وَرِضْوَانًا وَإِذَا حَلَلْتُمْ فَاصْطَادُوا وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَا نُ قَوْمٍ أَن  
صَدُّوكُمْ عَنِ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ أَن تَعْتَدُوا وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ  
وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ

Artinya: "Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu melanggar syi'ar-syi'ar Allah, dan jangan melanggar kehormatan bulan-bulan haram, jangan (mengganggu) binatang-binatang had-ya, dan binatang-binatang qalaa-id, dan jangan (pula) mengganggu orang-orang yang mengunjung Baitullah sedang mereka mencari kurnia dan keridhaan dari Tuhannya dan apabila kamu telah menyelesaikan ibadah haji, maka bolehlah berburu. Dan janganlah sekali-kali kebencian(mu) kepada sesuatu kaum karena mereka menghalang-halangi kamu dari Masjidilharam, mendorongmu berbuat aniaya (kepada mereka). Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. Dan bertakwalah kamu kepada Allah, sesungguhnya Allah amat berat siksa-Nya" (Kementrian Agama RI, 2012)

Shihab (2000) mengartikan ayat diatas ialah hai orang-orang yang beriman, janganlah kalian melanggar syiar-syiar Allah seperti manasik haji pada waktu ihram sebelum tahallul (berhalal dengan cara mencukur rambut) dan hukum-hukum syariat yang lainnya. Jangan melanggar kehormatan bulan-bulan haram dengan mengorbakan api peperangan, dan jangan pula menghalangi binatang yang dikhususkan untuk dibawa ke Bayt Allah dengan merampai atau menghalanginya untuk sampai ke tempatnya. Jangan melepas kalung-kalung yang ada pada leher binatang sebagai tanda bahwa binatang itu akan dibawa ke Bayt Allâh untuk disembelih pada musim haji, dan jangan pula menghalangi orang-orang yang pergi ke Bayt Allâh dengan maksud mencari karunia dan keridaan-Nya. Jika kalian selesai melaksanakan ihram kemudian melakukan tahallul, maka kalian boleh berburu. Janganlah kebencian kalian kepada kaum yang menghalangi kalian pergi ke al-Masjid al-Haram, mendorong kalian untuk memusuhi mereka. Hendaknya kalian, wahai orang-orang Mukmin, saling menolong(1) alam berbuat baik dan dalam melaksanakan semua bentuk ketaatan dan jangan saling menolong dalam berbuat kemaksiatan dan melanggar ketentuan-ketentuan Allah. Takutlah hukuman dan siksa Allah, karena siksa-Nya amat kejam bagi orang-orang yang menentang-Nya. (1) Ayat ini menunjukkan bahwa al-Qur'ân telah terlebih dahulu beberapa ratus tahun menganjurkan konsep kerjasama dalam kebaikan, dibanding semua undang-undang positif yang ada.

تَرَى كَثِيرًا مِّنْهُمْ يَتَوَلَّوْنَ الَّذِينَ كَفَرُوا لَبِئْسَ مَا قَدَّمْت لَهُمْ أَنفُسُهُمْ أَن سَخِطَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ  
وَفِي الْعَذَابِ هُمْ خَالِدُونَ

Artinya : “Kamu melihat kebanyakan dari mereka tolong-menolong dengan orang-orang yang kafir (musyrik). Sesungguhnya amat buruklah apa yang mereka sediakan untuk diri mereka, yaitu kemurkaan Allah kepada mereka; dan mereka akan kekal dalam siksaan” (Kementrian Agama RI, 2012).

Menurut Shihab (2000) mengartikan ayat diatas adalah kami melihat kebanyakan Bani Israil bersekutu dengan orang-orang musyrik. Mereka menjadikan orang-orang musyrik itu sebagai penolong, saling membahu dalam memerangi Islam. Sesungguhnya kejahatan ini merupakan perbuatan yang mereka simpan dalam diri mereka, agar mendapatkan ganjaran yang berupa murka Allah dan kekal siksa di dalam neraka jahanam.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dalam pandangan islam sangat dianjurkan. Manusia diperintahkan untuk saling tolong-menolong kepada sesama manusia dalam hal kebaikan dan tidak diperintahkan untuk melakukan tolong-menolong dalam hal keburukan dan merugikan bagi orang lain.

### **2.3. Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis**

Dukungan sosial didapat dari orang-orang disekitar individu seperti orang tua, teman sebaya, pasangan (suami/istri), rekan kerja, sahabat karib, dan hewan peliharaan. Menurut Sarafino (1994) dukungan sosial mengacu pada kenyamanan yang diberikan seseorang. Dukungan yang didapatkan dari orang disekitarnya akan membuat individu merasa diperhatikan dan disayangi, sehingga individu akan memiliki mental psikis yang positif, dan memiliki pengalaman hidup yang lebih baik. Sedangkan jika individu memiliki dukungan sosial yang rendah maka individu tersebut lebih mudah stres dan tidak mampu menyikapi hal-hal yang terjadi dengan positif.

Kesejahteraan psikologis akan membuat individu memiliki pandangan yang positif terhadap dirinya dan orang lain, cepat dalam mengambil keputusan, mampu mengatur perilakunya, memiliki tujuan hidup yang baik, serta mampu mengembangkan dirinya sendiri. Ryff (1995) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis sebagai sebuah kondisi dimana 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 sesuai dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup, dan membuat hidupnya lebih bermakna serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan diri.

Pada *driver* gojek kesejahteraan psikologis sangatlah penting sehingga *driver* harus memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi. Menjadi *driver* gojek saat ini

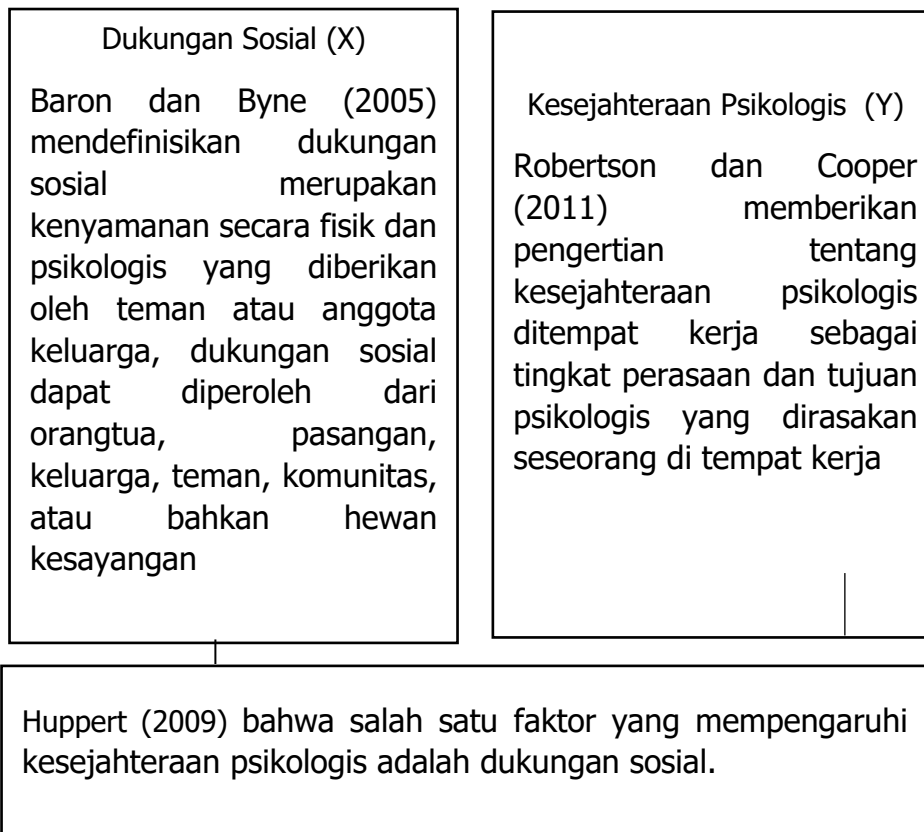
merupakan pekerjaan yang menghabiskan waktu di jalan dengan berbagai resiko, dibawah terik matahari, harus selalu sigap dan ramah dalam melayani customer, dan pendapatannya saat ini tidak menentu tidak sebanyak seperti awal-awal menjadi *driver*. Kesejahteraan psikologis disini berperan penting, karena kesejahteraan psikologis itu sendiri mampu membuat individu menyikapi berbagai sesuatu dengan positif, dan berinteraksi dengan orang lain menjadi lebih baik. Apabila kesejahteraan psikologis pada *driver* gojek rendah maka *driver* tersebut akan bekerja tidak maksimal, tidak menjalin komunikasi yang positif dengan customer, hanya memberikan pelayanan yang seadanya dan rendahnya komunikasi yang baik dalam melayani customer, dan tingkah laku *driver* kurang baik.

Huppert (2009) ada 6 faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, yaitu dukungan sosial dimana gambaran perilaku mendukung kepada individu yang dilandasi emosi positif dari orang-orang bermakna dalam hidupnya, terutama keluarga, sahabat, individu membutuhkan dukungan sosial yang baik yang berasal dari keluarga, atasan, rekan kerja. Kepribadian yang senang bergaul, energik, dan mampu mengontrol hubungan dengan orang lain akan memunculkan emosi positif. Kesejahteraan psikologis dipandang berkembang seiring bertambahnya usia. Jenis kelamin berkaitan erat dengan kebahagiaan seseorang. Wanita yang Memiliki skor tinggi pada skala yang menilai fungsi sosial, seperti menjalin hubungan positif dengan orang lain. Status sosial ekonomi berkaitan erat dengan kebahagiaan individu.

Dukungan sosial memiliki hubungan dengan kesejahteraan psikologis individu. Dukungan keluarga, teman sebaya dan lingkungan sekitar merupakan sebagai pendorong bagi individu dalam menjalani pekerjaannya. Pengaruh keluarga atau lingkungan memiliki peran penting dalam kesejahteraan psikologis individu misalnya dikala orderan lagi tidak banyak pasangan menyemangati dan mensyukuri pendapatannya, ataupun dalam mengalami kendala Ketika dilapangan mendapatkan dukungan dari *driver* lain seperti dibantu Ketika motor mogok, membantu Ketika terjadi lakalantas atau dan lain sebagainya yang bisa dilihat dari media sosial betapa besarnya solidaritas sesama *driver* gojek, hal tersebut selaras dengan penelitian terdahulu yang menunjukan keterkaitan serta hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis seperti temuan penelitian yang dilakukan oleh Jendi Saputra berjudul "Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Pengemudi Ojek Online Perempuan" Hasil uji korelasional diperoleh nilai sig.(p) sebesar 0,00 ( $p < 0,05$ ) dan nilai r 0,744 yang artinya terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan Alhapsari (2019) Berjudul "Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja Yang Tinggal di Panti Asuhan" Hasil analisis data didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis remaja yang tinggal di panti asuhan. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis data yang menunjukkan hasil korelasi yaitu  $(r_{xy}) = 0,433$  dan  $p = 0,000$  (p

< 0,01). Berdasarkan penjelasan dan diperkuat oleh hasil penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki korelasi dengan kesejahteraan psikologis.

## 2.4. Kerangka Konseptual



## 2.5. Hipotesis

Hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis. Semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan maka akan semakin tinggi kesejahteraan psikologis yang dimiliki dan begitu juga sebaliknya semakin rendah dukungan sosial yang didapatkan maka semakin rendah pula kesejahteraan psikologis yang dimiliki driver keluarga gojek serong.