

BAB II

TINJAUAN TEORI

A. Tinjauan pustaka

Tinjauan pustaka merupakan suatu kajian singkat tentang hasil penelitian terdahulu baik yang dibuat oleh mahasiswa maupun oleh masyarakat umum lainnya yang berkaitan dengan penelitian ini. Tinjauan pustaka ini dilakukan peneliti untuk menghindari unsur plagiat dengan skripsi lainnya. Peneliti menemukan penelitian lain yang relevan dengan penelitian yang akan diteliti sebagai berikut:

Pertama, Erfina Agus Sartini Tanjung (2018) “Studi Identifikasi Fakto-Faktor Yang Mempengaruhi Psychological Well-Being pada Lansia Di PantiJompo Yayasan Guna Budhi Bakti Medan”.¹ Hasil penelitian ini didapatkan bahwa kontribusi faktor kesehatan fisik terhadap Psychological Well-being sebesar 0, 2657, Faktor religitas dan spritual sebesar 0, 3088, faktor perubahan

¹ Erfina Agus Sartini Tanjung, *Studi Identifikasi Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Psychological Well-Being Pada Lansia Di Panti Jompo Yayasan Guna Budhi Bakti Medan*. Skripsi (Medan: Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, 2018)

negatif dalam hidup sebesar 0, 2003, dan faktor dukungan sosial sebesar 0, 2250. Hal ini menunjukkan bahwa faktor yang paling dominan adalah faktor religiusitas dan spritual. Perbedaan skripsi ini dengan yang akan peneliti lakukan yaitu studi identifikasi dan fokus pada faktor-faktor yang mempengaruhi *Psychological well being* serta lokasi penelitian. Sedangkan persamaanya yaitu sama-sama membahas *psychological well being* lansia.

kedua, Herliawati, Sri Maryatun, Desti Herawati (2014), “*Pengaruh Pendekatan Spritual Terhadap Tingkat Kesenian Pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Wargatama Kelurahan Timbangan Kecamatan Indralaya Utara*“.² Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *p value* probabilitas < 0,05 yang berarti terdapat tingkat kesepian sebelum dan setelah pendekatan spritual dan ini menunjukkan adanya pengaruh pendekatan spritual terhadap tingkat kesepian. Perbedaan skripsi ini dengan yang akan

² Herliawati, Sri Maryatun, Desti Herawati, *Pengaruh Pendekatan Spritual Terhadap Tingkat Kesenian Pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Wargatama Kelurahan Timbangan Kecamatan Indralaya Utara*, Jurnal Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Unsri, Vol 46 No 2, 2014.

peneliti lakukan tadalah masalah yang diteliti dan lokasinya.

Persamaanya menggunakan pendekatan spritual

*Ketiga, Sukma Noor Akbar, (2018) “Hubungan Psychological Well-Being Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Kematian Pada Lansia Di Panti Werdha Budi Sejahtera”.*³ Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1)*psychological well being* di panti werdha budi sejahtera nberada pada tingkat sedang, (2) kecemasan dalm menghadapi kematian berada pada tingkat tinggi, dan yang (3) terdapat korelasi negatif yang rendah antara *pschological well being* dengan kecemasan dalam menghadapi kematian lansia di panti werdha budi sejahtera. Perbedaan skripsi ini dengan yang akan peneliti lakukan yaitu kecemasan dalam menghadapi kematian. Sedangkan, persamaanya membahas *psychological well being*.

Keempat, Athurrita Choirru Ummah, (2016)

“Hubungan Kebutuhan Spritual Dengan Kualitas Hidup

³ Sukma Noor Akbar, Hubungan Psycologikal Well-Bing Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Kematian Pada Lansia Di Panti Werdha Budi Sejahtera, Skripsi (Banjarbaru Kalimantan Selatan : Program Psikologi Fakultas Kedokteran Unversitas Lambung Mangkurat, 2018)

Pada Lansia Di Panti Werdha Kota Semarang".⁴ Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kebutuhan spritual dengan kualitas hidup pada lansia di panti werdha kota semarang. perbedaan skripsi ini dengan yang akan peneliti lakukan yaitu masalah yang diteliti. Persamaanya yaitu membahas tentang spiritual.

Kelima, Wini Prabawanti Marmer, (2017)

"Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well Being) Lansia (Studi Kualitatif Pada Lansia Di Persekutuan Lansia Kristen Indonesia Bromo Malang)".⁵ Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketiga subjek lansia dengan berbagai hambatan dan perkembanganya yang harus di penuhiya dapat mengatasi hal-hal tersebut apabila memenuhi dimensi-demensi dari *psychological well being*

⁴ Athurrita Choirru Ummah, *Hubungan Kebutuhan Spritual Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Di Panti Werdha Kota Semarang*, Skripsi (Jurusan Keperawatan Fakultas Keodekteraan, Universitas Diponegoro Semarang, 2016)

⁵ Wini Prabawanti Marmer, *Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well Being) Lansia (Studi Kualitatif Pada Lansia Di Persekutuan Lansia Kristen Indoneisa Bromo Malang)*, Skripsi (Fakultas Psikologi Unversitas Airlangga Surabaya, 2017)

nya. Perbedaannya skripsi dengan yang akan peneliti lakukan yaitu lokasi dan hanya fokus pada *psychological well being* nya saja. Persamaanya yaitu sama-sama membahas pada *psychological well being*.

B. Kerangka Teori

Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori Ryff, Ryff merupakan penggagas teori *psychological well being* (kesejahteraan psikologi) yang disingkat dengan PWB menjelaskan istilah *psychological well being* sebagai pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang dan suatu keadaan ketika individu dapat menerima kekuatan dan kelemahannya berdasarkan enam aspek kebutuhan psikologis yang mewakili kriteria fungsi psikologi positif yaitu kemandirian (*autonomy*), pengembangan pribadi (*personal growth*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), hubungan positif dengan orang lain (*positive with others*), dan penerimaan diri (*self acceptance*).

Ryff merumuskan teori *psychological well being* pada konsep kriteria kesehatan mental yang positif. Deskripsi orang yang memiliki *psychological well being* yang baik adalah orang mampu merealisasikan potensi dirinya secara kontinue, maupun membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, maupun menerima diri apa adanya, memiliki arti dalam hidup, serta mampu mengontrol lingkungan eksternal.⁶

Teori ini dikembangkan oleh Ryff menurutnya “kesejahteraan psikologis merujuk pada perasaan seseorang mengenai aktivitas hidup sehari-hari. Segala aktifitas yang dilakukan oleh individu yang berlangsung setiap hari dimana dalam proses tersebut kemungkinan mengalami fluktuasi pikiran dan perasaan yang dimulai

⁶Ayu Setyawati Mintarsih, *Hubungan Antara Perilaku Prososial Dengan Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well Being) Pada Siswa Kelas XI Di Smk Muahummadiyah 2 Yogyakarta*, Skripsi (Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta), 2015, h, 36-37.

dari kondisi mental positif, misalnya dari trauma mental penerimaan hidup dinamakan kesejahteraan psikologis”.⁷

Ryff mendefinisikan kesejahteraan psikologis seperti suatu anjuran untuk mencari kapasitas diri seseorang secara menyeluruh. Anjuran tersebut dapat menimbulkan individu menjadi pasrah pada situasi yang membuat kesejahteraan psikologis seseorang menjadi tinggi.⁸

Individu yang mempunyai kesejahteraan psikologis yang tinggi adalah seseorang yang merasa bahagia dengan hidupnya. Keadaan emosional yang baik, mampu melewati pengetahuan-pengetahuan buruk yang bisa mewujudkan keadaan sentimental buruk, mempunyai kaitan yang baik sesama individu lainnya, berupaya memastikan garis hidup sendiri tanpa bersandar terhadap individu lain, memantau keadaan area sekitar, mempunyai arah tumbuh yang jelas dan berupaya membangun dirinya sendiri.

⁷Gestia Ulfa, *Hubungan Antara Stres, Harga Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologi Pada Lanjut Usia*, Tesis (Program Magister Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2018), h, 16.

⁸ *Ibid.*

Ryff menyatakan ada enam dimensi yang membentuk *psychological welll being* yakni penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environtmental mastery*), tujuan hidup (*purpose life*), dan pertumbuhan pribadi(*personal growth*).⁹

C. Landasan Teori

1) Konseling Individu

a) Pengertian Konseling Individu

Konseling individu adalah proses pelaksanaan konseling yang dilakukan oleh dua orang. Ada yang bertindak sebagai konselor dan ada yang bertindak sebagai konseli atau klien. Permasalahan yang dialami oleh klien berupa bidang pendidikan, kesehatan dan pekerjaan yang tingkat permasalahannya tidak terlalu khusus ataupun isu yang sensitif.

⁹ *Ibid.*

Konseling individu merupakan realisasi antara konselor dan klien dengan tujuan agar dapat memecahkan permasalahan yang sedang dihadapi oleh klien. Pelaksanaan konseling individual adalah suatu proses bantuan yang memungkinkan klien mendapat layanan secara langsung yang diberikan oleh seorang konselor kepada klien secara tatap muka agar klien dapat mengatasi masalah yang sedang dihadapi, serta klien dapat memahami dan menerima dirinya untuk memperoleh tujuan-tujuan hidup yang lebih realitas dalam rangka pembahasan dan pengentasan masalah.¹⁰

Menurut Dewa Ketut Sukardi konseling individual atau sering disebut konseling *non-directive*, yaitu memberikan suatu gambaran bahwa proses konseling yang menjadi pusatnya adalah konseli, dan bukan konselor, karena itu dalam proses konseling ini kegiatan sebagai besar diletakan di pundak konseli itu sendiri. Dalam pemecahan masalah maka konseli itu sendiri

¹⁰ Muhammad Husni, “ *Layanan Konseling Individual Remaja* “, *Jurnal* Vol. 2, No. 2, 2017, h. 58

didorong oleh konselor untuk mencari serta menemukan cara yang baik dalam pemecahan masalahnya.¹¹

Menurut Muhammad Jauhar mendefinisikan konseling individual merupakan interaksi yang terjadi di antara dua orang individu terjadi dalam suasana yang profesional dilakukan dan dia juga sebagai alat untuk memudahkan perubahan-perubahan dalam tingkah laku klien.¹² Dalam hal ini, dijelaskan bahwasannya konseling individu ialah proses interaksi antara dua orang yaitu konselor dan klien. Pada tahap ini, konselor memberikan bantuan terhadap klien yang sedang dihadapi klien. Sehingga dapat membantu klien untuk menemukan solusi yang tepat untuk permasalahan yang dihadapi klien.

Dari berbagai pendapat diatas di simpulkan bahwa konseling individu adalah layanan bantuan terhadap seseorang dalam memecahkan suatu masalah yang sedang

¹¹ Efi Umairoh, *“Penggunaan Konseling Individu Dalam Membantu Mengatasi Perilaku Membolos Peserta Didik Kelas XI SMA Pangudi Luhur Bandar Lampung”*, Skripsi (Lampung : Universitas Islam Negeri Raden Intan, 2018), h.14

¹² Retno Ficky Amalia, *“Kepuasan Siswa Terhadap Layanan Konseling”*, *Jurnal Bimbingan Konseling*, 2018, h. 90

di hadapinya. Konseling individu ini sangat penting untuk dapat membantu klien agar menemukan solusi dari permasalahannya.

b) Tujuan Konseling Individu

Tujuan dalam konseling menduduki tempat paling sentral. Tujuan umum konseling *behavior* adalah meningkatkan pilihan dan untuk menciptakan kondisi belajar yang baru. Konseli, dengan bantuan konselor mendefinisikan tujuan yang spesifik di awal sesi konseling. Konseling *behavior* kontemporer menekankan pada peran aktif konseli dalam menentukan penyelesaian masalah mereka. Konselor membantu merumuskan tujuan yang teratur. Tujuan harus jelas, konkret, mudah dipahami, dan disetujui kedua belah pihak. Proses penentuan tujuan konseling *behavior* memerlukan negosiasi antara konseli dan konselor yang menghasilkan kontrak yang menandu jalannya konseling. Berdasarkan pendapat tersebut dapat dipahami bahwa tujuan dari konseling *behavior* adalah pembentukan tingkah laku

baru yang lebih bisa diterima (*adaptiv*) melalui proses belajar sebagai pengganti tingkah laku. Menurut Gibson, Mitcheel dan Basile ada delapan tujuan konseling perorangan, yakni :

- 1) Tujuan perkembangan yakni klien dibantu dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya serta mengantisipasi hal-hal yang akan terjadi pada proses tersebut (seperti perkembangan kehidupan sosial, pribadi, emosional, kognitif, fisik, dan sebagainya).
- 2) Tujuan pencegahan yakni konselor membantu klien menghindari hasil-hasil yang tidak diinginkan.
- 3) Tujuan perbaikan yakni konseli dibantu mengatasi dan menghilangkan perkembangannya yang tidak diinginkan.
- 4) Tujuan penyelidikan yakni menguji kelayakan tujuan untuk memeriksa pilihan-pilihan,

pengentasan keterampilan, dan mencoba aktivitas baru dan sebagainya.

- 5) Tujuan penguatan yakni membantu konseli untuk menyadari apa yang dilakukan, dipikirkan, dan dirasakan sudah baik.
- 6) Tujuan kognitif yakni menghasilkan fondasi dasar pembelajaran dan keterampilan kognitif.
- 7) Tujuan fisiologis yakni menghasilkan pemahaman dasar dan kebiasaan untuk hidup sehat.
- 8) Tujuan psikologis yakni membantu mengembangkan keterampilan sosial yang baik, belajar mengontrol emosi, dan mengembangkan konsep diri positif dan sebagainya.¹³

c) Prinsip-Prinsip Konseling Individu

Adapun beberapa prinsip-prinsip konseling individu yakni sebagai berikut :

¹³ QurrotuA'yunin "Penerapan Konseling Individual Dalam Membantu Mengatasi Perilaku Membolos Siswa", Skripsi (Malang : Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2014).h.16

- a. Setiap konselor harus menghormati kejujuran klien untuk bertemu dengannya karena meminta pertolongan.
- b. Konselor harus menjelaskan persyaratan konseling kepada klien seperti tempat dan hari bertemu, periode satu-satu sesi dan jenis-jenis pekerjaan rumah harus dilakukan.
- c. Konselor harus menunjukkan klien itu kepada konselor yang lain jika kasus yang ditangani di luar pengalamannya.
- d. Konselor harus memberitahu klien bahwa semua informasi yang diberikan adalah sulit.
- e. Konselor bisa meminta pandangan dari konselor-konselor lain jika ditemukan kesulitan-kesulitan dalam kasus yang dikendalikannya.

- f. Konselor harus bertanggung jawab mencari lembaga referensi jika terdapat klienya mulai mengancam keselamatan orang lain.¹⁴

Berdasarkan prinsip-prinsip diatas dapat disimpulkan bahwa konseling individu yakni suatu proses pemberian bantuan untuk mengentaskan masalah yang terbangun dalam suatu hubungan tatap muka antara dua orang individu.

d) Fungsi Konseling Individu

Dalam konseling individu terdapat beberapa fungsi yang diungkapkan oleh Hellen yaitu :

- a. Fungsi pengembangan yaitu merupakan fungsi bimbingan yaitu merupakan fungsi bimbingan dalam mengembangkan seluruh potensi dan kekuatan yang dimiliki individu.
- b. Fungsi penyaluran yaitu merupakan fungsi konseling dalam membantu individu memilih dan

¹⁴Initentangpsikologi, <https://www.initentangpsikologi.com/2020/01/konselingindividu.html?M=1#Comments> (Diakses pada tanggal 20 September. 2020)

menetapkan penguasaan karier atau jabatan yang sesuai dengan minat, bakat, keahlian dan ciri-ciri kepribadian lainnya.

- c. Fungsi adaptasi yaitu membantu para pelaksanaan panti rehabilitasi khususnya binsos dan pengurus panti untuk mengadaptasikan program pendidikan terhadap latar belakang pendidikan, minat, kemampuan dan kebutuhan individu.
- d. Fungsi penyesuaian yaitu fungsi konseling dalam membantu individu menemukan penyesuaian diri dan perkembangannya secara optimal.¹⁵

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa fungsi dari konseling individu yaitu membantu klien menstrukturkan kembali masalahnya dan menyadari serta mengurangi penilaian negatif terhadap dirinya sendiri serta perasaan-perasaan inferioritasnya.

¹⁵ <https://www.initentangpsikologi.com/2020/01/konseling-individu.html?m=1> Di akses pada 23 juni 2020 pukul 10:30 WIB.

e) **Proses Layanan Konseling Individu**

Proses konseling terlaksana karena hubungan konseling berjalan baik. Setiap tahapan proses konseling individu membutuhkan keterampilan khusus. Namun keterampilan itu bukanlah yang utama jika hubungan konseling individu tidak mencapai *rapport* secara umum proses konseling individu dibagi atas tiga tahapan:

1) Tahap awal konseling

Tahap awal ini sejak klien menemui konselor hingga berjalan proses konseling sampai konselor dan klien menemukan definisi masalah klien atas dasar isu, kepedulian, atau masalah klien. Adapun proses konseling tahap awal sebagai berikut :

- a. Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien hubungan konseling bermakna ialah jika klien terlibat berdiskusi dengan konselor. Hubungan

tersebut dinamakan *a working realtionship*, yakni hubungan yang berfungsi, bermakna, dan beragama. Keberhasilan proses konseling individu amat ditentukan oleh keberhasilan pada tahap awal ini.

- b. Memperjelas dan mendefinisikan masalah jika hubungannya konseling telah terjalin dengan baik di mana klien telah melibatkan diri, berarti kerjasama antara konselor dengan klien akan dapat mengangkat isu, kepedulian, atau masalah yang ada pada klien. Karena itu amatlah penting peran konselor untuk membantu memperjelas masalah klien.
- c. Membuat penafsiran dan penjajakan konselor berusaha menjajaki atau menaksir kemungkinan mengembang isu bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu

dengan membangkitkan semua potensi klien, dan dia proses menentukan berbagai alternatif yang bagi antisipasi masalah.

- d. Menegosiasikan kontrak. Kontrak artinya perjanjian antara konselor dengan klien yang mengandung makna bahwa konseling adalah urusan yang saling di tunjak, dan bukan pekerjaan konselor sebagai ahli. Disamping itu juga mengandung makna tanggung jawab klien. Dan aajakan untuk kerja sama dalam proses konseling.

2) Tahap Pertengehan (Tahap Kerja)

Menilai kembali masalah klien akan membantu klien memperoleh perspektif baru, alternatif baru, yang mungkin berbeda dari sebelumnya, dalam rangka mengambil keputusan dan tindakan. Dengan adanya persepektif baru,

berarti ada dinamikan pada diri klien menuju perubahan. Tanpa perspektif maka klien sulit untuk berubah. Adapun tujuan-tujuan dari tahap pertengahan ini yaitu:

- a. Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah, isu dan kepedulian klien lebih jauh. Dengan penjelajahan ini, konselor berusaha agar kliennya mempunyai perspektif dan alternatif baru terhadap masalahnya.
- b. Menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara . jal ini bisa terjadi jika : pertama, klien merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara konseling , serta menampakana kebutuhan untuk mengembangkan potensi diri dan memecahkan masalahnya. Kedua, konselor berupaya kreatif dengan keterampilan yang bervariasi, serta memelihara keramahan,

empati, kejujuran, keikhlasan dalam memberi bantuan.

- c. Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak. Kontrak dinegosiasikan agar betul-betul memperlancar proses konseling . karena itu konselor dan klien agar selalu menjaga perjanjian dan selalu mengingat dalam pikirannya. Pada tahap pertengahan konseling ada lagi beberapa strategi yang perlu digunakan konselor yaitu : pertama mengkomunikasikan nilai-nilai inti, yakni agar klien selalu jujur dan terbuka, menggali lebih dalam masalahnya.

3) Tahap Akhir Konseling (Tahap Tindakan)

Pada tahap ini konseling ditandai beberapa hal yaitu:

- a. Menurunnya kecemasan klien. Hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaan kecemasannya .

- b. Adanya perubahan perilaku klien ke arah yang lebih positif, sehat dan dinamis
- c. Adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.¹⁶

f) Langkah-Langkah Konseling

Dalam proses pelaksanaan konseling terdapat beberapa langkah-langkah pelaksanaannya, diantaranya :

- 1) Membangun hubungan dekat dengan konseli atau (*rapport*) dalam hal ini maksudnya adalah seseorang konselor harus dapat dipercaya oleh konseli atau klien. Dalam melakukan interaksi dengan individu manusia lainnya, perlu rasa percaya (*trust*) terhadap orang yang dijadikan teman bicara. Maka seseorang konselor, perlu memunculkan *trust* terhadap konseli atau klien

¹⁶A'yunin Qurrotu, "*Penerapan Konseling Individual Dalam Membantu Mengatasi Perilaku Membolos Siswa*", Skripsi (Malang : Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2014) h.18

membangun hubungan dekat dengan klien (*rapport*) ini penting.

- 2) Menganalisa permasalahan yang dihadapi klien setelah muncul rasa *trust* antara konselor dengan konseli adalah menganalisa permasalahan yang dihadapinya. Konselor juga berfungsi untuk membantu konseli atau klien menentukan langkah selanjutnya dalam penerapan pendekatan konseling untuk mencari solusi atas permasalahan yang dialami konseli. Dalam menganalisa permasalahan yang di alami oleh konseli. Konselor dapat menggunakan metode pengungkapan masalah dengan metode angket, wawancara, observasi dan dokumentasi. Sesuai dengan pembagian jenis konseling yang dilakukan.
- 3) Menentukan pendekatan konseling, setelah konselor mengetahui dan memahami permasalahan yang di alami oleh konseli atau

klien. Maka langkah selanjutnya adalah menentukan pendekatan yang sesuai digunakan untuk mencari solusi atau mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh konseli atau klien.

- 4) Mengakhiri dan mengevaluasi proses konseling, setelah serangkaian pendekatan konseling dilakukan oleh konselor terhadap konseli atau klien. Langkah terakhir adalah mengakhiri proses konseling. Jik diperlukan, apakah perlu adanya konseling tambahan ataupun perubahan pendekatan konseling yang lebih sesuai.¹⁷

2) Pendekatan Spiritual

a) Pengertian Pendekatan Spiritual

Pendekatan spiritual merupakan suatu bentuk aktifitas yang didasarkan sebagai konsep, sistem, atau sebuah perilaku yang menekankan pada pengembangan kemampuan spiritual dengan standar yang dapat dirasakan

¹⁷ Iredho Fani. Reza, *Psikologi Konseling* (Palembang: PT NoeFikri, 2017), h. 22.

oleh manusia untuk meraih kesempurnaan hidup menurut agama islam.¹⁸ Menjadi spiritual berarti memiliki ikatan yang lebih kepada hal yang bersifat keruhanian atau kejiwaan dibandingkan hal yang bersifat fisik atau material. Spiritualitas merupakan kebangkitan atau pencerahan diri dalam mencapai tujuan dan makna hidup spiritualitas merupakan bagian esensial dari keseluruhan dan kesejahteraan seseorang.¹⁹

Pendekatan spritual yang dikemukakan oleh Zohar dan Marshall, spiritual berasal dari bahasa latin spiritus, yang berarti sesuatu yang memberikan kehidupan atau italitas pada sebuah sistem. Spiritualitas di sini dipandang sebagai peningkatan kualitas kehidupan di dunia, adalah kebutuhan untuk menempatkan upaya kita dalam satu kerangka makna adn tujuan yang lebih luas. Spritual dalam diri manusia membuat melakukan perbuatan diri yang jauh lebih baik. Atau didefinisikan sebagai suatu

¹⁸ Sudirman Tebba, *Tasawuf Positif*, (Jakarta: Prenada Media, 2003), h.65

¹⁹ Hasan B P Aliah, *Psikologi Perkembangan Islam: Menyikapi Rentang Kehidupan Manusia Dan Perkelahian Hingga Pascakematian*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006), h.288.

cara menggunakan makna, nilai, tujuan dan motivasi dalam mengambil keputusan yang dibuat dan dalam mengambil keputusan yang dibuat dan dalam segala hal sesuatu yang patut dilakukan. Spiritual adalah “kecerdasan hati nurani”.²⁰

Myers mendefinisikan spiritualitas sebagai sebuah kesadaran terhadap suatu kekuatan yang melampaui aspek-aspek material dalam kehidupan di luar diri individu dan kesadaran yang membawa pada kedalaman rasa terhadap keutuhan dan keterhubungan diri dengan alam semesta. Spiritualitas memiliki konotasi saling transendensi diri sebagai bentuk yang berlawanan dengan *self-centeredness*.²¹ Konsep Spiritual Islam menurut Al-Ghazali dijelaskan dalam karyanya *Ihya ‘Ulum al-Din*, yaitu bahwa spiritual Islam diletakkan dalam ibadah, al’adat dan akhlak, dalam arti terciptanya keserasian atau

²⁰ Danah Zohar dan Ian Marshall, *Spiritual Capital Memberdayakan SQ Didunia Bisnis*, (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2005), h. 136.

²¹ Aam Imaduddin, *Spiritualitas Dalam Konteks Konseling*, Jurnal: Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Vol 1 No 1, 2017, h. 2.

keharmonisan hubungan manusia dengan Allah, dengan sesama manusia, dan dengan dirinya sendiri. Dengan terciptanya keharmonisan hubungan manusia dengan tiga arah tersebut, maka orang memperoleh sukses dalam hidupnya di dunia dan di akhirat.²²

Menurut Niko Syukur dalam Tamami, spiritualitas adalah kesadaran diri dan kesadaran individu tentang asal, tujuan, dan nasib. Agama adalah kebenaran mutlak dari kehidupan yang memiliki manifestasi fisik di atas dunia. Agama merupakan praktik perilaku tertentu yang dihubungkan dengan kepercayaan yang dinyatakan oleh institusi tertentu yang dianut oleh anggota-anggotanya.²³

Menurut Adler dalam Mahpur dan Habib disebutkan bahwa, manusia adalah makhluk yang sadar, yang berarti bahwa ia sadar terhadap semua alasan tingkah lakunya, sadar inferioritasnya, mampu membimbing tingkah

²² Dwi Zumrotun Adawiyah, *Pemulihan Psikososial Melalui Pendekatan Spiritual Terhadap Korban Perdagangan Orang Di Balai Rehabilitasi Sosial Watunas Mulya Jaya Jakarta*, Skripsi (Fakultas Ilmu Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta, 2020), h, 31.

²³ *Ibid*, h, 30.

lakunya, dan menyadari sepenuhnya arti dari segala perbuatan untuk kemudian dapat mengaktualisasikan dirinya.²⁴

Berdasarkan beberapa paparan di atas, dapat disimpulkan pendekatan spritiual merupakan suatu aktifitas pendekatan yang didasarkan kepada nilai-nilai religius yang berhubungan dengan tujuan hidup manusia yang berupa usaha terus menerus untuk melakukan hubungan dengan tuhan, hubungan dengan manusia dan alam. Spiritualitas mencakup idealisme, sikap, pemikiran, perasaan dan pengharapannya terhadap yang mutlak. Spiritualitas juga mencakup bagaimana individu mengekspresikan hubungannya dengan yang maha kuasa dalam kehidupan sehari-hari.

b) Aspek-aspek Pendekatan Spiritual

Aspek-aspek spiritual yang disebutkan sebagai Spiritual Transendence, yaitu kesanggupan individu untuk

²⁴ Amalia Oktavia Yasmin, *Efektifitas Pendekatan Spiritual Dalam Meningkatkan Percaya Diri Siswa Tunarungu*, Tesis (Program Studi Magister Pendidikan Agama Islam Pasca Sarjana Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2017) h, 45.

menempatkan diri di luar pemahaman dirinya akan waktu dan tempat, serta untuk melihat kehidupan dari pandangan yang lebih luas atau objektif. Konsep tersebut terdiri dari 3 aspek yaitu :

- a. Prayer, pengamalan ibadah (Fulfillment) sebuah perasaan gembira dan bahagia yang disebabkan oleh keterlibatan dari dalam rutinitas transenden.
- b. Universalitas (Universality) sebuah keyakinan tentang kesatuan kehidupan alam semesta dengan dirinya.
- c. Keterkaitan (Connectedness) yaitu sebuah keyakinan bahwa seseorang merupakan bagian dari realitas manusia yang lebih besar yang melampaui generasi atau kelompok tertentu.

Sedangkan Elkins²⁵ menjelaskan spiritualitas sebagai bentuk multidimensi yang dibangun dari delapan aspek yaitu:

- a. Dimensi transendental yakni meyakini secara lebih dalam dari apa yang dilihat dan dirasakan. Hal ini mungkin terkait kepercayaan kepada Tuhan, serta

²⁵*Ibid, h, 49.*

meyakini bahwa keinginan diri sendiri ditentukan melalui hubungan harmonis dengan dimensi ini.

- b. Makna dan tujuan dalam hidup yakni setiap orang memiliki tujuan hidup yang muncul dari sebuah proses pencarian makna secara terus menerus.
- c. Misi dalam hidup yakni memiliki rasa tanggung jawab terhadap hidup dengan memahami bahwa eksistensi dirinya terdiri dari beragam kewajiban yang harus dialami.
- d. Kesucian dalam hidup yakni meyakini bahwa semua kehidupan dan semua yang ada didalamnya adalah suci.
- e. Nilai-nilai kebendaan yakni menyadari bahwa kepuasan kebahagiaan tertinggi berasal dari nilai-nilai spiritualitas, bukan berasal dari hal-hal yang bersifat kebendaan.
- f. Meyakini keadilan sosial, dan menyadari bahwa tidak ada orang yang dapat hidup tanpa adanya interaksi dengan orang lain.

- g. Idealisme yakni menghormati potensi-potensi positif dalam semua aspek kehidupan seseorang.
- h. Kasadaran dan kemampuan untuk berempati, dapat memaknai hidup melalui rasa sakit, penderitaan, dan kematian.

Menurut West terdapat delapan aspek dalam meningkatkan percaya diri menggunakan pendekatan spiritual yaitu, Memahami dimensi transendental (*transcendental dimension*), Memberikan makna dan tujuan dalam hidup (*meaning and purpose in life*), Membuat misi hidup (*mission in life*), kesucian hidup (*sacredness of life*), Adanya idealisme dalam diri (*idealism*), kesadaran diri, dan nilai spiritualitas.²⁶

Dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dalam pendekatan spiritual merupakan suatu aktifitas pendekatan yang didasarkan kepada nilai-nilai religius yang berhubungan dengan tujuan hidup manusia yang berupa usaha terus menerus untuk beribadah kepada Allah Swt.

²⁶*ibid*, h, 50.

3) *Psychological Well Being* (Kesejahteraan Psikologi)

a) Pengertian *Psychological Well Being* (Kesejahteraan Psikologi)

Menurut Ryff, *psychological well being* adalah kondisi dimana seseorang memiliki kemampuan menerima diri sendiri kehidupan dimasa lalu, pengembangan diri, keyakinan bahwa hidupnya bermakna, memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain, kapasitas untuk mengatur kehidupan di lingkungan secara efektif dan kemampuan menentukan tindakan sendiri.²⁷ Konsep Ryff berawal dari adanya keyakinan bahwa kesehatan yang positif tidak sekedar adanya penyakit fisik saja. Kesejahteraan psikologi (*psychological well being*) terdiri dari adanya kebutuhan untuk merasa baik secara psikologis (*psychological well*). Ryff menambahkan bahwa *psychological well being* merupakan suatu konsep yang berkaitan dengan apa

²⁷ M Lutfi Hadi Wicaksono dan Luh Kadek Pandeh Ary Susilawati, *Hubungan Rasa Syukur Dan Perilaku Proposional Terhadap Pyscological Well Being Pada Remaja Akhir Anggota Islamic Medical Activis Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*, Jurnal : Psikologi, Fakultas Psikologi Vol. 3, No. 2. 2016. h. 197.

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.²⁸

Ryff mengatakan bahwa karakteristik dari hal tertinggi yang bisa dicapai manusia adalah usaha-usaha manusia untuk mencapai kesempurnaan yang mewakili realisasi potensi dari individu. Secara umum, Ryff menjelaskan literatur *psychological well being* yang mengatakan bahwa *psychological well being* sebagai kebahagiaan dan rumusan aspek-aspek *psycholgical well being* sebagai afek positif, afek negatif dan kepuasan hidup pada awalnya tidak didasari oleh landasan teori yang kuat. Maka Ryff mengajukan beberapa evaluasi terhadap penelitian-penelitian tentang *psychological well being* yang dilakukan sebelumnya. Ia mengatakan bahwa individu yang mempunyai *psychological well being* yang

²⁸ Farhanah Murniasi, *Pengaruh Kecerdasan Emosi Dan Rasa Syukur Terhadap Psikological Well Being Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja*. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, (Jakarta : 2013), h.4.

baik tidak sekedar terbebas dari hal-hal yang menjadi indikator mental negatif. Seperti terbebas dari rasa cemas, tercapainya kebahagiaan, dan lain-lain. Untuk mengetahui *psychological well being* juga harus diukur kesehatan mental positif, bagaimana pandangan individu terhadap potensi-potensi dalam dirinya. Selama ini pengukuran *psychological well being* hanya meneliti sejauh mana individu terbebas dari indikator mental negatif saja.²⁹

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *psychological well being* adalah bahagia, mempunyai kepuasan hidup dan tidak adanya gejala-gejala depresi karena kondisi tersebut dipengaruhi adanya fungsi psikologis yang positif.

b) Aspek-aspek Psychological Well Being

Menurut Ryff, pondasi untuk diperolehnya *psychological well being* adalah individu yang secara psikologis dapat berfungsi secara positif (*positive*

²⁹ *Ibid*, h.17.

psychological functioning). Komponen individu yang mempunyai fungsi psikologis secara positif yaitu :

1) Penerimaan Diri (*self acceptance*)

Dimensi ini merupakan ciri utama kesehatan mental dan juga sebagai karakter utama dalam aktualisasi diri, berfungsi optimal, dan kematangan. Penerimaan diri yang baik ditandai dengan kemampuan tersebut memungkinkan seseorang untuk bersikap positif terhadap diri sendiri dan kehidupan yang dijalani. Hal tersebut menurut Ryff menandakan *psychological well being* yang tinggi. Individu yang memiliki tingkat penerimaan diri yang baik ditandai dengan bersikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek yang ada dalam dirinya, baik positif maupun negatif, dan memiliki pandangan positif terhadap masa lalu.

2) Hubungan Positif Dengan Sesama (*Positive Relations With Others*)

Dimensi ini berulang kali ditekankan sebagai aspek yang penting dalam konsep *Psychological Well Being*. Ryff menekankan pentingnya menjalin hubungan saling percaya dan hangat dengan orang lain. Aspek ini juga menekankan adanya kemampuan yang merupakan salah satu komponen kesehatan mental yaitu kemampuan untuk mencintai orang lain. Individu yang tinggi atau baik dalam aspek ini ditandai dengan adanya hubungan yang hangat, memuaskan dan saling percaya dengan orang lain. Ia juga mempunyai rasa afeksi dan empati yang kuat. Sebaliknya, individu yang hanya mempunyai sedikit hubungan dengan orang lain, sulit bersikap hangat dan enggan untuk mempunyai ikatan dengan orang lain, menandakan bahwa ia kurang baik dalam aspek ini.

3) Otonomy (*Autonomy*)

Aspek otonomi menjelaskan mengenai kemandirian, kemampuan untuk menentukan diri sendiri, dan kemampuan untuk mengatur tingkah laku. Seseorang yang mampu untuk menolak tekanan sosial, berpikir dan bertingkah laku dengan cara-cara tertentu, serta dapat mengevaluasi diri sendiri dengan standar personal, hal ini menandakan bahwa ia baik dalam aspek ini.

Sebaliknya, individu yang kurang baik dalam aspek otonomi akan memperhatikan harapan dan evaluasi diri orang lain, membuat keputusan berdasarkan penilaian, dan cenderung bersikap konformis.

4) Penguasaan terhadap lingkungan (*Environment Mastery*)

Individu dengan psychological well-being yang baik memiliki kemampuan untuk memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan

kondisi fisik dirinya. Dengan kata lain, ia mempunyai kemampuan dalam menghadapi kejadian-kejadian di luar dirinya. Hal inilah yang dimaksud dalam aspek ini mampu memanipulasi keadaan sehingga dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi yang dianutnya dan mampu mengembangkan diri secara kreatif melalui aktivitas fisik maupun mental

Sebaliknya, individu yang kurang baik dalam aspek ini akan menampakkan ketidakmampuan untuk mengatur kehidupan sehari-hari dan kurang memiliki kontrol terhadap lingkungan luar.

5) Tujuan hidup (*Purpose In Life*)

Dimens ini menjelaskan mengenai kemampuan individu untuk mencapai tujuan dalam hidup. Seseorang yang mempunyai roda keterarahan dalam hidup, mempunyai perasaan bahwa kehidupan saat ini dan masa lalu mempunyai keberartian memegang kepercayaan yang

memberikan tujuan hidup, dan mempunyai target yang ingin dicapai dalam hidup, maka ia dapat dikatakan mempunyai aspek tujuan yang baik.

Sebaliknya, seseorang yang kurang baik dalam aspek ini mempunyai perasaan bahwa tidak ada tujuan yang ingin dicapai dalam hidup, tidak melihat adanya manfaat dalam masa lalu kehidupannya, dan tidak mempunyai kepercayaan yang dapat membuat hidup lebih berarti.

6) Pertumbuhan pribadi (*Personal Growth*)

Dimensi pertumbuhan pribadi menjelaskan mengenai kemampuan individu untuk mengembangkan potensi dalam diri dan berkembang sebagai seorang manusia. Aspek ini dibutuhkan oleh individu agar dapat optimal dalam berfungsi secara psikologis, salah satu hal penting dalam aspek ini adalah adanya kebutuhan untuk mengaktualisasikan diri, misalnya dengan

keterbukaan terhadap pengalaman. Seseorang yang baik dalam aspek ini mempunyai perasaan untuk terus berkembang, melihat diri sendiri sebagai sesuatu yang bertumbuh, menyadari potensi yang terdapat di dalam dirinya, dan mampu melihat peningkatan dalam diri dan tingkah laku dari waktu ke waktu. Sebaliknya, seseorang yang kurang baik dalam aspek ini akan menampilkan ketidakmampuan untuk mengembangkan sikap dan tingkah laku baru, mempunyai perasaan bahwa ia adalah seorang pribadi yang stagnan dan tidak tertarik dengan kehidupan yang dijalani.³⁰

c) Faktor-faktor dalam Psychological Well Being

Menurut Ryff, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *Psychological Well Being* seseorang, diantaranya adalah jenis kelamin, usia, kepribadian,

³⁰ Devi Tri Wahyuningtyas, *Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well Being) Orang Tuan Dengan Anak ADHD (Attention Deficit Hyperactive Disorder) Di Surabaya*, Skripsi (Program S1 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2016), h, 18-22.

kecerdasan emosi, budaya, status sosial ekonomi dan rasa syukur³¹

1) Jenis kelamin

Menurut Ryff, satu-satunya dimensi yang memiliki perbedaan signifikan antara laki-laki dan perempuan adalah dimensi hubungan positif dengan orang lain. Wanita memiliki nilai signifikan yang lebih tinggi dibanding pria karena kemampuan wanita dalam berinteraksi dengan lingkungan lebih baik dibanding pria. Sejak kecil, stereotipe gender telah tertanam dalam diri anak laki-laki digambarkan sebagai sosok agresif dan mandiri, sementara itu perempuan digambarkan sebagai sosok yang pasif dan tergantung, serta sensitif terhadap perasaan orang lain dan hal ini akan terbawa sampai anak beranjak dewasa.

³¹Farhanah Murniasi, *Op.Cit*, h, 33.

2) Usia

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ryff ditemukan adanya perbedaan tingkat *Psychological Well Being* pada orang dari berbagai kelompok usia. Dalam dimensi penguasaan lingkungan terlihat profil meningkat seiring dengan penambahan usia. Semakin bertambah usia seseorang maka semakin mengetahui kondisi yang terbaik bagi dirinya. Oleh karenanya, individu tersebut semakin dapat pula mengatur lingkungannya menjadi yang terbaik sesuai dengan keadaan dirinya.

Individu yang berada dalam usia dewasa madya (midlife) memiliki skor tinggi dalam dimensi penguasaan lingkungan, otonomi, dan hubungan positif dengan orang lain sementara pada dimensi pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, dan penerimaan diri mendapat skor rendah. Individu yang berada dalam usia dewasa awal

(young) memiliki skor tinggi dalam dimensi pertumbuhan pribadi, penerimaan diri, dan tujuan hidup sementara pada dimensi hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, dan otonomi memiliki skor rendah.

3) Budaya

Ryff mengatakan bahwa sistem nilai individualisme atau kolektivisme memberi dampak terhadap *Psychological Well Being* yang dimiliki suatu masyarakat. Budaya barat memiliki nilai yang tinggi dalam dimensi penerimaan diri dan otonomi, sedangkan budaya timur yang menjunjung tinggi nilai kolektivisme memiliki nilai yang tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain.

4) Status dan ekonomi

Status sosial ekonomi berhubungan dengan dimensi penerimaan diri, tujuan hidup, penguasaan lingkungan dan pertumbuhan diri. Beberapa

penelitian juga mendukung pendapat ini, dimana individu-individu yang memfokuskan pada kebutuhan materi dan finansial sebagai tujuannya menunjukkan tingkat kesejahteraan yang rendah. Hasil ini sejalan dengan status sosial atau kelas sosial yang dimiliki individu akan memberikan pengaruh berbeda pada *Psychological Well Being*.

5) Kecerdasan emosi

Seperti yang dikutip oleh Farhanah Murniasih menurut pendapat Shulman dan Hemenover mengatakan bahwa seseorang yang memiliki kecerdasan emosi yang lebih tinggi, sedikit mengalami tekanan emosi ketika berhadapan dengan keadaan yang membuat mereka stres. Dengan kata lain, mereka lebih sering mengalami perasaan positif.

Orang yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai emosi mereka, ditandai dengan adanya kesadaran diri yang sangat penting untuk

penerimaan diri yang merupakan salah satu dimensi dari kesejahteraan psikologis. Kesadaran seseorang terhadap emosi mereka juga penting dalam dimensi otonomi (menentukan pilihan hidup, kemandirian, dan kemampuan mengatur perilaku) dan terhadap pertumbuhan pribadi yang juga merupakan dimensi dari *Psychological Well Being*.

6) Kepribadian

Schumutte dan Ryff melakukan penelitian mengenai hubungan antara lima tipe kepribadian (*the big five traits*) dengan aspek-aspek *Psychological Well Being*. Hasilnya menunjukkan bahwa individu yang termasuk dalam kategori *ekstraversi*, *conscientiousness* dan *low neuroticism* mempunyai skor tinggi pada dimensi penerimaan diri, penguasaan lingkungan dan keberarahan hidup. Individu yang termasuk dalam kategori *openness to experience* mempunyai skor

tinggi pada dimensi pertumbuhan pribadi. Individu yang termasuk dalam kategori *agreeableness* dan *extraversion* mempunyai skor tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain dan individu yang termasuk kategori *low neuroticism* mempunyai skor tinggi pada dimensi ekonomi.³²

7) Rasa syukur

Menurut Mc Cullough, Emmons, dan Tsang syukur mempengaruhi afeksi, mood dan emosi. Rasa syukur sebagai sifat yang lebih mengarah kepada afeksi ini disebut sebagai disposisi diri rasa syukur. Disposisi rasa syukur didefinisikan sebagai kecenderungan umum orang untuk mengenali dan menanggapi emosi berterima kasih atas kebaikan orang lain. Elemen-elemen rasa syukur berdiri sebagai sebuah kesatuan dan muncul secara bersama-sama, yaitu : *intensity* yaitu kekuatan seseorang untuk merasa bersyukur

³² Farhanah Murniasi, *Op.Cit*, h. 23-27.

setiap hari dan dapat muncul walaupun hanya dari kebaikan orang lain yang sifatnya sederhana, *span* yaitu kemampuan seseorang untuk bersyukur terhadap berbagai hal dan aspek hidupnya, dan *density* yaitu mengacu pada jumlah orang yang individu syukuri atas suatu manfaat positif yang individu dapatkan. Penelitian juga membuktikan rasa syukur berkorelasi negatif dengan perilaku anti-sosial, phobia, gangguan kecemasan, gangguan panik, dan *mental hyperorexia*. Rasa syukur juga memberikan pandangan positif bagi individu terhadap kehidupannya yang berkorelasi dengan kesejahteraan psikologis (*Psychological well being*).³³

³³M Lutfi Hadi Wicaksono Dan Luh Kadek Pande Ary Susilawati, *Op.Cit*, h, 199.