

BAB II

LANDASAN TEORITIS

A. PERNIKAHAN

1. Defenisi Pernikahan

Di Indonesia, agar hubungan pria dan wanita diakui secara hukum maka pernikahan diatur dalam suatu undang-undang. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia (UU RI) Nomor 1 tahun 1974 pasal 1 tentang pernikahan menyatakan bahwa pernikahan adalah:

“Ikatan lahir dan batin antara seorang pria dan wanita sebagai suami-istri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa.” (UU RI Nomor 1 Tahun 1974 Pasal 1 tentang Pernikahan).

Menurut UU RI di atas definisi pernikahan tidak hanya bersatunya pria dan wanita secara lahir namun juga secara batin. Pernikahan di Indonesia juga mempunyai nilai yang luhur karena dilandasi nilai keTuhanan pada proses pembentukannya.

Menurut Bachtiar (2004) defenisi pernikahan adalah pintu bagi bertemunya dua hati dalam naungan pergaulan hidup yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama, yang di dalamnya terdapat berbagai hak dan kewajiban yang harus dilaksanakan oleh masing-masing pihak untuk mendapatkan kehidupan yang layak, bahagia, harmonis, serta mendapat keturunan. Pernikahan

itu merupakan ikatan yang kuat yang didasari oleh perasaan cinta yang sangat mendalam dari masing-masing pihak untuk hidup bergaul guna memelihara kelangsungan manusia di bumi.

Duvall dan Miller (1985), mengatakan bahwa pernikahan adalah hubungan yang diketahui secara sosial dan monogamous, yaitu hubungan berpasangan antara satu wanita dan satu pria. Sehingga bisa didefinisikan sebagai suatu kesatuan hubungan suami istri dengan harapan bahwa mereka akan menerima tanggung jawab dan memainkan peran sebagai pasangan yang telah menikah, dimana didalamnya terdapat hubungan seksual, keinginan mempunyai anak dan menetapkan pembagian tugas antara suami istri.

Menurut Goldberg pernikahan merupakan suatu lembaga yang sangat populer dalam masyarakat, tetapi sekaligus juga bukan suatu lembaga yang tahan uji. Pernikahan sebagai kesatuan tetap menjanjikan suatu keakraban yang bertahan lama dan bahkan abadi serta pelestarian kebudayaan dan terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan interpersonal.

(<http://smktpi99.blogspot.com/2013/01/pernikahan/15.html> diakses pukul 11.34 WIB, 26 Februari 2016).

Berdasarkan beberapa definisi diatas, maka dapat disimpulkan bahwa pernikahan adalah hubungan antara wanita dan pria yang membuat sebuah komitmen personal dan legal untuk hidup sebagai suami dan istri dengan menerima tanggung jawab dan memainkan peran sebagai pasangan yang telah menikah, dimana didalamnya terdapat hubungan seksual, keinginan mempunyai anak dan menetapkan pembagian tugas antara suami istri.

2. Tujuan Pernikahan

Tujuan pernikahan dalam Islam untuk memenuhi tuntutan hajat tabiat kemanusiaan, berhubungan antara laki-laki dan perempuan, dalam rangka mewujudkan suatu keluarga yang bahagia dengan dasar cinta dan kasih sayang, untuk memperoleh keturunan yang sah dalam masyarakat dengan mengikuti ketentuan-ketentuan yang telah diatur oleh syariah.

Rumusan tujuan pernikahan itu dapat diperinci sebagai berikut:

- a. Menghalalkan hubungan kelamin untuk memenuhi tuntutan hajat tabiat kemanusiaan.
- b. Mewujudkan suatu keluarga dengan dasar cinta kasih.
- c. Memperoleh keturunan yang sah.
- d. Menjaga manusia dari kerusakan dan kejahatan
- e. Menumbuhkan aktifitas dalam berusaha mencari rezeki yang halal dan memperbesar rasa tanggung jawab.

Di dalam Pasal 1 Undang-undang No.1 Tahun 1974 dikatakan bahwa yang menjadi tujuan pernikahan, yaitu membentuk keluarga, atau rumah tangga yang bahagia, dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa. Membentuk keluarga adalah membentuk kesatuan masyarakat terkecil yang terdiri dari suami, isteri, dan anak, sedangkan membentuk rumah tangga, yaitu membentuk kesatuan hubungan suami-isteri dalam satu wadah yang disebut rumah kediaman bersama.

B. POLIGAMI

1. Defenisi Poligami

Secara etimologis, istilah poligami berasal dari bahasa Yunani yaitu *apolus* yang artinya banyak dan *gamos* yang berarti perkawinan. Poligami adalah perbuatan seorang laki-laki mengumpulkan dalam tanggungannya dua sampai empat orang isteri, tidak boleh lebih darinya.

Poligami adalah perkawinan dengan lebih dari satu pasangan. Poligami termasuk poligini, yaitu perkawinan dengan lebih dari satu istri, dan poliandri, yaitu perkawinan dengan lebih dari satu suami (Dikson, 2007). Poligami adalah kawinnya seorang laki-laki terhadap beberapa wanita baik dalam waktu yang bersamaan maupun tidak (Husein, 2007). Sejalan dengan ini, Mulia (2004) mendefenisikan poligami sebagai ikatan perkawinan dimana suami mengawini lebih dari satu istri dalam waktu yang sama. Di Indonesia sendiri poligami lebih dikenal luas sebagai bentuk pernikahan dimana laki-laki menikahi lebih dari satu perempuan. Dalam dunia Islam, kata poligami banyak digunakan untuk mengacu pada praktek laki-laki muslim yang menikah lebih dari satu istri.

Sedangkan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia poligami adalah ikatan perkawinan yang salah satu pihak memiliki/mengawini beberapa lawan jenisnya dalam waktu yang bersamaan. Menurut Sudarsono apabila seorang laki-laki menikah dengan dua sampai empat orang maka disebut poligami. Dengan ciri-ciri sebagai berikut :

- a. Yang menikah lebih dari satu hanya pada pihak laki-laki, oleh sebab itu perlakuan yang menyimpang ciri-ciri ini dilarang Islam .
- b. Jumlahnya dibatasi, yaitu maksimal empat orang perempuan sesuai dengan surat An-Nisa ayat : 3.
- c. Setiap poligami harus memenuhi syarat tertentu yaitu laki-laki dapat berbuat adil kepada isteri-isterinya, giliran menggauli dan nafkah.

Demikian dalam penelitian ini, pernikahan poligami adalah pernikahan yang dilakukan oleh satu laki-laki terhadap beberapa wanita yang dilakukan pada saat yang bersamaan dengan melibatkan aspek sosial, ekonomi, seksual berdasarkan pengaturan hidup tertentu.

2. Dasar Hukum Mengenai Poligami Dalam Agama Islam

Dasar hukum bagi pembolehan bagi laki-laki untuk beristeri lebih dari satu dan maksimal 4 orang hal tersebut berdasarkan firman Allah :

“Maka kawinilah wanita-wanita (lain) yang kamu senangi : dua, tiga atau empat. Kemudian jika kamu tidak akan dapat berlaku adil. Maka kawinilah seorang saja. Atau budak-budak yang kamu miliki. Yang demikian itu lebih dekat kepada tidak berbuat aniaya.” (al-Nisa: 3).

Maksud ayat ini menurut Sayyid Sabiq adalah sebagai berikut:

“Bahwa bila anak perempuan yatim berada di bawah asuhan dan kekuasaan salah seorang di antara kamu dan kamu takut tidak dapat memberikan

kepadanya maskawin yang sama besarnya dengan perempuan-perempuan lain, maka hendaklah kamu pilih perempuan lain. Saja, sebab perempuan lain ini banyak dan Allah tidak mau mempersulit, bahkan dihalalkan bagi seorang laki-laki kawin sampai empat orang isteri namun jika takut akan berbuat durhaka kalau kawin lebih satu dari seorang perempuan maka wajiblah ia cukupkan dengan seorang saja atau mengambil budak-budak perempuan yang ada di bawah tangannya.”

Sedangkan dalam hadits untuk membatasi dalam berpoligami didasarkan pada hadits Gailan ibn Salamah dari riwayat Abdullah bin Umar sebagai berikut :

“Sesungguhnya Gailan ibn Salamah masuk Islam dan ia mempunyai 10 orang isteri. Mereka bersama-sama dia masuk Islam. maka Nabi memerintahkan kepadanya agar memilih empat orang saja di antara mereka (dan menceraikan yang lainnya)”. (Riwayat Ahmad, al-Tarmidzi)

3. Syarat-Syarat Poligami

Menurut pasal 5 UU perkawinan, yaitu yang pokoknya pasal 5 UU perkawinan menetapkan syarat-syarat yang harus dipenuhi bagi suami yang akan melakukan poligami, yaitu:

- a. Adanya persetujuan dari istri
- b. Adanya kepastian bahwa suami mampu menjamin keperluan-keperluan hidup istri-istri dan anak-anak mereka (material).

- c. Adanya jaminan bahwa suami akan berlaku adil terhadap istri-istri dan anak-anak mereka (material)

Idealnya jika syarat-syarat di atas dipenuhi, maka suami dapat mengajukan permohonan kepada pengadilan di daerah tempat tinggalnya. Namun dalam prakteknya, syarat-syarat yang diajukan tersebut tidak sepenuhnya ditaati oleh suami. Sementara tidak ada bentuk control dari pengadilan untuk menjamin syarat-syarat itu dijalankan. Bahkan dalam beberapa kasus, meski belum atau tidak ada persetujuan dari istri sebelumnya, Poligami bisa dilaksanakan (<http://www.lbh-apik.or.id>).

Berkaitan dengan poligami, maka islam mengatur poligami dalam kitab suci Al Quran dalam surat An Nisa ayat 3 yang berbunyi:

“Dan jika kamu takut tidak akan dapat berlaku adil terhadap (hak-hak) perempuan yatim (bilamana kamu mengawininya), maka kawinilah wanita-wanita (lain) yang kamu senangi : dua, tiga, atau empat. Kemudian jika kamu takut tidak akan dapat berlaku adil, maka (kawinilah) seorang saja, atau budak-budak yang kamu miliki. Yang demikian itu adalah lebih dekat kepada tidak berbuat aniaya.”
(QS. An Nisa: 3)

Dari penggalan ayat diatas, para teolog islam berendapat bahwa seseorang laki-laki islam boleh menikahi paling sedikit satu prempuan, paling banyak empat prempuan, pernikahan poligami juga mensyaratkan laki-laki sebagai suami untuk berlaku adil terhadap seluruh istri-istrinya. Adapun yang dimaksud dengan adil antara para istri adalah menyamakan hak yang ada pada

para istri dalam perkara-perkara yang memungkinkan untuk disamakan di dalamnya (Tafsir Ibnu Kaatsir).

Adapun hak-hak seorang istri dalam poligami (Husein, 2007) sebagai berikut:

- a. Memiliki rumah sendiri. Masing-masing istri tidak tinggal dirumah yang sama tetapi diberikan rumah sendiri-sendiri. Hal ini bertujuan agar istri lebih tenang.
- b. Mendapatkan waktu yang sama. Setiap istri harus mendapatkan waktu kunjungan oleh suaminya secara adil dan bergiliran. Sehingga mereka tetap mendapatkan perhatian yang sama.
- c. Memberikan giliran yang sama. Suami yang berpoligami harus adil dalam menggilir istri-istrinya. Setiap istri memiliki hak yang sama dalam jatah gilirannya, baik dalam keadaan sehat atau sakit, dalam keadaan haid ataupun dalam keadaan suci. Suami hanya boleh menginap di rumah istri yang mendapat gilirannya. Ia tidak boleh menginap di rumah istri yang lain kecuali dalam keadaan darurat, seperti istri yang lain sakit keras atau terancam bahaya dan sangat memerlukan perlindungan.
- d. Memberikan perhatian, cinta, dan kasih sayang keintaan suami terhadap istri-istrinya mungkin akan berbeda-beda. Islam tidak membebankan kewajiban keada suami untuk menyamakan kecenderungan hati dan cinta diantara istri-istrinya.

- e. Hak berpergian bagi suami yang memiliki istri lebih adari satu, hendaknya lebih dahulu menentukan sebuah keputusan, mengajak semua istrinya, meninggalkan semua istrinya atau memilih salah seorang diantara mereka untuk menyertainya.

Dengan demikian, keadilan sungguh menjadi syarat utama bagi seorang laki-laki yang berpoligami. Keadilan dalam hal ini adalah keadilan yang benar-benar menjadi tuntutan yang dibebankan di atas undak suami, yaitu yang menyangkut kebutuhan sandang, pangan, papan dan jadwal gilir bermalam.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa ada beberapa syarat yang harus dipenuhi bagi suami yang akan melakukan poligami, yaitu adanya persetujuan dari istri, adanya kepastian bahwa suami mampu menjamin keperluan hidup istri-istri dan anak-anak mereka, adanya jaminan bahwa suami akan berlaku adil terhadap istri-istri dan anak-anak mereka.

4. Manfaat Poligami

Menurut Anquetil (dalam Thalib, 2004), manfaat poligami antara lain:

- a. Menekan merajalelanya prostitusi.
- b. Melenyapkan salah satu penyakit kotor.
- c. Memungkinkannya wanita menikmati haknya dalam cinta naluri keibuan.
- d. Mengurangi kasus-kasus perzinahan, pembunuhan anak-anak dan penyerahan bayi-bayi ketempat penampungan.

- e. Memungkinkan suami dapat memelihara wanita hamil dan melahirkan tanpa menjerumuskan dirinya kedalam bahaya, tindak petualangan dengan para gadis yang dapat dibeli dengan mudah.

Poligami juga mengandung beberapa manfaat dalam mengatasi masalah (dalam Mubarak, 2003) antara lain :

- a. Mengatasi problem sosial
 - 1) Bertambahnya jumlah wanita melebihi jumlah pria.
 - 2) Berkurangnya kaum pria akibat perang sebab politik maupun agama.
- b. Mengatasi problem pribadi

Istri dalam keadaan mandul, sementara suami sangat berharap untuk memiliki keturunan.
- c. Mengatasi kerusakan akhlak
- d. Merealisasikan prinsip bahu membahu

Banyak wanita yang telah ditinggal wafat suami hidup sendirian tidak menentu kemana harus melangkah untuk memperbaiki kehidupannya atau memelihara diri anak-anaknya dari berbagai bahaya yang mengancam.

- e. Membina keluarga agar berinteraksi dengan masyarakat luas

5. Dampak Pernikahan Poligami

Dari beberapa penelitian telah ditemukan bahwa praktek poligami memang menghasilkan berbagai dampak, baik positif maupun negative. Salah satunya seperti yang disebutkan oleh Shalala (dalam ariyanti, 2004) bahwa poligami lebih banyak menghasilkan keuntungan pada pihak laki-laki dibandingkan pada perempuan. Salah satunya adalah meningkatnya prestise dihadapan masyarakat karena mempunyai banyak istri, sedangkan pihak istri lebih banyak mendapat dampak negative dari pernikahan poligami.

Beberapa kerugian bagi pihak perempuan disebutkan oleh shalal (dalam ariyanti, 2004) adalah bagi para istri yang tinggal serumah dapat kehilangan privasi masing-masing. Selain itu, mereka juga harus berbagi wilayah domestic yang biasanya dipahami sebagai ranah perempuan, seperti dapur. Adapun bagi para istri yang tinggal berbeda dapat menyebabkan tekanan-tekanan keperibadian, seperti cemburu, konflik keperibadian, kompetisi dan ketidaksenangan anak terhadap ibu yang berbeda. Jones (dalam ariyanti, 2004) menambahkan, melalui hasil penelitian perempuan suku sasak di Lombok bahwa poligami mengakibatkan hal-hal seperti mimpi buruk, kepasrahan akan nasib, pertengkaran antar istri, perasaan dikhianati oleh suami, bunuh diri, dan bahkan menjadi gila.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh LBH APIK, ada beberapa dampak dari poligami terhadap seorang istri adalah sebagai berikut (<http://www.lbh-apik.or.id>) :

a. Dampak psikologi

Perasaan inferior istri dan menyalahkan diri karena merasa tindak suami berpoligami adalah akibat dari ketidakmampuan dirinya memenuhi kebutuhan biologis suami.

b. Dampak ekonomi rumah tangga

Ketergantungan secara ekonomi kepada suami. Walaupun ada beberapa suami memang dapat berlaku adil terhadap istr-istrinya, tetapi dalam prakteknya lebih sering ditemukan bahwa suami lebih mementingkan istri muda dan menelantarkan istri dan anak-anaknya terdahulu. Akibatnya istri yang tidak memiliki pekerjaan akan sangat kesulitan menutupi kebutuhan sehari-hari.

c. Dampak hukum

Seringnya terjadi nikah di bawah tangan (pernikahan yang tidak dicatatkan pada kantor catatan sipil atau kantor urusan agama), sehingga pernikahan dianggap tidak sah oleh Negara, walaupun pernikahan tersebut sah menurut agama pihak perempuan akan diragukan karena konsekuensinya suatu pernikahan dianggap tidak ada, seperti hak waris dan sebagainya.

d. Dampak kesehatan

Kebiasaan berganti-berganti pasangan menyebabkan suami atau istri menjadi rentan terhadap penyakit menular seksual, bahkan rentan terjangkit virus HIV/AIDS.

e. kekerasan terhadap perempuan

Bila kekerasan fisik, ekonomi, seksual maupun psikologis. Hal ini umum terjadi pada rumah tangga poligami, walaupun begitu kekerasan juga terjadi pada rumah tangga yang monogamy.

Sedangkan Jamruhi (2006) menyebutkan beberapa pengaruh negative poligami terhadap istri, sebagai berikut:

- a. Timbulnya rasa dengki dan permusuhan di antara para istri. Perasaan ini biasanya timbul karena suami lebih mencintai satu istri dibandingkan istri yang lain atau karena kurang adanya keadilan. Akan tetapi hal ini jarang terjadi bila suami dan istri mengerti mengenai hak dan kewajibannya.
- b. Perasaan di atas juga biasanya terwarisi kepada anak-anak dari masing – masing istri sehingga tidak mempunyai rasa persaudaraan.
- c. Timbulnya tekanan batin pada istri pertama karena biasanya suami akan lebih memilih istri barunya. Perasaan ini mengakibatkan istri pertama merasa kurang bahagia dalam hidupnya (<http://www.lbh-aik.or.id>).

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa ada beberapa dampak negative poligami diantaranya adalah dampak psikologi, dampak ekonomi rumah tangga, dampak hukum, dampak kesehatan, kekerasan terhadap perempuan, timbulnya rasa dengki dan permusuhan antara para istri, tidak mempunyai rasa persaudaraan antara saudara tiri, serta timbul terkanan batin pada istri pertama.

6. Sebab-sebab Sebagian Wanita Menerima di Poligami

As-Sya'rawi (2003) mengatakan bahwa sebenarnya poligami disyaratkan untuk memecahkan berbagai problematika hidup yang dialami oleh kaum perempuan. Disamping itu, untuk mengatasi berbagai penyimpangan yang terjadi dalam tubuh masyarakat seandainya terdapat jumlah perempuan yang sangat besar. System poligami ini kebanyakan dapat membantu kehidupan istri pertama dan kedua.

Dalam permasalahan ini terdapat titik yang sangat penting yang harus diingat oleh kaum perempuan bahwa islam telah memberikan kebebasan kepada mereka untuk menentukan , menerima dan tidaknya praktik poligami dalam kehidupan rumah tangganya. Hal tersebut dapat diantisipasi dengan memberikan syarat kepada suaminya ketika hendak dilaksanakan akad nikah supaya dirinya tidak menikahi perempuan lain. Sudah menjadi hak seorang perempuan untuk memberikan syarat kepada calon suaminya sesuai kehendak hatinya (dalam As-Sya'rawi, 2003).

Ada beberapa hal yang menyebabkan sebagian wanita menerima dipoligami, diantaranya (As-Sayyid, 2004) :

- a. Keinginan mereka mendapatkan pahala.
- b. Memiliki ilmu tentang hukum-hukum syariah dan penyerahan diri yang sempurna terhadap takdir.

- c. Kepahaman mereka terhadap bahayanya jumlah wanita yang menua, tapi belum menikah.
- d. Rasa tanggung jawab wanita, cintanya terhadap saudari-saudarinya dari kalangan perawan tua dan janda.
- e. Meningkatkan taraf ekonomi suami diantara perkara yang membuatnya senang.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ada beberapa hal yang menyebabkan wanita menerima dipoligami, diantaranya keinginan mendapatkan pahala, memiliki ilmu mengenai hukum syariah, penyerahan diri yang sempurna, kepahaman terhadap banyaknya jumlah wanita yang menua tapi belum menikah, rasa tanggung jawab terhadap wanita lain, menyenangkan suami.

C. Psychological Well-Being

1. Pengertian Psychological well-being

Ryan dan Deci (2001), mengemukakan dua perspektif mengenai *well-being*. Pendekatan hedonic, yang mendefinisikan *well-being* sebagai kesenangan atau kebahagiaan dan pendekatan eudaimonic, yang fokus pada realisasi diri, ekspresi personal dan tingkat dimana individu mampu mengaktualisasikan kemampuannya. Waterman (1993), menekankan bahwa eudaimonic terdiri dari pemenuhan atau menyadari siapa dirinya sebenarnya. Beberapa literature dari para ahli merujuk pada pendefinisian *positive psychological functioning*. Diantaranya adalah teori Maslow (1968) tentang konsep aktualisasi diri (*self-actualization*),

pandangan Roger (1961) tentang individu yang berfungsi secara penuh (*fully functioning system*), formulasi teori Jung (1933) tentang individuasi (*individuation*), dan konsep kedewasaan (*maturity*) oleh Allport (1961).

Lawton (dalam Keyes, 2003), mendefinisikan *psychological well-being* sebagai tingkat evaluasi mengenai kompetensi dan diri seseorang, yang ditekankan pada hierarki tujuan individu. Menurut Ryff (1989), *psychological well-being* merupakan realisasi dan pencapaian penuh dari potensi individu dimana individu dapat menerima segala kekurangan dan kelebihan dirinya, mandiri, mampu membina hubungan yang positif dengan orang lain, dapat menguasai lingkungannya dalam arti dapat memodifikasi lingkungan agar sesuai dengan keinginannya, memiliki tujuan dalam hidup, serta terus mengembangkan pribadinya. *Psychological well-being* bukan hanya kepuasan hidup dan keseimbangan antara afek positif dan afek negative, namun juga melibatkan persepsi dari keterlibatan dengan tantangan-tantangan selama hidup (Keyes, Shmotkin dan Ryff, 2002).

Ryff (dalam Ryff dan Singer, 2008) menekankan dua poin utama dalam menjelaskan *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis. Pertama kesejahteraan yang menekankan pada proses pertumbuhan dan pemenuhan individu yang sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekitar. Poin kedua adalah eudaimonic, yang menekankan pada pengaturan yang efektif dari system fisiologis untuk mencapai suatu tujuan.

Menurut Bradburn (Dwipayama, 2008) *psychological well-being* sama dengan kebahagiaan. Sedangkan Boehm (Dwipayama, 2008) mendefinisikan *psychological well-being* sebagai kepuasan hidup sedangkan Diener (Papalia, Olds, Feldman, 2004) mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis adalah perasaan subjektif dan evaluasi individu terhadap hidupnya sendiri yang meliputi reaksi emosional terhadap suatu peristiwa dan evaluasi sadar yang dilaporkan baik pada saat suatu peristiwa terjadi atau secara global setelah waktu yang lama.

Dari pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* adalah kondisi individu yang ditandai dengan perasaan bahagia, adanya kepuasan hidup dan realisasi diri. Kondisi ini sendiri dipengaruhi oleh penerimaan diri, pertumbuhan diri, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, otonomi dan hubungan positif dengan orang lain.

2. Dimensi *Psychological Well-Being*

Konsep *psychological well-being* memiliki enam dimensi pendukung. Masing-masing dimensi dalam *psychological well-being* menjelaskan tantangan-tantangan yang berbeda yang dihadapi individu untuk dapat berfungsi secara penuh dan positif (Ryff, 1989a; Ryff & Singer, 2006; Ryff, dalam Keyes & Haidt, 2003). Dimensi-dimensi tersebut adalah:

a. Penerimaan Diri (*Self Acceptance*)

Dimensi ini didefinisikan sebagai karakteristik utama dari kesehatan mental, aktualisasi diri, berfungsi optimal dan kematangan. Penerimaan diri berarti sikap yang positif terhadap diri sendiri dan kehidupan di masa lalu, serta

mampu menerima kekurangan dan kelebihan serta batasan-batasan yang dimiliki dalam aspek diri individu. Individu yang memiliki tingkat penerimaan diri yang baik ditandai dengan sikap yang positif terhadap diri sendiri, mengetahui dan menerima segala aspek yang ada pada dirinya, baik kelebihan maupun kekurangan, serta memiliki sikap yang positif terhadap kehidupan di masa lalu. Sebaliknya, individu yang memiliki tingkat penerimaan diri yang kurang baik ditandai dengan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, kecewa terhadap apa yang terjadi di masa lalu, terganggu dengan sifat-sifat tertentu yang dimiliki dan memiliki keinginan tidak menjadi dirinya.

b. Pertumbuhan Diri (*Personal Growth*)

Dimensi ini didefinisikan sebagai kemampuan potensial yang dimiliki seseorang, perkembangan diri, serta keterbukaan terhadap pengalaman-pengalaman baru. Individu yang baik dalam dimensi ini memiliki perasaan untuk terus berkembang, melihat diri sendiri sebagai sesuatu yang terus tumbuh, menyadari potensi-potensi yang dimiliki dan mampu melihat peningkatan dalam diri dan tingkah laku dari waktu ke waktu. Sebaliknya, individu yang kurang baik dalam dimensi ini mempunyai perasaan bahwa ia adalah seorang yang stagnan, kurang peningkatan dalam perilaku dari waktu ke waktu, merasa bosan dengan hidup dan tidak mampu mengembangkan sikap dan perilaku yang baru.

c. Tujuan Hidup (*Purpose in Life*)

Dimensi ini menekankan pentingnya memiliki tujuan, pentingnya keterarahan dalam hidup dan percaya bahwa hidup memiliki tujuan dan makna.

Individu yang memiliki tujuan hidup yang baik, memiliki target dan cita-cita serta merasa bahwa baik kehidupan di masa lalu dan sekarang memiliki makna tertentu. Individu tersebut juga memegang teguh kepercayaan tertentu yang dapat membuat hidupnya lebih berarti. Sebaliknya, individu yang kurang memaknai hidup, tidak memiliki tujuan dalam hidup, tidak melihat adanya manfaat dari masa lalu dan kurang memiliki target dan cita-cita, menandakan bahwa individu tersebut kurang memiliki dimensi tujuan hidup yang baik.

d. Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Dimensi ini ditandai dengan kemampuan individu untuk memilih atau menciptakan lingkungan yang cocok atau untuk mengatur lingkungan yang kompleks. Individu yang baik dalam dimensi ini ditandai dengan kemampuannya untuk memilih dan menciptakan sebuah lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadinya dan memanfaatkan secara maksimal sumber-sumber peluang yang ada di lingkungan. Individu juga mampu mengembangkan dirinya secara kreatif melalui aktivitas fisik maupun mental. Sebaliknya, individu yang kurang dapat menguasai lingkungannya akan mengalami kesulitan mengatur kegiatan sehari-hari, merasa tidak mampu untuk mengubah atau meningkatkan apa yang ada diluar dirinya serta tidak menyadari peluang yang ada di lingkungan.

e. Otonomi (*Autonomy*)

Dimensi ini dideskripsikan dengan individu yang mampu menampilkan sikap kemandirian, memiliki standard internal dan menolak tekanan sosial yang tidak sesuai. Individu yang memiliki tingkatan otonomi yang baik ditunjukkan

sebagai pribadi yang mandiri, mampu menolak tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak laku dengan cara tertentu, mampu mengatur tingkah laku diri sendiri dan mengevaluasi diri sendiri dengan standart pribadi. Sebaliknya, individu yang terlalu memikirkan ekspektasi dan evaluasi dari orang lain, bergantung pada orang lain untuk mengambil suatu keputusan serta cenderung untuk bersikap conform terhadap tekanan sosial, menandakan individu tersebut belum memiliki tingkat otonomi yang baik.

f. Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relations with Others*)

Dimensi ini ditandai dengan adanya hubungan yang hangat, memuaskan, saling percaya dengan orang lain serta memungkinkan untuk timbulnya empati dan intimasi. Individu yang memiliki hubungan positif yang baik dengan orang lain ditandai dengan memiliki hubungan yang hangat, memuaskan dan saling percaya dengan orang lain, memiliki perhatian terhadap kesejahteraan orang lain, dapat menunjukkan rasa empati, rasa sayang dan keintiman serta memiliki konsep dalam memberi dan menerima dalam hubungan sesama manusia. Sebaliknya, individu yang hanya memiliki sedikit hubungan dekat dengan orang lain, susah untuk bersikap hangat, tidak terbuka dan memberikan sedikit perhatian terhadap orang lain berarti memiliki tingkatan yang kurang baik dalam dimensi ini.

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

a. Faktor Demografis

Beberapa faktor demografis yang mempengaruhi *psychological well being* antara lain sebagai berikut:

1) Usia

Ryff dan Keyes (1995) mengemukakan bahwa perbedaan usia mempengaruhi dimensi-dimensi *psychological well being*, dalam penelitiannya Ryff dan Keyes (1995) menemukan bahwa dimensi penguasaan lingkungan dan dimensi otonomi mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia, terutama dari dewasa muda hingga dewasa madya. Dimensi hubungan positif dengan orang lain juga meningkat seiring bertambahnya usia. Sebaliknya, dimensi tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi memperlihatkan penurunan seiring bertambahnya usia, penurunan ini terutama terjadi pada dewasa madya hingga dewasa akhir. Dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dalam dimensi penerimaan diri selama dewasa dini hingga dewasa akhir.

2) Jenis Kelamin

Ryff (1995) menemukan bahwa wanita memiliki skor yang tinggi dalam dimensi hubungan yang positif dengan orang lain dan dimensi pertumbuhan pribadi dibandingkan dengan pria.

3) Status Sosial Ekonomi

Dalam suatu penelitian oleh *Wisconsin Longitudinal Study* memperlihatkan gradasi sosial dalam kondisi *well being* pada dewasa madya. Data ini memperlihatkan *psychological well being*, terutama pada dimensi penerimaan diri dan tujuan hidup (Ryff, 1994). Mereka yang memiliki kelas sosial yang lebih tinggi memiliki perasaan yang lebih positif terhadap diri mereka sendiri dan masa lalu mereka sera lebih terarah dalam hidup dibandingkan dengan mereka yang kelas sosialnya lebih rendah.

4) Budaya

Suatu penelitian diketahui di Amerika dan Korea Selatan bahwa di Korea Selatan memiliki skor yang lebih tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain dan skor yang rendah pada dimensi penerimaan diri. Hal ini dapat disebabkan oleh orientasi budaya yang lebih bersifat kolektif dan ketergantungan. Sebaliknya, di Amerika skor yang lebih pada dimensi pertumbuhan pribadi (responden wanita) dan dimensi tujuan hidup (responden pria) serta memiliki skor yang rendah dalam dimensi otonomi baik pria maupun wanita (Ryff, 1994)

Jadi, faktor demografis yang mempengaruhi tingkat *psychological well being* seseorang antara lain usia, jenis kelamin, status sosial dan ekonomi serta latar belakang budaya.

b. Dukungan sosial

Cobb mengartikan dukungan sosial adalah perasaan nyaman, perhatian, penghargaan, atau pertolongan yang dipersepsikan oleh seseorang yang didapat dari orang lain atau kelompok. Dukungan ini dapat dari berbagai sumber diantaranya pasangan, keluarga, teman, dokter ataupun organisasi sosial. Dukungan sosial meliputi aspek positif (kekaguman, penghargaan, kesukaan, cinta, afirmasi (persetujuan dengan menyatakan kecocokan beberapa perilaku atau pernyataan), dan bantuan (beberapa bentuk bantuan).

Dari penelitian yang dilakukan oleh Cobb (1976), Cohen & Mckay (1984), House (1984), Schaefer, Coyne, & Lazarus (1981), dan Wills (1984), ada empat jenis hubungan sosial (dalam Sarafino, 1990), yaitu:

1) Dukungan Emosional (*emotional support*)

Dukungan emosional melibatkan empati, kepedulian, dan perhatian terhadap seseorang. Dukungan ini memberikan rasa nyaman, aman, dimiliki, dan dicintai pada individu penerima, terutama pada saat-saat stress.

2) Dukungan penghargaan (*esteem support*)

Dukungan penghargaan muncul melalui pengungkapan penghargaan yang positif, dorongan atau persetujuan terhadap pemikiran atau perasaan, dan juga perbandingan yang positif antara individu dengan orang lain. Dukungan ini membangun harga diri, kompetensi, dan perasaan dihargai.

3) Dukungan Instrumental (*tangible or instrumental support*)

Dukungan instrumental melibatkan tindakan konkrit atau memberikan pertolongan secara langsung.

4) Dukungan Informasional (*informational support*)

Dukungan informasional meliputi pemberian nasehat, petunjuk, saran, atau umpan balik terhadap tingkah laku seseorang.

Terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan *psychological well-being*. Menurut Lemme (1995) dukungan sosial umumnya dipercaya memiliki efek positif baik pada kesejahteraan fisik maupun kesejahteraan psikologis. Robinso (1991), dalam Rubbyk, 2005) juga menemukan bahwa orang-orang yang mendapat dukungan sosial memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih tinggi.

c. Locus of control

Locus of control didefenisikan sebagai suatu ukuran harapan umum seseorang mengenai pengendalian (*control*) terhadap penguatan yang mengikuti

perilaku tertentu. Beberapa penelitian mencoba mengklasifikasikan ciri-ciri orang yang memiliki locus of internal dan eksternal sebagai berikut:

- a. Seseorang dengan LOC internal akan mencari informasi yang lebih banyak dibandingkan dengan orang yang memiliki LOC eksternal. Seseorang dengan LOC internal lebih banyak menggunakan data dan informasi yang akan mengambil mereka untuk mengambil keputusan. Ia meyakini bahwa apa yang terjadi pada diri mereka ditentukan oleh diri mereka sendiri. Berbeda dengan LOC eksternal yang menganggap kejadian yang menimpa diri mereka disebabkan oleh faktor eksternal seperti takdir dan control orang lain.
- b. Seseorang dengan LOC internal akan lebih aktif dan konstruktif dalam situasi yang frustrasi. Mereka akan mengambil tindakan dalam menghadapi rintangan.
- c. Seseorang dengan LOC internal akan memberikan perhatian akan umpan baik atas tindakan mereka. Tingkah laku mereka secara penuh dipengaruhi oleh kesuksesan dan kegagalan masa lalu. Kalau mereka gagal mereka akan mencari jalan keluar. Sedangkan orang dengan LOC eksternal akan menaruh perhatian yang sedikit pada umpan balik, lebih kaku dan kurang adaptif.
- d. Seseorang yang mempunyai LOC internal akan bertahan dalam pengaruh sosial dan tekanan masyarakat dibandingkan dengan LOC eksternal. Sedangkan orang yang mempunyai LOC eksternal akan bersikap lebih konformis.

Robinson (pratiwi, 2000) mengemukakan bahwa *locus of control* dapat memberikan peramalan terhadap *well-being* seseorang. Individu dengan *locus of control* internal pada umumnya memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu dengan *locus of control* eksternal.

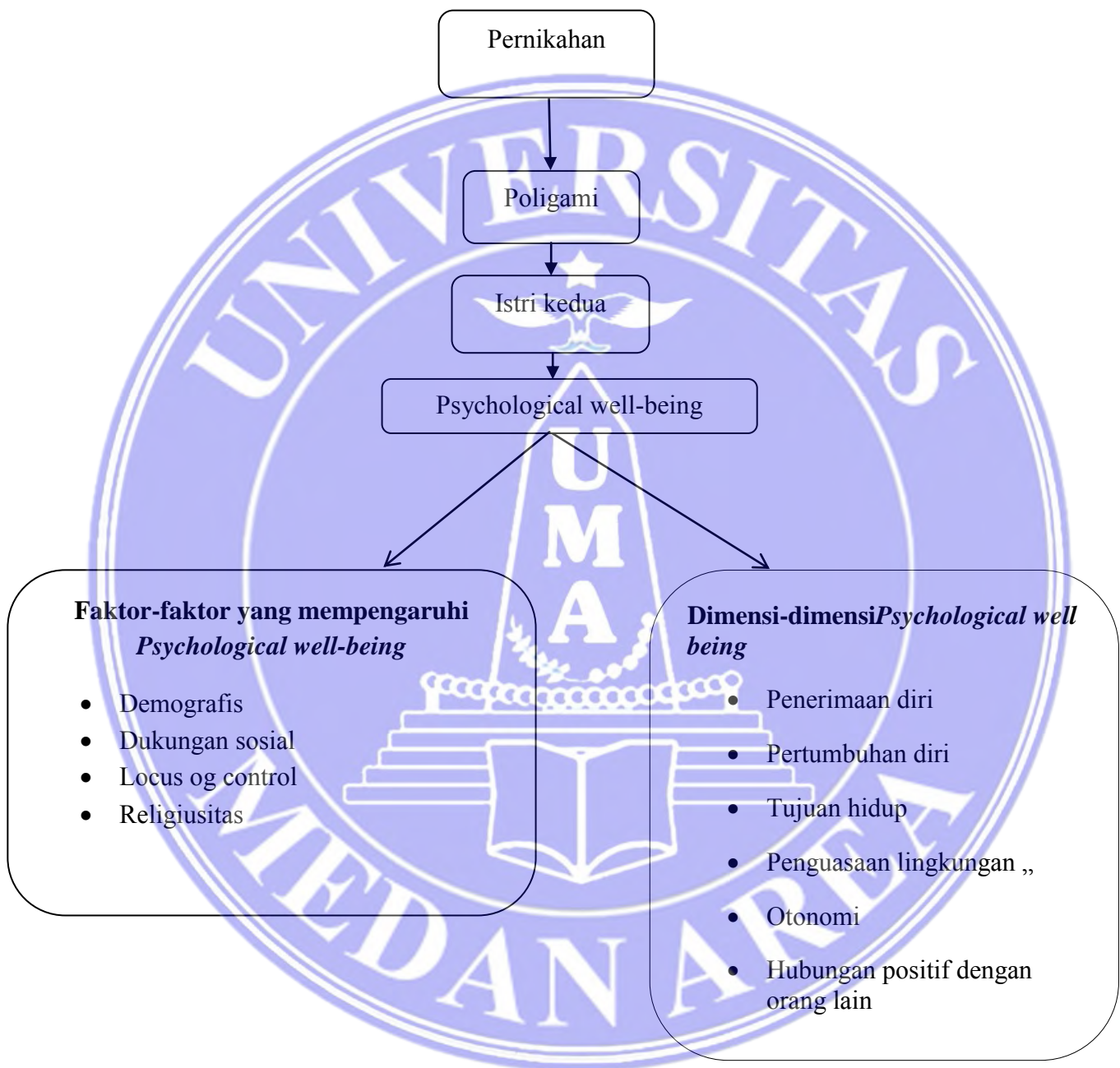
d. Religiusitas

Penelitian-penelitian mengenai psikologi dan religisuitas yang dilakukan antara lain oleh Ellison dan Levin (1998), Krause dan Ellison (2003) menemukan hubungan positif antara religiusitas dan *psychological well-being*, kemudian Chatter dan Ellisonn (dalam Levin, 1994) juga menemukan adanya kaitan antara keterlibatan religious dengan *well-being*.

Dalam penelitian oleh Levin (dalam Chatters & Taylor, 1994) ditemukan beberapa hal yang menunjukkan fungsi psikososial dari agama yang antara lain: yang pertama, doa dapat berperan penting sebagai coping dalam menghadapi masalah pribadi; yang kedua, partisipasi aktif dalam kegiatan keagamaan dapat berdampak pada persepsi rasa penguasaan lingkungan dan meningkatkan *self esteem*; dan yang terakhir keterlibatan religious merupakan predictor evaluasi kepuasan hidup.

Jadi, faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* diantaranya adalah faktor demografis, dukungan sosial, pemberian arti terhadap hidup, locus of control, religiusitas.

D. Paradigma Penelitian



keterangan :

—————> : terdiri dari

□ : dibahas