

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Remaja**

Remaja adalah masa peralihan di antara masa kanak-kanak dan dewasa. Dalam masa ini anak mengalami masa pertumbuhan dan masa perkembangan fisiknya maupun perkembangan psikisnya. Mereka bukanlah anak-anak baik bentuk badan ataupun cara berfikir atau bertindak, tetapi bukan pula orang dewasa yang telah matang Darajat (1990).

Menurut Rumini & Sundari (2004) masa remaja adalah peralihan dari masa anak dengan masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek/fungsi untuk memasuki masa dewasa. Masa remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria.

Remaja juga berasal dari kata latin "*adolensence*" yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolensence* mempunyai arti yang lebih luas lagi yang mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik (Hurlock, 1992). Hal senada diungkapkan oleh Santrock (2003) bahwa remaja (*adolescence*) diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional. Batasan usia remaja yang umum digunakan oleh para ahli adalah antara 12 hingga 21 tahun.

Rentang waktu usia remaja ini biasanya dibedakan atas tiga, yaitu:

- a. Masa remaja awal, 12 - 15 tahun
- b. Masa remaja pertengahan, 15 – 18 tahun
- c. Masa remaja akhir, 18 – 21 tahun

Havighurst (Adam & Gullota, 1983) melalui perspektif psikososial berpendapat bahwa periode yang beragam dalam kehidupan individu menuntut untuk menuntaskan tugas-tugas perkembangan yang khusus. Tugas-tugas ini berkaitan erat dengan perubahan kematangan, persekolahan, pekerjaan, pengalaman beragama, dan hal lainnya sebagai prasyarat untuk pemenuhan dan kebahagiaan hidupnya.

Tugas perkembangan adalah tugas yang muncul pada saat atau sekitar suatu periode tertentu dari kehidupan individu, yang jika berhasil akan menimbulkan rasa bahagia dan membawa ke arah keberhasilan dalam melaksanakan tugas-tugas berikutnya. Akan tetapi, kalau gagal, menimbulkan rasa tidak bahagia dan kesulitan dalam menghadapi tugas tugas berikutnya (Havighurst dalam Hurlock, 2003). Havighurst mengemukakan delapan tugas perkembangan remaja yang meliputi:

- a. Mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita
- b. Mencapai peran sosial pria dan wanita
- c. Menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif
- d. Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab
- e. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang-orang dewasa lainnya
- f. Mempersiapkan karier ekonomi guna mempersiapkan perkawinan dan keluarga
- g. Memperoleh perangkat nilai dan sistem etis

Disadari atau tidak, setiap remaja pasti menghadapi tugas-tugas perkembangan tersebut. Untuk menjalankan semua tugas tersebut setiap remaja memiliki tantangan dan kesulitannya sendiri. Kesulitan itu semakin bertambah bila remaja itu sendiri tidak menyadari akan tugas-tugas perkembangannya atau juga lingkungan hidup yang tidak mendukungnya secara optimal.

### **1. Ciri-ciri umum masa remaja**

Almighwar (2006) menyebutkan bahwa setiap periode penting selama rentang kehidupan memiliki ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelum dan sesudahnya. Ciri-ciri tersebut juga dimiliki oleh remaja, yaitu:

#### **a. Masa transisi**

Transisi merupakan tahap peralihan dari suatu tahap perkembangan ke tahap berikutnya. Maksudnya, apa yang telah terjadi sebelumnya akan membekas pada apa yang terjadi sekarang dan yang akan datang.

#### **b. Masa perubahan**

Selama masa remaja, tingkat perubahan sikap dan perilaku sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat selama masa awal remaja, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat.

#### **c. Masa bermasalah**

Masalah masa remaja termasuk masalah yang sulit diatasi. Alasannya pertama, sebagian masalah yang terjadi selama masa kanak-kanak diselesaikan oleh orangtua dan guru, sehingga mayoritas remaja tidak berpengalaman dalam

mengatasinya. Kedua, sebagian remaja sudah merasa mandiri sehingga menolak bantuan orangtua dan guru.

d. Masa pencarian identitas

Secara bertahap mereka mulai mengharapkan identitas diri dan tidak lagi merasa puas dengan adanya kesamaan dalam segala hal dengan teman-teman sebayanya. Banyak cara yang dilakukan remaja untuk menunjukkan identitasnya, antara lain penggunaan simbol-simbol status dalam bentuk kendaraan, pakaian, dan pemilikan barang-barang lain yang mudah dilihat.

e. Masa munculnya ketakutan

Persepsi negatif terhadap remaja, seperti tidak dapat dipercaya cenderung merusak dan berperilaku merusak, mengindikasikan pentingnya bimbingan dan pengawasan orang dewasa.

f. Masa menuju masa dewasa

Saat usia kematangan kian dekat, para remaja merasa gelisah untuk meninggalkan stereotip usia belasan tahun yang indah di satu sisi, dan harus bersiap-siap menuju usia dewasa di sisi lainnya.

## **B. *Subjective Well-Being***

### **1. *Pengertian Subjective Well-Being***

Menurut Corsini (2002) istilah *Well-Being* itu adalah *a subjective state of being well. Includes happiness, self esteem, and life satisfaction*. Dalam bahasa Indonesia *Well-Being* diterjemahkan menjadi kesejahteraan secara subjektif. Terdiri dari kebahagiaan, ketahanan diri, dan kepuasan hidup.

Menurut Veenhoven (1991) *Subjective Well-Being* secara keseluruhan bisa dipahami dalam ungkapan kepuasan hidup, kesenangan/kepuasan hati dan level kesenangan, sementara aspek yang berbeda-beda dari *Subjective Well-Being* meliputi penilaian diri seperti kepuasan atas pekerjaan, harga diri, dan kontrol kepercayaan. Kepuasan hidup merupakan level di mana individu menilai kualitas hidupnya secara menyeluruh sebagai kesatuan yang menyenangkan.

*Subjective Well-Being* didefinisikan sebagai evaluasi individu terhadap kehidupan, yang dijelaskan dalam terminologi mengenai bagaimana dan mengapa individu mengalami kehidupan dalam cara yang positif, sehingga pengalaman pribadi mereka berkaitan dengan kualitas hidup yang dirasakan (Diener,dkk 2008).

*Subjective Well-Being* merupakan istilah besar yang digunakan untuk menggambarkan level *well-being* yang dialami individu menurut evaluasi subyektif mereka atas hidup mereka sendiri. Seperti telah disebutkan di atas, evaluasi ini bisa berupa positif atau negatif, termasuk penilaian dan perasaan mengenai kepuasan hidup, minat dan keterikatan, reaksi-reaksi afektif seperti gembira dan sedih atas peristiwa hidup, kepuasan dalam pekerjaan, hubungan, kesehatan, hiburan, makna dan tujuan, dan bidang-bidang penting lainnya(Diener & Ryan, 2008).

*Subjective Well-Being* juga didefinisikan sebagai kecenderungan global untuk mengalami hidup dalam cara yang menyenangkan (Quevedo &Abella, 2011).

Dari beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa *Subjective Well-Being* merupakan evaluasi subjektif individu yang meliputi tingginya kepuasan

hidup, pengalaman akan emosi yang menyenangkan (*positive affect*) dan level rendah dari emosi yang negatif (*negative affect*).

## 2. Teori-Teori *Subjective Well-Being*

Ada banyak pandangan teoritis mengenai bagaimana *well-being* diuji, yang berasal dari perspektif biologi yang menaruh perhatian pada predisposisi genetik dari kebahagiaan, sampai pada teori standar relatif, yang menguji bagaimana membandingkan pengaruh seseorang terhadap orang lain dalam merasakan *Subjective Well Being*. Berikut adalah gambaran singkat mengenai beberapa teori SWB seperti yang dijelaskan oleh Diener & Ryan (2008).

- a. Teori *Telic* menyatakan *Subjective Well Being* adalah individu yang mencapai kebahagiaan ketika titik akhir, seperti tujuan (*goal*) atau kebutuhan (*need*) dicapai. Teori kebutuhan (*need theory*) seperti konsep psikologi *well-being* dari Ryff dan Singer (dalam Diener & Ryan, 2008) dan teori determinasi diri (*self-determination*) dari Ryan dan Deci (dalam Diener dan Ryan, 2008) menemukan bahwa ada kebutuhan tertentu yang ada sejak lahir yang dicari individu untuk dipenuhi dalam rangka mencapai *well-being*.
- b. Teori *Top-Down Versus Bottom-Up*. Teori “*bottom-up*” menyatakan bahwa saat peristiwa dalam hidup individu ditambahkan dalam rangka menghasilkan perasaan *subjective well-being* maka peristiwa bahagia positif akan membuat individu mengalami *well-being*, dan semakin positif saat yang dialami individu, maka semakin meningkat level *well-being*. Sebaliknya teori “*top-down*” menyatakan kecenderungan yang melekat pada individu dalam merasakan dan mengalami peristiwa dunia dengan cara tertentu akan

mempengaruhi interaksi individu dengan dunia. Teori *bottom-up* mengungkapkan kepuasan hidup merupakan jumlah keseluruhan dari kepuasan dan perasaan positif dalam domain-domain tertentu (Schimmack, dkk. 2002). Merasa puas dan bahagia dengan hubungan sosial, hubungan rumah tangga, kesehatan, atau keluarga, bisa menjadi penentu kepuasan hidup secara keseluruhan (Voicu dan Pop, 2011). Di lain pihak, pendekatan *top-down* memandang bahwa kepuasan hidup semata-mata disebabkan oleh kestabilan faktor kepribadian. Namun demikian menurut Diener (2008), kedua struktur teori ini yang membentuk *Subjective Well Being* sebagai satu variabel yang utuh.

- c. Teori Kognitif Sama seperti pendekatan “*top down*”, teori kognitif dari *well-being* fokus pada kekuatan proses kognitif dalam menentukan *well-being* individu. Model AIM dari *well-being* – *Attention, Interpretation, Memory* (atensi, interpretasi dan memori) menunjukkan bahwa individu dengan *Subjective Well-Being* yang tinggi cenderung memfokuskan perhatian mereka pada stimulus positif, menginterpretasi peristiwa secara positif, dan mengingat kembali peristiwa-peristiwa lampau dengan bias kenangan positif. Dalam terminologi atensi, partisipan yang mampu untuk lebih fokus pada stimulus positif dibandingkan yang negatif cenderung untuk bertaruh dengan lebih baik dalam semua level *well-being*. Lebih penting lagi, abilitas untuk mengarahkan atensi keluar dari diri sendiri merupakan prediktor yang signifikan bagi *well-being*.
- d. Teori Evolusioner muncul belakangan ini dan berpendapat bahwa perasaan senang dan *well-being* dihasilkan oleh hal yang membantu manusia untuk

bertahan. Evolusioner menilai bahwa emosi-emosi negatif (misalnya, takut, marah, dan cemas) yang menolong leluhur kita bereaksi dalam lingkungan yang mengancam. Akan tetapi, manfaat adaptif yang diberikan oleh *well-being*, dan secara spesifik peran positif emosi sebagai motivator yang mendorong perilaku adaptif mulai dipahami sekarang. Teori “*broaden and build*” dari Frederickson (dalam Diener dan Ryan, 2008) merupakan model teori evolusioner yang relatif baru yang menyatakan bahwa perasaan positif memungkinkan individu untuk memperluas daftar pemikiran – aksi dan terus-menerus membangun sumber-sumber intelektual, psikologi, sosial dan fisik. Oleh karena itu, Frederickson berpendapat bahwa *subjective well-being* yang tinggi dan pengaruh positif menghasilkan keadaan dimana individu dengan percaya diri dapat mengeksplor lingkungannya, melakukan pendekatan terhadap tujuan baru, dan dengan demikian mendapatkan sumber daya pribadi yang penting. Dibandingkan emosi yang negatif, emosi positif memiliki manfaat adaptifnya sendiri yang berkontribusi pada kesuksesan evolusioner spesies dan berlanjut untuk menolong manusia dalam mempertahankan hidup.

- e. Teori *Relative Standards* berpendapat bahwa *well-being* berasal dari perbandingan antara beberapa standar, seperti masa lalu seseorang, masa lalu orang lain, tujuan-tujuan, atau cita-cita, dan kondisi aktual. Menurut teori perbandingan sosial, seseorang menggunakan orang lain sebagai standar, yang berarti bahwa individu akan mengalami *well-being* yang lebih tinggi jika mereka lebih baik dari orang lain (Carp & Carp dalam Diener, 2009). Misalnya, Easterlin (dalam Diener, 2009) berpendapat bahwa, jumlah

pendapatan yang akan memuaskan orang tergantung pada pendapatan orang lain dalam masyarakatnya. Sebagai tambahan, (Emmons,dkk dalam Diener, 2008) menemukan bahwa perbedaan sosial merupakan prediktor kepuasan yang paling kuat dalam banyak sektor.

- f. Teori adaptasi Brickman, Coates, dan Janoff-Bulman (dalam Diener, 2009), masa lalu individu merupakan standar untuk perbandingan. Misalnya, jika kehidupan seseorang saat ini melebihi standar masa lalunya, maka dia akan merasa puas. Akan tetapi, teori adaptasi juga menyatakan bahwa kekuatan dari peristiwa-peristiwa untuk menimbulkan emosi, berkurang seiring berjalannya waktu. Misalnya, jika seseorang mengalami peristiwa positif seperti promosi, teori adaptasi berpendapat bahwa orang ini akan mengalami *well-being* yang tinggi karena promosi menjadi diatas standar mereka sebelumnya. Akan tetapi, seiring berjalannya waktu, teori adaptasi mendalilkan bahwa promosi menjadi standar baru, dengan demikian kehilangan kekuatannya untuk menimbulkan perasaan *well-being* bagi individu. Dalam hal seperti ini, individu didesak oleh apa yang disebut “*hedonic treadmill*”, yang menggambarkan proses di mana perubahan baru yang terjadi dalam kehidupan meningkatkan *subjective well-being* individu secara sementara sebelum individu akhirnya menyesuaikan diri pada standar kondisi yang baru. Jadi, menurut teori adaptasi, peristiwa dan keadaan hanya menjadi penting dalam jangka waktu yang pendek, sedangkan temperamen menjadi pengaruh jangka panjang utama pada *well-being*.
- g. Teori senang dan susah. Suatu hal yang telah diketahui umum adalah bahwa orang yang ingin bahagia harus mengalami kesusahan terlebih dahulu.

Peribahasa mengatakan bersusah-susah dahulu, bersenang-senang kemudian. Diener (1984) memberikan alasan mengapa keadaan bahagia dan tidak bahagia harus dikaitkan. Ia merujuk hasil penelitian yang dilakukan oleh Diener, Larsen, Levine dan Emmons, bahwa orang yang mengalami kesejahteraan subjektif secara mendalam adalah mereka yang mengalami emosi negatif yang mendalam.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan, maka dapat disimpulkan bahwa teori-teori *Subjective Well-Being* dapat menjelaskan mengapa orang merasa bahagia dan bagaimana menumbuhkan kebahagiaan atau meningkatkan kesejahteraan subjektif.

### **3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Subjective Well-Being***

*Subjective Well-Being* dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor berikut:

#### **a. Harga Diri**

Campbell (1981) menemukan bahwa harga diri merupakan prediktor yang paling penting untuk kesejahteraan subjektif. Harga diri yang tinggi membuat seseorang memiliki beberapa kelebihan termasuk pemahaman mengenai arti dan nilai hidup. Hal itu perlu merupakan pedoman yang berharga dalam hubungan interpersonal dan merupakan hasil alamiah dari pertumbuhan seseorang yang sehat Ryan & Deci,(2000).

#### **b. Rasa Pengendalian Yang Dapat Diterima**

Perasaan untuk memiliki pengendalian personal dapat diartikan sebagai kepercayaan bahwa seseorang memiliki beberapa faktor ukur pengendalian atas kejadian-kejadian dalam hidup yang penting bagi dirinya. Sebagai tambahan,

tanpa rasa ini, hidup akan dipenuhi oleh kejadian-kejadian yang kacau balau, dimana sebagian besar orang akan menjadi tertekan karenanya. Kebutuhan akan pengendalian yang dapat diterima mungkin menjadi kebutuhan sejak dini (Ryan&Deci,2000). Meskipun begitu, hal ini tidak berarti seseorang harus mengendalikan sepenuhnya seluruh peristiwa yang terjadi dalam hidupnya. Seseorang dengan tempat pengendalian internal yang kuat cenderung menganggap hasil sebagai akibat dari usaha sendiri daripada akibat faktor-faktor luar maupun kesempatan.

Banyak peneliti saat ini melihat faktor ini sebagai pengendalian personal. Peterson (1999) mendefinisikan pengendalian personal sebagai “anggapan seseorang bahwa dirinya dapat bersikap dengan cara memaksimalkan hasil yang baik dan meminimalkan hasil yang buruk”. Lebih jauh lagi, rasa tentang pengendalian personal “menguatkan emosi, motivasi, kebiasaan dan kekuatan psikologis sesuai dengan kebutuhan” (Peterson&Stunkard,1989).

### **c. Sikap Introvert Dan Ekstrovert**

Beberapa studi bahkan melaporkan 0,80 antara sifat ekstrovert dan kebahagiaan yang dinilai oleh diri sendiri (Fujita, 1991). Juga, sifat ekstrovert telah dipergunakan untuk memprediksi tingkat kebahagiaan sampai tiga puluh tahun setelah tes awal dilakukan (Costa&McCrae,1986). Sementara variabel ini secara konsisten dihubungkan dengan kesejahteraan Subjektif, tidak berarti bahwa seseorang dengan sifat introvert selalu merasakan depresi dan bosan.

Studi-studi yang dilakukan belakangan ini juga melihat bagaimana sifat ekstrovert berpengaruh pada kesejahteraan. Para peneliti pada awalnya berpendapat bahwa komponen sosial sifat ekstrovert adalah hal yang paling

berhubungan dengan kesejahteraan (Bradburn, 1969). Para peneliti percaya, karena orang yang lebih banyak bergaul memiliki kesempatan yang lebih besar untuk sebuah hubungan yang positif dengan orang lain dan lebih banyak kesempatan untuk mendapatkan umpan balik positif mengenai dirinya dari orang lain, ini diartikan sebagai kesejahteraan yang lebih baik.

Beberapa peneliti berpendapat bahwa orang ekstrovert cenderung berada pada tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi karena mereka mempunyai kepekaan yang lebih besar terhadap imbalan yang positif (Rusting&Larsen,1998) atau mungkin mereka mempunyai reaksi yang lebih kuat terhadap peristiwa yang menyenangkan (Larsen&Ketelaar,1991)

**d. Optimisme**

Pada umumnya, orang yang lebih optimis tentang masa depannya dilaporkan merasa lebih bahagia dan puas atas hidupnya (Diener et al,1999). Orang yang mengevaluasi dirinya secara positif beranggapan bahwa dia dapat mengendalikan aspek-aspek penting dalam hidupnya dan orang yang berhasil dalam berinteraksi tampaknya akan memandang masa depan dengan penuh harapan dan ekspektasi positif.

**e. Hubungan sosial**

Hubungan yang positif antara kesejahteraan subjektif yang tinggi dan kepuasan terhadap keluarga serta teman adalah salah satu dari sedikit hubungan yang ditemukan secara universal dalam berbagai studi lintas budaya mengenai kesejahteraan (Diener,Oishi &Lucas,2003). Pada umumnya, ada dua aspek yang berkaitan dengan hubungan sosial yang positif, yaitu : dukungan sosial dan

keintiman emosional. Beberapa studi (Sarason& Pierce,1990) telah mencatat pengaruh positif pada kesejahteraan yang dapat ditimbulkan oleh dukungan sosial yang baik. Anggapan bahwa seseorang berada dalam hubungan sosial yang mendukung dikaitkan dengan harga diri yang lebih tinggi, keberhasilan mengatasi stress, kesehatan yang lebih baik dan lebih sedikit masalah psikologis yang timbul.

**f. Keintiman emosional**

Prediktor ini lebih kuat dari prediktor lain seperti kesejahteraan secara materi, kesehatan, dan kesenangan. Salah satu faktor yang menonjol adalah bahwa kelompok yang paling bahagia memiliki kehidupan sosial yang luas. Pada studi tentang persahabatan, Parlee (1979) oleh kelompok pertemanan perempuan adalah memiliki percakapan intim. Meskipun ada asumsi budaya tertentu tentang laki-laki dan keintiman emosi, mempunyai percakapan yang intim adalah hal kedua yang paling sering dilaporkan (80 persen) dalam pengalaman pertemanan kaum laki-laki.

**g. Kontak Sosial**

Kontak Sosial yang positif tampaknya juga dapat meningkatkan kesejahteraan, hubungan antara kesejahteraan subjektif dan hubungan sosial yang positif dapat bersifat timbal balik.

**h. Religiusitas**

Berbagai penelitian di Amerika telah menemukan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara kebahagiaan dengan keyakinan seseorang akan agamanya, kekuatan hubungan seseorang dengan Tuhannya, ibadah, serta partisipasi dalam

kegiatan keagamaan (Eddington & Shuman, 2005). Hal ini dapat terjadi karena pengalaman religius ataupun kepercayaan yang dimiliki seseorang membuat seseorang memiliki perasaan bermakna dalam 21 kehidupannya (Pollner, dalam Eddington & Shuman, 2005). Agama atau religi juga mampu memenuhi kebutuhan sosial seseorang melalui kegiatan agama yang dilakukan secara bersama-sama ataupun karena berbagi nilai dan kepercayaan yang sama. Misalnya kegiatan-kegiatan yang diadakan suatu gereja dapat membuat anggota gereja tersebut menjalin hubungan pertemanan dengan anggota lainnya. Atau dengan menganut agama tertentu dapat membuat diri seseorang merasa bahwa ia menjadi bagian kelompok orang yang memegang nilai dan kepercayaan yang sama.

Dari berbagai uraian mengenai beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi *Subjective Well-Being* disimpulkan bahwa ini bersumber dari Internal (diri individu) dan juga eksternal (kondisi, lingkungan). Sehingga kedua sumber berikut sangat menjadi pemicu dalam pembentukan level rendah dan tingginya *Subjective Well-Being*.

#### **4. Aspek-Aspek *Subjective Well-Being***

Menurut Ed Diener (dalam Al-Banjari, 2009), seorang psikolog yang sudah lama mengkaji mengenai *Subjective Well-Being*, mengatakan bahwa ada dua aspek yang harus dipertimbangkan saat menelaah apakah seseorang telah mengalami kebahagiaan, yaitu:

**a. Aspek Afektif (emosi)**

Aspek Afektif (emosi) yaitu ketika seseorang sering merasakan emosi positif dan emosi negatif seperti senang, riang, bertekad, sedih, marah, tertekan, dan emosi-emosi lainnya.

**b. Aspek Kognitif**

Kebahagiaan pada aspek kognitif seseorang dilihat dari seberapa puas seseorang terhadap hidupnya dengan terlebih dahulu menimbang-nimbang apa yang telah ia miliki dan jalani.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *Subjective Well-Being* dapat disimpulkan melalui aspek efektif (emosi) dan aspek kognitif.

**C. Religiusitas**

**1. Pengertian Religiusitas**

Religiusitas atau keagamaan seseorang ditentukan dari banyak hal, di antaranya: pendidikan keluarga, pengalaman, dan latihan-latihan yang dilakukan pada waktu kita kecil atau pada masa kanak-kanak. Seorang remaja yang pada masa kecilnya mendapat pengalaman-pengalaman agama dari kedua orang tuanya, lingkungan sosial dan teman-teman yang taat menjalani perintah agama serta mendapat pendidikan agama baik di rumah maupun di sekolah, sangat berbeda dengan anak yang tidak pernah mendapatkan pendidikan agama di masa kecilnya, maka pada dewasa ia tidak akan merasakan betapa pentingnya agama dalam hidupnya. Orang yang mendapatkan pendidikan agama baik di rumah maupun di sekolah dan masyarakat, maka orang tersebut mempunyai kecenderungan hidup

dalam aturan-aturan agama, terbiasa menjalankan ibadah, dan takut melanggar larangan-larangan agama (Syahridlo, 2004).

Pengertian religiusitas berdasarkan dimensi-dimensi yang dikemukakan oleh Glock dalam Ancok, (2005) adalah seberapa jauh pengetahuan, seberapa kokoh keyakinan, seberapa tekun pelaksanaan ibadah dan seberapa dalam penghayatan agama yang dianut seseorang.

Berdasarkan beberapa uraian di atas maka dapat disimpulkan definisi religiusitas sebagai status keadaan yang ada dalam diri seseorang yang mendorongnya bertingkah laku, bersikap dan bertindak sesuai dengan ajaran-ajaran agama yang dianutnya.

## **2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Religiusitas**

Doe dan Marsha Walch (dalam Darmayanti,2008) menyatakan jika anak memperoleh *spiritual parenting* yang baik, maka mereka akan tumbuh kembang menjadi pribadi yang spiritual sekalipun cara berfikir mereka masih operasional konkret.

Selanjutnya Tittley lebih tegas menyatakan bahwa kunci dari perkembangan kepercayaan (jiwa keagamaan) anak adalah rumah, tempat dibangkitkan dan diterimanya kepercayaan (iman). Dirumah anak-anak mengembangkan pengalaman terhadap Tuhan dengan memproyeksi ide dari orang dewasa disekitar mereka sehingga mereka menerima dan memahamai apa yang diajarkan kepada mereka tanpa kritik, mencontoh kepercayaan orang disekitar bahkan menjadikannya sebagai kepercayaan bagi dirinya. Lebih lanjut dan mendalam Jamaluddin (dalam Darmayanti, 2008) menyatakan bahwa jiwa keagamaan dalm diri seseorang dipengaruhi faktor eksternal dan internal.

Faktor Internal:

a. Faktor Hereditas

Jiwa keagamaan memang bukan secara langsung sebagai faktor bawaan yang diwariskan secara turun temurun, melainkan bentuk dari berbagai unsur kejiwaan lain yang mencakup kognitif, afektif, dan konatif. Tetapi dalam penelitian terhadap janin terungkap bahwa makanan dan perasaan ibu berpengaruh terhadap kondisi janin yang dikandungnya.

b. Tingkat Usia

Perkembangan jiwa keagamaan dipengaruhi oleh perkembangan berpikir seseorang. Anak yang menginjak berpikir kritis lebih kritis pula dalam memahami ajaran agama.

c. Kepribadian

Kepribadian sering disebut sebagai identitas (jati diri) seseorang yang sedikit banyaknya menampilkan ciri-ciri pembeda diri individu lain diluar jiwanya. Perbedaan ini diperkirakan berpengaruh terhadap perkembangan aspek-aspek kejiwaan termasuk jiwa keagamaan.

d. Kondisi Kejiwaan

Dalam hubungan dengan perkembangan jiwa keagamaan sangatlah terkait sebab orang yang mengidap *schizophrenia* akan mengisolasi dari kehidupan sosial serta persepsinya tentang agama akan dipengaruhi oleh berbagai halusinasi.

Faktor Eksternal:

a. Lingkungan Keluarga

Keluarga merupakan satuan sosial yang paling sederhana dalam kehidupan manusia. Anggota-anggotanya terdiri dari ayah, ibu, dan anak-anak. Bagi anak-anak keluarga merupakan lingkungan sosial pertama yang dikenalnya. Dengan demikian kehidupan keluarga menjadi fase awal bagi pembentukan jiwa keagamaan anak.

b. Lingkungan Institusional

Dapat berupa institusi formal seperti sekolah, yayasan atau lembaga-lembaga dan juga institusi non formal. Unsur-unsur yang menopang pembentukan jiwa keagamaan tersebut melalui disiplin yang diberikan, simpati, ketekunan, kejujuran, toleransi, keteladanan, sabar dan keadilan.

c. Lingkungan Masyarakat

Lingkungan masyarakat yang memiliki tradisi keagamaan yang kuat akan berpengaruh positif bagi perkembangan jiwa anak, sebab kehidupan keagamaan terkondisi dalam tatanan nilai maupun institusi keagamaan dan sebaliknya.

Dari uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan jiwa keagamaan seseorang meliputi 2 (dua) faktor yaitu faktor intern dan ekstern antara lain : (1) Faktor Intern (faktor hereditas, tingkat usia, kepribadian, dan kondisi kejiwaan); (2) Faktor ekstren (lingkungan keluarga, lingkungan institusional dan lingkungan masyarakat).

### 3. Ciri-Ciri Dan Sikap Religiusitas

James dalam Jalaluddin,(2004) menjelaskan secara garis besar sikap dan perilaku religiusitas yang tinggi yaitu:

#### a. Optimis dan gembira

Orang yang sehat jiwa menghayati segala bentuk ajaran agama dengan perasaan optimis. Pahala menurut pandangannya adalah sebagai hasil jerih payahnya yang diberikan Tuhan.

#### b. Ekstrovert dan tak mendalam

Sikap optimis dan terbuka yang dimiliki orang yang sehat jiwa ini menyebabkan mereka mudah melupakan kesan-kesan buruk dan luka hati yang tergores sebagai ekses agamis tindakannya.

#### c. Menyenangi ajaran ketauhidan yang liberal

Sebagai pengaruh kepribadian yang ekstrovert maka mereka cenderung:

- 1) Menyenangi teologis yang luwes dan tidak kaku
- 2) Menunjukkan tingkah laku keagamaan yang lebih bebas
- 3) Menekankan ajaran cinta kasih daripada kemurkaan dan dosa
- 4) Mempelopori pembelaan terhadap kepentingan agama secara social
- 5) Tidak menyenangi implikasi penebusan dosa dalam hidup kebiaraan
- 6) Bersifat Liberal dalam menafsirkan pengertian ajaran agama
- 7) Selalu berpandangan positif
- 8) Berkembang secara graduasi

#### 4. Aspek-Aspek Religiusitas

Hunt dan King (dalam Qamar, 2007) mengatakan bahwa aspek-aspek yang terdapat dalam religiusitas adalah sebagai berikut :

a. *Personal*

Yaitu meyakini secara personal nilai-nilai ajaran agama sebagai hal-hal yang vital dan mengusahakan tingkat penghayatan yang lebih dalam. Misalnya : tampak ketika individu merasakan nikmatnya beribadah kepada Tuhan, baik ketika sendiri maupun bersama individu lain.

b. *Unselfish* (tidak mementingkan diri sendiri)

Berusaha memberikan kebutuhan-kebutuhan yang berpusat kepada diri sendiri. Misalnya : tampak ketika individu memberikan sebagian hartanya kepada individu yang membutuhkan.

c. Relevansi terhadap seluruh kehidupan

Yakni memenuhi kehidupannya dengan motivasi dan makna religiusitas. Misalnya : tampak ketika individu melibatkan agama dalam seluruh kehidupan.

d. *Ultimate* (tujuan akhir)

Dalam hal ini, keyakinan agama sebagai tujuan akhir, sebagai nilai dan motif yang utama dan sangat signifikan. Misalnya : tampak ketika individu menjadikan agama sebagai tujuannya dan bukan untuk keberadaan status sosial ekonomi.

e. *Assosiasional*

Adalah keterlibatan religiusitas demi pencaharian nilai religiusitas yang lebih dalam. Misalnya : tampak ketika individu selalu berusaha mempelajari agamanya secara mendalam.

f. Keteraturan penjagaan perkembangan iman

Yaitu penjagaan perkembangan keimanan yang konsisten dan teratur. Misalnya individu selalu berusaha menyempatkan diri menunaikan ibadah sholat disela-sela kesibukannya.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa religiusitas memiliki beberapa aspek yang dapat menjadi pemicu terbentuknya. Seperti aspek Personal, Uniselfish, Relevansi terhadap kehidupan, Ultimate, Assosiasional, dan Keteraturan penjagaan perkembangan iman.

### **C. Hubungan Antara Religiusitas Dengan *Subjective Well-Being***

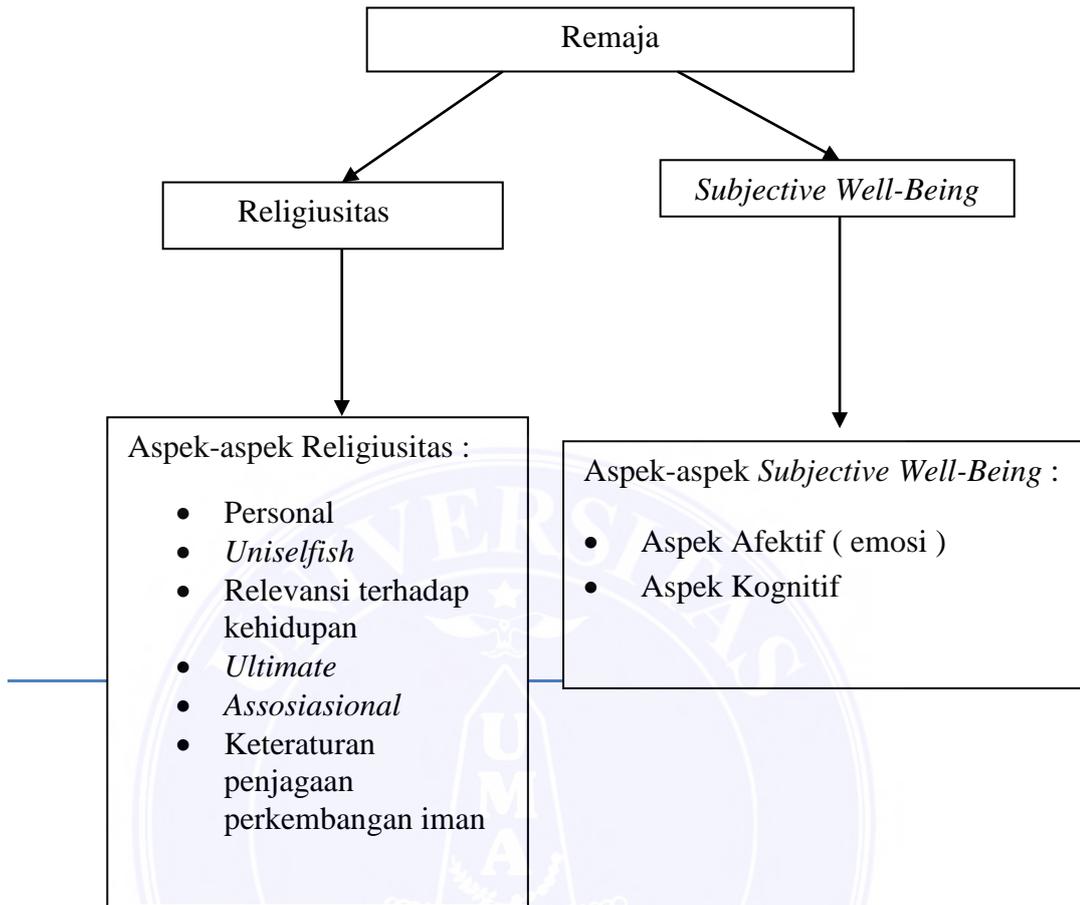
Menurut Papalia dan Olds (2001), masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluhan tahun. Yang dimaksud dengan perkembangan adalah perubahan yang terjadi pada rentang kehidupan. Perubahan itu dapat terjadi secara kuantitatif, misalnya penambahan tinggi atau berat tubuh dan kualitatif, misalnya perubahan cara berpikir secara konkret menjadi abstrak.

Remaja korban bencana erupsi Gunung Sinabung harus mampu melewati masa-masa sulit yang penuh dengan tekanan. Tekanan dan masalah yang terjadi

pada remaja korban erupsi Gunung Sinabung mempengaruhi kemampuan kontrol remaja tersebut, sehingga ia akan merasakan emosi dan persepsi yang negatif mengenai lingkungannya pada saat sekarang. Akan tetapi para remaja ini dituntut untuk harus lebih kreatif dalam mengatasi kecemasan mereka tersebut. Penilaian yang positif terhadap tekanan dan masalah merupakan indikator dari kesejahteraan. Kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) dapat diketahui dari ada atau tidaknya perasaan bahagia dan menghilangkan rasa kecemasan, ketakutan dari dalam diri mereka. *Subjective Well-Being* adalah hal yang mengacu pada bagaimana orang mengevaluasi hidup mereka Diener,dkk (1997). Didalamnya meliputi kepuasan dalam hidup, tidak adanya depresi dan kecemasan, serta adanya suasana hati (mood) dan emosi yang positif.

Remaja yang dengan *Subjective Well-Being* dipengaruhi banyak faktor salah satunya adalah religiusitas. Seperti yang dikemukakan oleh Myers (2000), berdasarkan survey yang diambil dari berbagai bangsa, orang yang aktif secara religius mengakui memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi. Namun, sebagian peneliti lainnya, seperti Albert Ellis (1960,1962, 1977) berpendapat konsep keberagamaan, seperti dosa dan rasa bersalah, menimbulkan gangguan kejiwaan (Rakhmat,2004). Adams dan Gullota (1983) mengatakan keberagamaan menawarkan perlindungan dan rasa aman, khususnya bagi remaja yang sedang mencari eksistensi dirinya (Sarwono, 2003). Subandi (1995) berpendapat bahwa keberagamaan dapat memberikan alternatif untuk menghadapi kegoncangan emosional. Berdasarkan uraian tersebut, dapat dikatakan bahwa keberagamaan memiliki arti yang cukup penting bagi seorang remaja. keberagamaan juga dapat membantu remaja dalam menghadapi suatu masalah.

### E. Kerangka Konseptual



### F. Hipotesis Penelitian

Dari uraian tersebut diatas dan teori-teori yang mendukung penelitian ini, maka dalam penelitian ini penulis mengajukan hipotesis yaitu : ada hubungan positif antara religiusitas dengan *Subjective Well-Being*, dengan asumsi semakin tinggi religiusitas, maka akan semakin baik *Subjective Well-Being*. Sebaliknya semakin rendah religiusitas maka akan semakin buruk pula *Subjective Well-Being*.