BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesejahteraan menjadi hak untuk semua manusia dan merupakan pencapaian yang perlu diwujudkan. Kesejahteraan tidak hanya terkait dengan aspek jasmani tetapi juga terkait aspek psikologis yang kemudian konsep tersebut disebut sebagai kesejahteraan psikologis.Kesejahteraan psikologis oleh Ryff digambarkan sebagai kondisi ketikakelebihan dan kekurangan seseorang dapat diterimaoleh dirinya, memiliki arah hidup yang positif dan terus maju, dapat menetapkan keputusan sendiri tanpa paksaan pihak lain, membangun relasi yang baik, dan mampu beradaptasi dengan lingkunganserta mampu mengembangkan dirinya.[1]Pencapaian kesejahteraan psikologis sendiri didukung oleh peran yang baik dari fisik maupun psikis yang kemudian memunculkan kebutuhan fisik dan psikis.

Kebutuhan didasari oleh tuntutan hidup dan memenuhinya menjadi suatu keharusan, sehingga manusia dituntut memenuhi kebutuhan hidup dengan berusaha.Bekerja merupakan upaya yang dilakukan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya.Begitupun dengan warga RT 03 Desa Loktangga dimana mayoritas pendapatan warganya didapatkan dari hasil pertanian berupa padi, karet, perkebunan bunga dan peternakan ikan.Usaha merupakan bukti bahwa warga memerlukan penghasilan untuk memenuhi kebutuhan hidup dan mencapai kebahagiaan yang sering kali menjadi tujuan dari

[1]Rina Rifayanti dkk., "Kesejahteraan Psikologis, Harapan Dan Kebersyukuran Di Masa New Normal," *Psikostudia Jurnal Psikologi*, Vol. 10, No. 2, 2021, 176.

kehidupan. Kebahagiaan sendiri sejalan dengan pengertian kesejahteraan psikologis yang menjadikan seseorang mampu mengekspresikan dirinya dengan syarat apa adanya, menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki.

Segala usaha yang dilakukan oleh warga berorientasi kepada tujuan hidup.Akan tetapi, tujuan tersebut tidak berhenti pada satu tujuan saja, melainkan berusaha agar tujuan lainnya tercapai.Menurut observasi yang telah dilakukan, peneliti menemui permasalahan pada warga terkait tentang tujuan hidupnya. Yakni berupa keinginan yang berlebihan dan tidak relevan dengan kemampuan untuk mewujudkannya sehingga membuat warga memaksa keadaan dengan beranggapan bahwa ia pasti mampu mewujudkan tujuannya dengan segala cara. Kebutuhan yang bukan menjadi kebutuhan dasar, tetapi hanya sebagai gaya hidup. Pengertian kebutuhan dasar di sini seprti makan, pakaian, pendidikan, kendaraan roda dua dan sebagainya. Sementara gaya hidup seperti membeli pakaian yang belum diperlukan, dan dengan segala cara dilakukan dengan alasan demi untuk mengikuti mode dan pada akhirnya mengambil jalan pintas dengan berhutang. Ia tidak menyadari bahwa kemampuannya tidak memungkinkan untuk membeli pakaian secara berlebihan, perilaku ini menggambarkan bahwa adanya ketidaksadaran mengenai batasan kemampuan diri dan dengan berhutang membuatnya menjadi pribadi yang tidak mandiri, terlebih ia berhutang lagi untuk membayar hutang yang terdahulu. Mengenai hutang, ini juga menyebabkan hubungan dengan lingkungannya tidak positif, karena kurangnya

kepercayaan dari orang-orang sekitarnya untuk memberikan pinjaman lagi dengan sebab waktu pembayaran tidak sesuai dengan janji yang telah disepakati sebelumnya.Dengan demikian penghasilannya untuk membayar hutang dan kemudian berhutang lagi untuk kehidupan selanjutnya. Lalu memposting tentang kehidupannya ke media sosial dengan tujuan agar orang lain mengetahui dan dengan cara itu ia merasa akan dihargai oleh lingkungannya.[2]

Keinginan untuk dapat dihargai melalui status sosial yang tinggi merupakan pola fikir yang bertentangan dengan kesejahteraan psikologis. Dimana seseorang rela melakukan apapun demi untuk terlihat istimewa di hadapan orang lain sedangkan dirinya bukan menjadi ia yang apa adanya. Yang mana keadaan ini berkaitan mengenai penerimaan diri oleh seseorang yang harus diawali dengan pengenalan terhadap dirinya. Siapa aku?, apa yang dapat aku lakukan? Dan bagaimana kemampuanku?

Adapun aspek kesejahteraan psikologis sesuai yang disebutkan oleh Ryff meliputi kemampuan menerima diri, memiliki relasi yang baik terhadap lingkungan, dapat hidup mandiri, penguasaan terhadap lingkungan, memiliki arah hidup yang jelas dan mengasah kompetensi tanpa henti.[3] Sedangkan permasalahan pada warga terkait tentang penerimaan diri, tidak adanya hubungan positif dengan lingkungannya, dan tidak mampu mandiri dikarenakan kebutuhan bukanlah sebenar-benarnya kebutuhan, melainkan

[2]"Observasi di Desa Loktangga RT 03," Oktober 2020.

[3] Neila Ramdhani, Supra Wimbarti, dan Yuli Fajar Susetyo, *Psikologi Untuk Indonesia Tangguh Dan Bahagia* (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2018), 26.

hanya sebatas keinginan yang kemudian berubah menjadi gaya hidup dengan tujuan mencapai status sosial, tanpa menyadari kemampuannya yang terbatas.

Terkait permasalahan kesejahteraan psikologis pada warga, jika dilihat dari sisi budaya Desa Loktangga sendiri adalah desa yang sejalan dengan Kabupaten Banjar yang dikenal dengan masyarakat yang religius karena banyaknya ulama dan sekolah agama.[4]Pembelajaran ilmu agama di Desa Loktangga mudah didapatkan melalui sekolah maupun pengajian yang rutin dilaksanakan.Salah satu kajian yang dibahas pada pengajian tak terkecuali mengenai Ilmu Tasawuf.Ilmu tasawuf ialah ilmu mengenai moralitas yang berlandaskan pada ajaran Islam yang diperoleh melalui pengalaman spiritualitas dan bertujuan untuk membentuk manusia yang suci hati dan pikirannya serta baik akhlaknya dari segi perkataan maupun perbuatan.[5]Warga yang aktif mengikuti pengajian mengenai Ilmu Tasawuf diharapkan mengaplikasikan ilmu yang didapat melalui kebiasaan pada seluruh aspek hidup secara menyeluruh.Salah satu kajian tasawuf adalah syukur.[6]

Syukur diartikan sebagai sifat yang dipenuhi dengan hal baik dan membesarkanterhadap pemberian Allah.Menurut Imam Ghazali hakikat syukur ada tiga perkara, yaitu Ilmu, Hal dan Amal.Pertama, hakikat syukur

---

[4]M. Arief Anwar, "Kajian Pengembangan Wisata Religi Di Kabupaten Banjar Kalimantan Selatan," *Jurnal Kebijakan Pembangunan*, Vol. 14, No. 2, Desember 2019, 180.

[5]Eep Sopwana Nurdin, *Pengantar Ilmu Tasawuf* (Bandung: Aslan Grafika Solution, 2020), 2.

[6]Sehat Sultoni Dalimunthe, *Tasawuf: Menyelami Makna Menggapai Kebahagiaan Spiritual* (Yogyakarta: Deepublish, 2021), 110.

adalah Ilmu yaitu mengenal dan menyadari nikmat yang diterima merupakan dari pemberi nikmat, diawali dengan kesadaran bahwa pemberi nikmat hanyalah Allah dan selain dari Allah hanya sebagai perantara. Kedua, hakikat syukur adalah Hal, yakni keadaan dimana seseorang merasa senang dan gembira terhadap nikmat yang ia terima dan menjadikan nikmat tersebut sebagai jalan untuk mengingat kepada yang memberi nikmat, karena syukur itu ditujukan kepada yang memberi nikmat dan bukan kepada nikmatnya, dengan demikian hati merasa gembira karena merasa berhubungan dengan Allah. Jika gembira sudah dicapai pada hakikat syukur ini, maka ia pasti sudah mampu menerima keadaan dan nikmat yang diberikan Allah dengan apa adanya tanpa membandingkan dengan nikmat yang diterima orang lain sehingga tidak sampai berpura-pura untuk menjalani hidupnya hanya karena ingin terlihat eksis di mata manusia. Ketiga, hakikat syukur adalah Amal.Sebagai bukti seseorang bersyukur dilihat dari perbuatannya.Dimana ia akan melaksanakan apa yang menjadi keinginan pemberi nikmat dan dilaksanakan karena kegembiraan dan kesadaran kepada Allah. Amalan atau perbuatan syukur yang dilakukan berkaitan dengan hati, lisan dan perbuatan.Keinginan untuk berbuat baik kepada sesama merupakan amalan hati, memperbanyak pujian kepada Allah merupakan amalan lisan, dan amal perbuatan dengan anggota badan berupa memanfaatkan nikmat untuk kebaikan.[7]

[7]Abu Tauhiid Al-Hikam, *The Essence Project: Rahasia Manifestasi (Penciptaan)* (Yogyakarta: Deepublish, 2019), 211.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti dengan HR selaku Ketua RT 03 Desa Loktangga, beliau mengatakan bahwa ada warga yang memanfaatkanpemberian Allahyakni beupa harta tetapi digunakan untuk sesuatu yang tidak diperbolehkan dalam aturan syariat, misalnya mengkonsumsi narkoba.HR mengatakan bahwa perilaku yang semacam ini menggambarkan rasa syukur yang belum maksimal pada warga.Ia juga mengatakan bahwa rasa syukur yang ditampilkan oleh warga melalui perilakunya beragam sesuai dengan tingkatan pendidikan formal warga dan pemahaman tentang agama. Semakin tinggi pendidikannya dan baik pemahamannya mengenai agama, maka ia semakin mengerti tentang pengamalan rasa syukur. Warga yang seperti ini mengaplikasikan rasa syukurnya dengan cara melakukan salat fardhu berjama'ah di mesjid secara rutin, jika mendapati rezeki yang berlebih maka akan mengadakan selamatan dengan mengundang dan menjamu warga yang lainnya. Melalui perilaku berbagi itulah warga merasakan ada sebuah kepuasan dan ketenangan [8]Sejalan dengan itu, berarti terdapat ketidakseimbangan antara gambaran budaya warga yang religious dengan pengaplikasiannya pada kehidupan warga, yang mana dengan kurangnya pengaplikasian rasa syukur ini berdampak pada kurangnya penerimaan diri pada warga, dan hal tersebut berdampak pada tidak tercapainya kesejahteraan psikologis warga.

Rasa syukur merupakan mental seseorang yang berproses secara terus-menerus dalam hidup hingga menjadi sebuah karakter dalam diri yang

[8]Herdi Rahmani, Ketua Rt 03 Desa Loktangga, Wawancara Pribadi, 19 Mei 2021, Banjar.

merasakan bahwa dirinya memerlukan sang pemberi nikmat di dunia ini.[9]Semakin besar rasa syukurnya, maka semakin besar rasa menerima dan menghargai hidupnya. Ketika warga mampu menerima dan menghargai keadaannya, maka ia lebih memiliki ketenangan karena ia sadar bahwa keadaannya merupakan yang terbaik untuknya dan dengan kesadaran tersebut ia tidak berfikir untuk membanding-bandingkan kehidupannya dengan kehidupan orang lain. Sedangkan orang yang ingin memuaskan tujuan hidup yang berlebihan dan supaya dihargai oleh orang lain, ia akan mendapat keresahan karena merasa segala usaha yang dilakukannya tidak pernah memenuhi tujuan dan keinginannya. Ia merasa usaha yang dilakukannya selalu sia-sia dan tidak pernah memenuhi kebutuhannya, ingin lagi dan lagi tanpa pernah puas. Penyebab fikiran yang demikian disebabkan oleh kurangnya rasa syukur dalam kehidupan. Kebutuhan yang berlebihan dapat dibatasi dengan mendahulukan yang lebih penting terlebih dahulu dan penghargaan didapatkan bukan dengan seseorang harus memenuhi keinginan lingkungannya, tetapi bagaimana ia dapat berperan dengan baik dalam lingkungannya dengan tetap menjadi dirinya sendiri.

Manusia sebagai makhluk yang memiliki kekurangan kadang merasa tidak bahagia dengan hidupnya disebabkan kurangnya rasa bersyukur. Keinginan yang kadang tidak menjadi kebutuhan kadang membuat lupa akan nikmat yang sedang ada padanya dan membuatnya lupa untuk bahagia. Sejalan dengan Q.S. Ibrahim(14):7 sebagai berikut:

[9]Mohammad Takdir, *Psikologi Syukur: Perspektif Psikologi Qurani dan Psikologi Positif untuk Menggapai Kebahagiaan Sejati (Authentie Happines)* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2018), 91.

لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَاَزِيْدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ اِنَّ عَذَابِيْ لَشَدِيْدٌ

"Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat".

Syukur membawa kepada ditambahnya nikmat oleh Allah dan kufur dijanjikan akan mendapat azab yang pedih. Azab yang sangat nampak adanya berupa tidak mampunya ia bersyukur, karena hal demikian membuat pandangan bahwa sebanyak apapun nikmat yang didapat rasanya belum juga cukup. Oleh karenanya, syukur membuat seseorang terhindar untuk menjadi manusia yang ambisius, karena syukur merupakan sifat yang dapat mematikan ambisi yang bersifat tidak pernah cukup. Dengan rasa syukur, maka pemberian Allah akandapat diterima dengan penerimaan yang rela dan anggapan bahwa itulah yang terbaik hingga dapat menerima dengan apa yang dimiliki tanpa membanding-bandingkan dengan orang lain.[10]

Ketika seseorang tidak dapat bersyukur, maka di antara hal yang dapat terjadi adalah ia akan selalu dipenuhi dengan ambisi yang tidak pernah berhenti dan menuntut untuk memenuhinya dengan segala cara. Ambisi ialah emosi yang melekat pada diri manusia yang apabila tidak terkontrol dengan hati yang bersih maka akan berdampak negatif terhadap perilaku seseorang.[11] Kurangnya rasa syukur membuat perasaan tidak menerima

[10] Muhammad Fadlun, *Menjadi Tentram Dan Bahagia Dengan Shalat* (Pustaka Media, 2014), 163.

[11] Takdir, *Psikologi Syukur: Perspektif Psikologi Qurani dan Psikologi Positif untuk Menggapai Kebahagiaan Sejati (Authentie Happines)*, 132.

terhadap keadaan dan ketidakpuasan terhadap dirinya.Dimana ketidakpuasan tersebut memiliki kaitan dengan kesejahteraan psikologis.[12]Ditambah dengan fenomena yang terdapat di desa tersebut yakni adanya rentenir yang meminjamkan uang dengan sistem pembayaran memakai bunga.Pertemuan ini rutin dilaksanakan oleh warga setiap minggunya yang bertempat di salah satu dalam kelompok tersebut.Dengan adanya kewajiban membayar hutangnya, maka ada warga yang bermasalah dalam pembayaran yang menyebabkan harus menjual tanah orangtuanya meski tanpa izin dan bahkan ada yang meninggalkan desa karena tidak mampu lagi untuk membayar.Hubungan rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis yaitu ketika warga diharuskan mencapai kesejahteraan psikologis, akan tetapi terdapat sebab yang membuat kesejahteraan psikologis warga bermasalah, seperti kurangnya penerimaan diri dan hubungan yang positif dengan orang lain serta tidak hidup mandiri. Permasalahn tersebut tidak sejalan dengan warga yang memiliki latar belakang keagamaan yang baik, yang mana seharusnya menggambarkan hidup dengan mengamalkan rasa syukur. Rasa syukur menjadi media untuk melatih diri agar dapat menerima diri apa adanya, baik kelebihan maupun kekurangan. Apabila rasa menerima telah dimiliki berarti ia sadar tentang seberapa ukuran kemampuan yang dapat ia lakukan untuk mencapai keinginannya. Dengan demikian, warga dapat merubah pola pikirnya mnegenai kebutuhannya. Semakin ia bersyukur maka akan semakin baik kesejahteraan psikologisnya. Karena dengan bersyukur

[12]Fadlun, *Menjadi Tentram Dan Bahagia Dengan Shalat*, 163.

warga akanmenyadari keadaannya adalah yang terbaik dari Allah. Dengan kesadaran tersebut, warga dapat menerima dirinya apa adanya dan dapat menangkal, menghilangkan serta membentengi diri dari sikap negatif yang menghambat tercapainya kebahagiaan. Tercapainya rasa syukur berdampak terhadap kesejahteraan psikologis warga, yakni kondisi dimana warga dapat mengekspresikan dirinya apa adanya sesuai dengan kemampuan yang dapat dicapainya, karena jika semakin banyak keinginan, maka akan semakin kurang penerimaan diri oleh warga, dan semakin kurang penerimaan diri maka semakin kurang rasa syukurnya.[13]

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Anjanitentang Hubungan Antara Rasa Syukur Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja Part-Time pada tahun 2019 dengan hasil penelitian bahwa terdapat hubungan positif antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis. Subjek dari penelitiannya adalah 70 mahasiswa UIN Raden Intan Lampung angkatan 2017. Penelitian lain yang mendukung adalah penelitianAisyah dan Chisolpada tahun 2018 yang dilakukan pada guru honorer honorer sekolah dasar di UPT Disdikpora Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara.[14]

Penelitian ini merupakan replikasi dari penelitian Wina Anjani yang juga meneliti tentang variabel yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis

[13] Agus Susanto, "Hubungan Kebersyukuran Dengan Penerimaan Diri Pada Penyandang Tuna Daksa Di Bantul" *Skripsi* (Yogyakarta: Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga, 2019), 51.

[14] Asti Aisyah dan Rohmatun Chisol, "Rasa Syukur Kaitannya dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer Sekolah Dasar," *Proyeksi*, Vol. 13, No. 2, 2018.

yaitu rasa syukur.Sedang perbedaannya terletak pada bagian latar belakang dan sampel yang digunakan.Latar belakang pada penelitian sebelumnya adalah mahasiswa yang kuliah sambil bekerja memiliki masalah terkait pembagaian waktu dan tanggungjawab yang lebih banyak dari mahasiswa yang tidak bekerja.Oleh peneliti tersebut, keadaan tersebut merupakan indikator rendahnya kesejahteraan psikologis, sedangkan latar belakang dalam penelitian ini didasari oleh masalah kesejahteraan psikologis pada warga terkait penerimaan diri.Sampel yang digunakan peneliti sebelumnya merupakan mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, dan dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah warga RT 03 Desa Loktangga.

Berdasarkan penelitian tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk kembali menguji dan mengembangkan penelitian sejenis yang berjudul Hubungan Rasa Syukur dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Warga RT 03 Desa Loktangga Kecamatan Karang Intan Kabupaten Banjar.Penelitian ini dilakukan pada warga RT 03 Desa Loktangga karena lokasi penelitian memuat subjek penelitian yang terkait dengan penelitian dan pada lokasi tersebut peneliti menemukan terjadinya ketidaksinambungan antara harapan untuk mencapai kesejahteraan psikologis dengan perilaku yang menunjukkan kurangnya rasa bersyukur meski lokasi penelitian terkenal memiliki budaya yang religius.Rasa syukur menjadi salah satu kriteria untuk mencapai kesejahteraan psikologis.

B. Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalahyang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat rasa syukur warga RT 03 Desa Loktangga?
2. Bagaimana tingkat kesejahteraan psikologis warga RT 03 Desa Loktangga?
3. Apakah ada hubungan antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis pada warga RT 03 Desa Loktangga?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut:

1. Untuk mengidentifikasi tingkat rasa syukur yang dicapai oleh warga RT 03 Desa Loktangga
2. Untuk mengidentifikasi tingkat kesejahteraan psikologis pada warga RT 03 Desa Loktangga
3. Untuk mengidentifikasi hubungan antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis pada warga RT 03 Desa Loktangga.

D. Signifikansi Penelitian

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat hasil dari penelitian ini sebagai suatu karya ilmiah terutama untuk pengembangan teori-teori psikologi dan yang berkaitan dengan psikologi Islam serta dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Warga Rt 03 Desa Loktangga

Hasil dari penelitian ini sebagai informasi dan pengetahuan bagi warga mengnai tingkat rasa syukur dan kesejahteraan psikologis yang dicapai serta seberapa besar hubungan antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis pada warga RT 03 Desa Loktangga.

b. Bagi Peneliti

Penelitian ini menambah wawasan dan diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya.

E. Definisi Operasional

1. Rasa Syukur

Emmons dan McCullough mendefinisikan rasa syukur sebagai kesediaan untuk mengakui bertambahnya kebaikan yang diterima yang mana sebelumnya belum diterima dan penilaian bahwa orang lain ikut berperan dalam kebaikan tersebut yang berkaitan dengan manfaat, hadiah,

keuntungan, emosional atau spiritual yang diarahkan pada orang lain, alam, Tuhan atau hewan sebagai objek terima kasih.[15]

Menurut Emmons dan McCullough aspek bersyukur memiliki empat unsur, yaitu *intensity* (ketika mengalami peristiwa positif orang yang bersyukur akan lebih intens rasa syukurnya dibanding orang yang kurang bersyukur), *frequency* (rasa syukur diharapkan bertambah setiap waktu bahkan dalam peristiwa sederhana), *span* (rasa syukurmembuat orang mempunyai jangkauan yang luas mengenai peristiwa yang menyebabkan bersyukur seperti bersyukur adanya orang tua, keluarga, kesehatan atau pekerjaan, sebagai jalan untuk merasakan syukur), dan *density* (seseorang yang bersyukur akan mendapatkan lebih banyak pengetahuan mengenai orang yang ikut mendukungnya dalam peristiwa baik, termasuk orangtua, keluarga, teman dan sebagainya).[16]

Rasa syukur dalam penelitian ini diartikan sebagai kesadaran warga terhadap nikmat atau peristiwa yang dialami, kemudian dengan sebab hal tersebut intensitas rasa syukurnya meningkat dimulai dari peristiwa sederhana yang berkaitan dengan lingkungan seperti adanya keluarga, pekerjaan, kesehatan dan sebagainya serta turut mengapresiasi orang-orang yang terlibat dengan nikmat yang ia terima ataupun peristiwa baik yang telah dialami.

---

[15]Robert A. Emmons dan Michael E. McCullough, "Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjevtive Well-Being in Daily Life"*Jurnal of Personality and Social Psychology*, Vol. 84, No. 2, 2003, 377-378.

[16]Robert A. Emmons dan Michael E. McCullough, "Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjevtive Well-Being in Daily Life", 381-387.

2. Kesejahteraan Psikologis

Carol D. Ryff menjelaskan kesejahteraan psikologis sebagai pencapaian tertinggi yang mencakup segala aspek pada dirinya dalam hidupmeliputi kemampuan untuk menerima dirinya, mampu menguasai lingkungan, mandiri, berhubungan dengan baik pada lingkungan sekitar, memiliki arah dan makna hidup serta mengembangkan diri secara berkelanjutan. Kesejahateraan psikologis merupakan pencapaian tertinggi untuk menunjang kehidupan yang bahagia dimulai dengan penerimaan diri yang memunculkan anggapan bahwa dirinya berharga dan memiliki potensi untuk melakukan hal yang berguna dalam kehidupan serta memiliki hak dan kesempatan untuk terus mengembangkan diri sesuai keinginannya dengan diiringi kehidupan yang hangat dan damai dengan lingkungan.[17]

Carol D. Ryff mengemukakan bahwa kesejahteraan psikologis mencakup enam aspek.Pertama, kemampuan menerima diriyakni ketika seseorang mempunyai pikiran positif mengenai dirinya yang ditandai dengan menyadari kelebihan dan kekurangan pada diri termasuk hal yang berkaitan mengenai masa lalu kemudian menerimanya. Kedua, adanya relasi yang baik ditandai dengan sikap kepedulian yang ditunjukkan dengan berempati sehingga memunculkan kasih sayang antarsesamayang diiringi adanya kepercayaan satu sama lain. Ketiga, kemandirianyakni mampu menentukan nasib sendiri dan mandiri, mampu menahan tekanan

[17]Carol D. Ryff, "Happines Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being," *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 57, No. 6, 1989, 1070.

sosial dalam berfikir dan mengambil sikap.Kempat, penguasaan lingkungan ialah kemampuan untuk menjadikan lingkungan agar sesuai dengan kebutuhan, keadaan psikis dan nilai pribadi diri sendiri serta memiliki penguasaan dalam mengelola lingkungan. Kelima, tujuan hidup adalah perasaan yakin tentang hidupnya,yangbermula ditemukannya makna hidup kemudian memunculkan tujuan sehingga berfungsi sebagai pedoman untuk menjalani hidup. Aspek keenam yaitu perkembangan diri diartikan sebagai usaha untuk mengembangan kemampuan yang dimiliki agar terus meningkat yang diawali dengan menyadari potensi diri, kemudian terbuka untuk pengalaman baru, dan berubah serta melakukan peningkatan dalam diri dan perilaku secara terus menerus. Dari keenam dimensi di atas, kesejahteraan psikologis hanya dapat dicapai oleh diri sendiri, yakni ketika seseorang memiliki paradigma bahwa diri sendirilah yang bertanggungjawab atas kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup. Dan akan sulit jika seseorang masih menanggap bahwa kebahagiaan tergantung pada orang lain atau keadaan.[18]

Kesejahteraan psikologis pada penelitian ini berarti mampunya warga untuk menerima dirinya, memiliki relasi yang baik terhadap lingkungannya, mampu mengambil sikap dan mandiri, mampu mengendalikan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan prinsip pribadinya, mengetahui tujuan hidupnya yang kemudian menghasilkan

[18]Carol D. Ryff, "Happines Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being," *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 57, No. 6, 1989, 1071.

pedoman sebagai jalan untuk menuju tujuannya dengan terus mengevaluasi dan mengembangkan potensi diri.

F. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu yang memiliki relevensi dengan penelitian ini sebagai berikut.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Nur Yatimah berjudul *Hubungan Rasa Syukur Dengan Regulasi Diri Pada Mahasiswa Berprestasi Penerima Beasiswa Bidik Misi IAIN Tulungagung*pada tahun 2016.[19] Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini ialah pendekatan kuantitatif, sampelyang digunakan adalah mahasiswa berjumlah 80 orang yang berprestasi bidik misi tahun 2015 dan tinggal di *Ma'had Al-Jami'ah* IAIN Tulungagung.Instrument pnelitian yang dipakai dalam penelitian adalah angket. Program SPSS versi 23digunakan untukmenganalisis data dengan metode *Product Moment Pearson* yang menyebutkan bahwa korelasi antara dua variabel penelitian adalah signifkan.Artinya, ada hubungan secara sgnifikanantara rasa syukur dengan regulasi diri pada mahasiswa berprestasi penerima beasiswa bidik misi IAIN Tulungagung.
2. Penelitian Diyah Ambar Berlita yang berjudul *Hubungan Antara Sikap Syukur Dengan Kesejahteraan Subjektf Siswa MAN 1*

[19]Nur Yatimah, "Hubungan Rasa Syukur Dengan Regulasi Diri Pada Mahasiswa Berprestasi Penerima Beasiswa Bidik Misi IAIN Tulungagung" *Skripsi* (Tulungagung: Institut Agama Islam Negeri Tulungagung, 2016).

Yogyakarta.[20] Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Populasinya adalah siswa MAN 1 Yogyakarta dengan jumlah 680 siswa dan pengambilan sampel sebanyak 136 siswa. Data dikumpulkan menggunakan metode pembagian angket dan dianalisis menggunakan analisis korelasi *Product Moment*. Hasil dari penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara sikap syukur dengan kesejahteraan subjektif siswa MAN 1 Yogyakarta.

3. Penelitian Yusuf Effendi dengan judul *Hubungan Antara Adaptasi Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Santri Mahasiswa Baru Di Pondok Pesantren Wahid Hasyim Yogyakarta* pada tahun 2019,[21] menggunakan metode kuantitatif dengan jenis korelasi yang mana sampel berjumlah 80 responden. Pengumpulan data penelitian menggunakan kuesioner dan wawancara seta dokumentasi. Data penelitian dianalisis dengan analisis deskriptif dan analisis korelasi *product moment*. Hasil penelitian menyatakan bahwa ada hubungan positif antara adaptasi dengan kesejahteraan psikologis pada santri mahasswa baru di Pondok Pesantren Wahid Hasyim Yogyakarta.
4. Penelitian Said Robby Kurniawan yang berjudul *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Rantau*. Penelitian ini dilaksanakan pada tahun 2020 dengan subjek

[20]Diyah Ambar Berlita, "Hubungan Antara Sikap Syukur Dengan Kesejahteraan Subjektf Siswa MAN 1 Yogyakarta" *Skripsi* (Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2014).

[21]Yusuf Effendi, "Hubungan Antara Adaptasi Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Santri Mahasiswa Baru Di Pondok Pesantren Wahid Hasyim Yogyakarta" *Skripsi* (Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi, 2019).

penelitian berjumlah 375 mahasiswa rantau Universitas Negeri Malang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif korelasional. Hasil dari penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis dengan koefisien korelasi 0.405. Sehingga.

G. Asumsi Dasar dan Hipotesis Penelitian

Asumsi dasar adalah dugaan jawaban sementaramengenai hasil penelitian yang dapat diyakini kebenarannya oleh peneliti dan diterima oleh umum. Asumsi dasar dalam penelitin ini adalah sebagai berikut: "Jika warga mengaplikasikan pengetahuan tentang rasa syukur dengan baik, maka warga dapat mencapai indikator-indikator kesejahteraan psikologis'.

Penelitian kuantitatif korelasional memerlukan hipotesis.Hipotesis ialah alternatif hasil sementara mengenai hasil penelitian yang kebenarannya dibuktikan secara ilmiah. [22] Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Hipotesis Alternatif (HA)

   Ada hubungan antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis pada warga RT 03 Desa Loktangga.

b. Hipotesis Nol (HO)

   Tidak ada hubungan antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis pada warga RT 03 Desa Loktangga.

[22] Setyosari Punaji, *Metode Penelitian Pendidikan & Pengembangan* (Jakarta: Prenadamedia Group, 2016), 29.

H. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan diartikan sebagai gambaran dan informasi terkait penelitian yang dilakukan dan akandilakukan pembahasan pada setiap bab. Penulisan penelitian ini terdiri dari lima bab, yakni:

Bab I mencakup pendahuluan yang menjelaskan latar belakang permasalahan, rumusan masalah, tujuan dan signifikansi penelitian, definisi operasional, penelitian terdahulu dan sistematika penulisan.

Bab II meliputi landasan teori yang berkaitan dengan variabel penelitian yaitu rasa syukur dan kesejahteraan psikologis yang memuat tentang pengertian, teori, aspek, faktor-faktor yang mempengaruhi dan hal lain yang berkaitan dengan kedua variabel.

Bab III meliputi metode penelitian, yang terdiri dari jenis penelitian, lokasi penelitian, data dan sumber data penelitian, teknik pengambilan data dan teknik yang digunakan untuk menganalisis data.

Bab IV meliputi hasil penelitian dan pembahasan, yang membahas mengenai pelaksanaan penelitian, analisis data, hasil penelitian dan pembahasan yang terkait dengan permasalahan dalam penelitian.

Bab V meliputi penutup.Bab ini berisi kesimpulan penelitian dan saran untuk pihak-pihak terkait penelitian serta calon peneliti selanjutnya