

## BAB II TINJAUAN PUSTAKA

### A. Ikhlas

#### 1. Pengertian Ikhlas

Secara bahasa, kata ikhlas berasal dari kata “خلص (*Kholusho*)” yang artinya bersih, murni, jernih dapat diartikan juga tidak ternoda. Jadi, ikhlas secara bahasa, berarti sesuatu yang murni yang tidak tercampur dengan hal-hal yang bisa mencampurnya (Mustafa 2012). Sedangkan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), ikhlas berarti kejujuran, hati yang tulus, dan kerelaan. Secara istilah ikhlas merupakan sifat diri yang berpegang teguh pada prinsip bahwa segala sesuatu perbuatan yang dilakukan hanya karena Allah Swt (Ramadhan 2009).

Ikhlas baik dalam bentuk kata dasar maupun kata derivasinya disebutkan sebanyak sebanyak 31 dalam Al-Qur'an dalam 27 ayat berbeda yang tersebar diantara surat yang berbeda antara lain Yusuf: 24-80-54, Shod: 46-47-83, An-Nisa: 146, Az-Zumar: 2-3-11-14, An-Nahl: 66, Al-Baqoroh: 94-139, Al-An'am:139, Al-A'raf: 29-32, Al-Ahzab: 50, Yunus: 22, Al-Ankabut, 65, Luqman: 32, Ghafir: 14-65, Al-Bayyinah: 5, Maryam: 51, Al-Hijr: 40, As-Shaffat: 40-74-128-160-169.

Salah satunya yang dijelaskan dalam Q.S. Al-Bayyinah (5).

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ وَذَلِكَ دِينُ الْقَيِّمَةِ



*“Padahal mereka tidak disuruh kecuali supaya menyembah Allah dengan memurnikan ketaatan kepada-Nya dalam (menjalankan) agama yang lurus, dan supaya mereka mendirikan shalat dan menunaikan zakat; dan yang demikian itulah agama yang lurus.”*

Berdasarkan ayat di atas, dapat dipahami bahwa hakikat ikhlas adalah memurnikan ibadah hanya untuk Allah Swt semata, dengan mengesakan Allah, menjauhi segala bentuk syirik dan menghindari *riya* ' dalam setiap amal sholeh yang dikerjakan.

Abi Qasyim al-Qusyairi (dalam Al-Ghazali, 2013) menyatakan bahwa, Ikhlas berarti memurnikan niat dalam beribadah semata-mata untuk Allah SWT, dengan

tujuan mendekatkan diri kepada-Nya, bukan demi meraih pujian manusia. Hasan al-Bana (dalam Al-Ghazali, 2013) berpendapat bahwa ikhlas adalah ketika seorang muslim meniatkan ucapan, perbuatan, dan perjuangannya semata-mata untuk Allah, demi meraih keridhaan-Nya dan balasan yang baik, tanpa mengharap keuntungan duniawi, jabatan, gelar, atau popularitas.

Menurut Sayyid Sabiq, esensi keikhlasan terletak pada ketulusan manusia dalam berucap, beramal, dan berjuang semata-mata karena Allah, semata mengharap keridhaan-Nya. Bukan demi mengumpulkan kekayaan, meraih pujian, mendapatkan posisi, popularitas, atau keuntungan dunia lainnya. Amal yang ikhlas akan terhindar dari segala kekurangan dan sifat tercela, sehingga pantas meraih kasih sayang Allah (Mustafa 2012).

Sementara Izz ibn Abdussalam berpendapat bahwa ikhlas adalah saat seseorang taat karena Allah dan demi Allah semata, bukan karena ingin dimuliakan oleh manusia, bukan untuk memperoleh keuntungan agama, atau menolak kemudharatan dunia. Ibrahim bin ad-dham berpendapat bahwa ikhlas merupakan kebenaran niat berdasarkan Allah Swt. Menurut Ruwaim, ikhlas merupakan sikap dimana seseorang tidak menginginkan imbalan atas perbuatannya dan tidak mengharap keuntungan bagi dirinya sendiri dalam waktu dekat dan waktu yang akan datang. Dan ikhlas yang *shiddiq* atau ikhlas yang mutlak adalah perbuatan yang tidak dikehendaki selain untuk Allah Swt (Al-Ghazali 2013).

Hakikat Ikhlas menurut Al-Ghazali (2013) adalah memurnikan ketundukan hati hanya untuk Allah SWT, tanpa menyekutukan-Nya sedikit pun. Hanya Dia yang dijadikan sumber kecintaan, pengabdian, dan tujuan hidup yang sejati. Ikhlas merupakan sikap dimana menjadikan Allah sebagai satu-satunya tujuan. Ikhlas harus menjadi dasar dari segala sesuatu yang merupakan sifat yang sumbernya dari hati yang kemudian di implementasikan dalam bentuk amal perbuatan.

Dalam kitab Ihya' 'Ulumiddin, setiap sesuatu itu dapat terlihat jika ia dicampur oleh yang lain. Maka, jika sesuatu hal tersebut bersih dari campuran lainnya dan murni, maka itulah yang disebut ikhlas. Adapun orang yang mencintai Allah, mengikuti perintah Allah maka dalam hatinya tidak tersisa tempat untuk mencintai dunia. Sehingga dalam semua perbuatannya tidak lain hanya untuk Allah

SwT, maka dalam semua gerak dan diamnya menjadi ikhlas amalnya dan benar niatnya (Al-Ghazali 2013)

Menurut al-Ghazali (2013), segala amal dan perbuatan kita tergantung niatnya. Ikhlas dapat menjadi pembersihan amal perbuatan dari maksud lain baik yang sedikit maupun banyak, sehingga menjadikan amal perbuatan yang kita buat sebagai usaha mendekatkan diri kepada Allah. Sikap ikhlas terbagi menjadi 2 macam, yaitu ikhlas dalam beramal yang mana sebagai usaha mendekatkan diri kepada Allah dengan tujuan menghormati perintah-Nya yang dianggap sebagai ibadah kepada Allah. Kedua, ikhlas dalam mengharapkan pahala, yang tujuannya menginginkan manfaat akhirat melalui amal perbuatan baik (Al-Ghazali 2013).

Menurut Al-Imam Asy-Syahid (dalam Ramadhan, 2009), ikhlas merupakan kondisi batin seorang hamba yang meyakini sepenuhnya bahwa seluruh tindakan dan perjuangannya semata-mata ditujukan untuk Allah SWT. Implementasi keikhlasan ini termanifestasi dalam bentuk pengabdian yang hanya bertujuan memperoleh keridhaan dan balasan spiritual dari Allah, tanpa sedikit pun mengharapkan balasan duniawi seperti harta benda, jabatan, status sosial, atau bentuk-bentuk imbalan material lainnya.

Keikhlasan secara psikologis dapat dipahami sebagai suatu keadaan mental yang berakar pada kesadaran seseorang sebagai hamba Tuhan. Aspek penting dari ikhlas terletak pada konsepsi diri sebagai hamba Tuhan di mana merupakan sebuah konstruk spiritual. Ikhlas apabila dikaitkan pada ajaran tasawuf, merupakan bagian tak terpisahkan. Karakteristik utama ikhlas termanifestasi dalam dua dimensi yaitu kemandirian diri di kehidupan sosial serta ketiadaan pamrih dalam setiap tindakan (Chizanah, 2011).

Yusmansyah (2008) berpendapat bahwa ikhlas merupakan perbuatan yang lahir dari keinginan sendiri tanpa paksaan dan perintah orang lain. Ketika melakukan suatu amal baik, tujuan dan sandarannya hanya kepada Allah. Ketika mengharapkan imbalan baik imbalan materi ataupun pujian sanjungan dari manusia, maka keikhlasan tersebut hilang. Namun bukan berarti kita tidak boleh menerima upah atas hasil kerja kita, karena dalam konteks profesional, ikhlas harus dimaknai dengan pemberian penghargaan atas usaha seseorang yang telah

bekerja sungguh-sungguh. Dalam konteks ikhlas, ikhlas merupakan sebuah pekerjaan hati dan ribadi seseorang yang berhubungan dengan Allah secara langsung.

Terdapat perbedaan dalam pengertian ikhlas dari tiap ahli, baik dari segi bahasa maupun istilah, namun setiap pengertiannya saling terikat dan bersesuaian. Ikhlas mengarah kepada upaya memurnikan niat dan tujuan kepada Allah dari segala bentuk campuran dan segala yang merusak niat dan tujuan tersebut.

## 2. Tingkatan Ikhlas

Ibnu Ujaibah berpendapat bahwa ada tiga tingkatan dalam ikhlas, antara lain: ikhlas orang awam, ikhlas orang *khawwash* dan ikhlas orang *khawaa-shulkhawwash* (Isa et al. 2016).

### a. Ikhlas orang awam

Ikhlas orang awam diartikan sebagai ikhlas yang mengesampingkan makhluk dari muamalah dengan Tuhan serta memohon ganjaran dunia dan akhirat, seperti berkaitan dengan kesehatan badan, harta, rezeki yang luas, rumah dan lainnya.

### b. Ikhlas orang *khawwash*

Ikhlas orang *khawwash* diartikan sebagai sikap ikhlas yang masih memohon balasan di akhirat tanpa balasan yang bersifat duniawi.

### c. Ikhlas orang *khawaa-shulkhawwash*

Ikhlas orang *khawaa-shulkhawwash* diartikan sebagai sikap ikhlas yang mengesampingkan balasan baik yang bersifat akhirat maupun duniawi, yang mana ibadah dan perbuatannya hanya semata-mata sebagai penghambaan dan perwujudan rasa cinta dan rindu kepada Allah Swt.

## 3. Aspek Ikhlas

Aspek ikhlas menurut Chizanah dan Hadjam (2013) adalah sebagai berikut.

### a. Konsepsi diri sebagai hamba Tuhan

Konsepsi diri sebagai hamba Tuhan berarti keikhlasan berakar pada pemahaman bahwa manusia adalah hamba Tuhan yang tugas utamanya adalah beribadah. Kesadaran sebagai hamba membuat seseorang tidak berorientasi pada pencapaian diri sendiri atau pujian orang lain, tetapi semata-mata hanya untuk Allah

Swt. Seseorang yang ikhlas melakukan amal perbuatannya sebagai bagian dari ketaatan dan penghambaan kepada Allah, bukan sebagai upaya mencari pengakuan atau keuntungan pribadi.

Seperti pada yang tercantum dalam firman Allah dalam Q.S. Al-Bayyinah (98:5):

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ وَذَلِكَ دِينُ الْقَيِّمَةِ



*“Padahal mereka tidak disuruh kecuali supaya menyembah Allah dengan memurnikan ketaatan kepada-Nya dalam (menjalankan) agama yang lurus, dan supaya mereka mendirikan shalat dan menunaikan zakat; dan yang demikian itulah agama yang lurus.”*

#### b. Motif transedental

Motif transedental menekankan bahwa setiap tindakan yang dilakukan didasari oleh niat untuk mendapatkan keridhaan Allah, bukan untuk tujuan duniawi seperti pujian, status, atau keuntungan materi. Dengan motif transedental, seseorang berbuat ikhlas tanpa mengharapkan balasan dari makhluk lain, melainkan hanya berharap kepada Allah Swt (*lillahi ta'ala*).

Seperti pada yang tercantum dalam firman Allah dalam Q.S. Al-Insan (76:9):

إِنَّمَا نُنْطَعِمُكُمْ لَوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا

*“Sesungguhnya kami memberi makanan kepadamu hanyalah untuk mengharapkan keridhaan Allah, kami tidak menghendaki balasan dari kamu dan tidak pula (ucapan) terima kasih.”*

#### c. Tidak adanya perasaan superior dan keinginan duniawi yang berlebihan

Pada aspek ini, orang yang ikhlas tidak terdorong oleh perasaan ingin pamer, ingin merasa lebih unggul dari orang lain (*superiority feeling*) atau keinginan-keinginan duniawi yang berlebihan (*keinginan duniawi yang berlebihan*). Mereka tidak mencari popularitas, kekuasaan, atau kekayaan sebagai tujuan utama hidup. Sebaliknya, mereka menjaga kesederhanaan hati, menghindari kesombongan, dan tidak membiarkan ambisi liar memengaruhi tindakan mereka.

Seperti pada yang tercantum dalam firman Allah dalam Q.S. Al-Luqman (31:18):

وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿١٨﴾

*“Dan janganlah kamu memalingkan mukamu dari manusia (karena sombong) dan janganlah kamu berjalan di muka bumi dengan angkuh. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong lagi membanggakan diri.”*

#### d. Pengendalian emosi

Pengendalian emosi berarti bahwa seseorang yang ikhlas mampu menjaga ketenangan hati dalam menghadapi berbagai situasi, baik suka maupun duka. Ia tidak mudah terombang-ambing oleh kegembiraan yang berlebihan saat sukses ataupun kesedihan yang dalam saat gagal. Ketenangan ini muncul dari keyakinan bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah bagian dari kehendak Tuhan. Dengan pengendalian emosi, orang ikhlas tetap tegar, sabar, dan lapang dada dalam menerima semua takdir, menjadikan hidupnya lebih damai dan seimbang.

Seperti pada yang tercantum dalam firman Allah dalam Q.S. Al-Hadid (57:22-23):

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلٍ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ

يَسِيرٌ ﴿٢٢﴾ لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿٢٣﴾

*“Tiada suatu bencana pun yang menimpa di bumi dan (tidak pula) pada dirimu sendiri melainkan telah tertulis dalam kitab (Lauhul Mahfuzh) sebelum Kami menciptakannya. Sesungguhnya yang demikian itu adalah mudah bagi Allah. (Kami jelaskan yang demikian itu) supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri”*

#### 4. Tanda-tanda Ikhlas

Dalam praktiknya, menurut Solihin (2001) terdapat ciri-ciri khusus yang tampak pada sikap dan perbuatannya seseorang yang berperilaku ikhlas antara lain:

- a. Memiliki semangat yang tinggi dalam beramal shaleh dan menunaikan ibadah semata-mata demi meraih keridhaan Allah SWT dan sebagai bentuk dalam syiar Islam.
- b. Lebih memilih melaksanakan ibadah-ibadah secara tersembunyi.
- c. Senantiasa bersegera dalam mengerjakan amal kebaikan untuk mendapatkan ridho Allah Swt.
- d. Memiliki ketabahan hati dalam menjalankan ibadah serta konsistensi yang kuat dalam mempertahankan amal kebaikan.

## 5. Keutamaan Ikhlas

Ikhlas pada hakikatnya bersumber dari ketauhidan yang murni, akidah yang benar dan tujuan yang jelas. Allah berfirman dalam Q.S. Az-Zumar (39:2)

إِنَّا أَنْزَلْنَا إِلَيْكَ الْكِتَابَ بِالْحَقِّ فَاعْبُدِ اللَّهَ مُخْلِصًا لَهُ الدِّينَ ﴿٢﴾

*“Sesungguhnya Kami menurunkan kepadamu Kitab (Al Quran) dengan (membawa) kebenaran. Maka sembahlah Allah dengan memurnikan ketaatan kepada-Nya.”*

Ikhlas menjadi dasar perbuatan itu diterima oleh Allah Swt, karena niat yang murni dan keikhlasan merupakan rukun pertama yang harus dipenuhi agar suatu amal sholeh akan diterima (Qardhawi 1996).

Dari Mushab bin Sa’ad, dari ayahnya, ia berkata, “Ayahku menduga, bahwa ia mempunyai kelebihan atas orang yang di bawahnya dari para sahabat Rasulullah ra, lalu Rasulullah Saw. Bersabda, *“Sesungguhnya Allah ‘Azza wa Jalla menolong umat ini melalui orang-orang lemahnya, do’a mereka, dan keikhlasan mereka”*. (Al-Ghazali 2013)

## B. Psychological Well-Being

### 1. Pengertian Psychological Well-Being

Kesejahteraan atau dalam bahasa Inggris disebut sebagai *well-being*. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, kesejahteraan dapat diartikan sebagai hal atau keadaan sejahtera yang meliputi keamanan, keselamatan, ketenteraman. Suresh, dkk (2013) mendefinisikan kondisi *psychological well-being* dimana individu dapat

berfungsi secara baik dan efektif. Secara baik maksudnya dapat menghadirkan emosi positif seperti kepuasan hidup dan kebahagiaan, rasa percaya diri dan menunjukkan minat. Sedangkan mampu berfungsi secara efektif mencakup berbagai hal seperti memiliki rasa kontrol atas kehidupannya, dapat menjelajahi potensi yang dimilikinya, memiliki tujuan dalam hidup dan mempunyai hubungan positif dengan orang lain.

Ryff (2013) menjelaskan bahwa *psychological well-being* adalah cerminan pencapaian maksimal dari potensi psikologis individu dan bagaimana penerimaan diri terhadap kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, dapat mengarahkan perilaku, menjalin hubungan positif dengan orang lain, mengembangkan potensi diri secara berkelanjutan, mengambil keputusan, memiliki tujuan hidup, serta mampu mengekspresikan perasaan pribadi terkait pengalaman hidupnya. *Psychological well-being* ditandai dengan aktualisasi diri, yang memungkinkan individu cukup puas secara teratur akan kebutuhannya di tingkat yang lebih rendah, seperti kebutuhan fisiologis akan rasa aman, cinta, dan penghargaan.

Ryff berupaya menyatukan berbagai perspektif teoretis dalam psikologi untuk memperluas pemahaman tentang kesejahteraan psikologis. Dalam kerangka kerjanya, dengan mengintegrasikan beberapa pendekatan dari psikologi klinis, termasuk teori aktualisasi diri yang dikemukakan oleh Maslow, pandangan Allport mengenai perkembangan kepribadian yang matang, konsep *fully functioning* dari Roger, serta konsep individu yang berasal dari pemikiran Jung. Integrasi ini bertujuan untuk menciptakan model kesejahteraan psikologis yang lebih komprehensif. Hal ini dikarenakan pemikiran Ryff (1989) yang mengkritik ukuran kesejahteraan psikologis seseorang hanya pada aspek seperti kebahagiaan dan kepuasan hidup saja, karena kurangnya dasar teoretis dan kegagalan untuk mencakup dimensi-dimensi penting seperti otonomi dan pertumbuhan pribadi.

Menurut Ryan dan Deci (2001) terdapat dua pendekatan utama yang menjelaskan *well-being*, yaitu pendekatan *hedonic* dan pendekatan *eudemonic*. Pendekatan *hedonic*, fokus pada pencapaian kebahagiaan dan menghindari rasa sakit, sedangkan pendekatan *eudemonic* mengartikan *well-being* sebagai indikator kualitas hidup berdasarkan hubungan antara tingkat kepuasan seseorang dengan

lingkungan. Pendekatan *eudemonic* ini fokus pada realisasi diri dan makna hidup yang mana dilihat dari sejauh mana seseorang berfungsi secara optimal dan mencapai potensi maksimalnya.

Kesejahteraan (*well-being*) dalam konteks psikologi positif pada saat ini sangat berperan dalam perkembangan ilmu psikologi. Emosi positif yang dimiliki seseorang dapat menjadikan individu tersebut lebih kuat dan lebih sehat secara mental dibandingkan dengan mereka yang cenderung memiliki emosi negatif. Demikian itu, kesejahteraan individu tercapai ketika seseorang dapat menyeimbangkan emosi positif dan negatif, serta merasakan kepuasan hidup melalui proses evaluasi diri. Hal ini sangat berkontribusi pada perkembangan psikologis individu, sehingga mereka dapat lebih sehat secara (Mayasari 2014)

Berdasarkan uraian di atas, *psychological well-being* merupakan konsep yang lebih luas dari sekedar ketiadaan gangguan mental atau kebahagiaan sementara. *Psychological well-being* merupakan suatu kondisi psikologis positif yang mencerminkan kemampuan individu untuk berfungsi secara optimal mencakup aspek-aspek seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi.

## **2. Aspek-aspek *Psychological Well-Being***

Aspek *Psychological Well-Being* menurut Ryff (1989) adalah sebagai berikut.

### **a. Penerimaan diri**

Aspek *Psychological Well-Being* yang paling sering muncul dalam perspektif-perspektif sebelumnya adalah penerimaan diri individu. Hal ini dianggap sebagai ciri utama *psychological well-being* serta karakteristik aktualisasi diri, fungsi optimal, dan kedewasaan. Teori-teori rentang hidup juga menekankan penerimaan terhadap diri sendiri dan kehidupan di masa lalu seseorang. Dengan demikian, memiliki sikap positif terhadap diri sendiri muncul sebagai karakteristik utama fungsi psikologis yang positif.

### **b. Hubungan positif dengan orang lain**

Kemampuan untuk memiliki hubungan positif dengan orang lain dipandang sebagai komponen utama dari *psychological well-being*. Orang yang memiliki

kesejahteraan psikologis digambarkan memiliki perasaan empati dan kasih sayang yang kuat terhadap sesama manusia dan mampu untuk memiliki perasaan cinta yang lebih besar, persahabatan yang lebih dalam dan mengenal orang lain seutuhnya. Hubungan positif yang hangat dengan orang lain dianggap sebagai kriteria kedewasaan. Dengan demikian, pentingnya hubungan positif dengan orang lain ditekankan dalam konsepsi *psychological well-being*.

c. Kemandirian

Seseorang yang memiliki kemandirian dan otonomi atas dirinya sendiri digambarkan memiliki fokus evaluasi internal, dimana seseorang tidak melihat orang lain untuk mendapatkan persetujuan, tetapi mengevaluasi diri sehingga memiliki standar pribadi. Seseorang yang memiliki kemandirian, berpegang teguh pada kepercayaannya sendiri.

d. Penguasaan lingkungan

Penguasaan lingkungan berarti kemampuan seseorang untuk memilih atau menciptakan lingkungan sesuai dengan kondisi psikisnya yang merupakan karakteristik *psychological well-being*. Penguasaan lingkungan memerlukan kemampuan untuk menjadi dewasa dengan berpartisipasi dalam lingkungan di luar dirinya dan kemampuan untuk memanipulasi dan mengendalikan lingkungan yang kompleks sehingga menekankan kemampuan seseorang untuk maju melalui aktivitas fisik dan mental.

e. Tujuan hidup

Dalam konteks *psychological well-being*, tujuan hidup di definisikan sebagai keyakinan yang memberikan seseorang perasaan bahwa ada tujuan dan makna hidup.

f. Pertumbuhan pribadi

Fungsi psikologis yang optimal tidak hanya mengharuskan seseorang mencapai karakteristik sebelumnya, tetapi juga untuk terus mengembangkan potensi yang dimiliki individu tersebut untuk tumbuh dan berkembang secara pribadi. Pertumbuhan pribadi yang berkelanjutan dan realisasi diri merupakan hal yang tidak kalah penting dalam aspek *psychological well-being*.

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

Menurut Ryff (1995), ada 3 faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* antara lain:

#### a. Makna Hidup

Pemberian makna terhadap pengalaman hidup berperan penting dalam mencapai kesejahteraan psikologis. Salah satu pengalaman yang membantu mencapai hal ini adalah kemampuan untuk memaafkan orang lain, yang dapat meningkatkan hubungan dalam kehidupan sosial.

#### b. Faktor Demografi

Faktor demografis meliputi usia, jenis kelamin, budaya, status ekonomi dan aspek lainnya. Studi oleh Ryff (1989) menunjukkan bahwa setiap faktor memiliki dampak yang berbeda terhadap kesehatan mental, tergantung pada perbedaan usia, jenis kelamin, dan budaya.

#### c. Usia

Beberapa aspek *psychological well-being* bergantung tingkatnya terhadap usia seseorang. Kemandirian dan penguasaan lingkungan meningkat seiring bertambahnya usia, sedangkan aspek-aspek seperti pertumbuhan pribadi dan tujuan hidup menurun seiring bertambahnya usia. Dan dua aspek lainnya: hubungan positif dengan orang lain dan penerimaan diri tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan pada orang dewasa muda, paruh baya, maupun usia lanjut.

#### d. Jenis Kelamin

Perempuan dari segala usia konsisten menilai diri mereka lebih tinggi dalam hal hubungan positif dengan orang lain dibandingkan dengan laki-laki dan cenderung mendapat nilai lebih tinggi dalam hal pertumbuhan pribadi dibandingkan dengan laki-laki. Sedangkan 4 aspek lainnya, tidak secara konsisten menunjukkan perbedaan yang signifikan antara pria dan wanita.

#### e. Budaya

Beberapa aspek melibatkan perbedaan antara budaya Barat dan Timur, dimana aspek-aspek *psychological well-being* yang berorientasi pada diri sendiri, seperti penerimaan diri dan kemandirian, memiliki arti yang lebih besar dalam budaya Barat. Sedangkan aspek-aspek *psychological well-being* yang berorientasi

pada orang lain, seperti hubungan positif dengan orang lain, memiliki arti yang lebih besar dalam konteks budaya Timur.

#### **4. Dampak *Psychological Well-Being***

Menurut Ryff dan Singer (1998), dampak dari *psychological well-being* yang positif antara lain:

a. Kesehatan mental yang positif

Pemberian makna terhadap pengalaman hidup berperan penting dalam mencapai kesejahteraan psikologis. Salah satu pengalaman yang membantu mencapai hal ini adalah kemampuan untuk memaafkan orang lain, yang dapat meningkatkan

b. Hubungan interpersonal yang baik

Individu dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi cenderung memiliki hubungan interpersonal yang lebih baik. Mereka lebih mampu membangun dan memelihara hubungan yang positif, yang pada gilirannya memberikan dukungan sosial yang penting untuk kesehatan mental.

c. Kemampuan yang baik dalam mengatasi stress dan tantangan

Kesejahteraan psikologis yang baik meningkatkan kemampuan individu untuk mengatasi stres dan tantangan. Mereka lebih cenderung menggunakan strategi koping yang adaptif dan efektif, yang membantu mereka menghadapi kesulitan dengan lebih baik.

e. Memiliki makna dan tujuan hidup

Kesejahteraan psikologis sering kali terkait dengan memiliki makna dan tujuan hidup. Individu yang merasa hidup mereka memiliki tujuan cenderung lebih termotivasi dan lebih puas dengan kehidupan mereka.

f. Meningkatkan kualitas hidup

Kesejahteraan psikologis yang tinggi berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan. Individu yang merasa bahagia dan puas dengan hidup mereka cenderung mengalami lebih banyak pengalaman positif dan lebih sedikit masalah kesehatan mental.

g. Kesehatan fisik yang lebih baik

Terdapat hubungan yang kuat antara kesejahteraan psikologis dan kesehatan fisik. Individu yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung memiliki sistem kekebalan tubuh yang lebih kuat dan risiko penyakit yang lebih rendah.

h. Persepsi diri yang positif

Kesejahteraan psikologis yang baik berkontribusi pada persepsi diri yang positif. Individu yang memiliki pandangan positif tentang diri mereka cenderung lebih percaya diri dan memiliki harga diri yang lebih tinggi, yang berdampak positif pada interaksi sosial dan pencapaian pribadi.

## **C. Relawan**

### **1. Pengertian Relawan**

Menurut Badan Nasional Penganggulangan Bencana (BNPB), relawan adalah seorang atau sekelompok orang yang memiliki kemampuan dan kepedulian untuk bekerja secara sukarela dan ikhlas dalam upaya penanggulangan bencana (dalam (Keumala et al. 2024). Sedangkan menurut Wilson (2000), relawan adalah individu yang menyumbangkan waktu, tenaga, dan keterampilannya untuk membantu orang lain atau mendukung suatu tujuan tanpa mengharapkan imbalan finansial. Kegiatan sukarela mencakup berbagai bidang, seperti pendidikan, kesehatan, lingkungan, dan bantuan sosial. Relawan berkontribusi kepada masyarakat dengan cara yang positif dan sering kali membantu meningkatkan kualitas hidup orang lain.

Sejalan dengan pendapat Wilson, Omoto dan Synder (2002), bahwa relawan merupakan individu yang mengabdikan dirinya pada aktivitas yang menolong orang lain atau masyarakat, dengan motivasi altruistik dan tanpa mengharapkan imbalan. Seseorang yang berpartisipasi memberikan bantuan tanpa harapan emendapatkan imbalan dan tanpa paksaan terhadap seseorang atau suatu kelompok yang tiak dikenalnya dapat disebut sebagai relawan (Cnaan, Handy, and Wadsworth 1996).

Relawan dapat dibedakan menjadi dua kategori, yaitu formal dan informal. Dalam kategori formal, relawan terlibat dalam layanan yang terstruktur untuk sebuah organisasi, yang biasanya beroperasi di ranah publik yang mana dalam

melibatkan kontribusi relawan, perlu adanya afiliasi dari organisasi atau lembaga sehingga individu dapat terlibat menjadi relawan. Hal ini mencerminkan adanya inklusi sosial, di mana proses perekrutan menjadi salah satu faktor yang mendorong partisipasi individu sebagai relawan. Sedangkan dalam kategori informal, relawan terlibat dalam layanan yang tidak terstruktur untuk membantu individu lain, dan biasanya bertindak dalam konteks pribadi. (Shandra 2017).

Dari berbagai perspektif di atas, relawan dapat diartikan sebagai individu atau kelompok yang secara sukarela dan tulus mendedikasikan waktu, tenaga, dan keahlian yang mereka miliki untuk membantu orang lain atau mendukung suatu tujuan tanpa mengharapkan imbalan apapun. Relawan berkontribusi dalam berbagai bidang seperti penanggulangan bencana, pendidikan, kesehatan, lingkungan, dan bantuan sosial dengan motif altruistik. Oleh karena itu, relawan memegang peranan penting dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat dan memberikan dampak positif. Pengertian ini mencerminkan komitmen relawan untuk berkontribusi kepada masyarakat dengan cara yang bermanfaat dan mendukung upaya kolektif untuk mengatasi berbagai tantangan sosial.

Relawan berbeda dengan pekerja yang dibayar (karyawan), meskipun keduanya adalah pekerja dalam suatu organisasi. Relawan memiliki tingkat komitmen yang tinggi terhadap organisasi karena layanan mereka lebih bernilai tambah daripada pekerja yang dibayar. Meskipun relawan adalah pekerja yang tidak dibayar, masih ada beberapa hal yang perlu dipertimbangkan saat mengelola mereka. Pemahaman yang mendalam tentang motivasi relawan sangat penting bagi manajer organisasi untuk merekrut dan mempertahankan relawan (Pangestu 2016).

## **2. Ciri-ciri Relawan**

Menurut Omoto dan Synder (2002), ada enam ciri-ciri relawan antara lain:

### **a. Motivasi Altruistik**

Relawan didorong oleh keinginan untuk membantu orang lain dan memberikan kontribusi positif kepada masyarakat. Motivasi ini sering kali bersifat emosional dan berakar pada empati, di mana relawan merasa terhubung dengan kebutuhan orang lain.

#### b. Keterlibatan Aktif

Relawan tidak hanya berpartisipasi secara pasif, tetapi mereka terlibat secara aktif dalam kegiatan yang mereka pilih. Keterlibatan ini mencakup pengambilan inisiatif dan partisipasi dalam perencanaan serta pelaksanaan kegiatan.

#### c. Komitmen terhadap Misi

Relawan menunjukkan komitmen yang kuat terhadap misi atau tujuan organisasi atau kegiatan yang mereka dukung. Mereka bersedia menginvestasikan waktu dan usaha untuk mencapai tujuan tersebut.

#### d. Fleksibilitas dan Adaptabilitas

Relawan sering kali harus beradaptasi dengan berbagai situasi dan tantangan yang muncul dalam kegiatan mereka. Fleksibilitas ini memungkinkan mereka untuk bekerja dalam berbagai konteks dan dengan berbagai kelompok orang.

#### e. Pengembangan Diri

Melalui pengalaman relawan, individu dapat mengembangkan keterampilan baru, memperluas jaringan sosial, dan meningkatkan pemahaman mereka tentang isu-isu sosial. Ini juga berkontribusi pada pertumbuhan pribadi dan profesional mereka.

#### f. Keterhubungan dengan Komunitas

Relawan sering kali merasa terhubung dengan komunitas yang mereka layani. Keterhubungan ini dapat meningkatkan rasa memiliki dan tanggung jawab terhadap kesejahteraan komunitas.

### 3. Motivasi Relawan

Motivasi individu menjadi relawan mencakup banyak hal karena perannya yang krusial dalam keberlangsungan program atau kegiatan suatu organisasi atau lembaga. Menurut Clary,dkk (1998) motivasi individu berpartisipasi sebagai relawan dikategorikan dalam enam dimensi, antara lain:

#### a. Nilai (*Values*)

*Values* merupakan motivasi relawan yang di dorong oleh keinginan sebagai praktik prinsip diri yang berorientasi pada altruism dan kepedulian sosial. Individu yang berpartisipasi sebagai relawan dengan motivasi *values* terlibat dalam kegiatan sukarelawan karena biasanya individu tersebut percaya bahwa membantu orang lain

adalah hal yang penting dan sejalan dengan nilai-nilai hidupnya. Demikian itu, mereka merasa kepuasan pribadi dalam berkontribusi menjadi relawan tanpa mengharapkan imbalan materi, karena tindakan mereka didasarkan pada empati dan tanggung jawab moral terhadap orang lain.

b. Pemahaman (*Understanding*)

Relawan dengan motivasi ini berpartisipasi untuk memperluas pengetahuan dan pengalaman mereka. Relawan dengan motivasi ini biasanya termotivasi oleh keinginan untuk merasa lebih baik tentang diri mereka sendiri, baik karena pengakuan dari orang lain maupun karena pencapaian pribadi. Dengan mencari pengalaman yang membuatnya merasa kompeten, dihargai, atau bermakna, sehingga aktivitas relawan menjadi cara untuk memenuhi kebutuhan akan pertumbuhan dan validasi diri.

c. Karir

Beberapa relawan terlibat dalam kegiatan sukarela untuk mengembangkan karier atau prospek profesinya. Motivasi ini bersifat instrumental, di mana individu tersebut memanfaatkan kesempatan relawan untuk membangun relasi, mendapatkan pengalaman kerja yang relevan, atau meningkatkan *resume*.

d. Sosial

Motivasi sosial muncul dari keinginan individu untuk membangun atau mempertahankan hubungan interpersonal. Relawan dengan motivasi ini biasanya terlibat karena ajakan teman, keluarga, atau komunitas, atau karena individu tersebut menikmati interaksi sosial dalam kegiatan sosial.

e. Perlindungan diri

Dimensi ini menggambarkan motivasi relawan yang menggunakan kegiatan kerelawanan sebagai cara untuk mengatasi perasaan negatif atau masalah pribadi seperti menghindari kesepian, mengurangi rasa bersalah, atau mengalihkan pikiran dari stres sehari-hari. Dengan membantu orang lain, relawan yang termotivasi karena dimensi ini berharap dapat menemukan makna atau pelarian dari tantangan emosional yang di hadapi. Motivasi ini bersifat defensif, di mana aktivitas relawan berfungsi sebagai mekanisme koping untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Motivasi individu berpartisipasi menjadi relawan seperti uraian di atas menunjukkan bahwa relawan tidak hanya termotivasi oleh altruisme, tetapi juga oleh kebutuhan psikologis dan sosial. Sejalan dengan Ryan dan Deci (2000), motivasi relawan juga dipengaruhi faktor intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik merupakan motivasi seorang individu yang didorong oleh faktor internal seperti keinginan untuk menolong orang lain, sedangkan motivasi ekstrinsik didorong oleh motivasi eksternal seperti pengakuan sosial dan pengembangan karir serta relasi. Penelitian oleh Wilson (2012) menunjukkan bahwa relawan yang memiliki motivasi intrinsik cenderung lebih bertahan lama dalam menjadi relawan dibandingkan dengan relawan yang termotivasi secara ekstrinsik.

