

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Banyaknya umat muslim menjadikan Indonesia negara yang menduduki urutan pertama jumlah umat muslim terbanyak di dunia. Data terbaru Kementerian Dalam Negeri (Kemendagri) jumlah penduduk muslim di Indonesia 237,53 juta jiwa per 31 Desember 2021. Dibandingkan dengan jumlah penduduk Indonesia secara keseluruhan 273,32 juta jiwa, dari jumlah tersebut mayoritas penduduk Indonesia beragama Islam (Bayu, 2022). Artinya penduduk Indonesia mayoritas beragama Islam. Dengan penduduk mayoritas beragama Islam, apakah menjadikan Indonesia memiliki kesejahteraan psikologis (Psychological Well-Being) yang tinggi? Hal ini seiring dengan firman Allah dalam Alquran surat Al-Baqaroh : ayat 189.

يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْوَيْلِ الَّذِي أَقْبَلُ بِهِ الْقُرْآنَ وَالنَّاسِ وَالْأَحْجَابِ وَقَوْلِ الْبُرِّ بِأَنَّ تَأْتُوا الْبُيُوتَ مِنْ ظُهُورِهَا وَلِكِنَّ
الْبُرِّ مَنْ أَنْتَقَىٰ ۖ وَاتَّقُوا

الْبُيُوتَ مِنْ أِبْوَاطِهَا وَأَقْبُوا الْبُيُوتَ مِنْ أَلْفَاظِهَا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

“Mereka bertanya kepadamu tentang bulan sabit. Katakanlah: "Bulan sabit itu adalah tanda-tanda waktu bagi manusia dan (bagi ibadat) haji; Dan bukanlah kebajikan memasuki rumah-rumah dari belakangnya, akan tetapi kebajikan itu ialah kebajikan orang yang bertakwa. Dan masuklah ke rumah-rumah itu dari pintu-pintunya; dan bertakwalah kepada Allah agar kamu beruntung.”

Psychological Well-Being, artinya perwujudan dari pengoptimalan potensi yang di miliki individu yang di lihat dari mampu menerima kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya, tidak selalu bergantung pada orang lain (mandiri), mampu menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, mampu menciptakan lingkungan yang sesuai dengan keinginannya, mempunyai tujuan hidup yang jelas, dan berusaha untuk terus menjadi pribadi yang lebih baik

(Ryff, 1989). Dapat dikatakan bahwa individu yang sudah mencapai well-being adalah individu yang telah memahami tujuan hidup dan kehidupan, mempunyai kontrol diri dan sosial yang baik sehingga mampu memandang hidup dan kehidupan dari berbagai sisi di sekitarnya secara lebih positif, baik itu kondisi kehidupan yang menguntungkan ataupun tidak menguntungkan untuknya (Kasturi, 2016).

Kesejahteraan psikologis adalah sebuah kondisi bagi seseorang untuk mencapai potensi penuh mereka. Seseorang yang sejahtera secara psikologis mampu mengaktualisasikan potensinya sehingga dapat berfungsi secara optimal untuk menghadapi segala peristiwa dalam hidupnya (Ryff, 1995). Individu dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi akan mengalami perasaan mampu, cukup dengan kehidupan, mempunyai perasaan bahagia dan mendapatkan dukungan dari lingkungan (Amichai Hamburger, 2009). Kajian kesejahteraan psikologis dijelaskan dalam Al-Hajj (22:77) dan Al-Qasas (28:77).

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اٰزْكُمُوْا وَاَسْجُدُوْا وَاَعْبُدُوْا رَبَّكُمْ وَاَفْعَلُوْا الْخَيْرَ لَعَلَّكُمْ تَفْلِحُوْنَ ﴿۷۷﴾

“Hai orang-orang yang beriman, ruku'lah kamu, sujudlah kamu, sembahlah Tuhanmu dan perbuatlah kebajikan, supaya kamu mendapat kemenangan.” (Al-Hajj: 77)

وَأَتَّبِعْ فِيمَا ءَاتَىٰكَ إِلَهٌ لَّدَارِ الْآخِرَةِ ۗ وَسَوَّلَ نَفْسَ نَصِيْبِكَ ۗ مِنَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ كَمَا أَحْسَنَ نَأْيَ إِلَيْكَ ۗ وَلَ تَبْغِ الْفَسَادَ فِي

الْأَرْضِ ۗ إِنَّ إِلَهَ لَلْآلِئِ لَلَّ ۗ لَ يَحِبُّ الْمُفْسِدِيْنَ

“Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahagianmu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik, kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan” (Al-Qasas: 77)

Ayat di atas menggambarkan kesejahteraan psikologis sebagai kondisi seseorang yang menunjukkan kepuasan hidup. Menerima anugerah yang diberikan dan berbuat baik kepada orang atau perantara dari anugerah yang di peroleh. Dalam Islam kesejahteraan psikologis dapat di raih salah satunya dengan selalu bersyukur atas segala segala hal yang dikehendaki sang Khaliq kepadanya.

Al-Quran surat Ibrahim (14:7)

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

“Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih”. Selaras dengan pendapat Al-Ghazali, menurut Al-Ghazali (2016), bersyukur akan menambah kenikmatan dan memunculkan rasa senang, menambah rizki. Dapat dikatakan, dengan bersyukur maka akan memperoleh nikmat yang lebih banyak lagi, memperoleh nikmat dari sang pencipta tentunya akan memunculkan perasaan senang dan merasakan kesejahteraan psikologis yang baik.

Konsep syukur dalam istilah psikologi modern disebut Seligman (2002) dengan *gratitude*, yaitu wujud emosi positif untuk mengekspresikan perasaan senang dan perasaan menerima akan segala kebaikan yang di dapat. Orang yang pandai bersyukur dapat dengan sendirinya merasakan kesejahteraan psikologis, karena dengan melihat semua nikmat yang telah di berikan oleh sang Khaliq tentunya tidak akan merasakan kekurangan, terlebih dengan bersyukur akan terus bertambah nikmat yang diperoleh.

Sasaran syukur menurut (Ghazali, 2016), selain bersyukur kepada Allah juga harus bersyukur kepada orang yang menjadi perantara dan objeknya. Dapat disimpulkan bahwa syukur

yang dirasakan baiknya juga di ucapkan menggunakan kata-kata kepada orang yang menjadi perantara nikmat yang di berikan Allah. Apapun yang diperoleh diupayakan untuk selalu bersyukur, meskipun yang diperoleh tidak sesuai dengan yang diharapkan sekalipun. Selaras dengan Al-Quran Surat Al-Baqarah (2:216),

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَيْتُمْ أَنْ تَكُونُوا شِيئاً وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَيْتُمْ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئاً وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ

“Diwajibkan atas kamu berperang, padahal berperang itu adalah sesuatu yang kamu benci. Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu; Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui.” Segala hal yang terjadi yakinkan bahwa itu merupakan yang terbaik untuk diri. Merasa syukur ketika hal-hal yang terjadi sesuai dengan ekspektasi dapat dikatakan mudah untuk dilakukan, bagaimana jika hal-hal yang terjadi tidak sesuai dengan gambaran ekspektasi yang diinginkan? meyakinkan diri bahwa semua hal yang terjadi dan semua hasil yang diperoleh merupakan yang terbaik, serta katakan pada diri bahwa setiap yang terjadi tentunya membawa hikmah tersendiri yang dapat membentuk pribadi menjadi yang lebih baik. Dalam istilah psikologis modern disebut sebagai *self-talk* yang artinya percakapan monolog dimana seseorang menerjemahkan perasaan dan persepsinya, berusaha mengontrol dan mengarahkan keyakinannya, dan juga memberikan komando dan penguatan bagi dirinya sendiri (Theodorakis et al., 2012).

Bradley (2016) mengatakan bahwa *Self-talk* ialah kata-kata suportif ketika subjek sedang mengalami suatu persoalan. *Self-talk* sendiri terbagi menjadi dua, ada *self-talk positive* dan *selftalk negative*, untuk memperkuat *gratitude*, *self-talk* yang digunakan dalam penelitian ini ialah *positive self-talk*. Dengan bersikap positif, individu bisa membangun semangatnya sendiri

untuk mengatasi permasalahan dan mencapai perubahan yang diinginkan (Permatasari, dkk. 2016: 4).

Berkenaan dengan bentuk ekspresinya, *self talk* digambarkan dengan adanya *self talk* internal dan eksternal, internal mengacu pada *self talk* yang dimiliki individu dalam kepala mereka, juga disebut *silent self talk*, sedangkan eksternal mengacu pada *self talk* yang terdengar, yang juga disebut vokalisasi, atau *out-loud self talk*. Berkenaan dengan hasil, *self talk* dapat dianggap sebagai memfasilitasi ketika memiliki efek yang diinginkan dan meningkatkan kinerja atau melemahkan ketika memiliki efek merugikan dan merugikan kinerja (Hardy, 2006). *Self-talk* merupakan suatu cara untuk menghapus atau mengganti pemikiran negatif dalam sisi dengan arah baru yang lebih positif (Helmstetter, 1986).

Self-talk juga diartikan dengan apa yang dikatakan individu terhadap dirinya sendiri baik secara tertutup maupun terbuka (Zourbanos et al., 2010) untuk memikirkan yang lebih tepat tentang tindakan dan respon pemikiran sendiri. Sesuai definisi ini, terdapat dua aspek penting dalam *self-talk*. Pertama, *self-talk* dapat dilakukan secara terbuka (*overtly*) sehingga didengar oleh orang lain atau tertutup (*covertly*), tidak dapat didengar oleh orang lain. Kedua, *self-talk* tersebut ditujukan kepada diri sendiri dan bukan kepada orang lain. Definisi lebih operasional dikemukakan oleh (Hardy, 2006), *self-talk* adalah (1) verbalisasi atau pernyataan yang ditujukan pada diri sendiri, (2) bersifat multi-dimensional; (3) memiliki unsur-unsur interpretif berkaitan dengan isi pernyataan yang digunakan; (4) kadang-kadang bersifat dinamik; (5) memiliki dua fungsi pokok, yakni fungsi instruksional dan motivasional. Dapat dikatakan *self-talk* ialah verbalisasi individu yang ditujukan kepada diri sendiri, bersifat multidimensional dalam bentuk terbuka atau tertutup, positif atau negatif, dan memiliki fungsi motivasional dan instruksional.

Individu yang dapat menerapkan rasa syukur dalam kehidupan sehari-hari, serta melakukan monolog terhadap diri sendiri dengan meyakinkan bahwa hal-hal yang terjadi kepada dirinya pasti membawa hikmah bagi dirinya dan meyakini bahwa hal itu merupakan yang terbaik dari sang pencipta, tentunya akan merasakan kesejahteraan psikologis yang terus meningkat. Dengan kata lain individu yang sudah mencapai *psychological well being* adalah mereka yang telah memahami tujuan hidup dan kehidupan, memiliki kontrol diri dan sosial yang baik sehingga dapat memandang hidup dan kehidupan di sekitarnya secara lebih positif, baik itu kondisi kehidupan yang menguntungkan ataupun tidak menguntungkan untuknya (Kasturi, 2016).

Masa dewasa awal merupakan masa penyesuaian terhadap pola hidup harapan sosial yang baru dan baru. Orang dewasa awal diharapkan untuk bermain peran baru, seperti suami/istri, orang tua, dan pencari nafkah, keinginan baru, mengembangkan sikap dan nilai baru sesuai tugas baru (Hurlock, 1996). Masa dewasa awal dimulai pada tahun 18-25 tahun (Santrock, 2011). Sebagai individu yang sudah tergolong dewasa, peran dan tanggung jawabnya tentu makin bertambah besar. Dimana sudah mulai melepaskan diri dari ketergantungan pada orang lain terutama dari orang tua, baik secara ekonomi, sosiologis maupun psikologis. Mereka akan berusaha untuk menjadi pribadi yang lebih mandiri, segala upaya akan dilakukan agar tidak bergantung pada orang lain lagi.

Dewasa awal yang dapat menerapkan rasa syukur dalam kehidupan, tentunya akan memperoleh *psychological well-being*, yang dimana *psychological well-being* yang tinggi akan mampu membantu dewasa awal dalam mencapai tugas perkembangannya. Dengan perasaan

menerima diri, dan berusaha untuk tidak bergantung dengan orang lain, serta tumbuh menjadi pribadi yang lebih baik.

Beberapa penelitian juga ditemukan bahwa bersyukur dapat meningkatkan *psychological well-being* terhadap individu yang dapat memenuhi *basic needs psychology* seperti kompetensi, otonomi dan keterkaitan (Kneezel & Emmons, 2006). Menurut teori tersebut dikatakan bahwa dengan bersyukur kita dapat menaikkan tingkat *psychological well-being* yang dirasakan. Menurut hasil penelitian Froh et al (2009) bersyukur memiliki korelasi yang positif pada *subjective well-being*, dukungan social, dan juga perilaku social remaja, seperti optimism, kepuasan hidup, dan kontrol emosi. Bersyukur menjadi penting untuk *psychological well-being* (Wood et al., 2009). Terdapat hubungan yang positif yang signifikan antara *gratitude* dan *psychological well-being* pada mahasiswa UKSW yang kuliah dan juga bekerja *fulltime* (Debby, 2016). Zinsser et al., (2006) menemukan bahwa *self-talk* berpengaruh secara positif dengan meningkatkan kepercayaan diri atlet baik secara langsung maupun tidak langsung, meningkatkan harga diri dan konsep diri kearah yang lebih positif, meningkatkan konsentrasi, dan mengurangi kecemasan.

Berdasarkan uraian yang dipaparkan sebelumnya, maka peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam dan melakukan penelitian mengenai: “Pengaruh Bersyukur dengan *Moderator Self-Talk Positive* Terhadap *Psychological Well Being* pada Umat Islam Dewasa Awal”. Berdasarkan penjelasan tersebut peneliti berasumsi semakin tinggi peran moderator *self talk positive* maka akan semakin tinggi pula tingkat hubungan bersyukur terhadap *psychological well being*. Sampai saat ini peneliti belum banyak menemukan artikel terkait yang membahas *self talk positive* sebagai moderator untuk menguatkan bersyukur, penelitian-penelitian sebelumnya banyak

membahas bahwa *self talk* berpengaruh terhadap motivasi, dan juga *performance* terkhusus untuk atlet, tentunya hal ini menjadi tantangan tersendiri bagi peneliti untuk meneliti lebih lanjut bagaimana peran *self talk positive* dalam menguatkan pengaruh bersyukur terhadap *psychological well being*.

Peneliti melakukan studi pendahuluan untuk memperkuat asumsi dan melihat kondisi yang terjadi di lapangan bahwa *self-talk positive* dan bersyukur mempengaruhi *psychological well-being* pada Muslim dewasa awal, berupa wawancara terhadap 5 responden Muslim dewasa awal di temukan bahwa, sebanyak 3 responden memiliki tingkat bersyukur yang tinggi, dengan percaya bahwa semua hal yang diberikan patut disyukuri serta mampu mengatakan hal positive kepada dirinya seperti “terima kasih telah berjuang sampai saat ini” “aku berharga”, hal ini berpengaruh terhadap tingkat *psychological well-being* yang dirasakan, 2 responden lainnya memiliki tingkat bersyukur yang cenderung rendah, dengan tidak merasakan bahwa nikmat Allah sangatlah banyak serta belum mampu mengatakan hal positive kepada diri seperti “aku hebat” “aku pasti bisa”, hal ini berpengaruh terhadap tingkat *psychological well-being* yang dirasakan lebih rendah.

Pemaparan di atas menunjukkan bahwa tingkat bersyukur dewasa awal yang tinggi menyebabkan dewasa awal merasakan *Psychological Well-Being* jika dibantu dengan upaya melakukan *self-talk positive*. Dinamika ini membuat peneliti tertarik untuk mempelajarinya lebih jauh, apakah *self-talk positive* dapat menjadi moderator dari pengaruh bersyukur terhadap *psychological well-being* Muslim dewasa awal. Selain itu, terbatasnya jumlah penelitian serupa dan belum ada penelitian yang mengkaji bersyukur, *self-talk positive*, dan *psychological*

wellbeing secara bersamaan sejauh peneliti melakukan studi literatur untuk membuat penelitian.

Hal ini penting dilakukan dengan fokus penelitian pada Muslim dewasa awal

Syukur sangat terkait dengan kesejahteraan (Wood et al., 2010). Penelitian sebelumnya menemukan bahwa kebersyukuran serta dukungan sosial berpengaruh terhadap *psychological well-being* wanita dewasa awal (Nurmalia et al., 2021). Penelitian lain juga mengatakan bahwa rasa syukur mempengaruhi kesejahteraan psikologis baik secara langsung dan tidak langsung (Bali et al., 2022). Penelitian yang dilakukan Ratnayanti & Wahyuningrum (2016), menemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara bersyukur dan *psychological well-being*. Terdapat hubungan yang positif antara bersyukur dengan *psychological well-being* (Nourialeagha et al., 2020). Penelitian juga menunjukkan bahwa ada potensial dalam hubungan antara rasa syukur dan kesejahteraan (Sansone & Sansone, 2010). Korelasi positif yang kuat antara rasa syukur dan kesejahteraan juga di temukan pada penelitian (Mahardhika & Halimah, 2017).

Penelitian lain juga menemukan bahwa terdapat hubungan positif yang cukup kuat dan signifikan antara *gratitude* dan *psychological well-being*. Temuan lain menunjukkan bahwa pelatihan syukur efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kesejahteraan subjektif (Sadeghi & Pour, 2015). Menurut penelitian Nugraha & Agus (2019) menemukan bahwa terdapat hubungan positif yang kuat antara *gratitude* dengan *psychological well-being*. Kebersyukuran terbukti berhubungan positif terhadap *subjective well-being* (Watkins et al., 2003). Pada penelitian Zharfan & Suhana (2019), menemukan bahwa terdapat hubungan positif yang cukup erat antara kebersyukuran terhadap *psychological well-being*.

Peneliti belum menemukan penelitian terdahulu terkait *self-talk positive* terhadap *psychological well-being* atau *self-talk positive* sebagai moderator memperkuat pengaruh

kebersyukuran terhadap *psychological well-being*, namun peneliti menemukan penelitian terkait *self-talk positive* terhadap salah satu dimensi *psychological well-being*. Wahyuni (2020), mengatakan bahwa *self-talk positive* mampu meningkatkan kepercayaan diri. Hasil penelitian Effendi & Jannah (2019) menemukan bahwa terdapat pengaruh pelatihan *self-talk* terhadap kepercayaan diri. Dapat dikatakan bahwa *self-talk positive* dapat meningkatkan kepercayaan diri subjek, salah satu faktor kepercayaan diri dengan adanya penerimaan diri (*self acceptance*) yang merupakan salah satu dimensi *psychological well-being*, jadi secara tidak langsung *self-talk positive* memiliki pengaruh dalam meningkatkan *psychological well-being*. **Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, maka rumusan masalah yang muncul adalah:

- a. Bagaimana gambaran bersyukur umat muslim dewasa awal?
- b. Bagaimana gambaran *psychological well being* umat muslim dewasa awal?
- c. Apakah terdapat pengaruh signifikan kebersyukuran terhadap *psychological well being* pada umat muslim dewasa awal?
- d. Apakah *self talk positive* berkontribusi sebagai moderator yang memperkuat pengaruh kebersyukuran terhadap *psychological well being* pada muslim dewasa awal?

Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah:

- a. Untuk mengetahui gambaran bersyukur pada muslim dewasa awal.
- b. Untuk mengetahui gambaran *psychological well being* pada muslim dewasa awal
- c. Untuk mengetahui pengaruh bersyukur terhadap *psychological well being* pada umat muslim dewasa awal

- d. Untuk mengetahui apakah *self talk positive* berkontribusi sebagai moderator yang memperkuat pengaruh bersyukur terhadap *psychological well being* pada umat muslim dewasa awal.

Kegunaan Penelitian

Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai ilmu Psikologi Positif, terutama pada kebersyukuran, *self-talk positive*, dan *psychological well-being*. Penelitian ini juga diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan dan referensi penelitian berikutnya, baik terkait bersyukur, *self-talk positive*, maupun *psychological well-being*.

Kegunaan Praktis

Berikut ini merupakan manfaat praktis dari penelitian ini:

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi untuk umat muslim dewasa awal, sehingga dapat mencapai tingkat *psychological well being* yang baik.
2. Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sumber referensi terkait pentingnya kebersyukuran dan *self-talk positive* dalam rangka meningkatkan *psychological wellbeing* untuk umat muslim dewasa awal.
3. Hasil dari penelitian ini dapat dilanjutkan dengan menggunakan variabel yang lain yang dapat meningkatkan *psychological well being* pada umat muslim dewasa awal.