

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap orang mengharapkan untuk menjalani kehidupan tanpa tekanan dan menikmati kesejahteraan. Kesejahteraan mencakup kebahagiaan. Konsep kebahagiaan meliputi beragam aspek, seperti perasaan positif, pengalaman menyenangkan, suasana hati yang baik, dan tingkat kepuasan hidup yang tinggi (Rohmansyah, 2019). Jika kebahagiaan didefinisikan secara menyeluruh, maka itu adalah penilaian tentang kehidupan yang mencakup semua kriteria yang dipertimbangkan oleh individu, seperti bagaimana mereka merasakan kehidupan yang baik, sejauh mana kehidupan mereka sesuai dengan harapan, dan cara untuk mencapai kehidupan yang memuaskan.

Kesejahteraan psikologis mengacu pada kondisi di mana seseorang dapat menerima diri sendiri dan pengalaman masa lalu, memiliki pertumbuhan pribadi yang berkelanjutan, serta meyakini bahwa hidup mereka memiliki makna dan tujuan. Selain itu, orang yang sejahtera secara psikologis memiliki hubungan yang berkualitas dengan orang lain, mampu mengatur hidup dan lingkungan mereka secara efektif, serta memiliki kendali atas tindakan mereka. Untuk mencapai kesejahteraan psikologis, seseorang perlu secara aktif menyadari, mengevaluasi, dan terus berusaha untuk meningkatkannya. Untuk memahami konsep ini secara menyeluruh, seseorang perlu memahami beberapa aspek penting, termasuk penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi (Yoseph, 2022).

Ryff mengembangkan sebuah konsep kesejahteraan psikologis yang memiliki sifat multidimensional karena mencakup enam aspek yang berbeda. Dimensi pertamanya adalah penerimaan diri, yang dianggap sebagai elemen inti dari kesehatan mental. Seseorang dianggap memiliki tingkat penerimaan diri yang tinggi jika mereka memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri, menghargai dan menerima berbagai aspek dari diri mereka termasuk baik dan

buruk (Nur Rahmawati, 2020), serta mampu menemukan pengalaman positif dari masa lalu mereka. Di sisi lain, individu yang memiliki tingkat penerimaan diri yang rendah cenderung merasa tidak puas dengan diri mereka sendiri dan menunjukkan kekecewaan terhadap masa lalu mereka.

Dimensi kedua adalah pada kualitas hubungan interpersonal yang positif. Orang yang dapat menunjukkan kehangatan dan kepercayaan dalam interaksi dengan orang lain, menunjukkan tingkat empati yang tinggi serta memiliki kemampuan untuk membangun hubungan yang intim dan saling pengertian, mencerminkan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi dan menunjukkan kondisi mental yang sehat (Nur Rahmawati, 2020). Sebaliknya, seseorang yang kurang mampu dalam dimensi ini cenderung menunjukkan perilaku yang tertutup terhadap orang lain, kesulitan dalam membangun hubungan personal, dan kesulitan untuk menunjukkan kehangatan dan perhatian terhadap orang lain.

Dimensi ketiga ini membahas tentang otonomi, yang mencakup aspek-aspek seperti penentuan diri, kemandirian, pengendalian perilaku, dan kemampuan untuk mengevaluasi diri sendiri. (Nur Rahmawati, 2020), Karakteristik yang mendasari seseorang dengan otonomi yang kuat adalah kemampuannya untuk mengambil keputusan secara independen, tanpa bergantung pada bantuan orang lain, serta memiliki ketangguhan dalam menghadapi tekanan sosial. Mereka juga memiliki kemampuan untuk melakukan evaluasi terhadap diri sendiri. Sebaliknya, individu yang mudah dipengaruhi dan bergantung pada orang lain cenderung memiliki tingkat otonomi yang rendah.

Dimensi keempat adalah kemampuan mengendalikan lingkungan merujuk pada kapasitas seseorang untuk memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan keinginannya, yang dapat dianggap sebagai salah satu indikator kesehatan mental (Nur Rahmawati, 2020). Kemampuan ini dapat dinilai berdasarkan seberapa banyak lingkungan mendukung individu, atau seberapa efektif individu bisa memanfaatkan lingkungan

tersebut. Selain itu, individu juga bisa mengekspresikan diri secara kreatif melalui berbagai aktivitas fisik dan mental.

Dimensi kelima adalah menemukan tujuan hidup. Seseorang dianggap baik dalam dimensi ini apabila memiliki tujuan jelas dan arah hidup yang terdefinisi, merasakan kedalaman makna dalam pengalaman masa lalu dan saat ini, serta menetapkan target yang ingin dicapai dalam hidup. (Nur Rahmawati, 2020), Sebaliknya, kurangnya kesadaran akan tujuan hidup dapat menyebabkan kehilangan makna dalam hidup, kebingungan dalam menentukan arah, dan ketidakmampuan untuk merasakan signifikansi pengalaman masa lalu.

Dalam dimensi keenam, seseorang yang berfungsi optimal secara psikologis harus mengalami pertumbuhan dan pengembangan pribadi agar bisa berkembang. Maksimalkan segala bakat dan kemampuan individu penting untuk kesejahteraan psikologis. Mencari pengalaman baru menandakan pertumbuhan individu, bukan hanya mencari keadaan stabil di mana semua masalah terselesaikan. Individu yang mengalami pertumbuhan pribadi yang baik, dengan kesejahteraan emosional yang kuat, mengalami perkembangan emosional, menyadari potensinya, dan terus berkembang serta menjadi versi terbaik dari diri mereka dari waktu ke waktu (Nur Rahmawati, 2020).

Mengacu pada enam dimensi tersebut, idealnya seseorang mampu memenuhi seluruh aspek dalam kesejahteraan psikologis. Namun, kenyataannya dalam kehidupan sehari-hari, tidak semua orang merasa memiliki kesejahteraan psikologis. Masalah-masalah yang muncul dalam kehidupan seringkali menimbulkan kebingungan dan kekhawatiran yang pada akhirnya menyebabkan perasaan tidak sejahtera. Salah satu contoh masalah dalam kehidupan sehari-hari yang berkaitan dengan dimensi spiritual adalah perasaan kehilangan makna atau tujuan hidup. Ini bisa terjadi ketika seseorang merasa kehilangan arah atau tujuan dalam hidupnya, merasa terputus dari nilai-nilai yang dianggap penting, atau merasa tidak memiliki hubungan yang kuat dengan sesuatu yang lebih besar dari dirinya sendiri, seperti spiritualitas

atau keyakinan agama. Hal ini dapat menimbulkan perasaan kekosongan, kebingungan, dan ketidakpuasan secara spiritual.

Ryff (1995) mengemukakan bahwa terdapat empat elemen yang berpengaruh terhadap *Psychological Well-Being* (PWB), yakni: demografis, peristiwa kehidupan atau pengalaman, dukungan sosial, dan religiusitas. Diman dalam demografis terdapat beberapa unsur yaitu usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, pendidikan dan budaya.

Salah satu elemen yang memengaruhi kesejahteraan psikologis adalah tingkat keagamaan. Menurut beberapa penelitian yang telah dilakukan, hasil penelitian yang disampaikan oleh Argyle menunjukkan bahwa keagamaan dapat membantu individu menjaga kesehatan mental mereka saat menghadapi tantangan. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Ellison menyimpulkan bahwa agama memiliki potensi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang. Studi ini juga menunjukkan bahwa individu yang memiliki keyakinan agama yang kuat cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup dan kebahagiaan yang lebih tinggi, serta cenderung mengalami dampak negatif dari peristiwa traumatis dalam tingkat yang lebih rendah dibandingkan dengan individu yang kurang memiliki keyakinan agama yang kuat.

Menurut beberapa penelitian sebelumnya, terbukti bahwa religiusitas adalah faktor yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang. Dalam upaya mencapai kesejahteraan psikologis, seseorang mungkin akan mencari berbagai cara untuk memenuhi kebutuhan religiusnya. Salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan ini adalah dengan berpartisipasi dalam kegiatan sosial yang berhubungan dengan agama.

Tingkat religiusitas yang lebih tinggi cenderung diikuti oleh peningkatan kebahagiaan, yang pada gilirannya dapat mengarah pada peningkatan kesejahteraan psikologis. Demikian juga, ketika religiusitas rendah, kebahagiaan cenderung menurun, menyebabkan kesejahteraan psikologis ikut menurun. Dengan adanya kebahagiaan, siswa yang memiliki tingkat religiusitas tinggi dapat mencapai kesejahteraan psikologis (Atikasari:2019).

Partisipasi dalam komunitas keagamaan berkorelasi dengan aspek-aspek keagamaan yang beragam. Menurut teori yang diajukan oleh Glock dan Stark (1969), ada lima dimensi utama dalam keagamaan, yaitu keyakinan, praktik ibadah, pengalaman keagamaan, pengetahuan agama, dan konsekuensi dari keagamaan tersebut. Ketika seseorang terlibat dalam komunitas keagamaan, hal ini lebih terkait dengan dimensi praktik keagamaan, yang mencakup aktivitas seperti ibadah, pelaksanaan ritual, ketaatan, dan tindakan yang menunjukkan dedikasi terhadap agama yang dianutnya. Selain itu, dimensi konsekuensi juga relevan dalam konteks ini, yang menyoroti dampak dari keyakinan, praktik, pengalaman, dan pengetahuan agama seseorang. Dengan kata lain, sejauh mana ajaran agama memengaruhi perilaku seseorang dapat tercermin dalam keyakinan akan konsekuensi seperti surga dan neraka, yang merupakan hasil langsung dari keyakinan keagamaan serta praktik yang telah dijalankan oleh individu tersebut.

Beberapa orang mencoba memenuhi kebutuhan sosial mereka dengan bergabung dalam perkumpulan atau kelompok, baik kelompok sosial umum maupun kelompok sosial berbasis agama. Saat ini, banyak sekali kelompok sosial keagamaan yang bermunculan, dan semua kalangan masyarakat, termasuk publik figur, tampak ikut serta dalam berbagai kelompok tersebut. Keberadaan kelompok sosial keagamaan semakin kuat berkat bantuan teknologi modern, yang memungkinkan penyebaran informasi dengan cepat dan biaya yang rendah. Hal ini memudahkan anggota kelompok untuk saling berinteraksi. Kelompok sosial keagamaan hadir dalam berbagai ukuran, dari yang besar hingga yang kecil.

Pada penelitian ini kelompok sosial keagamaan yang dijadikan obyek adalah pengamal sholawat wahidiyah. Kelompok social keagamaan yang dijadikan obyek dalam penelitian ini memiliki kegiatan rutin yaitu mengamalkan sholawat wahidiyah yang disebut dengan mujahadah. Adapun dalam pelaksanaan yaitu Mujahadah Yaumiyyah adalah mujahadah harian oleh pengamal Wahidiyah, baik individu maupun keluarga. Mujahadah Usbu'iyah adalah mujahadah mingguan di tingkat desa. Mujahadah

Syahriyyah adalah mujahadah bulanan di tingkat kecamatan. Mujahadah Rubu'usanah dilakukan setiap tiga bulan di tingkat kabupaten atau kota. Mujahadah Nisfusanah adalah mujahadah enam bulan sekali di tingkat provinsi. Mujahadah Kubro adalah mujahadah dua kali setahun pada bulan Muharrom dan Rajab, melibatkan seluruh pengamal Wahidiyah di tingkat pusat (Indriani, 2022)

Aktivitas, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, merujuk pada kegiatan atau tindakan yang aktif. Dalam konteks psikologi, aktivitas mengacu pada bagaimana seseorang berinteraksi dengan lingkungannya. Dalam bahasa Inggris, kata "*act*" mengandung makna tindakan, aksi, fakta, atau kegiatan, dan menunjukkan pola perilaku yang memiliki tujuan tertentu.

Religiusitas sebagai keberagamaan, yang berarti mencakup berbagai aspek atau dimensi, tidak hanya ketika seseorang melakukan ritual ibadah, tetapi juga saat terlibat dalam aktivitas lain yang dipicu oleh kekuatan supranatural (Ancok & Suroso, dalam Nuandri & Widayat, 2014). Dengan demikian, aktivitas keagamaan dapat dipahami sebagai kegiatan yang berkaitan dengan keyakinan, termasuk tindakan ibadah sebagai wujud ketaatan kepada Tuhan.

Aktivitas keagamaan dalam praktiknya mencakup berbagai kegiatan yang dilakukan seseorang sebagai bagian dari ritual tertentu. Aktivitas keagamaan umumnya dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu aktivitas yang berfokus pada ritual dan aktivitas yang berkaitan dengan aspek sosial keagamaan. Pada aktivitas ritual, intinya adalah melaksanakan serangkaian tindakan keagamaan yang sudah ditetapkan, baik dalam bentuk yang terstruktur atau berupa praktik-praktik yang menjadi kewajiban bagi setiap penganut agama tertentu. Sedangkan jenis yang kedua, yaitu aktivitas sosial keagamaan, lebih terkait dengan kegiatan yang bersifat sosial dan keagamaan, yang dilaksanakan sebagai bagian dari interaksi antar manusia. Kegiatan ini mencakup aspek-aspek yang lebih luas dari hubungan atau interaksi sosial antara individu-individu dalam komunitas keagamaan.

Setelah mengamati, para peneliti menemukan bahwa anggota suatu kelompok sosial cenderung berpartisipasi dalam kegiatan sosial keagamaan

bersama, yang sangat dipengaruhi oleh interaksi sosial di antara mereka. Anggota kelompok ini memiliki beragam latar belakang, termasuk budaya dan status sosial yang berbeda. Perbedaan budaya ini berdampak pada nilai dan norma yang dianut oleh setiap individu. Di era saat ini, status sosial dapat dipengaruhi oleh pendidikan dan pekerjaan, karena kedua faktor tersebut memengaruhi ekonomi dan kekayaan seseorang. Meskipun memiliki latar belakang dan status sosial yang berbeda, anggota kelompok ini tetap mampu berinteraksi secara positif dalam kegiatan sosial keagamaan yang mereka lakukan bersama-sama.

Fenomena yang unik dari partisipasi dalam kelompok keagamaan adalah efek placebo yang dapat terjadi pada individu yang terlibat dalam praktik spiritual tertentu. Salah satu contoh praktik spiritual adalah Sholawat Wahidiyah, yang telah diadopsi oleh berbagai kalangan. Sholawat Wahidiyah merupakan praktik ibadah berupa bacaan atau doa yang dipercaya memiliki kekuatan spiritual. Menurut Atika Dewi melalui pengulangan doa ini, individu sering melaporkan peningkatan dalam kesejahteraan psikologis mereka (Atika Dewi, 13 Januari 2024). Meskipun efek ini dapat sebagian dijelaskan oleh faktor-faktor seperti dukungan sosial dan penguatan keyakinan religius, ada juga komponen efek placebo yang berperan. Efek placebo adalah fenomena di mana seseorang mengalami peningkatan kondisi kesehatan atau kesejahteraan semata-mata karena mereka percaya bahwa praktik yang mereka lakukan akan membawa manfaat, meskipun tidak ada perubahan atau intervensi medis yang sebenarnya.

Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti tentang *Psychological Well-Being* Pada Pengamal Sholawat Wahidiyah (Studi Kasus di SMP Wahidiyah Karangrejo). Diharapkan hasil dari penelitian ini nanti dapat memberikan informasi tentang fenomena Sholawat Wahidiyah dan *Psychological Well-Being* bagi pengamal Sholawat Wahidiyah dan umumnya bagi pihak manapun. Oleh karena itu penelitian ini ingin mengetahui bagaimana bentuk *Psychological Well-Being* dalam mengamalkan Sholawat Wahidiyah.

1.2 Identifikasi Masalah

Batasan masalah penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dan memahami bentuk *Psychological Well-Being* pada pengamal Sholawat Wahidiyah, dengan fokus pada studi kasus di SMP Wahidiyah Karangrejo. Penelitian ini akan mengeksplorasi bagaimana praktik keagamaan khusus dalam aliran Wahidiyah, terutama melalui pengamalan sholawat, memengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Penelitian akan memperhatikan dampak praktik keagamaan yang spesifik ini terhadap pengalaman subjektif individu terkait ketenangan batin, rasa perspektif hidup yang lebih luas, koneksi spiritual, dan dukungan sosial. Dengan demikian, batasan masalah ini memungkinkan peneliti untuk menyelidiki secara mendalam pengaruh praktik keagamaan Sholawat Wahidiyah terhadap *Psychological Well-Being*, serta memperkaya pemahaman kita tentang hubungan antara praktik keagamaan yang spesifik dengan kesejahteraan psikologis individu.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana bentuk *Psychological Well-Being* siswa dalam mengamalkan Sholawat Wahidiyah?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian pada penelitian ini adalah untuk mengetahui bentuk *Psychological Well-Being* siswa dalam mengamalkan Sholawat Wahidiyah.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian secara umum terbagi menjadi dua, yakni manfaat secara teoritis dan manfaat praktis, maka penelitian yang akan dilakukan harus terdiri dari:

1. Manfaat Teoritis
Memberikan sumbangan kajian Bimbingan dan Konseling mengenai *Psychological Well Being* dari siswa pengamal Sholawat Wahidiyah.
2. Secara Praktis

Selain manfaat teoritis, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan manfaat praktis, yaitu:

- a. Hasil penelitian ini dapat dipakai acuan semua pihak mengenai *Psychological Well Being* siswa pengamal Sholawat Wahidiyah.
- b. Memberikan gambaran nyata tentang Sholawat Wahidiyah dalam hal spiritual dan psikologi.