

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori *Husnuzzan*

1. Definisi *Husnuzzan*

Secara bahasa *husnuzzan* berasal dari dua kata, yaitu *husnu* dan *zan* yang artinya berbaik sangka. Secara istilah, *husnuzzan* diartikan berbaik sangka terhadap segala ketentuan dan ketetapan Allah yang diberikan kepada manusia.¹ *Husnuzzan* merupakan salah satu bagian dari akhlak terpuji.² Lawan dari *husnuzzan* adalah *su'uzzan* yang artinya jahat sangka. *Su'uzzan* haram hukumnya.³ *Su'uzzan* atau berburuk sangka adalah perbuatan yang tidak diperbolehkan karena dapat mengakibatkan permusuhan dan retaknya persaudaraan.⁴

Menurut Pinandito, *husnuzzan* menjadi sebuah landasan pokok bagi manusia dalam berpikir positif atas segala peristiwa yang dialami. Imam Ja'far Shadiq berkata, "Berprasangka baik kepada Allah berarti bahwa kamu tidak boleh berharap kecuali kepada-Nya dan kamu tidak boleh takut terhadap apapun kecuali dari dosa-dosa yang kamu lakukan"⁵

Sikap *husnuzzan* akan melahirkan keyakinan bahwa segala kenikmatan dan kebaikan yang diterima manusia berasal dari Allah,

¹Roli Abdul Rohman, *Menjaga Akidah dan Akhlak*, (Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2009), hal. 86

²T. Ibrahim dan Darsono, *Membangun Akidah dan Akhlak 2*, (Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2009), hal. 103-113

³Sagir, *Husnuzhan dalam...*, hal. 54

⁴Yatimin Abdullah, *Studi Akhlak dalam Perspektif al-Qur'an*, (Jakarta: Amzah, 2007), hal. 219-220

⁵Satrio Pinandito, *Husnuzan dan Sabar Kunci Sukses Meraih Kebahagiaan Hidup Kiat-Kiat Praktis Berpikir Positif Menyiasati Persoalan Hidup*, (Jakarta: Penerbit PT Elex Media Komputindo, 2011), hal. 13

sedangkan keburukan yang menimpa manusia disebabkan dosa dan kemaksiatannya. Tidak seorang pun bisa lari dari takdir yang telah ditetapkan Allah. Tidak ada yang terjadi di alam semesta ini melainkan apa yang Dia kehendaki dan Allah SWT tidak meridhai kekufuran untuk hamba-Nya, Allah SWT telah menganugerahkan kepada manusia kemampuan untuk memilih dan berikhtiar. Segala perbuatannya terjadi atas pilihan dan kemampuannya yang harus dipertanggungjawabkan di hadapan Allah SWT.⁶

Berdasarkan beberapa uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *husnuzzan* memiliki arti baik sangka, khususnya baik sangka terhadap segala ketentuan Allah sehingga manusia dapat senantiasa berpikir positif ketika ditimpa kenikmatan maupun kesusahan di dalam hidup.

2. Dasar Kewajiban Berhusnuzhan

Sagir menegaskan bahwa setiap manusia perlu untuk berhusnuzhan kepada Allah, Rasul, orang-orang saleh dan sekalian orang mukmin, dikarenakan Allah masih menyembunyikan 4 hal dari makhluk hidupnya, yakni sebagai berikut:

- a. Allah menyembunyikan keridhaan-Nya dalam ketaatan yang kecil sekalipun.
- b. Allah menyembunyikan kemurkaan-Nya dalam kemaksiatan yang kecil sekalipun.
- c. Allah menyembunyikan rahasia-rahasia-Nya pada ciptaan-nya.

⁶Rohman, *Menjaga Akidah...*, hal. 88

d. Allah menyembunyikan terkabulnya suatu doa, agar senantiasa bertaqarrub dan berdoa kepada-Nya.⁷

Dalam Al-Qur'an Surat Al-Hujurat ayat 12, kewajiban ber*husnuzzan* ditunjukkan dalam bentuk perintah untuk menghindari sikap *su'uzzan*, yakni sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبِ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

Artinya: *“Wahai orang-orang yang beriman, jauhilah prasangka buruk terhadap orang-orang yang berbuat baik. Sesungguhnya sebagian prasangka adalah dosa yang harus dihukum. Janganlah kalian menyelidiki dan mencari-cari aib dan cela orang-orang Muslim, dan jangan pula kalian saling menggunjing yang lain. Apakah salah seorang di antara kalian senang memakan bangkai saudaranya yang mati yang kalian sendiri sebenarnya merasa jijik? Maka bencilah perbuatan menggunjing, karena perbuatan menggunjing itu bagaikan memakan bangkai saudara sendiri. Peliharalah diri kalian dari azab Allah dengan menaati semua perintah dan menjauhi segala larangan. Sesungguhnya Allah Mahaagung dalam menerima pertobatan orang-orang yang mau bertobat, lagi Mahaluas kasih sayang-Nya terhadap alam semesta”*.⁸

Ayat ini menjelaskan bahwa Allah memerintahkan orang-orang beriman untuk menjauhi sifat buruk sangka, mencari-cari aib, dan menggunjing sesama manusia khususnya orang beriman. Sebab hal tersebut termasuk dosa, yang mana dalam ayat di atas perbuatan menggunjing diibaratkan dengan memakan bangkai saudara sendiri. Jadi sebagai manusia,

⁷Sagir, *Husnuzzan dalam...*, hal. 56

⁸Al-Qur'an, 49:12

sudah selayaknya kita mengembangkan perilaku *husnuzzan* dan bukan sebaliknya.

Ahmad Mustafa al-Maraghi mengutip sebuah riwayat Umar bin Khattab ra. berkata:

*“Janganlah sekali-kali kalian menyangka sesuatu perkataan yang keluar dari mulut saudara kalian yang beriman, kecuali sebagai sesuatu yang baik, karena kalian mendapatkan tempat yang baik untuk kata-kata itu”*⁹

Uraian di atas menjelaskan bahwa Umar bin Khattab melarang umat muslim berprasangka buruk terhadap ucapan sesama muslim, sebab dengan berprasangka baik maka kita akan memperoleh tempat yang baik pula.

Dalam sebuah hadits Rasulullah Muhammad SAW berkata:

“Demi Allah, tidak ada tuhan selain-Nya. Tidak ada orang beriman yang pernah dapat mencapai manfaat-manfaat dunia ini dan dunia yang akan datang kecuali dengan berprasangka baik terhadap Allah, berhasrat baik, berakhlak mulia dan menjauhkan diri dari menggunjingi orang beriman. Demi Allah dan tiada tuhan selain-Nya, tiada diterima tobat seorang beriman selama masih ada kecurigaan terhadap Allah, berputus asa, berperangai buruk dan menggunjingi orang beriman. Demi Allah dan tiada tuhan selain-Nya, tidak ada seorang hamba beriman yang memiliki pandangan baik tentang Allah kecuali Dia akan memperlakukannya sebagaimana mestinya. Dan Allah Maha Pengasih dan Penayang. Ketika hamba-Nya yang beriman memiliki prasangka baik kepada-Nya, Dia tidak pernah lalai untuk memperlakukannya sesuai dengan prasangkanya. Maka, berprasangka baiklah kepada Allah dan berharaplah kepada-Nya”.¹⁰

Hadits di atas menjelaskan bahwa ketika orang-orang beriman berprasangka baik kepada Allah, menerapkan akhlak mulia, dan menghindari menggunjing orang lain, maka ia akan mencapai kemanfaatan-kemanfaatan di dunia ini maupun dunia yang akan datang. Kecurigaan-

⁹Sagir, *Husnuzhan dalam...*, hal. 65

¹⁰*Ibid.*, hal. 12

kecurigaan kepada Allah justru akan berakibat pada tidak diterimanya taubat seseorang.

Berdasarkan beberapa uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa Allah melarang umat muslim berlaku *su'uzzan* (buruk sangka) kepada sesama manusia, terlebih lagi orang-orang beriman. Dengan menerapkan akhlak mulia, yang mana salah satunya adalah *husnuzzan*, maka sangat banyak kemanfaatan yang akan diperoleh, baik di kehidupan yang sekarang maupun kehidupan yang akan datang.

3. Cara dan Ciri Ber*husnuzzan*

Ibnu Taimiyah mengatakan bahwa salah satu tanda orang yang *husnuzzan* adalah taat kepada Allah. Hasan al-Bashri menambahkan bahwa orang yang *husnuzzan* kepada Tuhannya harus senantiasa memperbaiki amalnya.¹¹

Husnuzzan dilihat dari objeknya terbagi menjadi 4, yaitu:

a. *Husnuzzan* terhadap Allah

Husnuzzan kepada Allah memiliki 2 tingkat pemahaman, yaitu:

- 1) Mempercayai Allah, mengadukan segala persoalan kepada-Nya, *ridha* akan *qadha* dan *qadar*-Nya, senantiasa bersikap dingin dalam menghadapi kehendak-Nya.
- 2) Bersyukur atas segala nikmat dari Allah dan tidak pernah mengeluh ketika menerima cobaan.

¹¹*Ibid.*, hal. 68

b. *Husnuzzan* terhadap Rasulullah

Husnuzzan terhadap Rasulullah memiliki 2 tingkatan, yaitu:

- 1) Melaksanakan segala sesuatu yang dibawa Rasulullah, mengikuti akhlak Rasulullah, meyakini bahwa syariat yang dibawa Rasul bersumber dari hakikat kemanusiaan, kecintaan kepada Rasul melebihi cinta kepada keluarga maupun diri sendiri, bersedia korban jiwa dan harta demi menolong syariat, menghidupkan sunnah dan mengimaninya sebagai petunjuk jalan.
- 2) Mengimaninya dengan minimal seperti iman orang awam kebanyakan.

c. *Husnuzzan* terhadap *Aulia* (Orang-orang shaleh)

Husnuzzan terhadap aulia terbagi menjadi 2, yaitu:

- 1) Memelihara tali kasih sayang, memelihara rasa cinta, memuliakan dan senantiasa mengikuti mereka (orang shaleh).
- 2) Meninggalkan *i'tiradh* atau menyangkal terhadap mereka dan tidak menisbahkan kejahatan kepada mereka.

d. *Husnuzzan* terhadap semua orang islam

Husnuzzan terhadap orang islam juga terbagi menjadi 2, yaitu:

- 1) Mengembangkan rasa kasih sayang, mencurahkan segenap perhatian, memandang mereka dengan kerelaan, selalu menerima permintaan maaf mereka.
- 2) Selalu menahan diri untuk menyakiti mereka.¹²

¹²*Ibid.*, hal. 71-73

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tanda orang yang *husnuzzan* kepada Allah adalah senantiasa memperbaiki amalnya, dan taat pada-Nya. Lebih luas lagi, *husnuzzan* tidak hanya tertuju pada Allah, melainkan dapat berupa *husnuzzan* kepada Rasul, *aulia*, dan semua orang islam.

4. Manfaat Ber*husnuzzan*

Husnuzzan merupakan bagian dari *mahabbah* yang akan mengantarkan seseorang menuju kebahagiaan dan derajat yang tinggi.¹³ Sagir mengungkapkan bahwa Allah akan memuliakan hambanya dengan *husnul khatimah*, memberi keringanan dalam menghadapi sakaratul maut, memberi kemudahan kuburnya, menetapkan pendirian di dunia dan akhirat ketika menghadapi pertanyaan munkar dan nakir, serta memasukkan ke dalam surga tanpa hisab. Sagir juga menambahkan bahwa orang yang selalu *husnuzzan* , maka hidupnya akan tenang, tentram, dan disukai banyak orang.¹⁴

Menurut Rohman, terdapat beberapa hikmah dari perilaku *husnuzzan* antara lain:

- a. Menyadarkan manusia bahwa segala sesuatu yang ada di muka bumi berjalan sebagaimana aturan dan ketetapan Allah.
- b. Mendorong manusia untuk beramal dengan sungguh-sungguh demi memperoleh kehidupan yang baik di dunia maupun akhirat. Tidak lupa pula mengikuti hukum sebab akibat sebagaimana ketetapan Allah

¹³*Ibid.*, hal. 55

¹⁴*Ibid.*, hal. 87

- b. Mendorong manusia untuk mendekatkan diri kepada Allah yang memiliki kekuasaan dan kehendak yang mutlak dan memiliki kebijaksanaan, keadilan, dan kasih sayang kepada makhluk-Nya.
- c. Menanamkan sikap tawakal dalam diri manusia karena menyadari bahwa manusia hanya bisa berusaha dan berdoa, sedangkan hasilnya diserahkan kepada Allah sebagai zat yang menciptakan dan mengatur kehidupan manusia.
- d. Mendatangkan ketenangan jiwa dan ketentraman hidup karena meyakini apa pun yang terjadi adalah kehendak Allah.¹⁵

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dengan membiasakan bersikap *husnuzzan* maka banyak manfaat yang akan diperoleh baik di dunia maupun di akhirat. Diantaranya merasakan ketenangan dan ketentraman selama hidup di dunia, disukai banyak orang, senantiasa diliputi kebahagiaan, dimudahkan kuburnya, dinaikkan derajatnya, dan lain sebagainya.

¹⁵Rohman, *Menjaga Akidah...*, hal. 88-89

B. Kajian Teori *Psychological Well-Being*

1. Definisi *Psychological Well-Being* (Kesejahteraan Psikologis)

Ryan dan Deci mengemukakan dua perspektif mengenai kesejahteraan, yaitu pendekatan hedonik dan pendekatan eudaimonik. Pendekatan hedonik mendefinisikan kesejahteraan sebagai kesenangan atau kebahagiaan. Sedangkan pendekatan eudaimonik berfokus pada realisasi diri, ekspresi personal, dan tingkat dimana individu mampu mengaktualisasikan kemampuannya. Waterman pun menekankan bahwa eudaimonik terdiri dari pemenuhan atau menyadari siapa dirinya sebenarnya.¹⁶

Ryff menjelaskan istilah kesejahteraan psikologis sebagai pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang dan suatu keadaan ketika individu dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri apa adanya memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, dan terus tumbuh secara personal.¹⁷

Menurut Ryff *psychological well-being* merupakan ukuran multidimensi dari perkembangan psikologis dan kesehatan mental, termasuk skala tingkatan kemandirian dan hubungan positif dengan orang lain. Sedangkan Bradburn mendefinisikan *psychological well being* sebagai kebahagiaan (*happiness*), dimana kebahagiaan (*happiness*) merupakan

¹⁶Hany Fakhitah, *Studi Deskriptif Mengenai Kesejahteraan Psikologis pada Survivor Kanker* di Bandung Cancer Society (BCS), (Bandung: Skripsi Tidak Diterbitkan, 2015), hal. 10, dalam <http://repository.unisba.ac.id>, diakses pada 06 Maret 2017, pukul 12.44 WIB

¹⁷*Ibid.*, hal. 11

tujuan tertinggi hasil dari kesejahteraan psikologis yang ingin dicapai oleh setiap manusia.¹⁸

Berdasarkan definisi dari beberapa tokoh di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat 2 pendekatan mengenai well-being atau kesejahteraan, yaitu pendekatan hedonik yang berfokus pada kesenangan, dan pendekatan eudaimonik yang berfokus pada realisasi diri. Sedangkan kajian mengenai psychological well-being atau kesejahteraan psikologis dikemukakan oleh Ryff yang mendefinisikannya sebagai pencapaian penuh segala potensi diri yang terangkum dalam beberapa dimensi.

2. Dimensi *Psychological Well-Being*

Ryff mengemukakan ada 6 dimensi yang termasuk dalam *psychological well-being*, yaitu *self-acceptance* (penerimaan diri), *positive relationships* (hubungan yang positif dengan orang lain), *autonomy* (kemandirian), *environmental mastery* (penguasaan lingkungan), *personal growth* (pertumbuhan dan perkembangan potensi pribadi), dan *purpose in life* (perumusan tujuan hidup).¹⁹

Berikut ini uraian mengenai ke enam dimensi tersebut:

a. Penerimaan Diri (*Self Acceptance*)

Penerimaan ini ditunjukkan dalam bentuk sikap yang positif terhadap diri sendiri, mampu menerima kekurangan dan kelebihan serta

¹⁸Winilis Wikanestri, Adhyatman Prabowo, *Psychological Well-Being pada Pelaku Wirausaha*, Seminar Psikologi dan Kemanusiaan, 2015, Universitas Muhammadiyah Malang, hal. 432-433 dalam <http://mpsi.umm.ac.id>, diakses pada 01 Mei 2017, pukul 11.30 WIB

¹⁹Kate Hefferon and Ilona Boniwell, *Positive Psychology Theory Research and Applications* (New York: Open University Press, 2011), hal. 78

batasan-batasan yang dimiliki oleh diri individu. Sebaliknya, individu yang memiliki penerimaan diri rendah, maka ia akan merasa tidak puas terhadap dirinya sendiri, adanya rasa kecewa akan masa lalu, dan merasa terganggu akan sifat-sifat tertentu yang ada pada dirinya sehingga ada keinginan untuk tidak menjadi dirinya yang sesungguhnya.

b. Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*)

Pertumbuhan pribadi dalam hal ini merupakan kemampuan potensial yang dimiliki oleh seorang individu, perkembangan diri, dan keterbukaan terhadap pengalaman baru. Individu dengan pertumbuhan pribadi yang baik, ia akan memiliki perasaan untuk terus berkembang, memandang diri sendiri sebagai sesuatu yang terus tumbuh, dan sadar akan potensi yang ada dalam diri. Sebaliknya, individu yang kurang baik dalam dimensi ini mempunyai perasaan bahwa ia adalah seseorang yang stagnan (kurang ada peningkatan), bosan dalam menjalani hidup dan tidak mampu mengembangkan sikap serta perilaku baru.

c. Tujuan Hidup (*Purpose in life*)

Dimensi ini menekankan tentang pentingnya suatu tujuan dan arah hidup. Ketika seorang individu memiliki tujuan hidup maka ia pun akan memiliki target dan cita-cita. Individu tersebut menyadari bahwa setiap masa, baik masa lalu maupun masa sekarang keduanya memiliki makna tersendiri. Individu dengan dimensi tujuan hidup yang baik memegang teguh suatu kepercayaan sehingga hidupnya menjadi lebih

berarti. Sebaliknya, individu yang kurang memiliki makna hidup, maka ia seperti tidak ada tujuan, merasa tidak memperoleh manfaat dari masa lalu dan kurang ada target atau cita-cita.

d. Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Dimensi ini ditandai dengan kemampuan individu untuk menciptakan lingkungan yang cocok. Individu yang baik dalam dimensi ini memiliki kemampuan untuk memilih dan menciptakan sesuai dengan apa yang ia butuhkan. Ia pun memanfaatkan dengan optimal sumber peluang yang ada di lingkungan. Ia mampu mengembangkan dirinya secara kreatif melalui aktivitas fisik maupun mental. Sebaliknya, individu yang kurang dapat menguasai lingkungan akan mengalami kesulitan dalam mengatur kegiatan sehari-hari. Ia merasa tidak mampu mengubah atau meningkatkan apa yang ada di luar dirinya serta tidak menyadari peluang yang ada di lingkungan.

e. Otonomi (*Autonomy*)

Dimensi ini ditandai dengan individu yang memiliki sikap mandiri, standar internal dan menolak tekanan sosial yang tidak sesuai. Individu dengan otonomi yang baik akan tampil sebagai sosok yang mandiri, mampu menolak tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak laku dengan cara tertentu, mampu mengatur tingkah laku diri sendiri dan mengevaluasi diri sendiri dengan standar pribadi. Sebaliknya, individu yang terlalu memikirkan ekspektasi dan evaluasi dari orang

lain, bergantung pada orang lain untuk mengambil suatu keputusan serta cenderung untuk bersikap *conform* terhadap tekanan sosial.

f. Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relations with Others*)

Dimensi ini ditandai dengan adanya hubungan yang hangat, memuaskan, saling percaya dengan orang lain serta memungkinkan untuk timbulnya empati dan intimasi. Individu yang memiliki hubungan positif yang baik dengan orang lain ditandai dengan memiliki hubungan yang hangat, memuaskan dan saling percaya dengan orang lain, memiliki perhatian terhadap kesejahteraan orang lain, dapat menunjukkan rasa empati, rasa sayang dan keintiman serta memiliki konsep dalam memberi dan menerima dalam hubungan sesama manusia. Sebaliknya, individu yang hanya memiliki sedikit hubungan dekat dengan orang lain, susah untuk bersikap hangat, tidak terbuka dan memberikan sedikit perhatian terhadap orang lain berarti memiliki tingkatan yang kurang baik dalam dimensi ini.²⁰

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis terdiri dari beberapa dimensi yaitu penerimaan diri (*self acceptance*), pertumbuhan pribadi (*personal growth*), tujuan hidup (*purpose in life*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), otonomi (*autonomy*), dan hubungan yang positif dengan orang lain (*positive relations with others*)

²⁰Hany Fakhitah, *Studi Deskriptif...*, hal. 12-15

2. Faktor yang Mempengaruhi *Psychological Well-Being*

Berikut ini dipaparkan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well-being*:

a. Faktor Demografis

1) Usia

Menurut Ryff dan Keyes, perbedaan usia berpengaruh terhadap dimensi-dimensi dalam kesejahteraan psikologis. Ryff dan Keyes menemukan bahwa dimensi penguasaan lingkungan dan otonomi mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia, terutama dimulai dari dewasa muda hingga dewasa madya. Seiring dengan bertambahnya usia, maka semakin baik pula pengetahuannya tentang kondisi yang terbaik baginya sehingga individu semakin mampu mengatur lingkungannya sesuai dengan keadaan dirinya.²¹

Sebaliknya, dimensi tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi memperlihatkan penurunan seiring dengan bertambahnya usia. Penurunan ini terutama terjadi pada dewasa madya hingga dewasa akhir. Dari penelitian tersebut, tidak ditemukan adanya perbedaan yang signifikan dalam dimensi penerimaan diri selama usia dewasa muda hingga dewasa akhir.²²

²¹*Ibid.*, hal. 15

²²*Ibid.*, hal. 16

2) Jenis Kelamin

Ryff mengemukakan bahwa pada dimensi relasi positif, wanita menunjukkan skor yang lebih tinggi dibandingkan pria. Hal ini berarti bahwa jenis kelamin turut menentukan *psychological well-being* pada diri seseorang.²³

Sejak kecil, *stereotype gender* telah tertanam dalam diri individu, dimana anak laki-laki digambarkan sebagai sosok yang agresif dan mandiri, sementara perempuan digambarkan sebagai sosok yang pasif, tergantung, serta sensitif terhadap perasaan orang lain.²⁴ Hal tersebut membuat wanita memiliki skor yang lebih tinggi dalam dimensi hubungan positif dan dapat mempertahankan hubungan yang baik dengan orang lain.²⁵

3) Status Sosial Ekonomi

Faktor ini berkaitan dengan dimensi penerimaan diri, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, dan pertumbuhan diri. Individu dengan status sosial ekonomi rendah cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain yang memiliki status sosial ekonomi yang lebih baik dari dirinya. Status sosial ekonomi terdiri dari tingkat pendidikan, penghasilan, dan pekerjaan.²⁶

²³*Ibid.*, hal. 16

²⁴Papalia D.E.,dkk., *Human Development (Psikologi Perkembangan) Bagian I s/d IV*, edisi ke-9, cetakan ke-1, terj. A.K Anwar, (Jakarta: Prenada Media Grup, 2008), hal.

²⁵Hany Fakhitah, *Studi Deskriptif...*, hal. 16

²⁶*Ibid.*, hal. 17

4) Budaya

Menurut Ryff, sistem nilai individualisme atau kolektivisme memberi dampak terhadap kesejahteraan psikologis yang dimiliki suatu masyarakat. Budaya Barat memiliki nilai yang tinggi dalam dimensi penerimaan diri dan otonomi, sedangkan Budaya Timur menjunjung tinggi dimensi hubungan positif dengan orang lain.

b. Dukungan Sosial

Individu yang mendapatkan dukungan sosial memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Dukungan ini dapat berasal dari berbagai sumber, diantaranya pasangan, keluarga, teman, rekan kerja, dokter, maupun organisasi sosial.²⁷

c. Evaluasi terhadap Pengalaman Hidup

Ryff mengungkapkan bahwa evaluasi individu terhadap pengalaman hidupnya memiliki pengaruh yang penting terhadap tingkat kesejahteraan psikologis. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Ryff dan Essex mengenai pengaruh interpretasi dan evaluasi individu pada pengalaman hidupnya terhadap kesehatan mental. Interpretasi dan evaluasi pengalaman hidup diukur dengan mekanisme evaluasi diri oleh Rosenberg dan dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis digunakan sebagai indikator kesehatan mental.

²⁷*Ibid.*, hal. 17

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mekanisme evaluasi diri ini berpengaruh pada kesejahteraan psikologis individu, khususnya pada dimensi penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan hubungan positif dengan orang lain.²⁸

d. Religiusitas

Religiusitas merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis seseorang. Berbagai penelitian mengkaji tentang religiusitas dan kesejahteraan psikologis, salah satunya dilakukan oleh Krause dan Ellison. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara religiusitas dan kesejahteraan psikologis. Hal ini berkaitan dengan transedensi segala persoalan hidup kepada Tuhan. Individu yang memiliki tingkat religiusitas tinggi lebih mampu memaknai kejadian hidupnya secara positif sehingga hidupnya menjadi lebih bermakna (terhindar dari stres dan depresi).²⁹

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi psychological well-being pada diri seseorang, yaitu faktor demografis (usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, budaya), faktor dukungan sosial, evaluasi terhadap pengalaman hidup, dan religiusitas.

²⁸*Ibid.*, hal. 18

²⁹*Ibid.*, hal. 18

C. Kajian Teori Remaja Panti Asuhan

1. Remaja

a. Definisi Remaja

Hurlock mengungkapkan bahwa istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata latin *adolescere* yang artinya tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Hall pun menegaskan bahwa masa remaja adalah suatu tahap yang identik dengan “*storm and stress*”, yakni suatu tahap dimana remaja sangat dipengaruhi oleh *mood*.³⁰

Sedangkan Sarwono menyatakan bahwa remaja adalah periode transisi antara masa anak-anak ke masa dewasa atau masa belasan³¹ Hal ini diperkuat oleh Zakiah Drajat yang menyatakan bahwa masa remaja adalah masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, dimana anak-anak mengalami pertumbuhan cepat di segala bidang. Mereka bukan lagi anak-anak, baik dalam bentuk badan, sikap, cara berpikir dan bertindak, tapi bukan pula orang dewasa yang telah matang³²

Mengenai batasan usia remaja secara global, berlangsung antara usia 11 dan 21 tahun, dengan pembagian 11-15 tahun: masa remaja awal, 15-18 tahun: masa remaja pertengahan, 18-21 tahun: masa remaja

³⁰Hurlock, *Psikologi Perkembangan Edisi V*, (Jakarta: Erlangga, 1999), hal. 206

³¹Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2004), hal. 2

³²Zakiah Drajat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1983), hal. 101

akhir³³, Sejalan dengan pernyataan tersebut, Desmita mengungkapkan bahwa masa remaja berada pada usia 12 atau 13 tahun sampai dengan 21 tahun.³⁴ Sedangkan menurut Mappiare, masa remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai 21 tahun. Bagi wanita 12 tahun sampai 21 tahun. Bagi Pria 13 sampai 22 tahun.³⁵

Berdasarkan definisi remaja dari beberapa tokoh di atas, dapat diketahui bahwa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan yang pesat dalam berbagai aspek, sehingga seringkali seringkali mengalami *storm and stress*. Batasan usia remaja berada pada usia 12 atau 13 tahun sampai dengan 21 atau 22 tahun.

b. Tugas Perkembangan Remaja

Rj. Havighurst mengistilahkan tugas-tugas perkembangan sebagai *Developmental Task* yaitu suatu tugas yang timbul pada periode tertentu dalam kehidupan seorang individu.³⁶ Syamsu Yusuf menyatakan bahwa ketika seorang individu mampu menuntaskan tugas perkembangan yang ada, maka individu tersebut akan mencapai kebahagiaan dan kesuksesan. Sebaliknya, ketika gagal melaluinya maka akan membawa

³³F.J. Monks A.M., P. Knoers, Siti Rahayu Hajitono, *Psikologi Perkembangan; Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*, (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 1999), hal. 262

³⁴Desmita, *Psikologi Perkembangan...*, hal. 190

³⁵Ali dan Asrori, *Psikologi Remaja...*, hal. 9

³⁶Andi Mappiare, *Psikologi Remaja*, (Surabaya: Usaha Nasional, 1982), hal. 95

dampak yang buruk seperti ketidakbahagiaan, penolakan masyarakat, kesulitan dalam menuntaskan tugas perkembangan yang selanjutnya.³⁷

Adapun perkembangan remaja menurut Desmita, dapat dipaparkan sebagai berikut:

1) Perkembangan Fisik

Perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja menandakan bahwa ia telah memasuki masa pubertas. Hal ini dapat dilihat dari kematangan organ-organ seks dan tumbuh dengan cepatnya kemampuan reproduksi. Pertumbuhan cepat atau *growth spurt* terjadi pada seluruh bagian dan dimensi badan. Pertumbuhan tersebut terjadi 2 tahun lebih awal pada wanita yakni pada usia 10,5 tahun, sedangkan pada laki-laki terjadi pada usia 12,5 tahun.³⁸

Selain ukuran tinggi dan berat badan juga terjadi pertumbuhan lain pada anggota tubuh, seperti ukuran lengan dan kaki yang lebih besar dan panjang pada laki-laki, serta bahu yang membesar.³⁹ Perubahan proporsi tubuh juga terlihat pada perubahan ciri-ciri wajah, dimana wajah anak-anak mulai menghilang, dahi meluas, mulut melebar, dan bibir lebih penuh.

Kematangan seksual pun terjadi pada masa remaja, ditandai dengan perubahan ciri-ciri seks primer dan sekunder. Ciri seks primer pada laki-laki ditunjukkan dengan pertumbuhan cepat pada

³⁷Syamsu Yusuf dan A. Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2010), hal. 196

³⁸Desmita, *Psikologi Perkembangan...*, hal. 100

³⁹Dadang Sulaiman, *Psikologi Remaja*, (Bandung: Mandar Maju, 1995), hal. 25

batang kemaluan (*penis*) dan kantung kemaluan (*scrotum*) sehingga memungkinkan terjadinya mimpi basah. Sedangkan pada perempuan, ciri seks primer ditandai dengan munculnya periode menstruasi.⁴⁰

Selanjutnya, perubahan ciri seks sekunder pada laki-laki ditandai dengan tumbuhnya kumis, jenggot, jakun, melebarnya bahu dan dada, suara menjadi berat, tumbuh bulu di ketiak, dada, kaki, lengan, dan sekitar kemaluan. Otot-otot pun menjadi lebih kuat. Sedangkan pada perempuan, perubahan ciri seks sekunder terlihat pada membesarnya payudara dan pinggul, suara menjadi halus, serta tumbuhnya bulu di ketiak dan sekitar kemaluan.⁴¹

2) Perkembangan Kognitif

Piaget berpendapat bahwa remaja telah memasuki tahap perkembangan kognitif yang terakhir yaitu tahap operasional formal. Tahap ini ditandai dengan adanya penalaran hipotesis deduktif. Pola pikir remaja tidak lagi dibatasi oleh pengalaman nyata, melainkan dapat menalar suatu peristiwa yang kemungkinannya adalah hipotesis murni atau proposisi abstrak.⁴²

Dalam hal pengambilan keputusan, remaja mulai memikirkan masa

⁴⁰Desmita, *Psikologi Perkembangan...*, hal. 193

⁴¹*Ibid.*, hal. 194

⁴²Khalimatus Sa'diyah, *Psikologi Perkembangan*, (Tulungagung: Diktat Tidak Diterbitkan, 2014), hal. 83

depan, mulai memilih-milih teman, dan mulai mempertimbangkan keputusan untuk melanjutkan studi atau bekerja.⁴³

Lawrence Kohlberg pun menempatkan moral sebagai fenomena kognitif dalam kajian psikologi. Menurut Kohlberg, dalam tingkat penalaran moral remaja berada pada tahap konvensional yaitu tingkat moralitas yang lebih matang. Dalam hal ini remaja mulai mengenal konsep keadilan, kesopanan, kedisiplinan, dan sebagainya.⁴⁴

Sepertihalnya moral, agama juga merupakan fenomena kognitif. Bagi remaja, agama memiliki arti yang sama pentingnya dengan moral. Agama dapat menstabilkan tingkah laku dan memberi rasa aman pada remaja yang sedang mencari eksistensi diri. Dalam studi yang dilakukan Goldman, ditemukan bahwa perkembangan pemahaman agama remaja berada pada tahap 3, yaitu *formal operational religious thought*, dimana remaja memperlihatkan pemahaman agama yang lebih abstrak dan hipotetis.⁴⁵

3) Perkembangan Psikologis

Masa remaja erat kaitannya dengan perkembangan perasaan atau kesadaran akan jati dirinya. Remaja dihadapkan pada berbagai pertanyaan mengenai keberadaan dirinya, masa

⁴³Desmita, *Psikologi Perkembangan...*, hal. 198

⁴⁴*Ibid.*, hal. 206

⁴⁵*Ibid.*, hal. 208

depan, serta peran sosialnya dalam keluarga dan masyarakat.⁴⁶ Pada fase remaja awal, perkembangan emosinya cenderung sensitif dan reaktif terhadap berbagai situasi sosial, mudah tersinggung, marah, sedih dan murung. Remaja pada fase ini masih kesulitan untuk mengendalikan perasaannya.⁴⁷ Sejak ia mulai bergaul dengan lingkungan sekitar seperti keluarga dan teman sebaya, perasaan dan emosi tersebut mulai muncul. Apabila lingkungan di sekitar remaja kondisinya harmonis, ada rasa saling peraya, saling menghargai, penuh tanggung jawab, maka perasaan atau emosi yang mulai muncul akan berkembang dengan baik. Sebaliknya apabila remaja kurang siap dalam memahami dan menjalankan perannya, ditambah lagi kurang adanya perhatian dan kasih sayang dari orang tua atau teman sebaya, maka remaja akan cenderung mengalami kecemasan, perasaan tertekan.⁴⁸

4) Perkembangan Sosial

Ketika memasuki usia remaja, individu mulai memiliki minat terhadap penampilan diri dan kegiatan kelompok sosial yang terdiri dari anggota dengan jenis kelamin yang sama atau pun berbeda. Pada fase ini, remaja mulai melepaskan diri dari

⁴⁶Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2004), hal. 188

⁴⁷*Ibid.*, hal. 197

⁴⁸Andi Mappiare, *Psikologi Remaja*, (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 1999), hal. 59

rumah dan berinteraksi dengan masyarakat. Seorang remaja mulai mencari sosok yang dapat dijadikan contoh.⁴⁹

Remaja diharapkan mampu memiliki penyesuaian sosial yang tepat sehingga tampil sebagai pribadi yang matang. Bentuk penyesuaian seorang remaja terbagi dalam 3 kategori, yaitu:

Pertama, di lingkungan keluarga seorang remaja diharapkan mampu menjalin hubungan yang baik dengan para anggota keluarga dan menerima otoritas orang tua serta norma yang ditetapkan. *Kedua*, di lingkungan sekolah remaja hendaknya mau mengikuti peraturan yang ada, menjalin persahabatan dengan teman, bersikap hormat terhadap guru maupun staf lain, serta membantu pihak sekolah dalam merealisasikan tujuan yang ingin dicapai. *Ketiga*, di lingkungan masyarakat remaja diharapkan dapat menghargai hak orang lain, membina hubungan baik dengan orang lain, mengembangkan sikap simpati, serta menghargai nilai-nilai tradisi dan kebijakan yang ada.⁵⁰

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ketika memasuki usia remaja individu mengalami banyak perubahan dalam hidupnya, mulai dari fisik, kognitif, psikologis hingga sosial dimana penyesuaian diri terhadap semua aspek tersebut akan menentukan perkembangan individu pada tahap selanjutnya.

⁴⁹Abdul 'Aziz el-Qudsy, terj. Zakiah Darajat, *Pokok-pokok Kesehatan Jiwa/Mental*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1974), hal. 210

⁵⁰Yusuf, *Psikologi Perkembangan...*, hal. 199

2. Panti Asuhan

a. Definisi Panti Asuhan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Panti Asuhan adalah rumah tempat memelihara dan merawat anak yatim atau yatim piatu⁵¹

Berikutnya, Departemen Sosial Republik Indonesia menjelaskan bahwa Panti Asuhan adalah suatu lembaga usaha kesejahteraan sosial yang mempunyai tanggung jawab untuk memberikan pelayanan kesejahteraan sosial kepada anak terlantar dengan melaksanakan penyantunan dan pengentasan anak terlantar, memberikan pelayanan pengganti fisik, mental dan sosial pada anak asuh, sehingga memperoleh kesempatan yang luas, tepat dan memadai bagi perkembangan kepribadiannya sesuai dengan yang diharapkan sebagai bagian dari generasi penerus cita-cita bangsa dan sebagai insan yang akan turut serta aktif di dalam bidang pembangunan nasional.⁵²

Sedangkan Menurut Badan Pembinaan Koordinasi dan Pengawasan Kegiatan Sosial, panti asuhan adalah:

“suatu lembaga untuk mengasuh anak-anak, menjaga dan memberikan bimbingan dari pimpinan kepada anak dengan tujuan agar mereka menjadi manusia dewasa yang cakap dan berguna serta bertanggung jawab atas dirinya dan terhadap masyarakat di kelak kemudian hari”.⁵³

⁵¹Poewardaminta, W. J. S., *Kamus Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2007), hal. 826

⁵²Departemen Sosial RI, *Prosedur Pelaksanaan Pembinaan Kesejahteraan Sosial Anak Melalui Panti Sosial Asuhan Anak*, (Jakarta: Departemen Sosial RI, 1997), hal. 6

⁵³Helda Ferina, *Hubungan antara Interaksi Sosial dengan Motivasi Berprestasi pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan*, (kota: Jurnal Penelitian Tidak Diterbitkan, tahun), dalam <http://publication.gunadarma.ac.id>, diakses pada 05 November 2016, pukul 13.34 WIB

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa panti asuhan merupakan lembaga sosial yang menyediakan tempat untuk memelihara dan merawat anak terlantar serta memberikan pelayanan pengganti fisik, mental, dan sosial demi mendukung perkembangan kepribadian anak agar dapat berguna di masyarakat suatu hari nanti.

b. Penerima Layanan Panti Asuhan

- 1) Anak yatim atau piatu atau yatim piatu
- 2) Anak dari keluarga miskin
- 3) Anak dari keluarga pecah (broken home)
- 4) Anak dari keluarga bermasalah
- 5) Anak yang lahir di luar nikah dan terlantar
- 6) Anak yang terlantar karena ditinggal kerja oleh orang tuanya
- 7) Anak yang mendapatkan perlakuan salah (*Child Abuse*)

c. Fungsi Panti Asuhan

Panti Asuhan berfungsi sebagai sarana pembinaan dan pengentasan anak terlantar. Menurut Departemen Sosial Republik Indonesia, Panti asuhan berfungsi sebagai berikut:

- 1) Sebagai pusat pelayanan kesejahteraan sosial anak.

Panti asuhan berfungsi sebagai pemulihan, perlindungan pengembangan dan pencegahan.

- 2) Sebagai pusat data dan informasi serta konsultasi kesejahteraan sosial anak.

- 3) Sebagai pusat pengembangan keterampilan (yang merupakan fungsi penunjang).⁵⁴

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa panti asuhan berfungsi sebagai pusat pelayanan kesejahteraan sosial, pusat data, informasi dan konsultasi, serta pusat pengembangan ketrampilan anak asuh.

3. Profil Singkat Panti Asuhan PSM (Pesantren Sabilil Muttaqin)

Tulungagung

- Nama Panti Asuhan : Pesantren Sabilil Muttaqin (PSM)
- a. Lokasi : Jl. Kapten Kasihin No. 39, Tulungagung
- b. Ketua : Bpk. Abdul Mannan
- c. Pengurus : Bpk. Ghufron
- d. Jumlah anak asuh : 64 santri (SD-SMP-SMA)
- (“santri” adalah sebutan bagi anak asuh di panti tersebut)
- e. Bangunan : 2 asrama, dapur, aula, masjid, ruang administrasi
- f. Tata Tertib : Hanya diperkenankan menonton televisi maksimal 1 jam per hari, tiap santri harus melaksanakan piket harian, tidak diperbolehkan keluar panti selepas maghrib, pemberian ijin pulang apabila libur sekolah, tidak boleh merokok, dan dilarang mengoperasikan HP di dalam area panti asuhan. Apabila ada yang

⁵⁴Departemen Sosial RI, *Prosedur Pelaksanaan...*, hal. 7

melanggar aturan-aturan tersebut maka akan dikenai sanksi berupa peringatan lisan, tertulis dan bahkan dikeluarkan dari panti asuhan.

g. Jadwal Harian Santri :⁵⁵

Tabel 2.1

Hari	Jam	Kegiatan
Senin 	03.30-04.30	Qiyamul Lail, Jamaah Subuh
	04.30-05.30	Amaliyah Yasin, tahlil dan sorogan
	05.30-06.30	Mandi, bersih-bersih, persiapan sekolah
	06.30-14.00	Sekolah
	14.00-17.00	Makan, istirahat, jamaah ashar, bersih-bersih, mandi
	17.00-18.00	Tadarus dan jamaah maghrib
	18.00-19.30	Amaliyah Yasin, tahlil, jamaah isya'
	19.30-20.30	Madrasah Diniyah
	20.30-21.00	Rutinan (Diskusi, amaliyah surat pilihan)
	21.00-23.00	Belajar formal
Sabtu	23.00-03.30	Istirahat
Selasa	19.00-20.30	Qiroatul Qur'an
Kamis	19.00-20.30	Tafsir Qur'an
Jum'at	20.30-21.00	Minnahus Saniyah (akhlaq)
Sabtu	20.30-21.00	Khitobah
Minggu	07.00-11.00	Kerja Bakti (Kamar dan Lingkungan)

D. Hubungan *Husnuzzan* dengan *Psychological Well-being*

Masa remaja merupakan suatu masa sangat penting dalam perjalanan hidup individu. Masa ini menjadi masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa, dimana pada masa inilah terjadi begitu banyak perubahan dari aspek kehidupan manusia seperti fisik, psikologis, kognitif, dan sosial. Saat menghadapi fase perubahan tersebut, sangat dibutuhkan peran dari keluarga terutama orang tua karena keluarga merupakan lingkungan sosial pertama yang berpengaruh besar pada tumbuh kembang remaja. Remaja yang berada di tengah keluarga harmonis akan berkembang dengan optimal, sebab segala kebutuhan

⁵⁵Wawancara peneliti dengan pengurus panti asuhan PSM pada tanggal 16 April 2017, pukul 16.15 WIB

mereka baik fisik, psikologis, maupun sosial dapat terpenuhi. Kehadiran keluarga akan sangat membantu tercapainya *psychological well-being* pada remaja. Namun pada anak yang tinggal di panti asuhan, hal tersebut akan sulit untuk direalisasikan. Sebab anak yang tinggal di panti asuhan lebih sering berinteraksi dengan pengasuh dan teman sesama penghuni panti sehingga kedekatan dengan orang tua lebih terbatas.

Dari uraian di atas kita tahu bahwa problematika yang dihadapi oleh remaja panti asuhan begitu kompleks. Dalam hal ini, untuk mewujudkan *psychological well-being* pada remaja yang hidup di panti asuhan, diperlukan adanya faktor lain yang salah satunya adalah evaluasi individu . Ryff mengungkapkan bahwa evaluasi individu terhadap pengalaman hidupnya memiliki pengaruh yang penting terhadap tingkat kesejahteraan psikologis. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Ryff dan Essex mengenai pengaruh interpretasi dan evaluasi individu pada pengalaman hidupnya terhadap kesehatan mental. Interpretasi dan evaluasi pengalaman hidup diukur dengan mekanisme evaluasi diri oleh Rosenberg dan dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis digunakan sebagai indikator kesehatan mental.

Interpretasi seseorang dalam menjalani kehidupan dapat dilihat dari pola pikir dan cara bersikap seseorang dalam menghadapi ketentuan-ketentuan Allah atau dalam istilah islam disebut dengan *husnuzzan* . Dengan *husnuzzan* , maka seseorang akan mudah mencapai kesejahteraan psikologis yang dapat dilihat dari penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan pribadi.

E. Kajian Penelitian Terdahulu

Dalam penelitian ini terdapat beberapa penelitian terdahulu yang digunakan sebagai referensi dalam penyusunan penelitian. Adapun beberapa penelitian terdahulu tersebut, sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Rusydi dalam jurnal tahun 2012 yang berjudul “*Husn Al-Zan: Konsep Berpikir Positif dalam Perspektif Psikologi Islam dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental*”

Penelitian ini menjelaskan konsep *husnuzzan* dalam perspektif psikologi islam dan melihat korelasi antara *husnuzzan* dengan kesehatan mental. Hasil analisis korelasi penelitian ini menunjukkan ($r=0,364/$ sig=0,001) yang berarti bahwa *husnuzzan* dengan kesehatan mental memiliki hubungan yang signifikan. Kemudian dalam analisis regresi, diketahui bahwa berprasangka baik kepada Allah memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap kesehatan mental ($t= 3,409/$ sig=0,001), dibandingkan dengan berprasangka baik kepada sesama manusia ($t= -0,271/$ sig= 0,787).⁵⁶

2. Penelitian yang dilakukan oleh Eka Fauqiyah dalam skripsinya pada tahun 2010 yang berjudul “Hubungan Religiusitas Dengan *Happiness* pada Remaja Panti Asuhan”

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dan *happiness* pada remaja panti asuhan. Sampel yang digunakan dalam

⁵⁶Ahmad Rusydi, *Husn Al-Zhann:Konsep Berpikir Positif dalam Perspektif Psikologi Islam dan Manfaatnya bagi Kesehatan Mental*, Vol. 7 (1), 2012, hal. 01, diakses 03 April 2017, pukul 15.56 WIB

penelitian ini berjumlah 90 orang yang diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,515. Hal ini berarti menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara religiusitas dengan *happiness* remaja panti asuhan. Artinya, semakin tinggi tingkat religiusitas, maka semakin tinggi pula *happiness*.⁵⁷

3. Penelitian yang dilakukan oleh Adhistry June Ertyastuti, Tri Rejeki Andayani, dan Aditya Nanda Priyatama dalam jurnal tahun yang berjudul “Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif terhadap Asertivitas Remaja Panti Asuhan.”

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan berpikir positif terhadap asertivitas remaja panti asuhan di Panti Asuhan Yatim (PAY) Mardhatilah Sukoharjo. Penelitian ini menggunakan *non-randomized pretest-posttest control-group design* dengan jumlah subjek 10 orang remaja dengan tingkat asertivitas sedang yang kemudian dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu 5 orang kelompok eksperimen dan 5 orang kelompok kontrol. Berdasarkan uji Mann-Whitney U, diketahui besarnya $Z_{hitung} = 2,627$ ($Z_{tabel} = -2,409$; $Z_{hitung} < Z_{tabel}$) dan $p = 0,008$ ($p < 0,05$). Hal ini berarti ada pengaruh pelatihan berpikir positif terhadap asertivitas remaja panti asuhan. Kemudian, hasil uji menggunakan Wilcoxon T diketahui besarnya nilai $Z_{hitung} = -2,032$ ($Z_{tabel} = -1,728$; $Z_{hitung} < Z_{tabel}$) dan $p = 0,042$ ($p < 0,05$). Hal ini

⁵⁷Eka Fauqiyah, *Hubungan Religiusitas dengan Happiness pada Remaja Panti Asuhan*, (Jakarta:Skripsi Tidak Diterbitkan, 2010), hal. 5 dalam <http://repository.uinjkt.ac.id> diakses pada 30 April 2017, pukul 09.15 WIB

berarti bahwa pelatihan berpikir positif efektif dalam meningkatkan asertivitas remaja panti asuhan.⁵⁸

4. Penelitian yang dilakukan oleh Rr Rahmawati Brilianita Sari dalam artikel e-journal pada tahun 2015 yang berjudul “Tingkat *Psychological Well-Being* pada Remaja di Panti Sosial Bina Remaja Yogyakarta”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *psychological well-being* pada remaja yang tinggal di Panti Sosial Bina Remaja Yogyakarta. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 30 orang remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 70% atau 21 remaja di Panti Sosial Bina Remaja Yogyakarta memiliki tingkat *psychological well-being* yang tinggi, 26,7% atau sebanyak 8 remaja memiliki tingkat *psychological well-being* yang termasuk dalam kategori sedang, dan 3,3% atau 1 remaja memiliki tingkat *psychological well-being* dalam kategori rendah. Dengan demikian, secara umum tingkat *psychological well-being* remaja di Panti Sosial Bina Remaja Yogyakarta berada pada kategori tinggi.

Dilihat dari keenam indikator *psychological well-being*, diketahui bahwa para remaja di Panti Sosial Bina Remaja Yogyakarta memiliki penilaian yang positif terhadap pengalaman dan kualitas hidupnya. Pada indikator kemandirian (*autonomy*) secara umum berada pada kategori sedang dengan persentase 53,3%. Pada indikator penguasaan lingkungan

⁵⁸Adhistry June Ertyastuti, dkk., Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif terhadap Asertivitas Remaja Panti Asuhan, (Surakarta: Jurnal Tidak diterbitkan), hal. 172-173 dalam <http://www.e-journal.com> diakses pada 30 April 2017, pukul 09.35 WIB

(*environmental mastery*) berada pada kategori tinggi dengan persentase 70%. Indikator pengembangan pribadi (*personal growth*) secara umum berada pada kategori tinggi dengan persentase 80%. Indikator hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*) berada pada kategori tinggi dengan persentase sebanyak 73,3%. Indikator tujuan hidup (*purpose in life*) secara umum termasuk ke dalam kategori tinggi dengan persentase 83,3%. Indikator penerimaan diri (*self-acceptance*) termasuk dalam kategori tinggi dengan persentase sebanyak 76,7%.⁵⁹

5. Penelitian yang dilakukan oleh Ima Maulani Arba'ah dalam skripsinya pada tahun 2007 yang berjudul "Hubungan Orientasi Religius dengan *Psychological Well-Being* (Kesejahteraan Psikologis)"

Penelitian ini bertujuan untuk menemukan hubungan yang signifikan antara orientasi religius dengan *psychological well-being*. Pendekatan yang digunakan oleh peneliti adalah pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian korelasional. Sampel penelitian ini berjumlah 30 orang yang diambil dengan teknik incident sampling (sampel kebetulan). Berdasarkan analisis regresi linear sederhana, diperoleh hasil r hitung (0,690) > r tabel (0,361). Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara orientasi religius dengan *psychological well-being*.⁶⁰

⁵⁹Rr Rahmawati Brilianita Sari, "*Tingkat Psychological...*", hal. 8

⁶⁰Ima Maulani Arba'ah, *Hubungan Orientasi Religius dengan Psychological Well-Being (Kesejahteraan Psikologis)*, (Jakarta: Skripsi Tidak diterbitkan, 2007), hal. V, dalam <http://repository.uinjkt.ac.id>, diakses pada 01 Mei 2017, pukul 11.24 WIB

Dari beberapa penelitian tersebut dapat diketahui, bahwa penelitian yang akan peneliti lakukan ini berbeda dengan penelitian sebelumnya. Dalam penelitian ini, variabel yang diteliti adalah *husnuzzan* sebagai variabel bebas dan *psychological well-being* sebagai variabel terikat. Adapun judul dari penelitian ini adalah “Pengaruh *Husnuzzan* terhadap *Psychological Well-Being* pada Remaja di Panti Asuhan PSM (Pesantren Sabilil Muttaqin) Tulungagung”

F. Kerangka Konseptual

Berdasarkan latar belakang penelitian dan kajian teori terkait “Pengaruh *Husnuzzan* terhadap *Psychological Well-Being* pada Remaja di Panti Asuhan PSM (Pesantren Sabilil Muttaqin) Tulungagung”, maka peneliti menentukan *husnuzzan* sebagai variabel bebas dan *psychological well-being* sebagai variabel terikat. Berikut dikemukakan kerangka konseptual penelitian.

Gambar 2.1

