

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Budaya Patriarki

1. Pengertian Budaya Patriarki

Kata patriarki mengacu pada sistem budaya dalam arti sistem kehidupan diatur oleh sistem kebabakan. Patriarki atau patriarkat merujuk pada susunan masyarakat menurut garis bapak. Istilah ini menunjukkan karakteristik tertentu pada keluarga atau kumpulan keluarga manusia, yang diatur, dipimpin, dan diperintah oleh kaum bapak tertua, yang berarti hukum keturunan dalam patriarkat menurut garis bapak.¹

Istilah ini sekarang secara umum digunakan untuk menggambarkan kekuasaan laki-laki, khususnya kekuasaan antara laki-laki dan perempuan.² Patriarki

¹ Ade Irma and Dessy Hasanah, "Menyoroti Budaya Patriarki Di Indonesia," *Social Work Jurnal* 7, no. 1 (2017): 5–25.

² Sarah Apriliandra and Hetty Krisnani, "Perilaku Diskriminatif Pada Perempuan Akibat Kuatnya Budaya Patriarki Di Indonesia Ditinjau Dari Perspektif Konflik," *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik* 3, no. 1 (2021): 1, <https://doi.org/10.24198/jkrk.v3i1.31968>.

merupakan sebuah sistem sosial yang menempatkan laki-laki sebagai sosok otoritas utama yang sentral dalam organisasi sosial. Ayah memiliki otoritas terhadap perempuan, anak-anak dan harta benda, laki-laki berperan sebagai pemimpin otoritas utama dalam sistem sosial yang dikenal sebagai hierarki.³

Patriarki suatu ide yang digunakan dalam ilmu-ilmu sosial, terutama dalam antropologi dan studi referensi feminitas, dan sistem ini secara tersirat melambangkan pemerintahan sehingga laki-laki merasa memiliki hak istimewa terhadap perempuan.⁴ Situasi seperti ini, laki-laki memiliki keunggulan dalam satu atau lebih aspek, seperti garis keturunan (eksklusif keturunan patrilineal dan nama belakang), hak-hak anak sulung, otonomi pribadi dalam hubungan sosial, keterlibatan dalam status politik, agama, atau berbagai

³ Nanang Hasan Susanto, "Tantangan Mewujudkan Kesetaraan Gender Dalam Budaya Patriarki," *Muwazah* 7, no. 2 (2020), <https://doi.org/10.28918/muwazah.v7i2.517>.

⁴ Muhammad Syahrizan and Asfar Hamidi Siregar, "Budaya Patriarki Dalam Rumah Tangga Menurut Perspektif Hukum Islam," *Bertuah : Journal of Shariah and Islamic Economics* 5, no. 1 (2024): 118–31.

pekerjaan yang dilakukan oleh pria dan laki-laki dianggap memiliki kekuatan lebih dibandingkan perempuan dan memandang perempuan lemah dan tidak berdaya.⁵

Adapun menurut Abraham Nurcahyo kelemahan-kelemahan perempuan akibat budaya patriarki adalah sebagai berikut:

- a. Perempuan kurang menyadari hak – hak azasi manusia yang sama seperti laki-laki.
- b. kesulitan menghilangkan perasaan malu dan perasaan takut salah
- c. kurang mampu berpikir jernih dan logis sulit dalam mengambil keputusan.
- d. Perempuan selalu mempertimbangkan faktor keluarga, atau tradisi turun temurun.

⁵ Yayasan Bakti, “Perempuan, Masyarakat Patriarki & Kesenjangan Gender (Y. Palulungan, GM Kordi K, & M. Ramli, Eds.),” *Yayasan Bursa Pengetahuan Kawasan Timur Indonesia (BaKTI)*, 2020.

- e. Perempuan kurang dapat menerima kekuasaan (yang dipercayakan) dalam kekuasaan lebih suka mengalah.
- f. Perempuan kurang mampu mengendalikan emosi, kurang stabil, dan mudah terpengaruh.⁶

Dengan demikian budaya patriarki merupakan sebuah sistem sosial dan budaya yang telah mengakar sejak awal peradaban manusia, di mana laki-laki ditempatkan sebagai pemegang otoritas utama dalam berbagai aspek kehidupan mulai dari keluarga hingga masyarakat luas. Dalam sistem ini, laki-laki tidak hanya menjadi pemimpin rumah tangga, tetapi juga memegang kontrol terhadap harta, keputusan penting, dan keturunan. Sebaliknya, perempuan diposisikan dalam peran subordinat, terbatas di ranah domestik, serta sering kali distereotipkan sebagai makhluk lemah, emosional, dan tidak rasional.

⁶ Abraham Nurcahyo, "Relevansi Budaya Patriarki Dengan Partisipasi Politik Dan Keterwakilan Perempuan Di Parlemen," *Agastya: Jurnal Sejarah Dan Pembelajarannya* 6, no. 01 (2020): 25.

2. Dampak Budaya Patriarki

Adapun dampak budaya patriarki ada dua yaitu dampak positif dan dampak negatif sebagai berikut:

a. Dampak Positif dari Budaya Patriarki

Menurut Nazwa dan Nuriza dampak positifnya yaitu:

1. Keteraturan Struktur Sosial

Budaya patriarki sering memberikan hierarki yang jelas dalam keluarga, sehingga peran, kewajiban, dan otoritas antar anggota keluarga mudah dipahami dan diatur.

2. Stabilitas Pengambilan Keputusan

Adanya figur kepala keluarga (biasanya laki-laki), keputusan penting bisa diambil dengan cepat tanpa banyak perdebatan dalam sistem tradisional.

3. Menjaga Tradisi Kultural

Patriarki membantu mempertahankan nilai-nilai dan adat istiadat lokal yang diwariskan antar generasi.

4. Proteksi Terhadap Anggota Perempuan

Dalam sistem tertentu, patriarki memberikan perlindungan khusus terhadap perempuan dalam keluarga, meskipun tetap membatasi ruang gerak mereka.⁷

Seperti dalam tafsir Firdaus Al-Na'im, ayat-ayat yang berkaitan dengan gender tampaknya didominasi oleh peran laki-laki dari pada perempuan namun, ada nuansa khusus dalam penafsiran yang menggabungkan nilai-nilai tradisional dengan konteks sosial kontemporer. Karena itu, tafsir ini mengandung beberapa elemen patriarki yang masih ada di

⁷ Shopiyyah Nazwa dan Nuriza Dora Tangga Patriarki and Perspektif Pendidikan, "Transformasi Peran Perempuan Dalam Dinamika Rumah Tangga Patriarki: Perspektif Pendidikan" 9 (2024): 396–410.

masyarakat.⁸ Thaifur Ali Wafa menafsirkan ayat gender dalam Q.S. Anisa 34 sebagai berikut:

الرِّجَالُ قَوَّмُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ

وَبِمَا أَنْفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ ۚ فَالصَّالِحَاتُ قَنِتَاتٌ حَافِظَاتٌ

لِلْغَيْبِ بِمَا حَفِظَ اللَّهُ ۚ وَالَّتِي تَخَافُونَ نُشُوزَهُنَّ فَعِظُوهُنَّ

وَأَهْجُرُوهُنَّ فِي الْمَضَاجِعِ وَاصْرَبُوهُنَّ فَإِنْ أَطَعْنَكُمْ فَلَا تَبْغُوا

عَلَيْهِنَّ سَبِيلًا ۚ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا كَبِيرًا ﴿١٣٤﴾

Artinya: Laki-laki (suami) adalah penanggung jawab atas para perempuan (istri) karena Allah telah melebihkan sebagian mereka (laki-laki) atas sebagian yang lain (perempuan) dan karena mereka (laki-laki) telah menafkahkan sebagian dari hartanya.

⁸ Siti Anisa, "Pengaruh Budaya Patriaki Atas Penafsiran Thaifur Ali Wafa : Analisis Ayat Gender Dalam Tafsir Firdaus Al- Na ' Im," *Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* Vol. 5, No. 2, Juni-November 2024n.d., <https://doi.org/10.19105/revelatia.v5i2.14637>.

Perempuan-perempuan saleh adalah mereka yang taat (kepada Allah) dan menjaga diri ketika (suaminya) tidak ada karena Allah telah menjaga (mereka). Perempuan-perempuan yang kamu khawatirkan akan nusyuz, berilah mereka nasihat, tinggalkanlah mereka di tempat tidur (pisah ranjang), dan (kalau perlu,) pukullah mereka (dengan cara yang tidak menyakitkan). Akan tetapi, jika mereka menaatimu, janganlah kamu mencari-cari jalan untuk menyusahkan mereka. Sesungguhnya Allah Maha Tinggi lagi Maha Besar. (QS. Anisa: 34).⁹

Berdasarkan ayat tersebut, diisyaratkan bahwasanya laki-laki merupakan menjadi penanggung jawab bagi perempuan pelindung dalam keluarga menjadi pemimpin atas perempuan dalam keluarga serta memiliki perlindungan fisik berada di pundak laki-laki dan memiliki kewajiban menafkahi lahir batin terhadap istri dan anak.

⁹ Al-Qur'an Indonesia QS. Anisa: 34

b. Dampak Negatif Budaya Patriarki

Menurut Anisa dan Muhammad Iqbal di temukan dampak negatif dari keluarga yang menganut budaya patriarki sebagai berikut:

1. Ketidakadilan Gender

Budaya Ketidakadilan gender yang disebabkan oleh budaya patriarki menyebabkan perbedaan peran antara laki-laki dan perempuan, yang mengakibatkan perempuan kurang terlibat dalam pengambilan keputusan dan kesempatan pendidikan.

2. Perempuan harus mengurus rumah mereka sendiri, dan hak mereka dalam pendidikan dan karier dibatasi oleh dominasi laki-laki dalam masyarakat patriarki.¹⁰

¹⁰ Muhammad Iqbal Revilliano, Amanda Putri Prasetya, and Anchella Rizqieka Diva, "Budaya Pengaruh Dan Budaya Patriarki Terhadap Gerakan Perubahan Feminisme Dalam Organisasi," *Jurnal Manajemen Dan Bisnis Ekonomi* 1, no. 2 (2023): 150–59, <https://doi.org/10.54066/jmbe-itb.v1i2.173>.

3. Kekerasan dalam Rumah Tangga

Kultur patriarki bisa memicu relasi kuasa yang timpang, menyebabkan tingginya potensi kekerasan berbasis gender di dalam keluarga.²⁵

4. Ketergantungan Ekonomi Perempuan

Dalam sistem patriarki, perempuan sering dianggap hanya sebagai ibu rumah tangga dan tidak memiliki akses ke sumber daya keuangan mandiri.

5. Keterbatasan Kebebasan Ekspresi Perempuan

Tradisi patriarki menghalangi perempuan untuk menyatakan pendapat atau menentukan pilihan keluarga mereka sendiri.¹¹

Keluarga yang memiliki budaya patriarki memiliki konsekuensi sistemik yang membatasi ruang gerak, hak, dan kesempatan perempuan dalam berbagai aspek kehidupan mereka. Dominasi laki-laki dalam sistem ini

¹¹ Annisaa Agustiana, Bilkis Siti Komariah, Heni Kartika Putri Destia, Et Al., "Perspektif Patriarki Dan Peran Wanita Dalam Keluarga Islam," *January*, No. January (2023): 1–14.

bukan hanya menghambat akses perempuan ke pendidikan dan karir, tetapi juga menyebabkan ketimpangan relasi kuasa yang rentan terhadap kekerasan berbasis gender. Selain itu, perempuan sering terjebak dalam ketergantungan ekonomi karena stereotip peran domestik yang melekat, serta ketidaksetaraan yang terkait dengan peran yang dimainkan perempuan di rumah. Maka tanpa membedakan ras, suku, jenis kelamin, atau status sosial. Hanya ketakwaan yang membedakan derajatnya seperti dalam QS. Al-Hujurat (49) ayat 13.¹²

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا

وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاهُ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ

خَيْرٌ ﴿١٣﴾

¹² Ilfa Harfiatul Haq, “Kesetaraan Gender Dalam Perspektif Islam,” *Tazkir: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial Dan Keislaman* 5, No. 1 (2019): 81–96, <https://doi.org/10.24952/Tazkir.V5i1.1601>.

Artinya *"Wahai manusia! Sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan, dan Kami jadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling bertakwa. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui, Maha Teliti."* QS. Al-Hujurat (49) ayat 13.¹³

Maka dapat di simpulkan bahwa budaya patriarki berdampak bagi rumah tangga, dampak positifnya yaitu menciptakan keteraturan struktur sosial, stabilitas pengambilan keputusan dalam keluarga, menjaga tradisi kultural, serta proteksi bagi anggota perempuan dalam konteks tertentu. Serta dampak negatif menimbulkan ketidakadilan gender, membatasi akses perempuan terhadap pendidikan dan karir, memicu kekerasan berbasis gender, menciptakan

¹³ Al-qur'an Indonesia QS. Al-Hujurat (49)

ketergantungan ekonomi perempuan, serta membatasi kebebasan berekspresi perempuan.

Sedangkan menurut perspektif keislaman, ayat-ayat Al-Qur'an seperti QS. An-Nisa: 34 dan QS. Al-Hujurat: 13 menunjukkan bahwa meskipun laki-laki diberikan tanggung jawab tertentu dalam keluarga, kemuliaan manusia di hadapan Allah ditentukan bukan oleh jenis kelamin, suku, atau status sosial, melainkan **ketakwaan** artinya, hierarki gender buatan manusia harus tetap ditempatkan dalam kerangka keadilan, martabat, dan kesetaraan kemanusiaan.

3. Faktor-Faktor Penyebab Budaya Patriarki

Menurut Desak Made dan Nurhabibah faktor penyebab budaya patriarki sebagai berikut:

a. Faktor sosial

Norma sosial konvensional menetapkan bahwa laki-laki sebagai pemimpin dan perempuan sebagai pengikut. Gender dibagi menjadi peran yang kaku: laki-laki bekerja di

sektor publik (politik, ekonomi), dan perempuan bekerja ruang domestik di (rumah tangga, pengasuhan). Anak-anak terbiasa dengan peran gender sejak kecil, yang meningkatkan stereotip peran gender.¹⁴

b. Faktor budaya

Tradisi adat tradisional yang mewariskan prinsip patriarki, seperti garis keturunan patrilineal (dari ayah). Laki-laki sering diposisikan dalam posisi simbolik atau hierarkis dalam ritual budaya.

c. Faktor Ekonomi

Struktur keluarga dan kepemilikan harta struktur keluarga secara tradisional menganut sistem patrilineal dimana kepala keluarga dipimpin oleh seorang laki-laki atau biasa disebut dengan ayah, kepala keluarga memiliki

¹⁴ Desak Made Alit Septiari and I Gusti Ayu Widya Dhammayanti, "Eksistensi Perempuan Bali Dalam Budaya Patriarki," *Pramana: Jurnal Hasil Penelitian* 3, no. 2 (2023): 129, <https://doi.org/10.55115/jp.v3i2.3775>.

peran yang besar dalam sebuah keluarga yang biasanya berperan dalam mengatur, memimpin, mencari nafkah, dan mengambil keputusan dalam keluarga. Dalam sistem patrilineal, seorang laki-laki sering dianggap sebagai superior, yang menyebabkan banyak anak kehilangan peran ayah karena fokus hanya pada mencari nafkah.

d. Kurangnya Representasi Politik

Minimnya keterlibatan perempuan dalam lembaga politik dan pengambilan kebijakan.¹⁵

Dengan demikian budaya patriarki bertahan karena kombinasi antara warisan sosial-budaya yang kaku, ketimpangan ekonomi, serta minimnya akses perempuan terhadap ruang-ruang strategis, khususnya di bidang politik dan pengambilan keputusan. Oleh sebab itu, perubahan menuju masyarakat yang lebih adil gender memerlukan intervensi di semua sektor

¹⁵ Nurhabibah Harahap and Muhammad Jailani, “Eksistensi Perempuan Dalam Budaya Patriarki Pada Masyarakat Muslim” 5, no. 2 (2024): 80–88.

tersebut mulai dari pendidikan kesadaran gender sejak usia dini, perombakan nilai-nilai budaya patriarkal, restrukturisasi ekonomi keluarga, hingga peningkatan representasi perempuan di sektor politik dan kebijakan publik.

B. Kesejahteraan Keluarga

1. Pengertian Keluarga Sejahtera

Secara harfiah kata kesejahteraan memiliki arti yang luas mencakup berbagai aspek atau ukuran tertentu. Kesejahteraan merupakan keamanan dan keselamatan, sedangkan sejahtera rasa aman, sentosa, makmur, dan selamat terlepas dari segala kesulitan.¹⁶

Sedangkan menurut Dr. J. A. Poentioen (di kutip dalam Rohiman) mengandung makna sebagai berikut.

- a. Istilah sosial didefinisikan sebagai suatu indikasi dari kehidupan bersama manusia, seperti dalam kebersamaan, berpikir, bertindak, dan berhubungan satu sama lain.

¹⁶ Siti Maryam, Zuraini Mahyiddin, And Nurul Faudiah, *Ilmu Kesejahteraan Keluarga*(Syiah Kaula University Press, 2022).

b. Pada abad ke-19, istilah sosial digunakan dengan cara yang lebih sentimental, seperti beberapa istilah serupa yang berkaitan dengan masalah kemiskinan dan kemelaratan manusia.¹⁷

Sedangkan menurut Undang-Undang Nomor 10 tahun 1992, keluarga sejahtera adalah keluarga yang dibentuk atas perkawinan yang sah dan bertaqwa pada Tuhan Yang Maha Esa, memiliki kebutuhan hidup spiritual dan materil yang layak, memiliki hubungan yang selaras, seimbang, dan seimbang antara anggota keluarga dan dengan masyarakat dan lingkungan.¹⁸

Dengan ini konsep kesejahteraan sosial bukan sekadar terpenuhinya kebutuhan dasar, tetapi juga mencakup rasa aman, tenteram, keharmonisan, serta hubungan sosial yang baik. Ia dipengaruhi oleh faktor internal seperti nilai-nilai dan falsafah hidup, serta faktor eksternal seperti lingkungan sosial dan

¹⁷ Rohiman Notowidagdo, Pengantar kesejahteraan Sosial, Penerbit Amzah (Jakarta 2016) 36-37

¹⁸ Asih Kuswardinah, "Ilmu Kesejahteraan Keluarga," 2005, 1-22.

kebijakan negara. Kesejahteraan keluarga keadaan yang harmonis di mana semua anggota keluarga memenuhi kebutuhan jasmani dan sosial mereka tanpa mengalami hambatan.

C. Kesejahteraan Psikologi

1. Pengertian Kesejahteraan Psikologi

Menurut Ryff (di kutip dalam Andriana) kesejahteraan psikologis menggambarkan bagaimana psikologis berfungsi dengan baik dan positif. Kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* sebagai fungsi positif individu di mana fungsi positif individu adalah tujuan atau jalan yang ingin dicapai oleh individu yang sehat.¹⁹ Menurut Ryff kebahagiaan psikologis lebih dari sekadar efek positif, negatif, dan kepuasan hidup tetapi sebaliknya, kebahagiaan psikologis lebih baik dipahami sebagai

¹⁹ Andriana Budi Riastri, Suryanto Suryanto, and Igaa Noviekayati, "Psychological Well-Being Pada Mantan Penderita Skizofrenia," *Jurnal Psikologi Perseptual* 5, no. 2 (2020): 110, <https://doi.org/10.24176/perseptual.v5i2.5115>.

sistem multidimensional yang terdiri dari perspektif hidup.²⁰

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) itu sendiri yaitu mampu merealisasikan potensi diri secara kontinyu, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, maupun menerima diri apa adanya, memiliki arti dalam hidup, serta mampu mengontrol lingkungan eksternal.²¹ *Psychological Well Being* mengarah pada kondisi individu yang mampu menghadapi berbagai hal yang dapat memicu permasalahan dalam kehidupannya, mampu melalui periode sulit dalam kehidupan dengan mengandalkan kemampuan yang ada dalam dirinya dan menjalankan fungsi psikologi

²⁰ Carol D. Ryff, "Happiness Is Everything, Or Is It? Explorations On The Meaning Of Psychological Well-Being.," *Journal Of Personality And Social Psychology* 57, No. 6 (1989): 1069–81, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>.

²¹ M A S Nuruddaroni And H S Midi, " Integrasi Konsep Kebahagiaan Perfektif Psychological Well Being Dan Sa'adah (Studi Komparasi Antara Konsep Barat Dan Islam)," *Prosiding Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam Dan Sains* 3 (2021): 83-87, [Http://Sunankalijaga.Org/Prosiding/Index.Php//Kiiiia=S/Article/View/712](http://sunankalijaga.org/prosiding/index.php/Kiiiia=S/Article/View/712)

positif yang ada dalam dirinya, sehingga individu tersebut merasakan adanya kesejahteraan batin dalam hidupnya.²²

Teori Ryff mengenai *psychological well being* memberlakukan Pendekatan perkembangan *life span* tidak menekankan pada tahapan perkembangan urutan hidup karena teori Ryff mengenai psikologis keadaan batin melihat psikologis keadaan batin seseorang berdasarkan aspek yang berhasil dicapainya pada saat itu dan merumuskannya dalam bentuk dimensi-dimensi. Pendekatan perkembangan *life span* tidak menekankan pada tahapan usia, tetapi lebih menekankan pada poin-poin perkembangan sepanjang hidup manusia, hal ini sejajar dengan dimensi-dimensi yang dijelaskan Ryff untuk menggambarkan *Psychological Well Being*.²³

²² Ratna Nimatul Rohma and Ahmad Maujuhan Syah, "Psychological Well Being Pada Wanita," *Conseils : Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 1, no. 1 (2021): 21–30, <https://doi.org/10.55352/bki.v1i1.93>.

²³ Carol D Ryff, "Psychological Well-Being in Adult Life," *Current Directions in Psychological Science* 4, no. 4 (1995): 99–104.

Setiap dimensi ini menggambarkan pencapaian seorang individu dan merupakan poin keberhasilan dari *Psychological Well Being* individu tersebut.²⁴

Keenam dimensi tersebut meliputi, penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirianotonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi kesejahteraan psikologis merupakan sebuah keadaan seseorang yang mampu menerima dirinya apa adanya, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, mampu mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup serta mampu merealisasikan potensi dirinya secara berkelanjutan.²⁵

²⁴ Primalita Putri Distina, "Pengembangan Dimensi Psychological Well-Being Untuk Pengurangan Risiko Gangguan Depresi," *Mawa'Izh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan* 10, no. 1 (2019): 39–59, <https://doi.org/10.32923/maw.v10i1.768>.

²⁵ Janice Grace Lusiani Larasati Simanjuntak Et Al., "Psychological Well-Being Sebagai Prediktor Tingkat Kesepian Mahasiswa Psychological Well-Being In Predicting Loneliness Among University Students," *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan* 11, No. 2 (2021): 158.

Psychological well being membantu individu dalam menumbuhkan emosi positif, merasakan kepuasan hidup dan kebahagiaan, mengurangi kecenderungan mereka untuk berperilaku negatif, serta bisa mengendalikan emosi dengan mudah seseorang yang memiliki *psychological well being* yang tinggi yaitu individu yang merasa puas dengan hidupnya.²⁶ Kondisi emosional yang positif, mampu melalui pengalaman-pengalaman buruk dan mampu memenuhi keenam aspek dari *psychological well being*.²⁷

Maka **kesejahteraan psikologis** atau *psychological well-being* merupakan kondisi di mana individu mampu berfungsi secara optimal dan positif dalam kehidupannya. Tidak hanya ditandai dengan

²⁶ Marshinta Rotua Sitorus And Anastasia Sri Maryatm, "Hubungan Antara Harga Diri Dan Stres Dengan Psychological Well Being Pada Remaja Panti Asuhan Tanjung Barat Di Jakarta," *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora* 4, No. 3 (2020): 1–18.

²⁷ M A S Nuruddaroini And H S Midi, "Integrasi Konsep Kebahagiaan Perspektif Psychological Well Being Dan Sa'adah (Studi Komparasi Antara Konsep Barat Dan Islam)," *Prosiding Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam Dan Sains* 3 (2021): 83–87, [Http://Sunankalijaga.Org/Prosiding/Index.Php/Kiiis/Article/View/712](http://Sunankalijaga.Org/Prosiding/Index.Php/Kiiis/Article/View/712).

ketiadaan gangguan atau penderitaan psikologis, melainkan tercermin dari kemampuan seseorang untuk mengelola diri, membina hubungan sosial yang sehat serta menemukan makna hidup dan terus mengembangkan potensi diri secara berkelanjutan.

Kesejahteraan psikologis bukan sekadar tentang merasa bahagia sesaat atau bebas dari stres, melainkan sebuah kondisi holistik yang menunjukkan kualitas hidup mental, kemampuan membangun relasi bermakna dan kesediaan individu untuk terus berkembang serta menemukan makna dalam hidupnya. Hal ini menjadi fondasi penting bagi individu untuk mencapai kualitas hidup yang utuh, seimbang, dan berkelanjutan.

2. Dimensi Kesejahteraan Psikologis

Ryff mendefinisikan konsep kesejahteraan psikologis dalam enam dimensi,²⁸ yakni:

²⁸ Ryff, "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being." *Journal of Personality and Social Psychology* 57, no. 6 (1989): 1069–81, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>.

a. Penerimaan diri, (*Self Acceptance*)

Penerimaan diri adalah sikap positif terhadap diri sendiri dan masa lalu individu yang bersangkutan. Menggambarkan evaluasi diri yang positif, kemampuan mengakui aspek diri sendiri, dan kemampuan menerima positif dan negatif kemampuan seseorang.

b. Hubungan yang positif dengan orang lain, (*Positive Relations with Others*)

Hubungan positif dengan orang lain ini berkaitan dengan kemampuan menjalin hubungan antar pribadi yang hangat dan saling mempercayai. Menggambarkan orang yang terkatualisasi dirinya mempunyai Perasaan an empati dan kasih sayang.

c. Otonomi (*autonomy*)

Otonomi merupakan kemampuan untuk menentukan nasib sendiri, mandiri dan

mengatur perilakunya sendiri. Dimensi ini meliputi independen dan determinan diri, kemampuan individu mehan tekanan sosial, dan kemampuan mengatur pelakunya dari dalam dan membuat keputusan.

d. Penguasaan lingkungan (*Environmental Mastery*)

Penguasaan lingkungan meliputi rasa penguasaan dan kompetensi serta kemampuan memilih situasi dan lingkungan yang kondusif. Menekankan perlunya keterlibatan dan dalam aktivitas di lingkungan, kemampuan untuk memanipulasi dan mengendalikan lingkungan yang rumit.

e. Tujuan hidup (*Purpose in Life*)

Kesadaran akan tujuan dan makna hidup serta arah dan tujuan dalam hidup. Keyakinan-keyakinan yang memberikan perasaan pada

individu bahwa ada tujuan dan makna dalam hidupnya.

f. Pertumbuhan pribadi (*Personal Growth*)

Kemampuan diri mengembangkan potensi dirinya untuk tumbuh dan berkembang sebagai individu secara efektif pribadi meliputi kapasitas tumbuh mengembangkan meliputi potensi, serta perubahan pribadi dari waktu ke waktu mencerminkan pengetahuan diri, tumbuh dan efektivitas.

Dengan ini **kesejahteraan psikologis** bukan hanya soal perasaan bahagia, tetapi merupakan gabungan dari berbagai aspek yang saling berhubungan, seperti kemampuan mengelola diri, membangun relasi yang sehat, menentukan tujuan hidup, dan terus berkembang sebagai individu. Pencapaian kesejahteraan psikologis yang utuh akan membantu individu menghadapi tantangan hidup dengan lebih sehat, stabil, dan produktif.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan menurut Ryff (di kutip dalam Faris, Daharnis, and Mega),²⁹ sebagai berikut:

- a. Faktor Demografis yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yaitu usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan budaya.
- b. Dukungan Sosial sendiri diartikan sebagai rasa nyaman, perhatian, penghargaan, atau pertolongan yang dipersepsikan oleh seorang individu yang didapat berbagai sumber, diantaranya pasangan, keluarga, teman, rekan kerja, maupun organisasi sosial.
- c. Evaluasi terhadap pengalaman hidup
pengalaman hidup mencakup berbagai bidang

²⁹ Faris Abdurrahman, Daharnis, and Mega Iswari, "Theory of Work Adjustment Related To Self Regulation and Psycological Weel-Being on Bk Career in Higher Education," *Literasi Nusantara* 2, no. 2 (2022): 735–49, <https://journal.citradharma.org/index.php/literasinusantara/article/view/459>.

kehidupan dalam berbagai periode kehidupan.

Evaluasi individu terhadap pengalaman hidupnya memiliki pengaruh yang penting terhadap kesejahteraan psikologis.

- d. *Locus Of Control (LOC)* didefinisikan sebagai suatu ukuran harapan umum seseorang mengenai pengendalian (kontrol) terhadap penguatan (*reinforcement*) yang mengikuti perilaku tertentu, dapat memberikan peramalan terhadap kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*).

Dengan demikian dari keempat faktor tersebut **kesejahteraan psikologis** merupakan hasil interaksi antara faktor personal (*demografi, locus of control*), relasional (dukungan sosial), dan pengalaman hidup yang dimaknai secara pribadi. Oleh karena itu, upaya menjaga dan meningkatkan kesejahteraan psikologis perlu dilakukan secara menyeluruh, baik dengan memperkuat dukungan sosial, meningkatkan kontrol diri, hingga membangun persepsi positif terhadap pengalaman hidup.