

## BAB II TINJAUAN PUSTAKA

### A. *Subjective Well Being*

#### 1. Definisi *Subjectif well being*

Menurut Carr *Subjective well-being* merupakan kondisi psikologis positif yang khas dengan tingginya tingkat kepuasan hidup, tingginya tingkat afeksi positif, serta rendahnya tingkat afeksi negatif.<sup>1</sup> Sedangkan Diener, Luca, dan Oishi mendefinisikan *subjective well being* atau kesejahteraan subjektif sebagai hasil evaluasi atau penilaian seseorang secara kognitif dan afektif terhadap pengalaman hidup seseorang.<sup>2</sup> Evaluasi kognitif merupakan penilaian kepuasan hidup bagi setiap individu dalam menjalani kehidupannya dan evaluasi efektif merupakan reaksi atau tanggapan secara emosional yang timbul pada setiap pengalaman hidup seseorang. Diener dalam Sofa Indriyani menjelaskan bahwa individu dikatakan memiliki *subjective well-being* tinggi jika mengalami kepuasan hidup, sering merasakan kegembiraan, dan jarang merasakan emosi yang tidak menyenangkan seperti kesedihan atau kemarahan.<sup>3</sup> Kepuasan terhadap hidup mencakup juga komponen negatif tentang kesejahteraan rata-rata saat seorang individu melihat bagaimana kehidupannya. Diener berpendapat hal

---

<sup>1</sup>Sonia Visita Here dan Pius Heru Priyanto, "Subjective Well Being pada Remaja Ditinjau dari Kesadaran Lingkungan", *Psikodimensia*, Vol.13, No.1, Januari-Juni 2014,10-21, hal.12

<sup>2</sup> Yohanes Hanggoro Tri Pamungkas, "penelitian deskriptif: Subjective Well Being pada Biarawati Yogyakarta", *Skripsi*, (Yogyakarta:Univeristas Sanata Dharma, 2015), hal.7

<sup>3</sup> Sofa Indriyani dkk, "Subjective Well Being pada Lansia Ditinjau dari Tempat Tinggal," *Developmental and Clinical Psychology*, 3 (1), 2014, Hal.66

ini merujuk pada ketidaksesuaian antara keadaan saat ini dengan yang telah direncanakan sebelumnya.<sup>4</sup>

Sedangkan Compton berpendapat bahwa *subjective well-being* terbagi dalam dua variabel utama: kebahagiaan dan kepuasan hidup. Kebahagiaan berkaitan dengan keadaan emosional individu dan bagaimana individu menikmati kehidupannya. Kepuasan hidup secara menyeluruh menjadi tolak ukur seseorang dalam penerimaan hidupnya.<sup>5</sup> Compton dalam Silvie Andartyasututi mengatakan, keadaan yang penuh tekanan, individu dengan tingkat *subjective well being* yang tinggi akan lebih mampu melakukan adaptasi dan *coping* yang lebih efektif terhadap keadaan, sehingga dapat merasakan kehidupan yang lebih baik.<sup>6</sup> Veenhouven dalam Fara Hamdana menjelaskan bahwa *subjective well-being* merupakan tingkat di mana seseorang menilai kualitas kehidupannya sebagai sesuatu yang diharapkan dan merasakan emosi-emosi yang menyenangkan.<sup>7</sup>

Peneliti dalam penelitian ini menggunakan definisi *subjective Well Being* milik Campton dimana kepuasan dalam diri dijadikan patokan seseorang untuk mencapai perasaan bahagia. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan perasaan bahagia remaja binaan yang sedang menjalani hukuman di lapas dewasa kelas IIB Jombang.

---

<sup>4</sup>Kate Haffereon dan Ilona Boeiwell, *positif psychology:theory reseach and aplication*, (New York: two piazza, september 2011), hlm.46

<sup>5</sup> Murti Mujamiasih, "Subjective Well Being (SWB): Studi Indegenous Pada PNS dan Karyawan Swasta yang Bersuku Jawa di Pulau Jawa,"*Skripsi*, (Semarang:Universitas Negeri Semarang, 2013), Hal.17

<sup>6</sup> Silvie Andartyasututi dkk, "Hubungan Antara Coping Strategy dengan Subjective Well Being Pekerja Seks Komersial di Kota Bandung," Prosiding Seminar Nasional penelitian dan PKM sosial, Ekonomi dan Humaniora, 2015, Hal:678

<sup>7</sup> Fara Hamdana, "Subjective Well Being Siswa MAN 3 Palembang yang Tinggal di Asrama", *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 1, No.1, 2015, hal. 97

Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa *subjective well being* merupakan perasaan bahagia individu setelah melakukan evaluasi dan kepuasan dalam diri selama menjalani kehidupan, yang ditandai dengan tingginya tingkat afeksi positif dan rendahnya afeksi negatif.

## 2. Aspek *Subjective Well-Being*

Carol Ryff seorang profesor perancang teori mengenai kesejahteraan subjektif juga menghasilkan suatu model kesejahteraan dalam bentuk multidimensi yang terdiri atas enam fungsi psikologis positif, yaitu: Penerimaan diri, hubungan positif dengan sesama, autonomi, penguasaan lingkungan tujuan dalam hidup, pertumbuhan pribadi.<sup>8</sup>

### a) Penerimaan diri

Menurut Ryff, penerimaan diri adalah keadaan dimana seorang individu memiliki penilaian positif terhadap dirinya, menerima serta mengakui segala kelebihan maupun segala keterbatasan yang ada dalam dirinya tanpa merasa malu atau merasa bersalah terhadap kodrat dirinya.<sup>9</sup>

Kesimpulan dari penjelasan Ryff diatas, bahwa seseorang yang memiliki penerimaan diri, ketika individu bisa menilai apapun yang dimilikinya yaitu menerima kekurangan dan kelebihan secara positif, tanpa rasa minder atau merasa rendah dari yang lain

Menurut Hurlock, penerimaan diri adalah suatu tingkat kemampuan dan keinginan individu untuk hidup dengan segala karakteristik dirinya. Sedangkan Hurlock berpendapat bahwa

---

<sup>8</sup> Mujamiasih, *subjective well being: studi Indegenous...*, hal.19

<sup>9</sup> Muhamad Ari Wibowo, "Penerimaan Diri Pada Individu Yang Mengalami Prekognisi," *Artikel*, Universitas Gunadarma, hal. 30

penerimaan diri adalah suatu kemampuan individu untuk menjalani hidup dengan segala karakter yang individu miliki.<sup>10</sup>

b) Hubungan positif dengan Sesama

Diener dan Seligman dalam Murti Mujiasih menemukan bahwa hubungan sosial yang baik merupakan sesuatu yang diperlukan, tapi tidak cukup untuk membuat *subjective well being* seseorang tinggi. Artinya, hubungan sosial yang baik tidak membuat seseorang memiliki *subjective well being* yang tinggi, namun seseorang dengan *subjective well being* yang tinggi memiliki ciri-ciri berhubungan sosial yang baik.<sup>11</sup>

c) Autonomi

Menurut Martin dan Stendler dalam Tina Afiatin kemandirian ditunjukkan dengan kemampuan seseorang untuk berdiri di atas kaki sendiri, mengurus diri sendiri dalam semua aspek kehidupannya, ditandai adanya inisiatif, kepercayaan diri dan kemampuan mempertahankan diri dan hak miliknya.<sup>12</sup> Seseorang dengan rasa percaya diri akan mengambil segala keputusan tanpa ragu atau bahkan melibatkan pemikiran orang lain. Selain itu mereka memiliki ketahanan dalam menghadapi tekanan sosial, dapat mengatur tingkah lakunya, serta dapat mengevaluasi diri dengan personal secara umum.

---

<sup>10</sup> *Ibid.*, Hal.30

<sup>11</sup> Mujamiasih, *subjective well being (SWB): studi Indegenous pada PNS...*, hal.19

<sup>12</sup> Tina Afiatan, "Persepsi pria dan Wanita Terhadap Kemandirian", *Jurnal Psikologi*, Vol.-,No.1, 1993, hal.8

d) Penguasaan Lingkungan

Seseorang yang baik dalam dimensi penguasaan lingkungan memiliki keyakinan dan kompetensi dalam mengatur lingkungan. Individu dengan kemampuan mengendalikan aktifitas lingkungan, dapat bermanfaat bagi orang lain dan dapat menempatkan dirinya pada lingkungan yang membawa dampak baik baginya, menjadi patokan bahwa mereka menguasai lingkungan dengan baik. Sebaliknya seseorang yang memiliki penguasaan lingkungan yang kurang baik akan mengalami kesulitan dalam mengatur situasi sehari-hari, merasa tidak mampu untuk mengubah atau meningkatkan kualitas lingkungan sekitarnya, kurang memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungannya dan kurang memiliki kontrol terhadap lingkungan.

e) Tujuan dalam Hidup

Makna hidup dengan tujuan hidup memiliki hubungan yang erat, hingga sering disamaartikan. Seseorang yang memiliki komitmen untuk menjalani hidupnya menjadi salah satu ciri seseorang yang dapat mengatasi masalahnya. Sedangkan orang yang komitmen dalam hidupnya kurang maka dia tidak mampu memaknai hidup.

f) Pertumbuhan Pribadi

Individu yang memiliki keyakinan bahwa kemampuan dapat mengontrol nasib sendiri atau bisa dikatakan bahwa seseorang yang sadar jika hasil jerih payahnya merupakan pengaruh dari besarnya

pengorbanan selama proses kerja keras yang dilakukan, maka pertumbuhan pribadinya dapat berfungsi sesuai dengan seharusnya.

Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek *subjective well being* yakni penerimaan diri atau keadaan dimana seseorang memiliki penilaian positif terhadap dirinya, hubungan positif dengan sesama akan mencapai *subjective well being* apabila individu juga memiliki ciri-ciri berhubungan sosial yang baik, autonomi atau yang biasa disebut kemandirian yang ditandai dengan ketahanan dalam menghadapi tekanan sosial, penguasaan lingkungan yang ditandai dengan kemampuan menempatkan dirinya pada lingkungan yang berdampak baik baginya, tujuan hidup atau komitmen untuk menjalani hidupnya, dan pertumbuhan pribadi ditandai dengan kesadaran individu dalam pengorbanannya mencapai kesuksesan. Keenam aspek tersebut menjadi ciri-ciri individu yang memiliki *subjective well being*.

### 3. Komponen *Subjective Well-Being*

Menurut Diener *subjective well-being* terbagi dalam dua komponen umum, yaitu: komponen kognitif dan komponen afeksi.<sup>13</sup>

#### a) Komponen Kognitif

Komponen kognitif adalah evaluasi dari kepuasan hidup, yang didefinisikan sebagai penilaian dari hidup seseorang. Terdapat dua

---

<sup>13</sup> Mujamiasih, *Subjective Well-Being (Swb) : Studi Indigenous...*, Hal.23

bentuk evaluasi terhadap kepuasan hidup yaitu secara umum dan khusus.

Evaluasi terhadap kepuasan hidup dapat dibagi menjadi:

- (1) Evaluasi terhadap kepuasan hidup secara global (*life satisfaction*), yaitu evaluasi responden terhadap kehidupannya secara menyeluruh. Kepuasan hidup secara global dimaksudkan untuk mempresentasikan penilaian responden secara umum dan reflektif terhadap kehidupannya. Secara lebih spesifik, kepuasan hidup secara global melibatkan persepsi seseorang terhadap perbandingan keadaan hidupnya dengan standard unik yang mereka miliki. Diener dkk,<sup>14</sup> menggambarkan kepuasan hidup secara umum dengan kehidupan seseorang yang dengan kehidupan ideal yang diinginkan, mampu menikmati hidup, merasa puas dengan hidupnya yang sekarang, merasa puas dengan hidupnya di masalalu, dan ada tidaknya keinginan merubah hidupnya yang sekarang.
- (2) Evaluasi terhadap kepuasan pada domain tertentu, adalah penilaian yang dibuat seseorang dalam mengevaluasi domain dalam kehidupannya, seperti kesehatan fisik dan mental, pekerjaan, rekreasi, hubungan sosial dan keluarga. Kedua komponen tersebut tidak sepenuhnya terpisah. Evaluasi terhadap kepuasan hidup secara global merupakan tindakan dari penilaian seseorang dari sudut pandangnya terhadap hal-hal yang dalam hidupnya, ditambah

---

<sup>14</sup> Pamungkas, *Penelitian Deskriptif: subjective well being...*, hal.7

dengan bagaimana budaya mempengaruhi pandangan hidup yang positif dari seseorang. Diener menjelaskan kepuasan hidup dalam domain khusus terdiri dari:<sup>15</sup> pendapatan, relasi dengan lingkungan sosial, pekerjaan, kesehatan.

b) Komponen Aktif

Secara umum, komponen aktif *subjective well-being* merefleksikan pengalaman dasar dalam peristiwa yang terjadi pada kehidupannya. Dengan meneliti tipe-tipe dari reaksi afektif yang ada seorang peneliti dapat memahami cara seseorang mengevaluasi kondisi dan peristiwa di dalam hidupnya. Komponen afektif *subjective well-being* dapat dibagi menjadi:

- (1) Afek positif (*positive affect*) mempresentasikan mood dan emosi yang menyenangkan seperti kasih sayang. Emosi positif atau menyenangkan adalah bagian dari *subjective well-being* karena emosi-emosi tersebut merefleksikan reaksi seseorang terhadap peristiwa-peristiwa yang menunjukkan bahwa hidup berjalan sesuai dengan apa yang ia inginkan. Afek positif terlihat dari emosi-emosi spesifik seperti tertarik atau berminat akan sesuatu (*interested*), gembira (*excited*), kuat (*strong*), antusias (*enthusiastic*), waspada atau siap siaga (*alert*), bangga (*proud*), bersemangat (*inspired*), penuh tekad (*determined*), penuh perhatian (*attentive*), dan aktif (*active*).

---

<sup>15</sup>*Ibid.*, hal.8



Menurut Diener terdapat beberapa perasaan yang muncul untuk menjelaskan tentang afeksi positif yaitu: ketenangan, kasih sayang, kedermawanan, dan pengampunaan.<sup>16</sup>

(2) Afek negatif (*negatif affect*) adalah pravelensi dari emosi dan mood yang tidak menyenangkan dan merefleksikan respon negatif yang dialami seseorang sebagai reaksinya terhadap kehidupan, kesehatan, keadaan, dan peristiwa yang mereka alami. Afek negatif terlihat dari emosi-emosi spesifik seperti sedih atau susah (*distressed*), kecewa (*disappointed*), bersalah (*guilty*), takut (*scared*), bermusuhan (*hostile*), lekas marah (*irritable*), malu (*shamed*), gelisah (*nervous*), gugup (*jittery*), khawatir (*afraid*).

Antara afeksi negatif dan afeksi positif akan dirasakan individu secara bergantian. Tapi jika perasaan negatif lebih condong atau sering muncul mengindikasikan seseorang tidak merasakan *subjective well being* dalam hidupnya.

Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa Komponen *Subjective Well-Being* terbagi menjadi dua komponen, komponen kognitif dan komponen afektif. Komponen kognitif merupakan penilaian individu terhadap puas tidaknya menjalani kehidupannya, komponen kognitif ini terbagi menjadi dua yaitu, evaluasi terhadap kepuasan hidup secara umum dan evaluasi kepuasan hidup secara khusus. Sedangkan komponen aktif

---

<sup>16</sup>*Ibid.*, hal.11

merupakan refleksi pengalaman dasar dalam peristiwa yang terjadi di kehidupannya. Komponen aktif terbagi menjadi dua, afek positif atau perasaan menyenangkan dan afek negatif yaitu perasaan tidak menyenangkan.

#### 4. Faktor-Faktor *Subective Well Being*

Ada beragam faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* individu, yaitu: kepribadian, tujuan, kualitas hubungan sosial, kesehatan, uang, agama dan spiritual, pernikahan, usia dan jenis kelamin, serta hubungan sosial.<sup>17</sup>

##### a) Kepribadian

Tatarkiwiciz dalam Ika Kurnia Rahayu menyatakan bahwa kepribadian merupakan hal yang lebih berpengaruh pada kesejahteraan subjektif dibandingkan pada faktor lain.<sup>18</sup> Karena beberapa variabel kepribadian menunjukkan konsistensi terhadap kesejahteraan subjektif diantaranya harga diri dan intelegensi. Menurut Campbell menunjukkan bahwa kepuasan terhadap diri merupakan suatu gambaran individu yang puas terhadap hidupnya. Menurut Laxer harga diri ini juga akan menurun selama masa ketidakbahagiaan.<sup>19</sup> Kepribadian lebih konsisten karena sifatnya yang sudah ditanamkan sejak individu lahir, Kepribadian biasanya merupakan ciri khas tertentu yang sulit untuk dirubah dan

---

<sup>17</sup>Ika Kurnia Rahayu, "Kesejahteraan Subjectif (Subjective well being)pada Istri Narapidana sekaligus penderita kanker ovarium," *Skripsi* (Malang:UIN Maulana Malik Ibrahim, 2015), Hal.23

<sup>18</sup>*Ibid*, hal.23

<sup>19</sup>*Ibid*.

tertanam kuat sehingga kepribadian disebut faktor paling berpengaruh dalam pembentukan *subjective well being*.

b) Tujuan Hidup

Carr dalam Ika Kurnia Rahayu menyatakan bahwa semakin terorganisir dan konsisten tujuan dan aspirasi seseorang dengan lingkungannya, maka ia akan semakin bahagia dan orang yang memiliki tujuan jelas akan lebih bahagia.<sup>20</sup> Diener menyatakan bahwa orang-orang merasa bahagia ketika mereka mencapai tujuan yang dinilai tinggi dibandingkan dengan tujuan yang dinilai rendah. Contohnya, kelulusan diperguruan tinggi lebih tinggi dibandingkan dengan kelulusan ulangan tengah semester, karena kelulusan lebih terlihat besar nilainya dan penting dibanding ulangan tengah semester yang tidak mempunyai pengaruh besar dalam hidup.<sup>21</sup>

c) Kualitas hubungan Sosial

Diener dan Seligman menyatakan tingkat *subjective well being* yang tinggi ditandai ketika individu memiliki ciri-ciri hubungan sosial yang baik.<sup>22</sup> Scollon menyatakan bahwa hubungan yang dinilai baik tersebut harus mencakup dua dari tiga hubungan sosial berikut ini, yaitu keluarga, teman, dan hubungan romantis.<sup>23</sup> Maksudnya seseorang dapat dikatakan baik sosialnya apabila hubungan orang tersebut dengan keluarga dan teman, atau keluarga dan kekasihnya berjalan beriringan

---

<sup>20</sup>*Ibid*, Hal.24

<sup>21</sup>*Ibid*.,

<sup>22</sup> *Ibid*.,

<sup>23</sup>*Ibid*.,

tanpa ada yang tidak senang atau tidak merestui. Sedangkan Arglye dan Lu dalam Ika menyatakan bahwa seseorang dikatakan bahagia apabila jumlah teman yang dimiliki, sering tidaknya bertemu, dan menjadi salah satu bagian dari kelompok saling berhubungan.<sup>24</sup>

d) Kesehatan

Seligman dalam Ika Kurnia menyatakan bahwa kebahagiaan adalah kesehatan yang dipersepsikan oleh individu (kesehatan subjektif) bukan kesehatan yang sebenarnya dimiliki (kesehatan objektif).<sup>25</sup> Kesehatan merupakan salah satu faktor mencapai kebahagiaan. Semua individu akan berdoa agar dirinya sehat selalu, tapi bagi individu yang mengalami sakit secara tiba-tiba disaat banyak tugas yang harus dijalankan akan merasakan kekecewaan pada dirinya sehingga mengakibatkan menurunnya tingkat kebahagiaan, tapi beda dengan seseorang yang memiliki pemikiran bahwa sakit yang dialami adalah suatu tanda bahwa individu itu harus beristirahat lebih sering dibanding sebelum ia jatuh sakit. Jika dipahami, kesehatan yang membawa kebahagiaan ketika individu dapat menerima rasa sakitnya tanpa beban, bukan individu yang berfikir bahwa dirinya akan bahagia saat penyakitnya berangsur-angsur membaik. Karena jika diingat bahwa sakit jasmani terkadang dialami karena tekanan psikis atau biasa disebut psikosomatis, maka dari itu kesehatan yang dimaksud disini saat individu dapat mendatangkan kesehatan pada dirinya sendiri.

---

<sup>24</sup>*Ibid.*

<sup>25</sup>*Ibid*, Hal.25

## e) Uang

Seligman dalam Ika Kurnia melakukan beberapa perbandingan riset tentang keuangan dan kebahagiaan yang kemudian menyimpulkan bahwa penilaian seseorang terhadap uang akan mempengaruhi kebahagiaannya lebih dari pada uang itu sendiri.<sup>26</sup> Temuan Biswas dan Diener menunjukkan kemiskinan yang paling berat adalah penyakit sosial dan orang-orang yang mengalami kemiskinan seperti itu memiliki kepekaan terhadap kebahagiaan yang lebih rendah.<sup>27</sup>

## f) Agama dan spiritualitas

Ellison dalam Ika Kurnia menyatakan bahwa setelah mengontrol faktor usia, penghasilan dan status pernikahan responden, *subjective well being* berkaitan dengan kekuatan yang berelasi dengan Yang Maha Kuasa, dengan pengalaman berdoa, dan dengan keikutsertaan dalam aspek keagamaan.<sup>28</sup> Taylor dan Chatters menyatakan agama juga menawarkan pemenuhan kebutuhan sosial seseorang melalui keterbukaan pada jaringan sosial yang terdiri dari orang-orang yang memiliki sikap dan nilai yang sama.<sup>29</sup>

Carr dalam Eka Kurnia juga menyatakan alasan mengikuti kegiatan keagamaan berhubungan dengan *subjective well being*, sistem kepercayaan keagamaan membantu kebanyakan orang dalam

---

<sup>26</sup>*Ibid*, Hal:26

<sup>27</sup>*Ibid*.

<sup>28</sup>*Ibid*, Hal.27

<sup>29</sup>*Ibid*, Hal.28

menghadapi tekanan dan kehilangan dalam siklus kehidupan, memberikan optimisme bahwa dalam kehidupan selanjutnya masalah-masalah yang tidak bisa diatasi ini akan dapat diselesaikan.<sup>30</sup> Keterlibatan dalam kegiatan-kegiatan religius memberikan dukungan sosial komunitas bagi orang yang mengikutinya karena keterlibatan dalam kegiatan keagamaan seringkali dihubungkan dengan *lifestyle* yang secara psikologis dan fisik lebih sehat, yang dicirikan oleh *prosocial altruistic behaviour*, mengontrol diri dalam hal makanan dan minuman dan berkomitmen dalam bekerja keras.

g) Pernikahan

Diener, Gohm, Suh dan Osihi dalam Ika Kurnia menyatakan efek status pernikahan merupakan hasil dari budaya.<sup>31</sup> Dalam Kultur individualis, Pasangan yang tidak menikah tetapi hidup dan tinggal bersama lebih bahagia daripada pasangan yang telah menikah dan bagi yang tidak memiliki pasangan. Tetapi, bagi individu yang tinggal dalam kultur kolektivitas, pasangan yang telah menikah lebih bahagia daripada pasangan yang tinggal bersama tetapi tidak memiliki ikatan pernikahan dan seseorang yang tidak memiliki pasangan.

Menikah tidak meningkatkan *subjective well being* secara langsung, Carr memiliki dua penjelasan mengenai hubungan kebahagiaan dengan pernikahan, yaitu orang yang lebih bahagia lebih atraktif sebagai

---

<sup>30</sup>*Ibid*, Hal.28

<sup>31</sup>*Ibid*, Hal.29

pasangan daripada orang yang tidak bahagia.<sup>32</sup> Penjelasan kedua yaitu pernikahan memberikan banyak keuntungan yang dapat membahagiakan seseorang, diantaranya keintiman psikologis dan fisik, memiliki anak, membangun keluarga, menjalankan peran sebagai orang tua, menguatkan identitas dan menciptakan keturunan.

h) Usia dan jenis kelamin

Diener, dkk dalam Ika Kurnia menyatakan bahwa umur dan jenis kelamin memiliki hubungan dengan *subjective well being* namun pengaruhnya kecil bergantung pada segi sudut komponen dari *subjective well being* yang akan diukur.<sup>33</sup> Dalam penelitian Wilson mengungkapkan jika usia muda pada seseorang dianggap mencerminkan keadaan yang lebih bahagia. Namun setelah diteliti lebih dalam ternyata usia tidak berhubungan dengan kebahagiaan. Sebuah penelitian otoratif atas 60.000 orang dewasa dari 40 bangsa membagi kebahagiaan dalam tiga komponen, yaitu kepuasan hidup, afek positif dan afek negatif.<sup>34</sup> Kepuasan hidup sedikit meningkat sejalan dengan bertambahnya usia, afek positif sedikit melemah dan afek negatif tidak berubah. Seligman menjelaskan hal yang berubah ketika seseorang menua adalah intensitas emosi dimana perasaan mencapai puncak dan terpuruk dalam keputusasaan berkurang seiring dengan bertambahnya umur dan pengalaman.

---

<sup>32</sup>*Ibid.*

<sup>33</sup>*Ibid.*, Hal:30

<sup>34</sup>*Ibid.*

Sedangkan untuk jenis kelamin, Diener dalam Ika Kurnia menyatakan bahwa secara umum tidak terdapat perbedaan *subjective well being* yang signifikan antara pria dan wanita. Namun wanita memiliki intensitas perasaan negatif dan positif yang lebih banyak dibanding pria.<sup>35</sup>

i) Kehidupan Sosial

Penelitian yang dilakukan oleh Seligman dan Diener dalam Ika Kurnia menjelaskan hampir semua orang dari 10% orang yang paling bahagia sedang terlibat dalam hubungan romantis.<sup>36</sup> Orang yang berbahagia adalah orang yang menjalani kehidupan sosial yang kaya dan memuaskan. Orang yang sangat berbahagia menghabiskan waktunya sendirian.

j) Pendidikan

Pendidikan merupakan kunci bagi seseorang untuk bergerak ke masa depan. Menurut hasil penelitian *Gross National Happiness Survey Finding*, pendidikan memperoleh 26% suara responden dalam pembentukan kebahagiaan.<sup>37</sup> Ilmu ternyata juga menjadi salah satu cara menuju kebahagiaan bagi sebagian individu. Karena, pendidikan akan membawa perubahan khususnya pada komponen aktif.

Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa banyak faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* adalah(1) kepribadian atau sifat yang sudah tertanam sejak lahir ini menjadi faktor paling

---

<sup>35</sup> *Ibid.*,

<sup>36</sup> *Ibid*, Hal.31

<sup>37</sup> Pamungkas, *Penelitian Deskriptif: subjective well being...*, hal.16



berpengaruh dalam pembentukan *subjective well being* seseorang,(2) tujuan atau kekonsistenan seseorang dalam menentukan jalan hidupnya menandakan seseorang lebih mudah mencapai kebahagiaan, (3) kualitas hubungan sosial semakin individu memiliki kedekatan ciri-ciri hubungan sosial yang baik menandakan individu tersebut mudah mengenali perasaan bahagia, (4) kesehatan menjadi faktor kebahagiaan disini, saat individu dapat mendatangkan kesehatan pada dirinya, (5) uang dapat mempengaruhi rasa bahagia juga karena uang memang tujuan seseorang dalam kehidupan bagi sebagian orang, (6) agama dan spiritual disini maksudnya adalah kegiatan-kegiatan keagamaan keagamaan semakin sering individu mengikuti kegiatan keagamaan menandakan kondisi psikologis dan fisiknya lebih sehat hingga memunculkan kebahagiaan, (7) pernikahan atau hidup dan tinggal bersama atas ikatan sakral mendatangkan kebahagiaan pada pelakunya, (8) usia dan jenis kelamin keduanya juga menjadi faktor mendatangkan kebahagiaan karena dalam beberapa penelitian mengungkapkan bahwa pria lebih mudah memunculkan kebahagiaan, (9) hubungan sosial juga dikatakan sebagai munculnya rasa bahagia karena semakin baik hubungan sosial individu pada individu lainnya membuat seseorang mudah bahagia, dan (10) faktor pendidikan yang akan membawa perubahan bagi individu khususnya pada komponen aktif.

## B. Kegiatan Sholat Dhuha

### 1. Pengertian Rutinitas Kegiatan Sholat Dhuha

Rutinitas berasal dari kata rutin yang artinya prosedur yang teratur dan tidak berubah-ubah dalam melaksanakan suatu kegiatan.<sup>38</sup> Jadi, pengertian rutinitas disini adalah suatu kegiatan yang dilakukan secara terus menerus dan teratur untuk mencapai hasil yang maksimal dan karena tujuan tertentu.

kegiatan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia berasal dari kata “giat”, mendapat awalan “ke” dan akhiran “an”, yang memiliki arti rajin, bergairah, bersemangat, aktif, tangkas dan kuat. Kegiatan mempunyai arti aktifitas; kegairahan; usaha; pekerjaan; kekuatan dan ketangkasan (dalam berusaha).<sup>39</sup> jadi, Kegiatan merupakan aktifitas yang sengaja dilakukan untuk mengisi waktu luang.

Secara umum, kata shalat itu berasal dari kata dasar *sholla-sholatan* yang berarti doa atau permohonan berkah, doa dengan orientasi kebaikan. Maka untuk menegaskan sebagai suatu sistem ibadah khusus yang umumnya diberi tambahan “al” (*isim ma’rifah*) di depannya menjadi *ash-Sholah* atau biasa disebut shalat.<sup>40</sup>

---

<sup>38</sup>Zuli Ristiana, “Pengaruh Rutinitas Sholat Dhuha Terhadap Etos Kerja Karyawan,” *Skripsi*, (Salatiga: STAIN Salatiga, 2013), Hal. 14

<sup>39</sup>Shofa Kuni Silfiati, “Pengaruh Intensitas Mengikuti Kegiatan Keagamaan Terhadap Perilaku Sosial Islami Siswa Kelas Xi Ma Al-Hadi Girikusuma Mranggen Demak”, *Skripsi*, (Semarang: Universitas Islam Negeri Walisongo, 2015), Hal.7

<sup>40</sup>Muhammad Sholikhin, *The Miracle of Shalat Mengungkap Kedahsyatan Energi Shalat*, (Jakarta: Erlangga, t.t.), hal.5

Menurut Rasyid<sup>41</sup> secara bahasa shalat adalah do'a, sedangkan menurut istilah shalat adalah ibadah yang tersusun dari beberapa perkataan dan beberapa perbuatan yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam dan memenuhi beberapa syarat yang ditentukan. Menurut Shiddieqy,<sup>42</sup> secara lengkap makna shalat adalah gerakan tubuh dalam bermunajat kepada Allah dengan penuh rasa takut, penuh harap dan penuh keikhlasan, yang dimulai dengan takbiratul ihram dan di tutup dengan salam.

Ali Ahmad al-Jurjawi dalam Muhammad Sholikhin menyatakan, iman yang sempurna ketika sholat yang dilakukan dengan kekhusyu'an dan kehadiran hati serta ketenangan seluruh badan.<sup>43</sup>

Shalat sunnah atau yang disebut juga dengan shalat *tatawwu'* adalah shalat diluar kelima shalat fardu yang dianjurkan untuk dikerjakan. Selain itu menurut Al-Jaziri<sup>44</sup> shalat *tatawwu'* adalah shalat yang dituntut; bukan wajib; untuk dilakukan seorang mukalaf sebagai tambahan dari shalat wajib. Seorang yang melaksanakan shalat sunnah akan mendapatkan pahala dan bila tidak mengerjakannya pun tidak akan berdosa.

Shalat Dhuha adalah sholat sunnah yang dikerjakan dipagi hari, yaitu ketika matahari mulai naik sepenggalahan (sekitar jam tujuh pagi) hingga menjelang tengah hari.<sup>45</sup> Rasulullah Saw mewasiatkan kepada

---

<sup>41</sup> Zumrotul Hana, *Pembiasaan Shalat Dhuha Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa Mts Nu Nurul Huda Mangkang Kulon Semarang*, (Semarang: UIN Walisongo, 2016), Hal.23

<sup>42</sup> *Ibid*, hal:23

<sup>43</sup> Sholikhin, *The Miracle of Shalat...*, Hal.7

<sup>44</sup> Hana, *Pembiasaan Shalat Dhuha Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional...*, hal. 23

<sup>45</sup> Rausyan Fikra, *Dibalik sholat sunnah*, (Sidoarjo: Masmedia Buana Pustaka, 2009), hal.85

seluruh umat muslim untuk selalu mengerjakan shalat sunnah dipagi hari, yakni shalat sunnah dhuha. Sebagaimana hadist yang diriwayatkan Abu Hurairah r.a., yang berbunyi,

*“kekasihku (Rasulullah Saw) mewasiatkan tiga hal kepadaku (yang aku tidak akan aku tinggalkan sampai aku mati kelak), yaitu puasa tiga hari pada tiap bulan, dua rakaat Dhuha, dan Shalat witir sebelum tidur.”* (HR. Al-Bhukari)

Berkaitan dengan hadist diatas, Imam Nawawi berpendapat bahwa shalat *dhuha* itu hukumnya adalah sunnah muakkad. Dengan demikian, maka jelaslah bahwa shalat *dhuha* adalah yang pernah diwasiatkan Rasulullah Saw kepada umatnya untuk dikerjakan dan dijaga dengan sempurna, karena didalamnya mengandung banyak sekali keutamaan Shalat *dhuha*.

Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa *shalat dhuha* merupakan salah satu sholat sunnah yang dilakukan saat matahari terbit hingga menjelang tengah hari dengan minimal 2 rakaat hingga umumnya 12 rakaat.

## 2. Keutamaan Shalat *Dhuha*

Sholat *dhuha* memiliki banyak keutamaan. Oleh karena itu, Rasulullah Saw sangat menekankan kepada umat muslim untuk semangat dalam melaksanakan shalat dhuha. Adapun keutamaannya adalah seperti berikut: shalat dhuha memiliki nilai yang sepadan dengan sedekah, diberi kecukupan dan kelapangan rezeki, shalat *dhuha* sebagai penghapus dosa, dibangun istana di surga, mendapatkan pahala seperti pahala haji dan

umrah, diberi *Ghanimah* (keuntungan) yang besar, dijauhkan dari siksa api neraka, masuk kedalam surga melalui pintu Dhuha.<sup>46</sup>

- a) Shalat Dhuha memiliki nilai yang sepadan dengan sedekah.

Rasulullah saw bersabda,

*“pada setiap tubuh manusia tercipta 360 persendian, dan wajib bagi pemilik sendi tersebut bersedekah untuk setiap sendinya.”* Lalu para sahabat bertanya, *“wahai rasulullah, siapa yang sanggup melakukannya?”* rasulullah menjawab *“membersihkan kotoran yang ada di masjid atau menyingkirkan sesuatu (yang dapat mencelakakan orang) dari jalan raya. Apabila ia tidak mampu maka shalat Dhuha dua rakaat dapat menggantikannya.”* (H.R Muslim bin Hanbal dan Abu Dawud).

- b) Diberi kecukupan dan kelapangan rezeki.

Nu’aim bin Hammar berkata bahwa dia mendengar rasulullah saw bersabda,

*“Allah berfirman, ‘wahai anak Adam, janganlah sekali-kali engkau malas melakukan shalat empat rakaat pada pagi hari (shalat Dhuha), karena akan kukukupi kebutuhanmu hingga sore hari.’”* (H.R Abu Dawud)

- c) Shalat Dhuha sebagai penghapus dosa.

Anas bin Malik meriwayatkan bahwa Rasulullah saw bersabda,

*“barang siapa yang masih berdiam diri dalam masjid atau tempat sholatnya setelah melakukan shalat shubuh sampai melakukan dua rakaat sholat dhuha, tidak mengatakan sesuatu, kecuali kebaikan maka dosa-dosanya akan diampuni sekalipun banyaknya melebihi buih dilautan.”* (H.R Abu Dawud)

- d) Dibangunkan istana di surga.

Dari Anas bin Malik, bahwa Rasulullah saw bersabda,

*“barangsiapa mengerjakan shalat dhuha sebanyak dua belas rakaat maka Allah akan membangunkan untuknya istana di surga.”* (H.R Tirmidzi)

---

<sup>46</sup> Bonu Rif’ah dan Baba Rusyda, *Tahajud dan Dhuha Jalan pecinta Allah Meraih Kesuksesan & kemuliaan Speanjang masa*, (Jakarta Selatan: Buku Kita, 2011), hal.95

- e) Mendapatkan pahala seperti pahala haji dan umrah.

Dari Abu Umamah r.a., Rasulullah saw bersabda,

*“barangsiapa yang keluar dari rumahnya dalam keadaan bersuci untuk melakukan shalat wajib maka pahalanya seperti seorang yang melaksanakan shalat dhuha maka pahalanya seperti orang yang melaksanakan umrah.”*

- f) Diberi *Ghanimah* (keuntungan) yang besar.

Dari Abdullah bin Amr bin Ash, ia berkata,

*“Rasulullah saw mengirim sebuah pasukan perang, Beliau bersabda, ‘perolelah keuntungann (ghanimah) dan cepatlah kembali!’ mereka akhirnya saling berbicara tentang dekatnya tujuan (tempat) perang dan banyaknya keuntungan yang akan diperoleh dan cepat kembali (karena dekat jaraknya). Lalu rasulullah berkata, ‘maukah kalian aku tunjukkan kepada tujuan paling dekat dari mereka (musuh yang akan diperangi), paling banyakk keuntungan (ghanimah)nya, dan cepat kembali?’ mereka menjawab, ‘ya!’ Rasul berkata lagi, ‘barang siapa yang berwudlu kemudian masuk kedalam masjid untuk melakukan shalat dhuha, dialah yang paling dekat tujuannya (tempat perangnya), lebih banyak ghanimah-nya dan lebih cepat kembalinya.’”*

- g) Dijauhkan dari siksa api neraka.

Rasulullah bersabda,

*“barangsiapa melakukan shalat fajar, kemudian, ia tetap duduk di tempat shalatnya sambil berdzikir hingga matahari terbit kemudian ia melaksanakan shalat dhuha sebanyak dua rakaat, niscaya Allah swt akan mengharamkan api neraka untuk menyentuh atau membakar tubuhnya.” (H.R Baihaqi)*

- h) Masuk kedalam surga melalui pintu *Dhuha*

Sang Pengasih secara spesial ini tentu membutuhkan perjuangan untuk meraihnya, yakni dengan menunaikan shalat *Dhuha* secara rajin, lurus (benar), dan ikhlas.

*“di dalam surga terdapat pintu yang bernama Bab adl-Dhuha (pintu Dhuha), dan pada hari Kiamat nanti akan ada yang memanggil, ‘Di mana orang yang senantiasa mengerjakan shalat Dhuha? Ini pintumu, dan masuklah ke dalamnya dengan rahmat Allah.’”*

Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa keutamaan shalat Dhuha adalah Mendapatkan derajat yang mulia, Tergolong hamba yang taat, Mendapatkan pahala setara ibadah umrah, Diampuni dosa-dosanya, Seperti perang cepat menang, Waktu mustajab pengkabulan doa, Kelapangan rezeki, Mendapatkan tempat khusus disurga dan Shalat Al-Abrar (orang-orang yang berbakti).

### 3. Waktu Shalat *Dhuha*

Waktu untuk mengerjakan shalat dhuha adalah mulai dari terbitnya matahari sampai tergelincir matahari (*zawal*). Adapun waktu yang lebih baik untuk mengerjakan shalat sunnah tersebut adalah ketika terik matahari terasa menyengat. Hal ini berdasarkan pada hadist yang diriwayatkan Zaid bin Arqam r.a.,<sup>47</sup> Rasulullah bersabda:

*“shalat orang-orang yang kembali (awwabin) adalah ketika anak unta kepanasan.”* (H.R Muslim)

Dari keterangan diatas, maka jelas bahwa waktu shalat *dhuha* itu dimulai setelah terbitnya matahari, dan habisnya shalat *dhuha* ditandai dengan tergelincirnya matahari karena shalat ini dilaksanakan di waktu

---

<sup>47</sup> Abu Hanif al-Fajar, *Dahsyatnya shalat-Shalat Sunah*, (Jakarta: Alita Media: 2009), Hal. 154

*dhuha* (pagi hari). Sedangkan waktu setelah tergelincirnya matahari tidak disebut waktu *dhuha*.<sup>48</sup>

Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa waktu shalat *dhuha* mulai terbitnya matahari sampai tergelincir matahari.

#### 4. Jumlah Rakaat dalam Shalat Dhuha

Shalat *dhuha* memiliki beberapa macam rakaat. Mulai dua rakaat hingga dua belas atau boleh lebih. Rasulullah SAW, pernah melakukan semua rakaat tersebut dalam shalat *dhuha* namun beliau tidak pernah lebih dari dua belas rakaat.<sup>49</sup>

Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa jumlah rakaat dalam shalat *dhuha* mulai dua rakaat hingga dua belas rakaat.

#### 5. Fungsi Shalat *Dhuha*

Sebelum memahami fungsi sholat *dhuha*, peneliti akan menyebutkan beberapa fungsi sholat secara umum diantaranya: Shalat membuat manusia manusia tidak lupa diri yang dapat menghancurkan dirinya sendiri, Shalat juga menumbuhkan kepercayaan diri, menghalau kekhawatiran dan rasa takut, menjaga keseimbangan jiwa, memberikan harapan yang terus ada, dan memunculkan ketenangan pada dirinya.<sup>50</sup>

---

<sup>48</sup> *Ibid*, Hal. 155

<sup>49</sup> *Ibid*, hal.142-159

<sup>50</sup> Muhammad Bahnasi, *Shalat Sebagai Terapi Psikologi*, (Bandung: Mizania, 2004), hal.



a) Melakukan sholat agar tidak lupa diri

Sholat dilakukan saat manusia dalam keadaan apapun tidak hanya dalam keadaan sangat membutuhkan saja. Untuk itu, setiap individu diharapkan dapat memperbarui keimanannya setiap hari dengan shalat, memuji, dan berdoa.

b) Menumbuhkan rasa percaya diri

Shalat memiliki tiga unsur pokok yang bisa menumbuhkan rasa percaya diri, yakni percaya kepada Allah, perhatian terhadap hal-hal yang bersifat fisik, mencegah keterasingan sosial, serta membangun hubungan sosial yang sehat.

c) Menghalau kekhawatiran

Shalat yang dilakukan dengan pelan-pelan dan tenang akan menyebabkan orang tersebut melepaskan ketegangan. Kekhawatiran berawal dari sifat tergesa-gesa, hal tersebut menjadikan individu tidak dapat mewujudkan tujuannya.

d) Menghalau rasa takut

Setiap kali hubungan seorang makhluk dengan Allah bertambah lewat ibadah, maka keyakinannya akan bertambah besar pula. Mengingat Allah dalam shalat bisa menenangkan jiwa dan mengusir rasa takut.

e) Keseimbangan Jiwa

Shalat merupakan proses mencurahkan berbagai emosi yang membebani jiwa, terutama di tengah-tengah sujud. Dalam sujud,

terciptalah munajat khushuk dan keikhlasan dan tidak terdapat unsur riya' di dalamnya.

f) Menumbuhkan Harapan Baru

Shalat mendorong seseorang untuk berpikir positif dalam hidup. Sementara prinsipnya adalah pujian (kepada Allah), rasa syukur, dan Doa. Mengingat-ingat kenikmatan merupakan inspirasi tersendiri yang berpengaruh terhadap psikologi manusia dan mengembangkannya.

Kemudian khusus fungsi shalat dhuha adalah manfaat yang dapat dirasakan dari shalat *dhuha* tersebut dalam kehidupan di dunia, biasanya dengan kegunaannya *problem solver*. Diantaranya:<sup>51</sup>

a) Menjadikan kebutuhan pelakunya dicukupi Allah.

Yakni kebutuhan psikis berupa kepuasan, *qana'ah* (merasa cukup dengan apa yang dikaruniakan Allah), Serta *ridha* terhadap karunia Allah.

b) Shalat Dhuha sangat mempengaruhi perkembangan kecerdasan seseorang.

Shalat dhuha mampu meningkatkan kekebalan tubuh dan kebugaran secara fisik. Secara intelektual seseorang, ditinjau dari aspek empirik bahwa shalat dhuha dapat meredam stres. Shalat dhuha yang dilakukan dengan niat hati ikhlas akan memperbaiki emosional positif dan efektifitas kekebalan tubuh. Sehingga jika

---

<sup>51</sup>Hasnan Amin Hawary, *Kebiasaan shalat Dhuha dan Peranannya Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah Pakem* (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2015), hal.17

dikerjakan dengan ikhlas shalat dhuha dapat memperbaiki emosional positif dan sistem imun tubuh secara efektif, yang akan tercermin di kehidupan yang sehat.

Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa fungsi shalat dhuha yakni Menjadikan kebutuhan pelakunya dicukupi Allah dan berpengaruh pada perkembangan kecerdasan seseorang.

#### 6. Makna Al-Fatihah dan Gerakan dalam Sholat Bagi Pelakunya

Para ulama sepakat, bahwa shalat tidak dianggap sah tanpa membaca alquran, kecuali pendapat Umar Bin Khathab yang menyatakan orang yang lupa membaca Al-Quran tapi sempurna rukuk dan sujudnya tidak mengapa. Al-fatihah menjadi salah satu dari lima bacaan yang termasuk rukun bacaan, selain *takbiratulihram*, *tasyahud* dan *tahiyat*, *shalawat*, salam akhir.<sup>52</sup>

Alfatihah dalam shalat, menurut para ulama sufi merupakan tempat dialog antara Allah dengan hambanya. Surat al-fatihah menurut Muhammad Abduh dalam Sholikhin mengandung pokok-pokok alquran secara global. Ayat kedua dan kelima surah Al-fatihah membahas tentang ketauhidan, janji dan ancaman pada ayat pertama, ketiga dan ketujuh

---

<sup>52</sup> Sholikhin, *The Miracle of Shalat...*, hal:174

mengenai ibadah yang juga berada pada ayat kelima dan ketujuh, sedangkan sejarah masalah di isyaratkan pada ayat terakhir.<sup>53</sup>

Secara ringkas ditemukan bahwa tujuh ayat dalam surah al-fatihah menunjukkan tujuh pilar terkabulnya doa. *Pertama*, pilar *bismillahirrahmanirrahim*. Maksudnya bahwa apa yang harus didoakan (dikerjakan) haruslah baik. *Kedua*, *alhamdulillah rabbil 'alamin*, yakni doa itu hendaknya membawa keuntungan untuk hamba-hambanya Allah yang lain, dan dengan terkabulnya doa maka tampaklah pujian terhadap Allah itu direalisasikan, *ketiga*, berdoa dan menginginkan sesuatu yang disandarkan kepada Allah, hendaknya disertai julukan-julukan terhadap kerahmatan Allah secara luas. *Keempat*, doa yang memiliki tujuan jangka panjang dan memiliki orientasi sosial yang luas. *Kelima*, memiliki rasa toleransi dan rasa memaafkan terhadap sesama, tidak boleh bersifat kasar atau memaksa. *Keenam*, tidak memepersekutukan Allah, dan *ketujuh*, bersifat istikamah dalam keadaan terburuk pun.<sup>54</sup>

Komunikasi aktif antara hamba dengan Allah terjadi terutama pada saat pembacaan surat Al-fatihah. Hal ini terjadi jika hamba menjalankan shalat tersebut secara khusyu'.<sup>55</sup>

Tidak hanya bacaan shalat, gerakan dalam shalat juga memiliki makna tertentu. Inti shalat adalah ketika seorang hamba menampakkan penghambaan dan kerendahan dirinya dihadapan yang Mahatinggi dan Mahaperkasa. Gerakan pertama dalam shalat ialah, takbir. Mengucapkan

---

<sup>53</sup> *Ibid*, hal:178

<sup>54</sup> *Ibid*, hal:181-183

<sup>55</sup> *Ibid*, hal: 184

takbir berarti memasuki kawasan suci spiritual shalat, dan dengan mengucapkan takbir maka ia telah mengagungkan dan memuliakan Allah.<sup>56</sup>

Rahasia mengangkat kedua tangan tatkala mengucapkan takbir adalah menafikan seluruh perkara duniawi serta kekuatan semu dan palsu, juga menjadikan berbagai sifat materi dariNya.

Gerakan rukuk, seorang yang membungkukkan tubuh saat shalat, pada hakikatnya ia mengakui kehinaan dan kerendahan dirinya dan dengan mengucapkan zikir rukuk, ia juga mengakui kebesaran dan keagungan Allah Swt. dan ini merupakan sebaik-baik bentuk kerendahan diri seorang hamba di hadapan keagungan Al-Haqq.<sup>57</sup> Secara fisik gerakan rukuk, dapat melonggarkan otot-otot punggung bagian bawah, paha, dan betis. Melonggarkan otot-otot perut, abdomen dan ginjal.<sup>58</sup>

Sujud adalah menundukkan kepada ke hadirat Allah, meletakkan kepala di atas tanah, dan menganggap diri hina. Roh dan jiwa sujud adalah melepaskan hati dari belenggu berbagai perkara material dan fana, serta memutuskan ketergantungan pada keduniawian. Rahasia sujud dari dari berbagai riwayat adalah manusia dalam berhadapan dengan Sesembahannya menafikan segala bentuk kesombongan dan kebesaran dirinya, ia meyakini dirinya bergantung total kepada Tuhannya.<sup>59</sup> Secara

---

<sup>56</sup> Musthafa Khalili, *Berjumpa Allah dalam shalat*, (Jakarta: Zahra, 2005), Hal.87

<sup>57</sup> *Ibid*, Hal.95

<sup>58</sup> Sentot Haryanto, *Psikologi Shalat: Kajian Aspek-aspek Psikologis Ibadah Shalat (oleh-oleh Isra' mi'raj Nabi Muhammad saw)*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, cetakan V Desember 2007), Hal. 69

<sup>59</sup> Khalili, *Berjumpa Allah...*, hal.98

fisik, pada saat sujud dengan telapak tangan di samping lutut dan semua otot akan kontraksi, urat-urat darah sebagai pembuluh darah nadi (*asteria*), dan pembuluh darah balik (*vanue*) serta urat-urat getah bening (*lymph*) akan terpijit dan limpa akan lancar.<sup>60</sup> Sedangkan pengulangan sujud yang lama dalam beberapa detik akan membersihkan sistem pernafasan, peredaran darah dan syaraf. Merasakan keringanan tubuh dan kegembiraan emosional.<sup>61</sup>

Gerakan berikutnya adalah *tasyahud*. Pada gerakan ini pujian dan sanjungan kepada Allah juga pembaharuan dan pengulangan kesaksian atas ketuhanan Allah dan kenabian nabi Muhammad, pada dasarnya adalah penekanan terhadap iman dan Islam. Maka makna dari ucapan tersebut dihubungkan dengan batin dan hatinya dengan segenap keberadaannya yang menghambakan diri kepada Allah. Ia harus menyadari bahwa seluruh perkara berada dalam kekuasaanNya, serta tidak ada kehendak dan kekuasaan selain dari Nya.<sup>62</sup>

Gerakan terakhir, salam. Kata salam berasal dari kata *silm*, yang berarti aman dan damai. Seseorang yang tunduk pada perintah Allah, dan dengan penuh kerendahan hati menjalankan ajaran agama yang di bawa Rasulullah, maka ia akan merasa aman dari berbagai bencana dunia dan siksaan akhirat.<sup>63</sup>

---

<sup>60</sup> Haryanto, *Psikologi Shalat...*, hal. 71

<sup>61</sup> *Ibid*, Hal. 72

<sup>62</sup> *Ibid*, hal.100

<sup>63</sup> *Ibid*, hal. 102

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa gerakan sholat seperti berdiri tegak, rukuk, sujud, *tasyahud*, salam dan bacaan al-fatihah memiliki pengaruh tertentu bagi tubuh dan jiwa seseorang. Khususnya rukuk dan sujud, karena pada saat itu hamba akan merasa tak artinya dibandingkan sang Khaliq.

### C. Remaja

#### 1. Pengertian Remaja

Masa remaja adalah masa transisi dalam rentang kehidupan manusia, menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa, yang ditandai dengan perkembangan biologis, psikologis, moral, dan agama, kognitif dan sosial.<sup>64</sup> Masa remaja menurut Mappire, berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai 22 tahun bagi pria. Rentang usia remaja ini dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu usia 12/13 tahun sampai dengan 17/18 tahun adalah remaja awal, dan usia 17/18 tahun sampai dengan 21/22 tahun adalah remaja akhir.<sup>65</sup>

Dari penjelasan paragraf tersebut dapat disimpulkan, remaja adalah masa peralihan dari anak anak ke dewasa ditandai dengan perkembangan psikologi kognitif, biologis, moral dan agama.

---

<sup>64</sup> Sarlito W.Sarwono, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2013), hal.17

<sup>65</sup> Moh Ali dan Moh Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: bumi aksara,2010), hal.15

## 2. Remaja menurut Hukum Indonesia

Di Indonesia konsep Remaja tidak dikenal dalam sebagian undang-undang berlaku. Hukum Indonesia hanya mengenal anak-anak dan dewasa. Hukum perdata misalnya, memberikan batas usia 21 tahun (kurang dari itu asal sudah menikah) untuk menyatakan kedewasaan seseorang (Pasal 330 KUHPerdata). Dibawah usia tersebut seseorang masih membutuhkan wali (orangtua) untuk melakukan tindakan hukum perdata (misalkan: mendirikan perusahaan atau membuat perjanjian dihadapan pejabat hukum).

Disisi lain, hukum pidana memberi batasan 16 tahun sebagai usia dewasa (pasal 45,47 KUHP). Anak yang berusia kurang dari 16 tahun masih menjadi tanggung jawab orang tuanya kalau ia melanggar hukum pidana. Tingkah laku mereka yang melanggar hukum pun belum disebut sebagai kejahatan melainkan sebagai “kenakalan”. Kalau ternyata kenakalan anak itu sudah membahayakan masyarakat dan patut dijatuhi hukuman oleh negara, dan orang tuanya ternyata ternyata tidak mampu mendidik anak itu lebih lanjut, maka anak itu menjadi tanggung jawab negara dan dimasukkan ke dalam Lembaga Pemasyarakatan Khusus anak (dibawah Departemen Hukum dan Hak Asasi manusia) atau dimasukkan ke lembaga-lembaga rehabilitasi.<sup>66</sup>

Kenakalan remaja, mengacu pada suatu rentang yang luas, dari tingkah laku yang tidak dapat diterima secara sosial (misalnya bersikap di sekolah) sampai pelanggaran status (seperti malarikan diri) hingga tindak

---

<sup>66</sup> Sarwono, *Psikologi Remaja...*, hal.6-7



kriminal (pencurian). Untuk alasan hukum, dilakukan perbedaan antara pelanggaran indeks dan pelanggaran status. Pelanggaran indeks (*index offenses*) adalah tindak kriminal, baik yang dilakukan oleh remaja maupun orang dewasa, seperti perampokan tindak penyerangan perkosaan, pembunuhan. Pelanggaran status (*status offenses*), tindakan yang tidak seserius pelanggaran indeks indeks, seperti melarikan diri, membolos, hubungan seks bebas, dan anak yang tidak dapat dikendalikan. Tindakan ini dilakukan remaja dibawah usia tertentu, yang membuat mereka dapat digolongkan sebagai pelaku pelanggaran remaja.<sup>67</sup>

Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa remaja menurut hukum yaitu seseorang yang memiliki usia kurang dari 21 tahun. Hukum Indonesia hanya mengenal anak-anak dan dewasa.

### 3. Pengertian dan Jenis Tugas-tugas Perkembangan Remaja

Setiap individu mempunyai serangkaian fase perkembangan yang harus diselesaikan dengan baik. Kegagalan menyelesaikan tugas-tugas perkembangan pada fase tertentu akan mempengaruhi kehidupan fase berikutnya, begitupun sebaliknya. Tugas perkembangan menurut Robert J.Havighust adalah tugas yang muncul pada saat atau sekitar satu periode tertentu dari kehidupan individu dan jika berhasil akan menimbulkan fase

---

<sup>67</sup> John W. Santrock, *Adolescence perkembangan Remaja*, (Jakarta: 2003, Erlangga), hal.518

bahagia dan membawa keberhasilan dalam melaksanakan tugas-tugas berikutnya.<sup>68</sup>

Menurut Havigrust yang mengacu pada Hurlock, ada sejumlah tugas perkembangan yang harus diselesaikan dengan baik oleh remaja, yaitu sebagai berikut:<sup>69</sup>

- a) Mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita.

Mempelajari peran anak perempuan sebagai wanita dan anak laki-laki sebagai pria, menjadi dewasa diantara orang dewasa, dan belajar memimpin tanpa menekan orang lain.

- b) Mencapai peran sosial pria dan wanita.

Mempelajari peran sosial sesuai dengan jenis kelaminnya sebagai wanita atau pria. Peranan Sosial pria dan wanita berbeda. Remaja putra perlu menerima peranan sebagai seorang pria dan remaja putri perlu menerima peranan sebagai seorang wanita.

- c) Menerima keadaan fisiknya dan menggunakannya secara efektif.

Menjadi bangga atau sekurang-kurangnya toleran dengan kondisi fisiknya sendiri, menjaga dan melindungi, serta menggunakannya secara efektif. Terjadinya perubahan bentuk tubuh yang disertai dengan perubahan sikap dan minat remaja. Remaja suka memperhatikan perubahan tubuh yang sedang dialaminya.

- d) Mencari kemandirian emosional dari orang-orang dewasa lainnya.

---

<sup>68</sup> Asrori, *Psikologi remaja perkembangan...*, hal.165

<sup>69</sup> *Ibid*, hal.165

Membebaskan sifat kekanak-kanakan yang selalu menggantungkan diri pada orang tua, mengembangkan sikap perasaan tertentu kepada orang tua tanpa menggantungkan diri padanya, dan mengembangkan sikap hormat kepada orang dewasa tanpa menggantungkan diri padanya.

- e) Mencapai jaminan kebebasan ekonomis.

Merasakan kemampuan membangun kehidupan sendiri. Berkaitan erat dengan hasrat untuk berdiri sendiri.

- f) Memilih dan menyiapkan lapangan pekerjaan.

Memilih pekerjaan yang memerlukan kemampuan serta mempersiapkan pekerjaan. Dari hasil penelitian mengenai minat dikalangan remaja, ternyata pada kaum remaja berusia 16-19 tahun, minat utamanya tertuju kepada pemilihan dan mempersiapkan lapangan pekerjaan. Sebenarnya prestasi siswa di sekolah, tentang apa yang dicita-citakannya, kemana akan melanjutkan pendidikannya secara samar-samar dapat menjadi gambaran tentang lapangan pekerjaan yang diminatinya.

- g) Persiapan untuk memasuki kehidupan berkeluarga.

Mengembangkan sikap yang positif terhadap kehidupan berkeluarga. Khusus untuk remaja putri termasuk di dalamnya kesiapan untuk mempunyai anak. Sikap remaja terhadap perkawinan sangat bervariasi ada yang menunjukkan rasa takut, tetapi ada juga

yang menunjukkan sikap bahwa perkawinan justru merupakan kebahagiaan hidup.

- h) Mengembangkan keterampilan intelektual dan konsep yang penting untuk kompetensi kewarganegaraan.

Mengembangkan konsep tentang hukum, politik, ekonomi, dan kemasyarakatan. Berkembangnya kemampuan kejiwaan yang cukup besar dan perbedaan individu dalam perkembangan kejiwaan yang sangat erat hubungannya dengan perbedaan dalam penguasaan bahasa, pemaknaan, perolehan, konsep-konsep, minat dan motivasi.

- i) Mencapai dan mengharapkan tingkah laku sosial yang bertanggung jawab.

Berpartisipasi sebagai orang dewasa yang bertanggung jawab dalam kehidupan masyarakat dan mampu menjunjung nilai-nilai masyarakat dalam bertingkah laku.

- j) Memperoleh suatu himpunan nilai-nilai dan sistem etika sebagai pedoman tingkah laku.

Membentuk suatu himpunan nilai-nilai sehingga memungkinkan remaja mengembangkan dan merealisasikan nilai-nilai, mendefinisikan posisi individu dalam hubungannya dengan individu lain, dan memegang suatu gambaran dunia dan suatu nilai untuk kepentingan hubungan dengan individu lain. Banyak remaja yang menaruh perhatian pada problem filosofi dan agama. Ini diperoleh remaja

melalui identifikasi dan imitasi pribadi ataupun penalaran dan analisis tentang nilai.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa tugas perkembangan remaja merupakan tugas yang muncul pada saat periode tertentu dari kehidupan individu dan jika berhasil akan menimbulkan fase bahagia dan membawa keberhasilan dalam melaksanakan tugas-tugas berikutnya.

Sedangkan Jenis tugas-tugas perkembangan adalah, Mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita, Mencapai peran sosial pria dan wanita, Menerima keadaan fisiknya dan menggunakannya secara efektif, Mencari kemandirian emosional dari orang-orang dewasa lainnya, Mencapai jaminan kebebasan ekonomis, Memilih dan menyiapkan lapangan pekerjaan, Persiapan untuk memasuki kehidupan berkeluarga, Mengembangkan keterampilan intelektual dan konsep yang penting untuk kompetensi kewarganegaraan, Mencapai dan mengharapkan tingkah laku sosial yang bertanggung jawab, Memperoleh suatu himpunan nilai-nilai dan sistem etika sebagai pedoman tingkah laku.

#### 4. Karakteristik Umum Perkembangan Remaja

Masa remaja seringkali dikenal dengan masa mencari jati diri, oleh Erickson disebut identitas ego (*ego Identity*). Diantaranya: Kegelisahan,

pertentangan, mengkhayal, aktifitas berkelompok, dan keinginan mencoba segala sesuatu.<sup>70</sup>

a) Kegelisahan

Sesuai dengan fase perkembangannya, remaja mempunyai banyak idealisme, angan-angan atau keinginan yang hendak diwujudkan di masadepan. Tapi pada kenyataannya remaja belum memiliki banyak kemampuan yang memadai untuk mewujudkan semua itu. seringkali terjadi ketidak seimbangan antara angan-angan dan kemampuan. Tarik menarik antara angan-angan yang tinggi dengan kemampuannya yang masih belum memadai mengakibatkan mereka diliputi oleh perasaan gelisah.

b) Pertentangan

Remaja berada pada situasi psikologis antara ingin melepaskan diri dari orang tua dan perasaan masih belum mampu untuk mandiri. Oleh karena itu, pada umumnya remaja sering mengalami kebingungan karena sering terjadi pertentangan pendapat antara mereka dengan orang tua. Pertentangan yang sering terjadi itu menimbulkan keinginan remaja untuk melepaskan diri dari orang tua kemudian ditentangya sendiri karena dalam diri remaja ada keinginan untuk memperoleh rasa aman.

c) Mengkhayal

Keinginan menjelajah dan bertualang tidak semuanya tersalurkan. Biasanya hambatannya dari segi keuangan atau biaya. Akibatnya,

---

<sup>70</sup>*Ibid*, hal.16

mereka lalu mengkhayal, mencari kepuasan, bahkan menyalurkan khayalannya melalui dunia fantasi. Khayalan remaja putra biasanya berkisar pada soal prestasi pada soal prestasi dan jenjang karier, sedang remaja putri lebih mengkhayal tentang romantika hidup.

d) Aktifitas berkelompok

Adanya bermacam-macam larangan orang tua seringkali melemahkan atau bahkan mematahkan semangat para remaja. Kebanyakan remaja menemukan jalan keluar dari kesulitannya setelah mereka berkumpul dengan rekan sebaya untuk melakukan kegiatan bersama. Mereka melakukan suatu kegiatan secara berkelompok sehingga berbagai kendala dapat diatasi bersama-sama.

e) Keinginan mencoba segala sesuatu.

Pada umumnya, remaja memiliki rasa ingin tahu yang tinggi (*high curiosity*). Karena dorongan rasa ingin tahu yang tinggi, remaja cenderung ingin berpetualang menjelajah segala sesuatu, dan mencoba segala sesuatu yang belum pernah dialaminya. Selain itu, didorong juga oleh keinginan seperti orang dewasa menyebabkan remaja ingin mencoba melakukan apa yang sering dilakukan oleh orang dewasa. Akibatnya, tidak jarang secara sembunyi-sembunyi, remaja pria mencoba merokok karena sering melihat orang dewasa melakukannya.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan, karakter umum perkembangan remaja adalah kegelisahan, pertentangan, mengkhayal, aktifitas berkelompok, dan keinginan mencoba segala sesuatu

## 5. Peran Sholat dalam Kepribadian Remaja

Remaja merupakan lapisan masyarakat yang paling mudah terpengaruh. Keadaan demikian menjadikan remaja mudah terbawa arus negatif. Dengan demikian, syariat islam mendorong kepada agama, akal, dan nilai-nilai kemanusiaan yang tinggi khususnya dalam hal shalat.

Peran shalat sendiri untuk remaja adalah sebagai sumber ketenangan hati. Keadaan manusia yang diliputi rasa gelisah membuat mereka melakukan perlawanan terhadap kondisi hati dan kejiwaan tersebut. Ayat dan firman Ilahi ini merupakan peringatan kepada manusia agar mengarahkan hati mereka kepadaNya dengan menyebut dan mengingatNya. Usaha manusia dalam kehidupannya adalah meraih kebahagiaan, Allah merupakan Zat yang padaNya lah seluruh kebaikan dan kebahagiaan.<sup>71</sup>

Peran shalat yang lain adalah *dzikrullah*. Menurut bahasa, kata *dzikir* (berpikir, mengingat) diartikan dengan menyimpan pengetahuan, dengan perbedaan bahwa kata *hifzh* memiliki arti mendapatkan pengetahuan untuk pertama kali, sedangkan kata *dzikr* memiliki arti senantiasa mengingat pengetahuan tersebut. Dari sinilah *dzikr* terbagi menjadi dua macam: secara lisan dan hati. Dari hasil kajian terhadap ayat dan riwayat dapat ditarik kesimpulan bahwa shalat merupakan suatu tuntunan yang menjadi kewajiban dalam agama Islam. Seseorang yang dalam keadaan shalat, hati

---

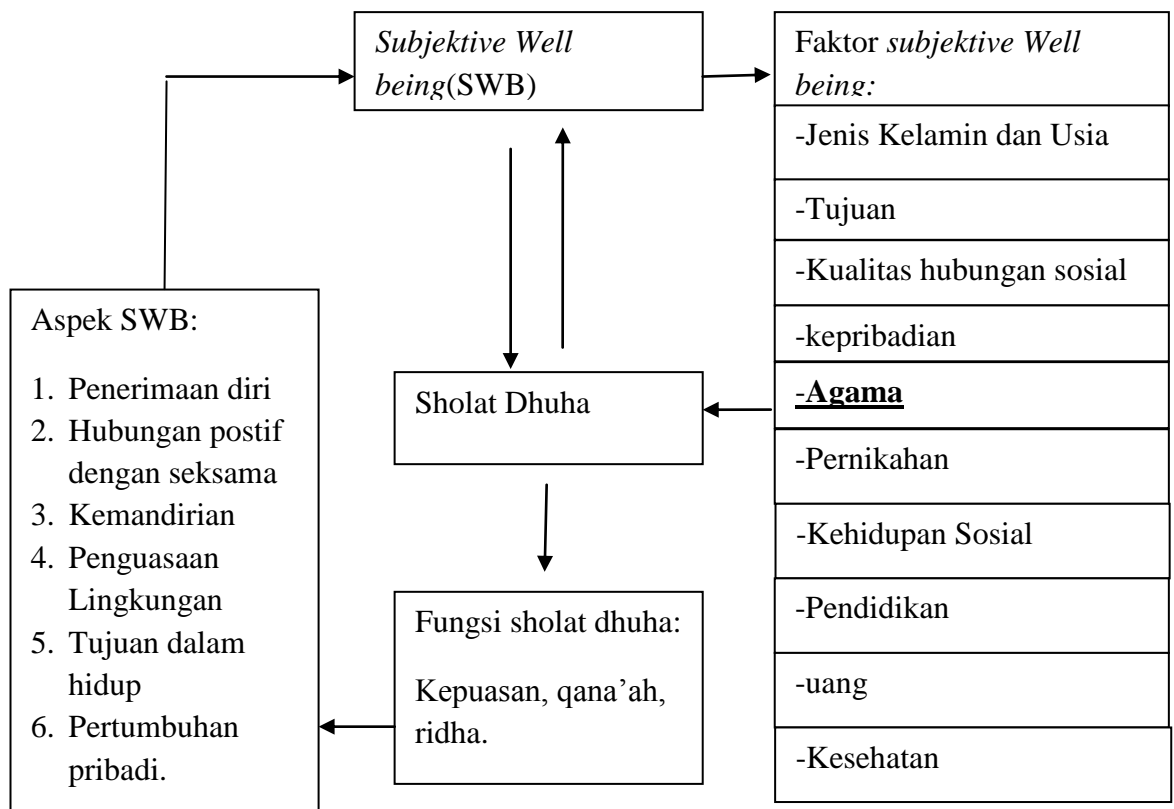
<sup>71</sup>Musthafa Khalili, *Berjumpa Allah dalam Shalat...*, Hal. 25



dan jiwanya akan menghadap Allah, sehingga berbagai rasa kegelisahan menjadi hilang, berbagai kesulitan dalam hidup pun juga hilang.<sup>72</sup>

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa peran shalat sendiri untuk remaja adalah sebagai sumber ketenangan hati dan *dzikrullah* atau mengingat Allah.

#### D. KERANGKA PIKIR PENELITIAN



*Subjective well being* merupakan perasaan bahagia individu setelah melakukan evaluasi dan perasaan puas dalam diri selama menjalani kehidupan, yang ditandai dengan tingginya tingkat afeksi positif dan

<sup>72</sup>*Ibid*, hal. 26

rendahnya afeksi negatif. Faktor yang mempengaruhi seseorang menilai bahwa dirinya merasakan *subjective well being* dilihat dari kepribadian, tujuan dalam hidup, Kualitas hubungan sosial, kesehatan, uang, agama dan spiritual, usia dan jenis kelamin, pernikahan, kehidupan sosial, pendidikan. Seseorang yang memiliki spiritualitas tinggi akan merasakan *subjective well being* selama hidupnya. Spiritualitas atau agama dapat di label kan pada seseorang yang melakukan atau menjalani proses mencapai spiritual yang disebut beribadah. Dalam islam sendiri beribadah memiliki banyak ragam jenis diantaranya shalat, shalat sendiri memiliki banyak jenis diantaranya shalat wajib dan shalat sunnah. Setelah sholat wajib sudah berhasil dijalankan dengan tertib seseorang biasanya menambah kegiatan Shalat mereka dengan shalat sunnah, diantaranya shalat *dhuha*. Ketika seseorang melakukan sholat dhuha secara rutin akan merasakan fungsi dari sholat dhuha seperti kepuasan, Qana'ah, dan ridha. Seseorang yang merasa puas dalam dirinya akan memunculkan aspek-aspek *subjective well being* seperti yang tercantum pada kerangka penelitian. Jika aspek-aspek itu muncul maka dapat dikatakan bahwa seseorang telah mencapai *subjective well being*.

Pada penjelasan dalam beberapa buku maupun artikel mengatakan bahwa melakukan sholat dhuha merupakan bukti rasa syukur seseorang pada Allah. Sedangkan salah satu diantara banyaknya jalan

untuk mencapai *subjective well being* seseorang dapat menjalankan rutinitas Sholat *dhuha*.

#### **E. PERTANYAAN PENELITIAN**

- a) Bagaimana anda menerima kesalahan yang telah anda lakukan?
- b) Bagaimana hubungan sosial atau hubungan anda dengan teman anda?
- c) Apa anda dapat mengambil keputusan tanpa campur tangan orang lain?
- d) Apa anda memiliki keyakinan dan kompetensi dalam mengatur lingkungan?
- e) Bagaimana anda memahami makna hidup dan mengatasi masalah?
- f) Bagaimana anda mengontrol diri untuk keadaan yang tidak sesuai keinginan?
- g) Bagaimana menurut mu tentang kegiatan keagamaan di sini?

#### **F. KEASLIAN PENELITIAN**

Keaslian Penelitian dijadikan untuk mengetahui posisi penelitian ini dengan penelitian-penelitian yang sebelumnya, berikut adalah beberapa penelitian yang mempunyai kesamaan dalam topik atau tema, namun berbeda dalam fokus penelitian.

*Pertama*, penelitian yang dilakukan Ika Kurnia Rahayu tahun 2015 yang berjudul Kesejahteraan Subjektif (*Subjective Well Being*) Pada Istri Narapidana Sekaligus Penderita Kanker Ovarium (studi kasus di Desa Ngajum Kabupaten Malang) dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa

respon penelitian memiliki gambaran *subjective well being* yang bagus, walaupun memerlukan proses dan tahapan yang tidak mudah untuk mencapai tahap tersebut. Sedangkan faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well being* pada responden adalah kepribadian, tujuan, kualitas hubungan sosial, agama dan spiritual serta serta kehidupan pernikahan.

*Kedua*, penelitian yang dilakukan oleh Desi Tri Puspa Handayani tahun 2010 yang berjudul Kesejahteraan Psikologis Narapidana Remaja di Lembaga Pemasyarakatan Anak Kutoarjo. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa gambaran kesejahteraan psikologis saat masuk LP berbeda dengan kesejahteraan psikologis pada kurun waktu  $\pm 1$  tahun setelah menjalani hidup di LP. Perubahan tersebut nampak pada hubungan interpersonal dan perubahan perilaku yang semakin membaik. Berbagai upaya yang dilakukan untuk mencapai kesejahteraan psikologis diantaranya coping berfokus emosi, perubahan perilaku, relasi sosial, need for succorance, berpikir positif, kreativitas, dan self defense mechanism. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah usia, pengalaman afektif, perasaan berarti, kepuasan hidup, keterbatasan LP, tekanan sosial, dukungan sosial, dan status sosial ekonomi. Dampak dari kondisi tersebut adalah timbulnya ketidakberdayaan diri dan ketidakbahagiaan.

*Ketiga*, penelitian yang dilakukan oleh Gadis Novianitahun 2013 yang berjudul Kesejahteraan Psikologis Petugas Pemadam Kebakaran (studi kasus Kesejahteraan Psikologis Karyawan Seksi Pengendalian Operasi Pemadaman Dinas Pencegahan dan Penanggulangan Kebakaran Kota Bandung). dari hasil penelitian ini menunjukkan: a) Dinas Pencegahan dan Penanggulangan Kebakaran Kota Bandung adalah dinas yang berada

dibawah Pemerintah Kota Bandung memiliki tugas pokok untuk melaksanakan sebagian kewenangan Daerah dalam bidang pencegahan dan penanggulangan kebakaran yang meliputi: pencegahan, pembinaan dan penyuluhan, pengendalian operasional, b) Petugas pemadam kebakaran Dinas Pencegahan dan Penanggulangan Kebakaran Kota Bandung memiliki kesejahteraan psikologis dimana mereka dapat berfungsi dengan segala potensi yang dimiliki dalam bekerja. Kesejahteraan psikologis ini merupakan evaluasi secara subjektif sehingga setiap individu memiliki perbedaan dalam memaknai setiap dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis. Usia dan dukungan sosial merupakan faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis petugas pemadam kebakaran.

*Keempat*, penelitian yang dilakukan oleh Faqih Purnomo Sidi tahun 2014 yang berjudul *Profil Kesejahteraan Psikologis Pelaku Sholat dhuha* dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Dengan kualitas tingkat kepercayaan dan harapan yang tinggi pada Sholat *dhuha* yang informan kerjakan membuat informan memiliki nilai-nilai kualitas kesejahteraan Psikologis yang baik. Sholat *dhuha* yang dikerjakan informan menjadi media untuk memiliki kesejahteraan Psikologis yang baik terhadap semua aspek, baik itu aspek penerimaan diri, hubungan yang positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi. Dari sikap yang konsisten semua informan dalam mengerjakan Sholat *dhuha*, semua informan mampu mendapatkan rasa kebahagiaan yang mendalam terhadap dirinya Semua informan mendapatkan manfaat yang

sama yaitu semua informan yang mengerjakan Sholat dhuha memiliki rasa ketentraman hati, jiwa dan pikiran, sehingga membuat semua informan merasa nyaman dalam menjalani lika-liku kehidupannya. Dengan tercukupinya kebutuhan, baik materi maupun non materi, membuat informan secara langsung dan secara alami menciptakan kualitas kesejahteraan Psikologis dengan kualitas yang baik.

Dari beberapa penelitian di atas, letak perbedaan penelitian ini adalah fokus penelitiannya. Dalam penelitian ini, penulis lebih menekankan pada metode *Subjective well being* remaja binaan Lapas yang menerapkan sholat dhuha, dan judul yang peneliti ambil ini berbeda dengan judul-judul yang sebelumnya.