

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. *Psychological Well-being*

##### 1. Definisi *Psychological Well-being*

Konsep *psychological well-being* yang diajukan oleh Ryff (1989) bersifat *eudamonis*. Dalam perspektif *eudamonis*, *well-being* dicapai dengan merealisasikan atau mewujudkan potensi diri manusia yang sebenarnya. Konsep ini merupakan konsep multidimensional untuk mengukur *psychological well-being* manusia.

Menurut Ryff (1989), *psychological well-being* merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria keberfungsian psikologis positif. Ryff juga menyebutkan bahwa *psychological well-being* merupakan realisasi dan pencapaian penuh dari potensi individu, dimana individu dapat menerima segala kekurangan dan kelebihan dirinya, mandiri, mampu membina hubungan yang positif dengan orang lain, dapat menguasai lingkungan sehingga sesuai dengan kondisi psikisnya, memiliki tujuan dalam hidup dan terus mengembangkan potensi dirinya.

Ryff & Keyes (1995) memandang *psychological well-being* berdasarkan sejauh mana individu memiliki tujuan dalam hidupnya, apakah mereka menyadari potensi-potensi yang dimiliki, kualitas

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

hubungannya dengan orang lain, dan sejauh mana mereka merasa bertanggung jawab dengan hidupnya sendiri.

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* adalah kondisi dimana individu menerima diri dan masa lalunya, mengatur lingkungan sesuai dengan kebutuhannya, membuat hidup mereka lebih bermakna, serta berusaha mengembangkan potensi diri.

## 2. Dimensi – dimensi *Psychological Well-being*

Ryff (1989) mengemukakan enam dimensi dari *psychological well-being* yaitu:

### a. Penerimaan Diri

Penerimaan diri merupakan ciri penting kesehatan mental, karakteristik individu yang mengaktualisasikan dirinya, serta ciri kematangan dan karakteristik individu yang berfungsi secara optimal. Dalam teori perkembangan manusia, penerimaan diri berkaitan dengan penerimaan individu pada masa kini dan masa lalunya (Ryff, 1989).

Seseorang yang memiliki nilai penerimaan diri yang tinggi memiliki sikap positif terhadap dirinya sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek yang ada pada dirinya baik kualitas yang baik maupun buruk, dan merasa positif terhadap kehidupan masa lalunya. Sedangkan seseorang yang memiliki nilai penerimaan diri yang rendah menunjukkan ketidakpuasan terhadap dirinya,

## Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kecewa terhadap kehidupan masa lalunya, memiliki masalah tentang kualitas personal tertentu, dan ingin menjadi orang yang berbeda dari dirinya sendiri (Ryff, 1989).

## b. Hubungan Positif dengan Orang Lain

Hubungan yang hangat, hubungan yang penuh kepercayaan dengan orang lain, kemampuan untuk mencintai dilihat sebagai komponen utama dari kesehatan mental. Individu yang dapat mengaktualisasikan dirinya dengan baik dideskripsikan memiliki kemampuan berempati dan afeksi sesama manusia, mampu mencintai, memiliki kedekatan dengan orang lain, dan identifikasi yang lebih baik dengan orang lain (Ryff, 1989).

Individu yang memiliki nilai tinggi pada dimensi ini menunjukkan mampu membina hubungan yang hangat, kepuasan, percaya pada orang lain, memiliki kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain, dapat menunjukkan empati, afeksi, dan keintiman, serta memahami prinsip memberi dan menerima dalam hubungan antar pribadi. Sebaliknya, individu yang memiliki nilai rendah menunjukkan tingkah laku yang tertutup dalam hubungan dengan orang lain, sulit untuk bersikap hangat, terbuka, peduli dengan orang lain, terisolasi dan merasa frustrasi dalam membina hubungan interpersonal, tidak berkeinginan untuk berkompromi dalam mempertahankan hubungan dengan orang lain (Ryff, 1989).

## Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## c. Otonomi

Dimensi ini diartikan sebagai kemampuan untuk mengatur tingkah laku, kemandirian, dan kemampuan untuk mengarahkan diri sendiri yang dianggap sebagai ciri yang penting dalam *psychological well-being*. Individu yang berfungsi penuh juga digambarkan sebagai individu yang dapat menilai diri sendiri dengan menggunakan standar personal dan tidak memandang orang lain untuk mendapatkan persetujuan (Ryff, 1989)

Individu yang memiliki nilai tinggi pada dimensi ini menunjukkan bahwa orang tersebut dapat menentukan segala sesuatu seorang diri dan mandiri, dapat menolak tekanan sosial untuk bertindak dan berlaku dalam cara-cara tertentu, dapat mengatur tingkah laku dari dalam diri, serta dapat mengevaluasi diri dengan standar personal. Sedangkan nilai rendah menunjukkan bahwa orang tersebut biasanya akan sangat memperhatikan dan mempertimbangkan harapan dan evaluasi orang lain, berpegang pada penilaian orang lain untuk membuat keputusan penting, serta mampu menyesuaikan diri terhadap tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak laku dengan cara-cara tertentu (Ryff, 1989).

## d. Penguasaan Lingkungan

Kemampuan seseorang untuk memilih atau membuat lingkungan sesuai dengan kondisi psikologisnya merupakan ciri kesehatan mental. Untuk mencapai tingkat kematangan, seseorang

individu perlu memiliki aktivitas-aktivitas yang berarti bagi dirinya. Kemampuannya untuk memanipulasi dan mengontrol lingkungan yang kompleks, kemampuan untuk mengembangkan dan mengubah diri sendiri secara kreatif melalui kegiatan-kegiatan fisik dan mental, serta mengambil keuntungan dari kesempatan-kesempatan yang ada dalam lingkungan merupakan hal yang penting dalam *psychological well-being* seseorang (Ryff, 1989).

Seseorang yang memiliki nilai tinggi pada dimensi ini memiliki keyakinan dan kompetensi dalam mengatur lingkungan, dapat mengendalikan berbagai aktivitas eksternal yang berada di lingkungannya termasuk mengatur dan mengendalikan situasi kehidupan sehari-hari, memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungannya, serta mampu memiliki dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi. Sedangkan seseorang yang memiliki nilai rendah menunjukkan ia mengalami kesulitan dalam mengatur urusan sehari-hari, merasa tidak mampu untuk mengubah atau meningkatkan kualitas lingkungan sekitarnya, kurang peka terhadap kesempatan yang ada di lingkungannya, dan kurang memiliki kontrol terhadap lingkungannya (Ryff, 1989).

#### e. Tujuan Hidup

Individu yang sehat mental dianggap memiliki kepercayaan yang dapat memberikan arti dan tujuan hidup. Seorang individu

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

perlu memiliki pemahaman yang jelas akan tujuan hidupnya, misalnya menjadi produktif dan kreatif atau mendapatkan integrasi emosional di masa selanjutnya. Jadi, seseorang dengan *psychological well-being* yang baik memiliki arah dan tujuan yang membuat hidupnya berarti (Ryff, 1989).

Seseorang yang memiliki nilai yang tinggi pada dimensi ini memiliki tujuan dan arah dalam hidup, mampu merasakan arti dari masa lalu dan masa kini, memiliki keyakinan yang memberikan tujuan hidup, serta memiliki tujuan dan target yang ingin dicapai dalam hidup. Sedangkan nilai rendah menunjukkan bahwa orang tersebut kurang memiliki arti hidup, memiliki sedikit tujuan, arah dan cita-cita, tidak melihat tujuan dari kehidupan yang dijalani, dan tidak memiliki harapan atau kepercayaan yang memberi arti pada kehidupan (Ryff, 1989).

## f. Pertumbuhan Pribadi

Untuk dapat mencapai *psychological well-being* yang optimal, seseorang tidak hanya dituntut untuk mencapai karakteristik-karakteristik sebelumnya, namun juga berkembang sebagai individu. Kebutuhan untuk mengaktualisasikan diri dan menyadari potensi-potensi yang dimiliki merupakan hal yang penting dalam pertumbuhan pribadi. Keterbukaan terhadap pengalaman, misalnya, merupakan karakteristik penting dari individu yang berfungsi penuh. Individu yang berfungsi penuh

terus bertumbuh dan berkembang secara berkelanjutan dan tidak berhenti pada suatu keadaan statis. Individu akan selalu menghadapi tantangan-tantangan baru atau tugas-tugas pada periode kehidupan yang berbeda. Jadi, pertumbuhan yang berkelanjutan dan realisasi diri merupakan hal yang penting bagi *psychological well-being* (Ryff, 1989).

Seseorang yang memiliki nilai tinggi pada dimensi yang terakhir ini menunjukkan bahwa individu memiliki perasaan mengenai pertumbuhan yang berkesinambungan dalam dirinya, memandang sendiri sebagai individu yang selalu tumbuh dan berkembang, terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru, menyadari potensi diri, melihat kemajuan diri dan tingkah laku dari waktu ke waktu, berubah dalam cara efektif dan lebih mencerminkan pengetahuan akan diri. Sedangkan nilai rendah menunjukkan bahwa individu merasa dirinya mengalami stagnasi, tidak melihat peningkatan dan pengembangan diri, merasa bosan dan kehilangan minat terhadap kehidupannya, serta merasa tidak mampu dalam mengembangkan sikap dan tingkah laku yang lebih baik (Ryff, 1989).

Dari pemaparan dimensi-dimensi tersebut, *psychological well-being* ditandai kemampuan individu untuk menerima diri apa adanya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian dalam menghadapi lingkungan sosial,

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mengontrol lingkungan, menetapkan tujuan hidupnya, dan merealisasikan potensi dirinya secara berkelanjutan.

### 3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being*

Faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* seseorang antara lain, yaitu:

#### 1) Jenis kelamin

Menurut Ryff (1989), dimensi yang menunjukkan perbedaan signifikan antara laki-laki dan perempuan adalah dimensi hubungan positif dengan orang lain. Wanita memiliki nilai signifikan yang lebih tinggi dibanding pria karena kemampuan wanita dalam berinteraksi dengan lingkungan lebih baik dibanding pria. Sejak kecil, *stereotype gender* telah tertanam dalam diri anak laki-laki digambarkan sebagai sosok agresif dan mandiri, sementara itu perempuan digambarkan sebagai sosok yang pasif dan tergantung, serta sensitif terhadap perasaan orang lain dan hal ini akan terbawa sampai anak beranjak dewasa.

#### 2) Usia

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Ryff (1989), ditemukan adanya perbedaan tingkat *psychological well-being* pada orang dari berbagai kelompok usia. Pada dimensi penguasaan lingkungan terlihat profil meningkat seiring dengan penambahan usia. Semakin bertambah usia seseorang maka

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

semakin mengetahui kondisi yang terbaik bagi dirinya. Oleh karenanya, individu tersebut semakin dapat pula mengatur lingkungannya menjadi yang terbaik sesuai dengan keadaan dirinya.

Individu yang berada dalam usia dewasa awal memiliki skor tinggi dalam dimensi pertumbuhan pribadi, penerimaan diri, dan tujuan hidup sementara pada dimensi hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, dan otonomi memiliki skor rendah (Ryff dalam Ryan & Deci, 2001).

#### 3) Budaya

Ryff (1989) mengatakan bahwa sistem nilai individualisme atau kolektivisme memberi dampak terhadap *psychological well-being* yang dimiliki suatu masyarakat. Budaya barat memiliki nilai yang tinggi dalam dimensi penerimaan diri dan otonomi, sedangkan budaya timur yang menjunjung tinggi nilai kolektivisme memiliki nilai yang tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain.

#### 4) Status sosial ekonomi

Ryff (dalam Ryan & Decci, 2001) mengemukakan bahwa status sosial ekonomi berhubungan dengan dimensi penerimaan diri, tujuan hidup, penguasaan lingkungan dan pertumbuhan diri. Beberapa penelitian juga mendukung pendapat ini Ryan & Deci (2001), dimana individu-individu yang memfokuskan

pada kebutuhan materi dan finansial sebagai tujuannya menunjukkan tingkat kesejahteraan yang rendah.

Hasil ini sejalan dengan status sosial atau kelas sosial yang dimiliki individu akan memberikan pengaruh berbeda pada *psychological well-being* seseorang. Individu yang memiliki status sosial ekonomi yang rendah cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain yang memiliki status ekonomi yang lebih baik darinya. Individu dengan tingkat penghasilan tinggi, status menikah, dan mempunyai dukungan sosial tinggi akan memiliki *psychological well-being* yang lebih tinggi.

Kemudian faktor - faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* berdasarkan beberapa hasil penelitian, antara lain :

a. Kepribadian

Schumutte dan Ryff (dalam Ryan & Deci, 2001) telah melakukan penelitian mengenai hubungan antara lima tipe kepribadian (*the big five traits*) dengan aspek-aspek *psychological well-being*. Hasilnya menunjukkan bahwa individu yang termasuk dalam kategori *ekstraversi*, *conscientiousness* dan *low neuroticism* mempunyai skor tinggi pada dimensi penerimaan diri, penguasaan lingkungan dan keberarahan hidup. Individu yang termasuk dalam kategori *openness to experience* mempunyai skor tinggi pada dimensi pertumbuhan pribadi. Individu yang termasuk

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dalam kategori *agreeableness* dan *extraversion* mempunyai skor tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain.

## b. Syukur

Hasil penelitian Sativa, Alisa, & Avin (2013) menyatakan bahwa syukur secara signifikan memiliki pengaruh terhadap *psychological well-being*. Didukung oleh penelitian Wood, Joseph, & Maltby (2009) syukur secara signifikan berkorelasi dengan *psychological well-being*. Syukur berkaitan dengan *positive coping*, fungsi sosial dan memiliki efek unik dan sebab-akibat pada *positive well-being* dan hubungan sosial. Syukur sangat efektif dalam meningkatkan *well-being* seperti membangun sumber daya psikologis, sosial, dan spiritual (Emmons & McCullough, 2003). Semakin bersyukur seseorang, maka *well-being* nya akan semakin tinggi, ia akan memiliki evaluasi kognitif dan afektif yang positif tentang hidupnya, begitu pula dengan sebaliknya. Hasil penelitian Sativa, Alisa, & Avin (2013) juga menjelaskan bahwa syukur secara signifikan memiliki pengaruh terhadap *psychological well-being*.

## c. Harga Diri

Berdasarkan hasil penelitian Lesmana & Meita (2013) menyatakan bahwa harga diri memiliki hubungan yang signifikan terhadap *psychological well-being*. Hasil penelitian Kemudian diperkuat oleh penelitian Sativa, Alisa & Avin (2013) bahwa harga

diri memiliki korelasi yang kuat dengan *psychological well-being*. Individu dengan harga diri yang tinggi memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang memiliki harga diri yang rendah. Hal ini dikarenakan harga diri menolong individu untuk menanggulangi stress dan kesulitan yang dihadapi. Harga diri tinggi dapat menjadi persistensi atau ketahanan individu ketika menghadapi potensi kegagalan sebagai bentuk strategi adaptif, individu akan lebih responsif terhadap isyarat situasional yang dihadapi sehingga akan lebih mudah bagi individu untuk menyesuaikan diri dan meningkatnya tingkat kebahagiaan individu.

## B. Harga Diri

### 1. Definisi harga diri

Coopersmith (1967) menyatakan bahwa harga diri merupakan penilaian yang dibuat oleh individu mengenai hal-hal yang berkaitan dengan dirinya, apakah individu menerima atau menolak dirinya. Definisi lain dari Frey & Carlock (dalam Oktario, 2008) harga diri adalah penilaian tinggi atau rendah terhadap diri sendiri yang menunjukkan sejauh mana individu itu meyakini dirinya sebagai individu yang mampu, penting dan berharga yang berpengaruh dalam perilaku.

Ghufon (2014) menyimpulkan bahwa harga diri adalah penilaian diri yang dilakukan seseorang terhadap dirinya yang didasarkan pada

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

hubungannya dengan orang lain. Harga diri merupakan hasil penilaian yang dilakukannya dan perlakuan orang lain terhadap dirinya dan menunjukkan sejauh mana individu memiliki rasa percaya diri serta mampu berhasil dan berguna.

Harga diri seseorang dapat menentukan bagaimana cara seseorang berperilaku di dalam lingkungannya. Peran harga diri dalam menentukan perilaku ini dapat dilihat melalui proses berpikirnya, emosi, nilai, cita-cita, serta tujuan yang hendak dicapai seseorang. Bila seseorang mempunyai harga diri yang tinggi, maka perilakunya juga akan tinggi, sedangkan bila harga dirinya rendah, akan tercermin pada perilakunya yang negatif pula.

Berdasarkan beberapa definisi yang dipaparkan, maka dapat disimpulkan bahwa harga diri adalah penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri, baik itu penilai secara positif atau pun negatif. Penilaian positif ditunjukkan dengan adanya perasaan mencintai diri sendiri, merasa berguna dan percaya diri, sedangkan penilaian negatif dinyatakan dengan perasaan tidak menghargai dirinya sendiri, merasa dirinya gagal dan tidak percaya diri. Penilaian positif atau negatif inilah yang akan mengarahkan sikap kepada harga diri yang tinggi atau pun harga diri yang rendah, tergantung bagaimana individu menilai dirinya sendiri.

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## 2. Aspek – aspek harga diri

Menurut Coopersmith (1967) aspek-aspek yang terkandung dalam harga diri ada empat yaitu:

### 1. Keberartian

Merupakan penerimaan perhatian dan kasih sayang dari orang lain. Penerimaanditandai dengan adanya kehangatan, respon yang baik dari lingkungan dan ketertarikan lingkungan terhadap individu serta menyukai individu sebagaimana adanya diri sendiri.

### 2. Kekuatan

Menunjukkan adanya kemampuan individu untuk bisa mengatur dan mengontrol tingkah lakunya sendiri dan mendapatkan pengakuan dari orang lain atas tingkah lakunya tersebut. Dampak dari adanya pengakuan pada diri individu akan membantu individu tersebut untuk mengembangkan penilaian yang positif terhadap pandangannya sendiri dan mampu untuk bertahan dari tekanan buruk dari lingkungan dan dari keinginan-keinginan serta kebutuhan yang bersifat negatif dari diri individu.

### 3. Kompetensi

Dimaksudkan sebagai keberhasilan dalam mencapai prestasi sesuai tuntutan, baik tujuan atau cita-cita pribadi maupun lingkungan sosial. Apabila individu merasa telah

mencapai tujuan atau mampu mencapai suatu hasil yang diharapkan, maka individu tersebut akan memberikan penilaian yang positif pada dirinya.

#### 4. Kebajikan

Ditandai dengan adanya suatu ketaatan untuk mengikuti standar moral, etika, dan agama. Di dalam diri mereka berasumsi bahwa perilaku yang positif ditandai dengan melakukan tingkah laku yang dibolehkan atau diharuskan oleh moral, etika, dan agama.

Dari keempat aspek tersebut dapat disimpulkan bahwa harga diri yaitu penerimaan dari orang lain sebagaimana adanya individu tersebut, mengatur tindakan dengan mengatur perilakunya sendiri dan orang lain, mencapai tujuan baik secara pribadi maupun yang berasal dari lingkungan, dan individu mampu menaati moral, etika dan agama.

### C. Syukur

#### 1. Definisi syukur

Syukur dalam ilmu psikologi seringkali disebut dengan istilah ‘*gratitude*’. Kata ‘*gratitude*’ sendiri diambil dari bahasa Latin ‘*gratia*’ yang berarti menyukai, serta ‘*gratus*’ yang berarti memuji. Turunan dari berbagai istilah Latin ini mengarah kepada pengertian tentang sesuatu yang harus dilakukan dengan penuh kebaikan, kemurahan hati,

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

keindahan dari memberi dan menerima, atau mendapatkan sesuatu dari yang tidak ada apa-apa (Emmons dalam Putra, 2014 ).

Syukur merupakan perasaan berterima kasih, bahagia, serta apresiasi atas hal-hal yang diperoleh selama hidup, baik dari Tuhan, manusia, makhluk lain, dan alam semesta, yang kemudian mendorong seseorang untuk melakukan hal yang sama seperti yang individu tersebut dapatkan (Listiyandini dkk, 2015).

Emmons & McCullough (2003) mendefinisikan bahwa syukur berkaitan dengan *positive coping*, fungsi sosial dan memiliki efek unik dan sebab-akibat pada *positive well-being* dan hubungan sosial. Syukur sangat efektif dalam meningkatkan *well-being* seperti membangun sumber daya psikologis, sosial, dan spiritual. Semakin bersyukur seseorang, maka *well-being* nya akan semakin tinggi, ia akan memiliki evaluasi kognitif dan afektif yang positif tentang hidupnya, begitu pula dengan sebaliknya.

Putra (2014) mengatakan syukur juga terkait dengan pemaknaan terhadap berbagai hal yang diterima dan dimiliki, yang kemudian dipersepsikan sebagai suatu bentuk kasih sayang dari Tuhan . Individu yang mengetahui nikmat dan Zat Pemberi nikmat, kemudian mengakuinya, tunduk, cinta dan rela kepada-Nya, serta menggunakannya untuk taat kepada-Nya, maka inilah yang dinamakan orang yang bersyukur (Al-Fauzan, dalam Salim, 2015)

Dari beberapa definisi yang dipaparkan, maka dapat disimpulkan bahwa syukur adalah ungkapan apresiasi dan respon

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

positif atas segala kebaikan dan manfaat yang diperoleh dari Tuhan, kehidupan, maupun orang lain yang disertai dengan perilaku membalas budi sebagai tanda bahwa apa yang telah didapatkannya merupakan hal yang berarti baginya yang membuat diri seseorang tersebut merasa bahagia dan damai.

## 2. Komponen-komponen syukur

Fitzgerald (dalam Listiyandini, 2015) mengatakan bahwa bersyukur terdiri dari tiga komponen, yaitu:

1. Perasaan apresiasi yang hangat terhadap seseorang atau sesuatu
2. Keinginan atau kehendak baik (*goodwill*) yang ditujukan kepada seseorang atau sesuatu
3. Kecenderungan untuk bertindak positif berdasarkan rasa apresiasi dan kehendak baik yang dimilikinya.

Kemudian Watkins dkk (dalam Listiyandini, 2015) juga mengemukakan empat karakteristik orang yang bersyukur :

1. Tidak merasa kekurangan dalam hidupnya.
2. Mengapresiasi adanya kontribusi pihak lain terhadap kesejahteraan (*well-being*) dirinya
3. Memiliki kecenderungan untuk menghargai dan merasakan kesenangan yang sederhana (*simple pleasure*), yaitu kesenangan-kesenangan dalam hidup yang sudah tersedia

## Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pada kebanyakan orang, seperti udara untuk bernafas, air untuk hidup sehari-hari, dll.

4. Menyadari akan pentingnya mengalami dan mengekspresikan bersyukur.

Dari komponen yang dikemukakan oleh Fitzgerald dan Watkins, Listiyandini (2015) menyarikan komponen syukur menjadi tiga. Ketiga komponen syukur tersebut akan digunakan dalam penyusunan alat ukur syukur. Ketiga komponen syukur tersebut, antara lain :

- a. Memiliki rasa apresiasi terhadap orang lain ataupun tuhan dan kehidupan. Yaitu perasaan apresiasi yang hangat terhadap seseorang atau sesuatu. Orang yang bersyukur memiliki karakteristik yaitu mengapresiasi kontribusi orang lain terhadap kesejahteraan (*well-being*) dirinya, dan memiliki kecenderungan untuk mengapresiasi kesenangan yang sederhana (*simple pleasure*).
- b. Perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki, yaitu tidak merasa kekurangan dalam hidupnya. Seseorang yang tidak merasa kekurangan akan memiliki perasaan positif dalam dirinya. Ia akan merasa berkecukupan terhadap apa yang dimilikinya, puas dengan kehidupan yang dijalaninya.
- c. Kecendrungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki, yaitu kehendak

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

baik kepada seseorang atau sesuatu, serta kecenderungan untuk bertindak berdasarkan apresiasi dan kehendak baik yang dimilikinya, berkaitan dengan kesadaran akan pentingnya mengekspresikan syukur.

Ketiga komponen ini menunjukkan bahwa bersyukur tidak hanya berkaitan dengan apresiasi terhadap apa yang diperoleh, tetapi juga terdapat unsur pengekspresian dari apresiasi dan perasaan yang dimiliki yang dapat diwujudkan dalam tindakan maupun kehendak baik.

## D. Remaja

### 1. Definisi remaja

Remaja (*adolescence*) berasal dari bahasa latin yang artinya “tumbuh untuk mencapai kematangan”. Perkembangan lebih lanjut, istilah *adolescence* sesungguhnya memiliki arti luas yang mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik (Hurlock, 2002). Adapun Hurlock (2002) membagi masa remaja menjadi masa remaja awal yaitu mulai dari 13 tahun sampai 16 atau 17 tahun. Kemudian masa remaja akhir yaitu berkisar umur 16 atau 17 tahun hingga 18 tahun keatas.

Remaja awal berada pada tahap masih terheran-heran akan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan-perubahan itu. Mereka mengembangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis. Kepekaan yang berlebih-lebihan ini ditambah dengan berkurangnya

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kendali terhadap ego menyebabkan para remaja ini sulit mengerti dan dimengerti orang dewasa. Remaja awal mulai meninggalkan peran sebagai anak-anak dan berusaha mengembangkan diri sebagai individu yang unik dan tidak bergantung pada orangtua serta adanya konformitas yang kuat dengan teman sebaya (Sarwono, 1997).

## 2. Tugas-tugas perkembangan remaja

Setiap individu tumbuh dan berkembang selama perjalanan kehidupannya melalui beberapa periode atau fase-fase perkembangan. Setiap fase perkembangan mempunyai serangkaian tugas perkembangan yang harus diselesaikan dengan baik oleh setiap individu. Sebab, kegagalan menyelesaikan tugas-tugas perkembangan pada fase tertentu berakibat tidak baik pada kehidupan fase berikutnya. Sebaliknya, keberhasilan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan pada fase tertentu (Hurlock, 2002).

Tugas-tugas perkembangan mempunyai tiga macam tujuan yang sangat bermanfaat bagi individu dalam menyelesaikan tugas perkembangan, yaitu sebagai berikut :

- a. Sebagai petunjuk bagi individu untuk mengetahui apa yang diharapkan masyarakat dari mereka pada usia-usia tertentu.
- b. Memberikan motivasi kepada setiap individu untuk melakukan apa yang diharapkan oleh kelompok sosial pada usia tertentu sepanjang kehidupannya.

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- c. Menunjukkan kepada setiap individu tentang apa yang akan mereka hadapi dan tindakan apa yang diharapkan dari mereka jika nantinya akan memasuki tingkat perkembangan berikutnya.

Menurut Havighurst ada sejumlah tugas perkembangan yang harus diselesaikan dengan baik oleh remaja, yaitu 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 tua dan orang-orang dewasa lainnya, mencapai jaminan kebebasan ekonomi, memilih dan menyiapkan lapangan kerja, mempersiapkan diri untuk memasuki kehidupan berkeluarga, mengembangkan keterampilan intelektual dan konsep yang penting untuk kompetensi kewarganegaraan, mencapai dan mengharapkan tingkah laku sosial yang bertanggung jawab, serta memperoleh suatu himpunan nilai-nilai dan sistem etika sebagai pedoman tingkah laku (Hurlock, 2002).

### 3. *Psychological Well-being* pada remaja

Masa remaja merupakan masa transisi dari usia kanak-kanak menuju dewasa. Pada rentangan perkembangan ini, remaja akan banyak mengalami konflik dan perubahan di diri mereka (Prabowo, 2017). Sood dan Gupta (2012) mengungkapkan bahwa kemungkinan mereka yang berusia 16 hingga 19 tahun lebih sering dihadapkan pada situasi yang penuh konflik dibandingkan pada usia sebelumnya. Oleh karena itu

## Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

remaja harus memiliki *psychological well being* yang baik untuk menjalankan tahap perkembangannya (Azizah, 2017). Remaja yang memiliki *psychological well being* yang baik akan mampu menjalankan dan mencapai tugas perkembangannya dengan baik, sebaliknya individu yang memiliki *psychological well being* yang kurang baik akan sulit bahkan gagal untuk mencapai tahap perkembangannya.

Kehadiran *psychological well-being* dalam diri individu membuat ia mampu untuk menjalankan fungsi psikologisnya dengan lebih baik. Hal yang sama juga disebutkan oleh Caffo, Belaise, Forresi, & Emilia (dalam Azizah, 2017) bahwa adanya *psychological well-being* dalam diri remaja memungkinkan ia untuk mengetahui potensinya, dan mengalami hidup yang lebih bermakna. Hasil penelitian Akhtar (dalam Fadhilah, 2016) mengatakan bahwa *psychological well being* dapat membantu remaja untuk menumbuhkan emosi positif, merasakan kepuasan hidup dan kebahagiaan, mengurangi kecenderungan mereka untuk berperilaku negatif.

Hasil penelitian Syarifuddin & Adhyatman (2015) menunjukkan bahwa penguasaan lingkungan mempunyai peranan yang paling tinggi terhadap *psychological well-being* remaja. Kehidupan yang harmonis dapat datang dari kemampuan untuk menerima seluruh bagian dari diri dan kemampuan untuk hidup secara sinergis dengan lingkungan dan menyesuakannya dengan kekuatan yang dimiliki. Penelitian Syarifuddin & Adhyatman (2015) juga menemukan bahwa dimensi yang paling rendah pada *psychological well-being* remaja adalah

dimensi otonomi. Dorongan otonomi dan tanggung jawab yang biasanya terdapat pada remaja, sering kali membingungkan orang tua. Ini dikarenakan remaja masih mencari kemandirian emosional dari orang tua dan orang-orang dewasa disekitarnya. Pada masa ini remaja mengalami sikap ambivalen terhadap orang tuanya. Disatu sisi remaja ingin bebas namun dirasa bahwa dunia dewasa dianggap cukup asing baginya. Keadaan inilah yang menjadikan remaja sering memberontak pada otoritas orang tua.

Brown dan Klute (dalam Syarifuddin & Adhyatman, 2015) menjelaskan bahwa masa remaja mulai bertumpu lebih pada teman-temannya dibandingkan pada orang tuanya untuk mendapatkan intimasi dan dukungan. Remaja yang memiliki persahabatan yang dekat, stabil, dan mendukung, umumnya memiliki opini yang tinggi akan diri mereka sendiri, melakukan hal yang baik di sekolah, lebih mudah bersosialisasi, dan cenderung tidak bermusuhan, cemas, dan depresi. Namun budaya kawan-kawan sebaya dapat mempengaruhi remaja untuk menyepelkan nilai-nilai dan kendali orang tua. Di samping itu, kawan-kawan sebaya dapat memperkenalkan remaja pada kenakalan, serta bentuk-bentuk lain dari perilaku yang dianggap maladaptif oleh orang dewasa.

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## E. Kerangka Berfikir

Kebahagiaan merupakan salah satu bagian terpenting dalam kehidupan individu dan merupakan suatu kondisi yang sangat ingin dicapai oleh semua orang termasuk remaja (Argyle (2001). Masa remaja berada dalam masa transisi. Hal ini menyebabkan remaja termasuk dalam populasi yang rentan, cenderung mudah tertekan dan mudah mengalami konflik (Azizah, 213).

Dalam proses belajar mengajar, bersosialisasi, dan beradaptasi dengan kehidupan pondok pesantren dengan sistem waktu yang dimiliki untuk belajar lebih panjang dan lebih fokus, berbagai macam permasalahan dihadapi oleh remaja. Hal ini akan berkaitan dengan *psychological well-being* yang dimiliki remaja. Menurut Ryff (1989), *psychological well-being* adalah kondisi dimana seseorang memiliki kemampuan menerima diri sendiri maupun kehidupannya di masa lalu, pengembangan diri, keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan, memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain, kapasitas untuk mengatur kehidupan dan lingkungan secara efektif dan kemampuan menentukan tindakan sendiri.

Berdasarkan hasil penelitian Sativa & Alvin (2013), menjelaskan bahwa syukur dan harga diri merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* remaja. *Psychological well-being* merupakan evaluasi individu mengenai dimensi-dimensi dalam kehidupannya, dan syukur serta harga diri akan membantu remaja untuk memberikan evaluasi kehidupannya yang lebih positif.

Coopersmith (1967) menyatakan bahwa harga diri merupakan evaluasi yang dibuat oleh individu mengenai hal-hal yang berkaitan dengan dirinya yang diekspresikan melalui suatu bentuk penilaian setuju dan menunjukkan tingkat dimana individu meyakini dirinya sebagai individu yang mampu, penting dan berharga. Harga diri akan memberikan kognitif yang positif pada individu, sehingga evaluasi kehidupan yang muncul pun akan positif. Ketika remaja dengan harga diri yang tinggi maka remaja menjadi tidak mudah depresi. Hal ini dikarenakan harga diri menolong remaja untuk menanggulangi stress dan kesulitan yang dihadapi. Remaja akan menganggap dirinya sebagai orang yang berharga, dapat mengontrol tindakannya terhadap dunia luar dirinya dan dapat menerima kritikan dengan baik, tidak cepat bingung bila sesuatu berjalan diluar rencana, mampu mengekspresikan dirinya dengan baik, tidak menganggap dirinya sempurna namun tahu keterbatasan dirinya dan mengharapkan dirinya dapat berkembang kearah yang lebih baik lagi, dan efektif dalam menghadapi tuntutan dari lingkungan. Remaja dengan harga diri yang rendah akan menganggap dirinya rendah dan tidak berharga, sehingga takut untuk melakukan hubungan sosial. Sulit mengontrol tindakannya, tidak menyukai segala hal yang baru, sehingga menyulitkan remaja untuk menyesuaikan diri. Tidak yakin dengan pendapat dan kemampuan dirinya sendiri, dan merasa khawatir dan ragu-ragu dalam menghadapi tuntutan dari lingkungan.

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Syukur juga secara signifikan memiliki pengaruh terhadap *psychological well-being* remaja. Syukur merupakan perasaan berterima kasih, bahagia, serta apresiasi atas hal-hal yang diperoleh selama hidup, baik dari Tuhan, manusia, makhluk lain, dan alam semesta, yang kemudian mendorong seseorang untuk melakukan hal yang sama seperti yang ia dapatkan (Listiyandini dkk, 2015). Syukur dalam model Islam juga menekankan rasa berterima kasih atas hal-hal yang tidak menyenangkan sekalipun. Jadi dapat dikatakan bahwa syukur terkait dengan pemaknaan terhadap berbagai hal yang diterima dan dimiliki, yang kemudian dipersepsikan sebagai suatu bentuk kasih sayang dari Tuhan (Putra, 2014). Artinya santri dapat menerima kejadian dalam hidupnya baik itu buruk maupun hal-hal sederhana yang menyenangkan dengan ikhlas.

Dapat dikatakan syukur akan memunculkan suatu emosi, sikap dan juga aktivitas kognitif. Munculnya emosi, sikap dan pikiran yang positif ini memberikan dampak kepada santri, sehingga ketika santri mengevaluasi berbagai dimensi dalam kehidupannya maka evaluasi-evaluasi tersebut juga akan menjadi evaluasi yang positif dan *psychological well-being* santri juga akan meningkat. Syukur juga terkait dengan kemampuan individu untuk menghargai peristiwa sederhana dalam hidupnya. Santri yang memiliki rasa syukur akan cenderung menghargai peristiwa sederhana sebagai peristiwa positif. Ketika santri mampu bersyukur, maka santri tersebut mampu mengambil nilai positif yang diterimanya, dapat diartikan santri tersebut telah mencapai *psychological*

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

*well-being*. Remaja tidak merasa kekurangan dalam hidupnya, mampu mengapresiasi adanya kontribusi pihak lain terhadap *well-being* dirinya, memiliki kecenderungan untuk menghargai dan merasakan kesenangan yang sederhana, yaitu kesenangan-kesenangan dalam hidup yang sudah tersedia pada kebanyakan orang, seperti udara untuk bernafas, air untuk hidup sehari-hari, serta remaja akan menyadari pentingnya mengekspresikan syukur.

Harga diri dan syukur secara bersama-sama merupakan prediktor positif dari *psychological well-being*, sehingga harga diri dan syukur yang dimiliki akan membantu remaja untuk menghadapi berbagai konflik, situasi dan kondisi dalam hidupnya. Ketika remaja memiliki harga diri yang tinggi, maka remaja memiliki pandangan dan sikap yang positif terhadap dirinya, lebih konsisten dalam menjalani kehidupannya, memiliki kepercayaan diri dalam melakukan sesuatu, serta lebih baik dalam merespon berbagai situasi yang menyebabkan santri menjadi individu lebih adaptif. Begitu juga dengan syukur, remaja yang bersyukur akan memiliki rasa berterimakasih terhadap segala sesuatu dalam hidupnya. Santri akan memandang hidupnya sebagai sesuatu yang positif, dan juga akan memunculkan respon yang positif ketika remaja menghadapi situasi serta konflik yang mungkin muncul dalam hidupnya. Hal ini dapat menyebabkan remaja memiliki tingkat *psychological well-being* yang tinggi.

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Hak Cipta Diindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**F. Hipotesis**

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara harga diri, syukur dengan *psychological well-being* pada remaja di Pondok Pesantren Daarun Nahdhah Thawalib Bangkinang. Artinya semakin tinggi tingkat harga diri dan syukur pada remaja maka akan tercapai *psychological well-being*, sebaliknya semakin rendah tingkat harga diri dan syukur pada remaja, maka tidak akan tercapainya *psychological well-being*.