

NASKAH PUBLIKASI

HUBUNGAN ANTARA TAWADHU DAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA SANTRI



Disusun oleh :
Ulfatul Munawaroh
Hepi Wahyuningsih



PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
YOGYAKARTA
2018

NASKAH PUBLIKASI

HUBUNGAN ANTARA TAWADHU DAN

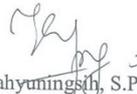
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA SANTRI

Telah Disetujui Pada Tanggal

09 FEB 2018

.....

Dosen Pembimbing



Dr. Hepi Wahyuningstih, S.Psi. M. A

HUBUNGAN ANTARA TAWADHU DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA SANTRI

**Ulfatul Munawaroh
Hepi Wahyuningsih**

Intisari

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tawadhu dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa santri. Responden dalam penelitian ini adalah 131 mahasiswa santri dengan rentang usia 17-23 tahun. Hipotesis yang diajukan penelitian adalah adanya hubungan positif antara variabel tawadhu dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa santri. Semakin tawadhu maka akan semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa santri. Begitupun sebaliknya, semakin rendah tawadhu maka kesejahteraan psikologisnya juga akan rendah. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kesejahteraan psikologis yang dikembangkan oleh Diener (2009) dan skala tawadhu yang dikembangkan peneliti berdasarkan Al Qur'an dan Hadits. Data yang diperoleh dalam penelitian dianalisis dengan menggunakan teknik analisis korelasi *product moment* dari *Spearman's rho* yang digunakan untuk melihat hubungan antar variabel. Hasil penelitian menunjukkan ada korelasi positif antara tawadhu dan *psychological well-being* ($r=0,492$ dan $p=0,000$ ($p<0,01$)) dengan kontribusi variabel pada Kesejahteraan Psikologis sebesar 24,2 %. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka hipotesis penelitian ini diterima.

LATAR BELAKANG

Setiap manusia berhak untuk mendapatkan kebahagiaan hidup. Kebahagiaan menjadi bagian pencapaian tertinggi dari setiap tindakan manusia (Ryff, 1989). Aristoteles mengasumsikan kebahagiaan dengan istilah *eudaimonia* (Ryff dan Singer, 2008). *Eudaimonia* adalah perasaan yang disertai dengan perilaku yang secara konsisten mengarahkan kepada berfungsinya potensi positif individu secara optimal (Waterman, 1993). Waterman (1993) juga menyatakan bahwa *eudaimonia* merupakan indikasi dari kesejahteraan psikologis manusia. Diener (2009) berpendapat bahwa kesejahteraan psikologis merupakan suatu keadaan yang menggambarkan individu dalam memfungsikan dan mengarahkan cara berfikirnya dalam mengoptimalkan potensi positif yang dimiliki untuk menjalani kehidupannya. Hal ini yang mendasari bahwa setiap manusia membutuhkan kesejahteraan psikologis, tidak terkecuali mahasiswa santri.

Pada sebuah penelitian yang melibatkan 9.000 mahasiswa di 47 negara, didapatkan 20 nilai tertinggi (kesejahteraan, cinta, kekayaan, kesehatan, dll). Dari 20 nilai tersebut lebih dari 50% mahasiswa menyatakan bahwa kesejahteraan menjadi suatu hal yang penting (Kim-Prieto, dkk., 2005). Kesejahteraan psikologis penting bagi mahasiswa karena berguna untuk mengaktualisasikan dan mengembangkan potensi diri agar dapat menemukan makna hidup berdasarkan pengalaman-pengalaman yang didapatkan dalam proses mencapai tujuan hidup di masa depan (Ryff dan Singer, 2008).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi akan terhindar dari depresi dan menurunnya tingkat stres (Goldstein dalam Anggraeni dan Jannah, 2014). Penelitian lain

menunjukkan, terdapat hubungan positif antara kesejahteraan psikologis dan performansi akademik (Bordbar, dkk., 2011). Didapatkan bahwa salah satu faktor dari timbulnya permasalahan akademik mahasiswa adalah kesejahteraan yang rendah. Namun di sisi lain kesejahteraan psikologis memiliki hubungan positif terhadap religiusitas (Saputri, 2013). Kualitas religiusitas dapat ditunjang melalui lingkungan yang religius (Anggraeni, 2011). Oleh karena itu, santri memiliki nilai lebih berupa lingkungan religius yang didapatkan dari aktivitas-aktivitas keagamaan yang dilaksanakan setiap hari dimana hal tersebut dapat berpengaruh pula terhadap kesejahteraan psikologis. Adapun tanda kesejahteraan psikologis yang tinggi antara lain, terhindar dari tekanan dan masalah psikologis, adanya penilaian positif terhadap diri, mampu bertindak secara mandiri serta tidak hanyut dengan pengaruh lingkungannya (Ryff, 1989).

Berdasarkan temuan penelitian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa ciri dari mahasiswa santri dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi antara lain terhindar dari depresi, rendahnya tingkat stres, memiliki performansi akademik yang baik dan terhindar dari permasalahan-permasalahan psikologis lainnya. Selain itu, mahasiswa santri juga mampu menerima kekurangan dan kelebihan diri. Mahasiswa santri tidak menganggap tugas akademik kampus maupun pondok pesantren sebagai beban yang berat namun, keduanya tetap dijalani dengan baik agar berpengaruh positif terhadap performansi akademik. Dengan demikian, akan muncul sikap optimis terhadap tujuan hidup yang dimiliki. Ciri lain dari mahasiswa santri yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi yaitu terhindar dari permasalahan psikologis, yang ditandai dengan kemampuan untuk

terlibat dalam kesejahteraan orang lain, optimis menjalani hidup dan merasa terikat dan terlibat dengan kegiatan sebagai mahasiswa santri. Sebaliknya, kesejahteraan psikologis yang rendah ditandai dengan performansi yang rendah karena permasalahan akademik yang terjadi, kegiatan akademik di kampus maupun di pondok pesantren dijadikan sebagai beban berat karena merasa tidak terikat dan terlibat, merasa pesimis dengan masa depan, kompetensi yang dimiliki tidak dikembangkan dengan maksimal.

Mahasiswa berada pada rentang usia 17-25 tahun, dan termasuk dalam masa remaja akhir (Depkes, 2009). Masa remaja akhir ditandai dengan minat karir, eksplorasi identitas diri yang lebih nyata dibandingkan dengan masa sebelumnya (Santrock, 2003) selain itu juga melewati masa pergolakan yang penuh dengan konflik suasana hati (Hall dalam Santrock, 2012). Di sisi lain remaja saat ini dihadapkan pada lingkungan yang tidak stabil sebagaimana satu atau dua dekade yang lalu, serta pilihan gaya hidup yang semakin kompleks dengan berbagai macam godaan negatif. Hal tersebut berpengaruh terhadap timbulnya berbagai permasalahan yang dialami remaja seperti penyalahgunaan obat-obatan terlarang, kekerasan, depresi, kenakalan remaja, aktivitas seksual di luar nikah, permasalahan akademik dan sebagainya (Santrock, 2003). Kondisi tersebut membuat sebagian besar orangtua khawatir jika hal tersebut terjadi pada putra-putrinya yang jauh dari pantauan orang tua. Berdasarkan wawancara kepada sebagian mahasiswa bahwa sebagian besar alasan mereka tinggal di pondok pesantren atas dasar permintaan orangtua walaupun tidak sedikit pula atas dasar kemauan diri sendiri. Hal tersebut berpengaruh terhadap tanggung jawab individu

yang semakin besar yaitu sebagai mahasiswa dan santri sehingga tuntutan akademik dan non akademik juga semakin besar pula. Keadaan tersebut dapat memicu timbulnya stres pada mahasiswa santri. Seperti paparan hasil penelitian dari Macan, dkk (Waithaka & Gough, 2017) yang menunjukkan bahwa lingkungan universitas menimbulkan beragam kesulitan bagi mahasiswa serta situasi penuh tekanan (*stressfull*). Sumber stres mahasiswa dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya syarat akademik, kurikulum, praktik pengajaran, iklim dari institusi sosial (Astin, 2012), manajemen waktu, perubahan aktivitas sosial, tanggung jawab yang lebih banyak, tekanan akademik yang semakin banyak (Macan dan Shahani, 1990). Sedangkan dalam *setting* pondok pesantren, sumber stres yang dialami santri antara lain tuntutan-tuntutan berupa batasan minimum yang harus dicapai pada materi pelajaran agama, kewajiban santri untuk mendalami dan menguasai materi tersebut (Anggraeni, 2011). Kondisi ini terkadang membuat santri merasa tertekan dengan tuntutan tersebut. Di satu sisi, santri berusaha untuk mematuhi peraturan yang ditetapkan dari pihak pondok pesantren. Namun di sisi lain, mereka merasa tidak mampu dengan target yang ditetapkan, sehingga membuat munculnya stres pada diri santri.

Peneliti melakukan wawancara kepada dua mahasiswa santri. Adapun uraian hasil wawancara responden pertama, menunjukkan bahwa responden sering tidak mengerjakan tugas kuliah karena padatnya kegiatan di kampus maupun di pondok pesantren. Kondisi tersebut mempengaruhi prestasi akademik responden. Apalagi dengan tanggung jawab besar dari kedua orang tuanya karena responden merupakan anak tunggal. Keinginan responden untuk kuliah sekaligus

tinggal di pondok pesantren merupakan keinginannya sendiri sehingga harus mampu mempertanggung jawabkan keputusannya. Responden merasa pesimis karena tidak maksimal dengan performasi di kampus maupun di pondok pesantren, sehingga menyebabkan keduanya terbengkalai. Responden kedua adalah mahasiswa jurusan fisika, sedangkan di pondok, responden termasuk santri tahfidz. Santri tahfidz memiliki target hafalan setengah juz pada tiap bulan. Bagi santri yang tidak mencapai target akan diberikan sanksi berupa penyitaan *handphone* selama satu minggu serta dilaporkan kepada pengasuh. Responden sering mendapatkan sanksi dari pengurus karena tidak mencapai target minimal hafalan karena responden sibuk dengan tuntutan tugas kelas maupun laporan praktikum dari kampus, sehingga responden waktu responden memiliki keterbatasan waktu untuk membuat hafalan yang baru. Responden juga sering mendapatkan peringatan dari pengurus keamanan yang disebabkan karena responden sering tiba di pesantren melebihi waktu yang telah ditetapkan. Batasan waktunya adalah ketika waktu maghrib. Alasan responden yaitu menyelesaikan tugas kampus, dimana alasan tersebut tidak diterima oleh pengurus keamanan karena tugas dapat dikerjakan di pondok pesantren setelah kegiatan selesai. Selain itu, responden juga merasa canggung dengan teman-teman kamarnya karena responden sering mendapatkan teguran maupun sanksi dari pengurus. yang membuat responden susah untuk membagi waktu, sehingga hal tersebut menimbulkan kecemasan karena tuntutan yang berat yang responden rasakan. Responden merasa belum memiliki keterikatan dalam menjalani tanggung jawabnya, sehingga tuntutan keduanya membuat responden merasa berat. Namun

responden juga harus tetap komitmen untuk menyelesaikan keduanya karena hal tersebut merupakan keputusan yang diambil responden.

Permasalahan-permasalahan yang terjadi pada mahasiswa santri tersebut menimbulkan sikap pesimis, kecemasan. Hal tersebut berpengaruh pada tujuan mahasiswa santri. Kesejahteraan psikologis dapat membuat individu mampu menjalani fungsi psikologisnya dengan baik, termasuk dalam hal pencapaian prestasi belajar, sehingga individu akan memiliki potensi positif yang berfungsi secara penuh (Chow dalam Misero dan Hawadi, 2012).

Dalam usaha mencapai kesejahteraan psikologis yang tinggi, tentunya terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi antara lain dukungan sosial, status sosial ekonomi, relasi sosial, umur, jenis kelamin, status pernikahan (Wells, 2010), pekerjaan, pernikahan, kondisi masa lalu seseorang terutama pola asuh keluarga, kesejahteraan ekonomi, pendidikan, kesehatan dan fungsi fisik serta kepercayaan dan emosi (Mirowsky dan Ross, 2010), religiusitas (Pargament dalam Amawidyati dan Utami, 2010; Bastaman dalam Saputri, 2013). Koenig (Subandi, 2013) juga menyebutkan bahwa orang yang religius mempunyai tingkat kesejahteraan dan kepuasan hidup yang lebih baik, menunjukkan rendahnya tingkat kecemasan, lebih mampu dalam mengatasi stres, rendah kemungkinannya untuk melakukan bunuh diri, memberikan harapan, optimisme, mendapatkan dukungan sosial, kestabilan dan kepuasan pernikahan.

Religiusitas merupakan akar dari kerendahan hati atau *humility* (Aghababei, dkk., 2015). Hasil penelitian Aghababei, dkk (2015) menunjukkan kerendahan hati manusia adalah tidak memiliki hak untuk bergantung kepada hal-hal yang

bersifat material, memanipulasi, dan mengeksploitasi orang lain. Tetapi, memiliki beberapa keuntungan adaptif untuk diri sendiri maupun orang lain dan baik untuk mencapai sesuatu yang menyenangkan dan menghindari rasa sakit atau bahkan lebih baik untuk menjalani kehidupan yang penuh makna dan kehidupan yang baik. Tagney (2000), mendefinisikan rendah hati sebagai usaha memiliki rasa penerimaan diri, pemahaman terhadap ketidaksempurnaan dan terbebas dari rasa sombong dan harga diri yang rendah. Orang-orang yang rendah hati dengan pencapaian yang dicapai cenderung memiliki sedikit ancaman dari pada orang yang sombong. Lingkungan sosial secara otomatis akan menentang orang-orang yang berlaku sombong. Berbeda dengan orang yang rendah hati, mereka akan mendapatkan banyak evaluasi positif dari lingkungan sosial untuk kebaikan pencapaiannya.

Kerendahan hati tidak hanya menyiratkan penilaian akurat terhadap diri sendiri, namun memerlukan nilai melupakan diri sendiri. Dalam proses menjadi “*unselved*” secara signifikan berpengaruh positif terhadap psikologis maupun fisik individu. Menurut ahli klinis, orang yang terlalu memandangi diri secara berlebihan akan menimbulkan gejala-gejala psikologis seperti kecemasan, depresi, antisosial dan sebagainya. Seperti yang digambarkan oleh As Baumeister (Tagney, 2000) bahwa banyak keuntungan yang didapatkan dari usaha untuk melarikan diri (*escaping self*) dalam artian bahwa tidak terlalu fokus dengan nilai diri, yaitu merasa lega dengan hal-hal yang membebani diri dan keharusan untuk terlalu mempertahankan serangan dari diri sendiri. Bahkan dari perspektif kesehatan fisik, beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa fokus terhadap diri

secara berlebihan akan memiliki risiko terserang penyakit jantung koroner (Scherwitz & Canic dalam Tagney, 2000). Konsep *humility* atau rendah hati memiliki kesamaan dengan konsep tawadhu.

Tawadhu merupakan sikap rendah hati, sedangkan lawan dari tawadhu adalah sombong atau takabbur (Ilyas, 2001). Seseorang yang rendah hati tidak memandang dirinya lebih daripada orang lain sedangkan orang yang sombong selalu memandang dirinya secara berlebihan. Berdasarkan paparan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti kerendahan hati melalui konsep Islam yaitu tawadhu, yang banyak disebut juga dalam Al Quran dan hadits. Dalam hal ini peneliti akan menghubungkan tawadhu dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa santri.

TINJAUAN PUSTAKA

1. Definisi Kesejahteraan psikologis

Kesejahteraan psikologis memiliki makna yang berbeda antara individu dengan individu yang lainnya. Menurut Diener (2009) adalah suatu keadaan yang menggambarkan bahwa individu dapat menfungsikan kapasitas-kapasitas yang ada pada dirinya secara optimal dalam menjalankan kehidupannya serta mengarahkan. Makna tersebut didasarkan pada teori humanistik yang mencakup keberfungsian secara positif terhadap kehidupan yang dijalani. Diener (2009) berpendapat bahwa kesejahteraan psikologis berbeda dengan perasaan subjektif dimana kesejahteraan subjektif mengarah kepada proses evaluasi seseorang terhadap kehidupannya sedangkan kesejahteraan psikologis lebih mengarah pada cara berfikir seseorang untuk optimal dan efektif dalam merealisasikan potensi yang dimiliki.

Terdapat beberapa alternatif perspektif yang dinyatakan oleh Ryff (1989) untuk menggambarkan kesejahteraan psikologis individu antara lain perspektif Maslow dimana individu mampu mengaktualisasikan diri, perspektif Rogers yang mampu memfungsikan secara penuh kehidupannya, perspektif Allport tentang kematangan individu dalam menghadapi permasalahannya. Berdasarkan berbagai alternatif pandangan tersebut membuktikan bahwa para ahli teori yang lain juga membahas kesejahteraan psikologis namun dengan konsep yang berbeda. Ryff dan Keyes (1995) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis berbeda dengan kesejahteraan subjektif dan termasuk dalam pendekatan multidimensi yang terdiri dari enam aspek yaitu kondisi dimana individu mampu menerima dirinya apa adanya, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, mampu mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup serta mampu merealisasikan potensi dirinya secara kontinyu.

Pendapat Ryff dan Singer (2008) menyebutkan bahwa kesejahteraan lebih dari sekedar perasaan senang atau puas dengan kehidupan, tidak adanya emosi negatif atau pengalaman yang menentukan hidup yang lebih baik namun juga mampu mengelola tantangan, kesulitan hidup maupun pengalaman-pengalaman lain yang membuat hidup menjadi semakin bermakna. Sementara, Ryan dan Deci (2001) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai suatu kondisi seseorang dalam memfungsikan secara penuh kehidupan dengan merealisasikan potensi diri untuk mencapai kehidupan yang bermakna.

Kesejahteraan individu juga dapat dijelaskan melalui dua perspektif yaitu perspektif *hedonic* maupun *eudaimonia* (Waterman, 1993). Pendekatan *hedonic* lebih berfokus kepada kesenangan dan keinginan kuat pada sesuatu yang bersifat lahiriah (Ryan dan Deci, 2001), dan hasil yang spesifik yang kaitannya dengan pencapaian terhadap pengaruh positif bagi kehidupannya tanpa adanya kesengsaraan dalam prosesnya (Ryan, dkk, 2008). Pendekatan tersebut digunakan untuk mengasesmen pengalaman menyenangkan untuk mencapai kesejahteraan subjektif (Diener dan Lucas dalam Ryan dan Deci, 2001). Sedangkan pendekatan *eudaimonia* berfokus pada sesuatu yang secara intrinsik diyakini sebagai sesuatu yang berharga dalam usaha mengembangkan hal-hal terbaik dalam dirinya (Ryan dan Deci, 2001). Ryan, dkk (2008) juga menyampaikan bahwa *eudaimonia* juga berfokus pada konten hidup seseorang dan proses mendapatkan kehidupan terbaik. Di dalam pernyataan yang lain Ryan dan Deci (2001) berpendapat bahwa *eudaimonia* berkaitan dengan kegiatan hidup seseorang yang kongruen atau dilaksanakan dengan penuh makna dan totalitas atau keterlibatan penuh pada aktivitas yang dilakukan, hsebagai indikasi kesejahteraan psikologis seseorang.

Beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan kondisi individu dalam mengoptimalkan potensi-potensi positif sebagai sesuatu yang utuh dan menerima diri apa adanya sehingga mampu melakukan hubungan yang positif di lingkungan mana saja untuk mencapai kehidupan yang bermakna.

Definisi Tawadhu

Tawadhu merupakan bentuk akhlak yang baik dan banyak disebutkan dalam Al Quran dan Hadits. Di dalam Al Qur'an Surah Al Hijr: 88 ditegaskan untuk bersikap rendah hati, menjalin hubungan yang harmonis, memberikan perlindungan dan ketabahan bersama kaum beriman khususnya dalam keadaan sulit dan krisis (Shihab, 2009). Qur'an surah Al Furqan: 63 menjelaskan sikap rendah hati melalui lafadz *عباد الرحمن* yang artinya hamba-hamba ar-Rahman yaitu orang yang senantiasa berjalan di atas bumi dengan lemah lembut, tidak angkuh, rendah hati dan penuh dengan wibawa (Shihab, 2009). Sementara menurut Hujjatul Muslim (Shihab, 2009) merupakan suatu sikap peneladanan sifat *ar-Rahman* pada diri seseorang akan memercikkan kasih sayang kepada sesama manusia dengan memberikan nasihat secara lemah lembut dan tidak dengan kekerasan.

Pendapat lain mengenai tawadhu disampaikan oleh Al Huft (1978) yaitu merendahkan diri tanpa menghinakannya atau meremehkan harga diri, sehingga akan timbul rasa persamaan, saling menghormati terhadap orang lain, toleransi, rasa senasib dan cinta kepada keadilan, rasa saling mengasihi antara satu dengan yang lain. Sifat kasih sayang akan mendekatkan diri kepada Allah "*Sesungguhnya rahmat Allah amat dekat kepada orang-orang yang berbuat baik*" (*Al A'raff: 56*). Tawadhu menurut Hawwa (2006) adalah bentuk sebuah khidmat atau pelayanan diri terhadap orang lain sekaligus sebagai sarana untuk mensucikan jiwa karena dapat menjauhkan jiwa dari keangkuhan, ujub dan akan mencapai kesejahteraan dalam hidup.

Ilyas (2001) menyebutkan bahwa tawadhu berbeda dengan rendah diri karena rendah diri berarti kehilangan kepercayaan diri. Dalam praktiknya orang yang rendah hati cenderung merendahkan dirinya di hadapan orang lain, yang bukan berarti bahwa dirinya tidak memiliki kepercayaan diri. Sikap tawadhu tidak akan membuat derajat seseorang menjadi rendah namun justru akan dihormati dan dihargai orang lain karena kontribusi kita (Ilyas, 2001) seperti disebutkan dalam sebuah hadits :

Dari Abu Hurairah, dari Rasulullah Shallahu 'alaihi wa Sallam bersabda: "Sedekah tidak akan mengurangi harta seseorang, Allah akan menambahkan kemuliaan bagi orang yang pemaaf dan Allah akan mengangkat seseorang yang tawadhu (merendahkan diri) di hadapan Allah." HR. Muslim no:2588 (Baqi, 2010).

Mujib (2006) mendefinisikan tawadhu sebagai sikap kalbu yang tenang, berwibawa, rendah hati, lemah lembut, tanpa disertai rasa jahat ingin merendahkan orang lain, rasa congkak dan sombong. Karakter متواضع atau orang yang tawadhu bukan berarti menunjukkan kebodohan seseorang melainkan menunjukkan sikap kedewasaannya. Melalui tawadhu, seseorang tidak banyak menuntut orang lain untuk melakukan sesuatu yang lebih dari apa yang dia mampu melainkan memberi kesempatan dan mendorong orang lain untuk berprestasi melebihi prestasi yang dicapai, sementara dirinya tetap terus aktif beprestasi. Sedangkan Khalid (2006) menjelaskan bahwa tawadhu memiliki dua makna yaitu menerima kebenaran yang datang dari siapapun serta mampu menjalin interaksi dengan semua manusia dengan sikap penuh kasih sayang dan kelembutan.

Dalam konsep psikologi, konsep tawadhu hampir sama dengan *humility* atau kerendahan hati. Elliot (2010) mendefinisikan *humility* sebagai nilai kebaikan moral yang diukur melalui pengukuran kesuksesan diri dan kemampuan mengetahui kesalahan diri, keterbatasan diri, ketidaksempurnaan diri, terbuka akan ide-ide baru dan melupakan nasihat diri serta menjaga diri sendiri seperti layaknya menjaga orang lain, mencintai dan menghormati orang lain.

Berdasarkan beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa tawadhu merupakan suatu sikap merendahkan diri dihadapan orang lain sebagai wujud penghargaan diri untuk menciptakan rasa persamaan dan saling menghormati dengan sikap penuh kelembutan, kasih sayang, mau berinteraksi dengan siapapun serta menerima kebenaran dari siapapun sebagai sarana mensucikan diri dari sikap ingin ujub maupun sombong dihadapan orang lain.

METODE PENELITIAN

Subyek Penelitian

Subyek penelitian ini adalah mahasiswa santri yang tinggal di Pondok Pesantren Al Munawwir Yogyakarta dengan rentang usia 17-23 tahun. Mahasiswa kuliah di beberapa universitas, antara lain Universitas Islam Indonesia, Univeristas Ahmad Dahlan, Univeristas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Universitas Almaata, Universitas Gadjah Mada. Responden berjenis kelamin laki-laki dan perempuan yang berjumlah 131 mahasiswa santri.

Metode Pengumpulan Data

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis penelitian eksplanatif dengan tujuan melihat hubungan antara berbagai penelitian untuk menguji hipotesis yang telah dibuat sebelumnya (Martono, 2016). Alat pengumpulan data yaitu dengan menggunakan kuosioner *self report*. Kuesioner yang disajikan berupa pernyataan-pernyataan yang berkaitan dengan tawadhu dan kesejahteraan psikologis. Tujuannya untuk menunjukkan tingkat ketersesuaian atau ketidaksesuaian responden. Kemudian peneliti mencatat dan menyimpulkan jawaban yang diberikan subjek tanpa ada manipulasi data penelitian. Kuesioner penelitian terdiri atas data demografik dan skala psikologis.

Metode Analisis Data

Metode analisis data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasional *Product Moment* yang dibantu dengan program SPSS *version 21.0 for windows*.

HASIL PENELITIAN

1. Hasil Uji Coba

Uji coba alat ukur dilakukan pada 142 mahasiswa santri di Pondok Pesantren Al Munawwir. Jumlah aitem dari masing-masing skala pengukuran adalah 8 aitem pada skala kesejahteraan psikologis dan 26 aitem pada skala tawadhu. Data hasil uji coba dianalisis menggunakan teknik program SPSS (*Statistical Package for the Social Scienes*) *for windows* versi 21.0 untuk menguji validitas dan reliabilitas skala kesejahteraan psikologis dan skala

tawadhu. Berdasarkan proses uji coba yang telah dilaksanakan, diperoleh hasil sebagai berikut.

2. Uji Validitas dan seleksi aitem

a. Skala kesejahteraan psikologis

Hasil analisis faktor dengan *explanatory factor analysis* menunjukkan nilai *Kaiser Meyer-Olkin (KMO) Measure of Sampling Adequacy* sebesar 0,725 ($>0,05$) dengan signifikansi sebesar 0,000. Nilai tersebut menunjukkan ketercukupan responden penelitian (Bilson, 2005) serta terdapat korelasi yang cukup tinggi pada setiap butir aitem.

Peneliti mendapat informasi hasil ekstraksi aitem melalui tabel faktor matriks yang disajikan oleh hasil *output SPSS*. Hal tersebut berkaitan dengan hasil rotasi orthogonal *varimax* yang tidak dapat diproses karena hanya terbentuk 1 faktor atau unidimensi yang memiliki kemungkinan adanya *overlapping* dari 8 dimensi dari Diener. Satu faktor kesejahteraan psikologis yang terbentuk diberi nama optimisme. Sementara, faktor loading yang terbentuk sebesar 0,3, sehingga aitem dengan faktor loading $<0,3$ harus tereliminasi. Dengan demikian, terbentuk 7 aitem yang baik dan 1 aitem yang gugur yaitu aitem nomor 8.

Melalui nilai *total variance explained* didapatkan informasi bahwa skala kesejahteraan psikologis yang diadaptasi dari Diener mampu mengukur 33,426% dari keseluruhan kesejahteraan psikologis individu.

b. Skala Tawadhu

Hasil analisis faktor menunjukkan nilai *Keiser Meyer Olkin* (KMO) sebesar 0,846 dengan nilai signifikansi 0,000. Hasil rotasi orthogonal *varimax* menghasilkan 4 faktor dengan faktor loading sebesar 0,4. Hasil analisis faktor dari 26 aitem, menghasilkan 19 aitem yang baik dan 7 aitem gugur. Aitem yang gugur adalah aitem nomor 5, 13, 16, 22, 23, 24 dan 26. Empat faktor tawadhu yang terbentuk diberi nama: 1) berlaku lemah lembut 2) tidak merasa lebih baik dari orang lain 3) kesetaraan dan 4) mendahulukan kepentingan orang lain.

Total variance explained dari keempat aspek tawadhu mampu mengukur sebesar 49,558% tawadhu individu. Adapun aspek berlaku lemah lembut mampu mengukur sebesar 29,03% dari keseluruhan sikap tawadhu individu. Aspek tidak merasa lebih baik dari orang lain mampu mengukur sebesar 8,298% sikap tawadhu. Aspek kesetaraan mampu mengukur sebesar 6,532% sikap tawadhu individu, sementara aspek mendahulukan kepentingan orang lain mampu mengukur sebesar 5,698% dari sikap tawadhu individu.

3. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas yang digunakan untuk menguji skala tawadhu dan kesejahteraan psikologis adalah teknik *Alpha Cronbach*. Hasil uji reliabilitas skala kesejahteraan psikologis diperoleh koefisien reliabilitas *cronbach alpha* sebesar 0,700 yang menunjukkan bahwa skala tersebut reliabel karena nilainya $> 0,05$ serta memenuhi syarat sebagai alat ukur yang dapat digunakan dalam pengambilan data. Sedangkan koefisien reliabilitas pada

skala tawadhu sebesar 0,896. Nilai tersebut menunjukkan bahwa skala tawadhu dapat digunakan untuk pengambilan data. Peneliti juga melakukan uji reliabilitas setiap aspek pada skala kesejahteraan psikologis maupun skala tawadhu. Aspek/faktor optimisme pada skala kesejahteraan psikologis menunjukkan nilai *alpha cronbach* sebesar 0,720. Sedangkan pada skala tawadhu pada aspek berlaku lemah lembut memiliki nilai *alpha cronbach* 0,788, nilai *alpha cronbach* pada aspek tidak merasa lebih baik dari orang lain sebesar 0,799, aspek kesetaraan sebesar 0,736 dan pada aspek mendahulukan orang lain sebesar 0,685. Keempat aspek pada skala tawadhu menunjukkan lebih dari 0,5 yang berarti bahwa skala tawadhu bisa digunakan sebagai alat ukur dalam pengambilan data.

1. Deskripsi Data Penelitian

Peneliti juga melakukan kategorisasi data menurut norma persentil yang bertujuan untuk mempermudah memaknai data yang ada. Berdasarkan norma persentil, kategorisasi pada masing-masing variabel adalah sebagai berikut :

Tabel 6
Norma persentil untuk kategorisasi

Persentil	Tawadhu	Kesejahteraan psikologis
20	55	19
40	58	21
60	61,2	22
80	66	23,6

Norma persentil berkisar dari skor 20, 40, 60 dan 80 yang digunakan untuk menentukan posisi responden dalam kategorisasi tertentu. Pada skala tawadhu, nilai dari persentil 20 adalah 55, persentil 40 sama dengan 58, persentil 60 sama dengan 61,2 dan persentil 80 sama dengan 66. Sedangkan

pada skala kesejahteraan psikologis, nilai dari persentil 20 adalah 19, persentil 40 nilainya 21, persentil 60 nilainya 22 dan persentil 80 bernilai 23,6.

Tabel 7
Norma kategorisasi menurut skor persentil

Kategori	Tawadhu	Kesejahteraan psikologis
Sangat Rendah	$X < P_{20} (55)$	$X < P_{20} (19)$
Rendah	$P_{20} (55) \leq X < P_{40} (58)$	$P_{20} (19) \leq X < P_{40} (21)$
Sedang	$P_{40} (58) \leq X < P_{60} (61,2)$	$P_{40} (21) \leq X < P_{60} (22)$
Tinggi	$P_{60} (61,2) \leq x \leq P_{80} (66)$	$P_{60} (22) \leq x \leq P_{80} (23,6)$
Sangat tinggi	$X > P_{80} (66)$	$X > P_{80} (23,6)$

Kategorisasi dimulai dari sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi. Nilai persentil pada setiap kategorisasi digunakan untuk menentukan frekuensi responden penelitian.

Tabel 8
Norma hasil kategorisasi menurut persentil

Kategori	Tawadhu		Kesejahteraan psikologis	
	F	%	F	%
Sangat Rendah	19	14,6 %	19	14,6 %
Rendah	28	21,4 %	32	24,4 %
Sedang	32	24,5 %	17	13 %
Tinggi	30	22,9 %	37	28,2 %
Sangat tinggi	22	16,6 %	26	19,8 %

Tabel di atas menunjukkan bahwa tawadhu mahasiswa santri berada di kategori sedang, sedangkan kesejahteraan psikologis mahasiswa santri berada pada kategori tinggi. Adapun jumlah responden yang berada di kategori sedang pada skala tawadhu' adalah 32 responden sedangkan pada skala kesejahteraan psikologis sebanyak 37 responden.

2. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa skala kesejahteraan psikologis terdistribusi secara normal, sedangkan pada skala tawadhu sebaran data tidak terdistribusi secara normal. Nilai signifikansi pada skala kesejahteraan psikologis sebesar 0,094 ($p > 0,05$) yang menunjukkan bahwa skala tersebut terdistribusi secara normal. Sementara, nilai signifikansi pada skala tawadhu adalah 0,003 ($p < 0,05$), sehingga sebaran datanya tidak normal. Sebaran data yang tidak normal pada skala tawadhu menunjukkan bahwa terdapat nilai yang mendominasi pada ketawadhuan mahasiswa santri.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui linearitas hubungan antara variabel tawadhu dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa santri. Kedua variabel dikatakan linear jika $p < 0,05$. Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa nilai $F = 41,984$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel terdistribusi linear.

3. Uji Hipotesis

Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$) yang berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *tawadhu* dengan kesejahteraan psikologis. Nilai korelasi *Spearman's rho* sebesar 0,492 yang menunjukkan hubungan antar kedua variabel berarah positif, yaitu semakin

tinggi tawadhu maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis pada mahasiswa santri, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini **diterima**. Di samping itu, nilai koefisien determinasi (r^2) sebesar 0.242 yang menunjukkan bahwa ketawadhuan memberikan sumbangan sebesar 24,2% terhadap kesejahteraan psikologis.

4. Analisis Tambahan

Hasil analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan yaitu sebesar 0,000 ($p < 0,01$) pada setiap aspek tawadhu dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa santri. Aspek berlaku lemah lembut memiliki korelasi sebesar 0,169 atau memberikan kontribusi sebesar 16,9%. Aspek tidak merasa lebih baik daripada orang lain memiliki korelasi sebesar 0,143, aspek kesetaraan memiliki nilai korelasi sebesar 0,119 sedangkan aspek mendahulukan orang lain sebesar 0,172 atau memberikan kontribusi terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 17,2%. Gambaran lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 12
Korelasi aspek tawadhu terhadap kesejahteraan psikologis

Aspek	r	r^2	p	Keterangan
Berlaku Lemah Lembut	0,412	0,169	0,000	Signifikan
Tidak merasa lebih baik dari orang lain	0,379	0,143	0,000	Signifikan
Kesetaraan	0,339	0,119	0,000	Signifikan
Mendahulukan kepentingan orang lain	0,415	0,172	0,000	Signifikan

Peneliti juga melakukan uji korelasi pada setiap aspek tawadhu dengan memperhatikan faktor demografis berupa jenis kelamin responden. Pada responden laki-laki dan perempuan memiliki nilai signifikansi yang sama yaitu

0,000. Nilai koefisien determinasi kedua gender menunjukkan hubungan positif antara tawadhu dengan kesejahteraan psikologis. Namun di sisi lain, responden laki-laki memiliki koefisien determinasi yang lebih tinggi daripada perempuan yaitu sebesar 0,267 yang berarti bahwa sikap ketawadhuan laki-laki memberikan kontribusi sebesar 26,7% terhadap kesejahteraan psikologis.

Hasil analisis korelasi aspek tawadhu terhadap kesejahteraan psikologis pada laki-laki menunjukkan bahwa kontribusi terbesar terhadap sikap tawadhu pada responden laki-laki adalah pada aspek sikap lemah lembut terhadap orang lain yaitu sebesar 19%. Aspek tidak merasa lebih baik dari orang lain memiliki kontribusi sebesar 16,8%, aspek kesetaraan sebesar 8,7%, sedangkan berlaku mendahulukan kepentingan orang lain memiliki kontribusi sebesar 14,2% terhadap variabel kesejahteraan psikologis. Gambaran lebih lengkapnya dapat dilihat pada berikut:

Hasil korelasi aspek tawadhu terhadap kesejahteraan psikologis pada laki-laki

	R	r²	P	Keterangan
Berlaku lemah lembut	0,437	0,190	0,000	Signifikan
Tidak merasa lebih baik dari orang lain	0,411	0,168	0,000	Signifikan
Kesetaraan	0,295	0,087	0,000	Signifikan
Mendahulukan kepentingan orang lain	0,378	0,142	0,000	Signifikan

Sementara, hasil analisis aspek tawadhu terhadap kesejahteraan psikologis pada responden perempuan menunjukkan aspek mendahulukan kepentingan orang lain memiliki kontribusi paling besar dibandingkan dengan ketiga aspek lainnya yaitu sebesar 22,5% terhadap tingkat kesejahteraan psikologis pada

responden perempuan. Penjelasan singkatnya dapat dilihat pada tabel 15 di bawah ini :

Hasil korelasi aspek tawadhu terhadap kesejahteraan psikologis pada perempuan

Aspek	R	r²	P	Keterangan
Berlaku lemah lembut	0,369	0,136	0,000	Signifikan
Tidak merasa lebih baik dari orang lain	0,322	0,103	0,000	Signifikan
Kesetaraan	0,330	0,108	0,000	Signifikan
Mendahulukan kepentingan orang lain	0,475	0,225	0,000	Signifikan

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tawadhu dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa santri. Hasil yang diperoleh berdasarkan analisis data yang dilakukan adalah $r=0,429$ dan $p=0,000$. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara tawadhu dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa santri. Artinya semakin tawadhu maka individu tersebut memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi.

Penelitian terkait yang mendukung hasil penelitian ini adalah penelitian dari Aghababaei, dkk (2015) yang meneliti tentang kerendah hatian dan struktur HEXACO dari segi religiusitas dan kesejahteraan. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa kerendah hatian seseorang berakar dari religiusitas. Secara konsisten kerendahan hati dan kesejahteraan psikologis berhubungan positif yang ditunjukkan bahwa manusia tidak memiliki hak untuk memanipulasi, mengeksploitasi orang lain serta tidak berhak untuk bergantung kepada sesuatu yang bersifat kebendaan. Nilai tersebut akan berpengaruh baik dalam mencapai hal-hal yang menyenangkan terhadap diri sendiri dan orang lain, sikap terhindar

dari menyakiti diri maupun orang lain bahkan lebih baik untuk menjalani kehidupan penuh makna dan kehidupan yang religius.

Firman Allah dalam QS. Furqan: 63 menunjukkan bahwa rasa kasih sayang dalam menjalin hubungan dengan orang lain akan melahirkan rasa cinta, keharmonisan dan keserasian dalam menjalin hubungan dengan orang lain dengan lemah lembut. Al-Bugha, dkk (2012) menyatakan bahwa sikap lemah lembut dan mudah bergaul dengan semua orang akan merekatkan hubungan. Pernyataan tersebut senada dengan yang disampaikan Diener (2009) bahwa hubungan yang hangat akan berdampak positif terhadap kesejahteraan psikologis.

Hasil analisis tambahan menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan ($p=0,000$) antara tawadhu dan kesejahteraan psikologis ditinjau dari perbedaan jenis kelamin baik laki-laki maupun perempuan. Koefisien korelasi pada laki-laki ($r=0,517$) lebih besar daripada perempuan ($r=0,448$). Hal ini menunjukkan bahwa tawadhu memiliki hubungan yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis baik pada laki-laki maupun perempuan. Namun laki-laki memiliki hubungan tawadhu dan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi daripada perempuan. Hal tersebut didukung dengan hasil penelitian Diener (Ryff, 1989) yang dilihat berdasarkan skor indeks kesejahteraan psikologis yang menekankan bahwa permasalahan perempuan lebih kompleks dari pada laki-laki. Selain itu perempuan juga memiliki kontrol internal dan moral yang lebih rendah sehingga tingkat depresi yang lebih tinggi. Sedangkan untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang tinggi seseorang terbebas dari depresi seperti yang dinyatakan oleh Ryff (1989) bahwa individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang

baik akan menitikberatkan pada potensi-potensi positif serta kesehatan mental manusia berupa keterhindaran dari stress, depresi, kecemasan dan lain-lain yang mengarah pada pemenuhan kriteria fungsi psikologi.

Hasil penelitian dengan menggunakan analisis korelasi adalah kontribusi empat aspek tawadhu terhadap kesejahteraan psikologis. Keempat aspek tawadhu memberikan kontribusi yang berbeda terhadap kesejahteraan psikologis. Kontribusi terbesar diberikan oleh aspek mendahulukan kepentingan orang lain yaitu sebesar 17,2%. Mendahulukan kepentingan orang lain merupakan sikap mementingkan kepentingan orang lain di atas kepentingan pribadi sebagai bentuk penghargaan kita kepadanya dan tanggung jawab kita sebagai hamba yang memiliki tugas untuk berbuat kebaikan demi kemaslahatan umat manusia. Allah melalui ayatnya dalam Surah Muhammad: 7

“Hai orang-orang mukmin, jika kamu menolong (agama) Allah, niscaya Dia akan menolongmu dan meneguhkan kedudukanmu.

Mendahulukan kepentingan orang lain juga merupakan bentuk dari kepribadian muhsin yang berupa karakter *mu'tsir* (Mujib, 2006). Mendahulukan kepentingan orang lain yang kaitannya dengan mu'amalah, atau hubungannya dengan sesama manusia yang menunjukkan sikap kedermawanan manusia. Kedermawanan itulah yang menjadi puncak dari karakter *mu'tsir*. Firman Allah dalam QS. Al Hasyr: 9 yaitu :

“Dan orang-orang yang telah menempati Kota Madinah dan telah beriman (Anshar) sebelum kedatangan mereka (Muhajirin), mereka mencintai orang yang berhijrah kepada mereka. Dan mereka tiada menaruh keinginan dalam hati mereka terhadap apa-apa yang diberikan kepada mereka (orang Muhajirin) dan mereka mengutamakan (orang-orang Muhajirin), atas diri mereka sendiri. Sekalipun mereka memerlukan (apa yang mereka berikan itu). Dan siapa yang dipelihara dari kekikiran dirinya mereka itulah orang-orang yang beruntung.”

Ibn Qoyyim (Mujib, 2006) juga menyebutkan bahwa terdapat sepuluh jenis kerdermawanan: (1) dermawan dengan jiwa yaitu demi kepentingan orang lain, mau mengorbankan jiwanya dan merupakan bentuk kedermawanan tertinggi; (2) dermawan dengan kekuasaannya (*al-riyasa*) untuk melayani orang lain; (3) dermawan dengan kelonggaran dan kesejahteraan untuk kemashlahatan orang lain; (4) dermawan dengan ilmunya, sebagai bekal amal yang terus mengalir walaupun sudah meninggal melalui ilmu yang bermanfaat yang diajarkan ketika masih hidup; (5) dermawan dengan memanfaatkan jabatan untuk kesejahteraan orang lain; (6) dermawan dengan badan untuk melakukan kegiatan yang bermanfaat; (7) dermawan dengan kehormatan diri; (8) dermawan dengan kesabaran dan menahan diri; (9) dermawan dengan akhlak; (10) dermawan dengan kerelaan apa yang dimiliki orang lain tanpa mencampurinya. Sikap tersebut juga menunjukkan bahwa orang tersebut memiliki *healthy-mind* (jiwa yang sehat) yang dalam hal ini berupa kesejahteraan psikologis. James (Subandi, 2013) menyatakan bahwa orang *healthy-mind* dalam beragama akan mengembangkan keikhasan dalam memberikan bantuan dan pertolongan kepada orang lain sehingga mereka akan cenderung banyak mengorbankan kepentingannya sendiri untuk orang lain dan agamanya.

Aspek berlaku lemah lembut memberikan kontribusi sebesar 16,9% terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa santri. Jika dilihat dari kategori *effect size* termasuk dalam *medium effect size* yang berarti bahwa aspek ini berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa santri. Berilaku lemah lembut merupakan salah satu kepribadian muhsin. Kepribadian

muhsin adalah kepribadian yang dapat memperbaiki dan mempercantik individu dalam kaitannya dengan hubungan dengan diri sendiri, sesama, alam semesta dan mencari ridha Allah (Mujib, 2006). Hubungan yang baik inilah yang menjadi prinsip dasar dari kesejahteraan psikologis (Elliot, 2010). Rasulullah *Shallallahu'alaihi wa sallam* dalam sabdanya menyatakan bahwa kelembutan akan berdampak pada kebaikan atas segala sesuatu. Kebaikan yang mencakup banyak aspek kehidupan baik secara lahir maupun batin. Hadits tersebut diriwayatkan oleh Imam Muslim no: 2594 (Baqi, 2010) yaitu :

Dari Aisyah, istri Nabi Shallallahu'alaihi wa sallam, dari Nabi bersabda: "Sesungguhnya kelembutan bila terdapat pada sesuatu akan menjadikan indah, dan sebaliknya jika kelembutan tidak ada pada sesuatu. Maka akan menjadikannya buruk."

Aspek merasa tidak lebih baik dari orang lain memberikan kontribusi sebesar 14,3%. Nilai tersebut dalam kategori *medium effect size* yang berarti bahwa aspek ini berpengaruh sedang terhadap kesejahteraan psikologis. Aspek ini berarti tunduk, mau menerima kebenaran dan nasihat dari siapapun (Mishri dalam Nasharuddin, 2015) sehingga terhindar dari sifat sombong karena "*takabbur itu menolak kebenaran dan melecehkan orang lain*" (HR. Muslim dalam Al Huft, 1987). Selain itu sombong juga termasuk dalam gangguan kepribadian (Mujib, 2006) karena termasuk dalam perilaku menyimpang (*ikhtiraf*) dari fitrah asli yang murni, bersih dan suci yang ditetapkan oleh Allah SWT. Menurut pandangan teologis, orang yang sombong memiliki sikap tertutup (Subandi, 2013). Artinya, mereka melihat bahwa hanya pandangan keberagaman diri dan kelompoknya saja yang paling benar dan cenderung akan menyalahkan orang lain yang memiliki pandangan yang berbeda dari dirinya. Akibatnya mereka memandang diri lebih

eksklusif sehingga tidak mau bergaul dengan orang yang memiliki faham berbeda. James (Subandi, 2013) memandang orang yang memiliki sikap tersebut sebagai *the sick soul* (jiwa yang sakit). Sedangkan kesejahteraan psikologis merupakan wujud dari kesehatan mental dan pribadi yang sehat pula, artinya terhindar dari gangguan kepribadian. Hal serupa juga dinyatakan oleh Scherwitz & Canick (Elliot, 2010) bahwa kesehatan mental seseorang tidak akan tercapai jika seorang individu terlalu berlebihan dalam fokus pada dirinya sendiri sehingga hal-hal lain yang berkaitan dengan orang lain seakan-akan terlupakan.

Aspek kesetaraan memiliki kontribusi sebesar 11,9% terhadap kesejahteraan psikologis. Jika ditinjau pada kategori *effect size*, angka tersebut menunjukkan *medium effect size*. Artinya aspek kesetaraan pada tawadhu memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa santri. Dalam berhubungan dengan orang lain, orang dengan *healthy-mind* bersikap terbuka (James dalam Subandi, 2013). Sikap keterbukaan tersebut didasari karena adanya sikap setara dengan orang lain sehingga orientasinya adalah ke luar, yang dapat menerima pandangan pemikiran yang beragam dari orang lain (Subandi, 2013). Aspek kesetaraan menunjukkan bahwa manusia pada hakikatnya adalah sama, memiliki hak yang sama, sehingga tidak boleh ada diskriminasi dalam semua aspek kehidupan. Allah melalui ayat Hujurat: 13 telah menunjukkan bahwa semua manusia memiliki derajat yang sama yang membedakan adalah tingkat ketaqwaannya. Arti dari ayat tersebut adalah,

“Hai manusia, sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia di antara

kamu di sisi Allah ialah orang yang paling taqwa di antara kamu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal.”

Temuan lainnya adalah adanya perbedaan kontribusi aspek tawadhu terhadap kesejahteraan psikologis berdasarkan jenis kelamin. Jenis kelamin laki-laki banyak dipengaruhi oleh aspek berlaku lemah lembut sebesar 19% dan tidak merasa lebih baik dari orang lain sebesar 16,8%. Artinya dalam menjalin hubungan dengan orang lain, laki-laki menyertakan sikap lemah lembut namun tetap menunjukkan ketegasannya. Perilaku lemah lembut tersebut digambarkan pada sebuah hadits:

Bahwa suatu ketika Rasulullah sedang duduk-duduk bersama pada sahabat di masjid. Tiba-tiba muncul seorang Arab Badui masuk ke dalam masjid, kemudian kencing di dalamnya. Dengan serta merta, bangkitlah para sahabat yang ada di dalam masjid, menghampiri seraya menghardik dengan suara keras. Namun Rasulullah melarang mereka untuk menghardiknya dan memerintahkan untuk membiarkannya hingga si Badui menyelesaikan hajatnya. Kemudian beliau meminta untuk diambilkan setimba air untuk dituangkan pada air kencing tersebut. Beliau kemudian memanggil Arab Badui tersebut dalam keadaan tidak marah maupun mencela (HR. Bukhari dalam Imron, 2012)

Hadits tersebut menggambarkan sikap bijak dan ketegasan Rasulullah sebagai kaum laki-laki namun penyampaiannya dengan lemah lembut agar tidak menyinggung orang lain. Meskipun stereotipe masyarakat yang menyatakan bahwa laki-laki cenderung agresif, lebih dominan dari wanita, independen dan sifat maskulin lainnya namun pada sisi lain ternyata laki-laki justru lebih lemah lembut daripada wanita. Dari perpektif agama, laki-laki memiliki tanggung besar di dunia maupun di akhirat yaitu menjaga diri dan keluarganya dari siksa api neraka, sehingga tidak boleh membiarkan perempuan baik istri dan anak-anaknya dalam keadaan melampaui batas namun dengan memberikan nasihat dan sikap lemah lembut terhadap mereka. Anjuran tersebut bertujuan untuk menyenangkan

jiwa dan menyatukan hati, yang pada dasarnya laki-laki tidak bisa terlepas dari perempuan (Al Ashqalani, 2008). Hal tersebut digambarkan dalam sebuah hadits :

“.... berwasiatlah kepada wanita dengan nasihat yang baik, sesungguhnya mereka diciptakan dari tulang rusuk dan tulang yang paling bengkok pada rusuk adalah bagian atasnya, jika engkau berusaha meluruskannya dengan keras, niscaya engkau akan mematahkannya, dan jika engkau meninggalkannya niscaya ia akan tetap bengkok, maka berwasiatlah kepada wanita dengan nasihat yang baik.” HR. Bukhari No: 5186 (Al Ashqalani, 2008).

Perempuan memiliki kontribusi terbesar pada aspek mendahulukan kepentingan orang lain (22,5%) dan berlaku lemah lembut (13,6%). Hasil penelitian tersebut didukung oleh Whitbourne dan Powers (Wells, 2010) menyatakan bahwa perempuan lebih mendominasi dalam keterlibatan terhadap sistem sosial sehingga intensitas interaksi terhadap orang lain di lingkungan sosialnya lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki yang banyak berinteraksi di lingkungan pekerjaannya. Taylor, Peplau dan Sears (2009) menambahkan bahwa wanita memiliki perasaan lebih peka terhadap orang lain, dan bersifat penuh pengorbanan. Hal ini membuat perempuan lebih mendahulukan kepentingan orang lain di atas kepentingan pribadi. Aspek lemah lembut pada laki-laki dan perempuan memiliki kontribusi yang besar terhadap kesejahteraan psikologis, sehingga dapat disimpulkan bahwa pada dasarnya manusia itu memiliki sifat dasar yang lemah lembut.

Aspek merasa dirinya tidak lebih baik dari orang lain memiliki kontribusi sebesar 12,7% terhadap kesejahteraan psikologis. Sikap mau menerima kebenaran dan nasihat (Mishri dalam Nasharuddin, 2015) dari siapapun baik kaya maupun miskin, kalangan terhormat maupun rakyat jelata, orang kuat maupun lemah, musuh maupun teman (Khalid, 2006). Kebenaran dapat berupa ilmu pengetahuan,

ide-ide baru dari orang lain, informasi yang dianggap kontradiktif serta mau belajar dari orang lain di tatanan masyarakat dan saran (Elliot, 2010). Hal tersebut menunjukkan tingkat kepercayaan kita terhadap luasnya ilmu Allah yang termaktub dalam Al Qur'an Surah Al Luqman : 27

“dan seandainya pohon-pohon di bumi menjadi pena dan laut (menjadi tinta), ditambahkan kepadanya tujuh laut (lagi) sesudah (kering)nya, niscaya tidak akan habis--habisnya (dituliskan) kalimat Allah. Sesungguhnya Allah Maha Perkasa lagi Maha bijaksana”

Kelemahan dalam penelitian ini adalah peneliti tidak dapat mengontrol berbagai faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, terutama pada religiusitas responden yang dilihat dari pengalaman responden mempelajari agama yaitu dengan melihat lamanya tinggal di pondok pesantren. Oleh karenanya dalam penelitian selanjutnya perlu memperhatikan metode penelitian dan pemilihan responden dengan lebih baik. Selain itu, dalam penelitian ini terdapat dua hadits yaitu hadits dari sanad Abu Thahir bn Ibrahim bin Ali bin ‘Abdillah Al Farisi, saya Abu Dzar Muhammad bin Ibrahim Ash Shohabiy, saya Abu Muhammad ‘Abdullah bin Muhammad bin Ja’fari bin Hayyana Al Ma’ruf bi abi al Syaikh, saya Muhammad bin Bakar, saya Abu Ma’syar, dari Sa’id Ya’ni Al Maqburi, dari Aisyah. Pada hadits tersebut terdapat sanad yang tidak bersambung sampai Rasulullah, sehingga peneliti selanjutnya perlu meneliti kembali hadits tersebut jika akan menggunakannya. Penulis menggunakan hadits tersebut sebagai dasar pembuatan aitem pernyataan dalam skala tawadhu pada aitem nomor 11, 12, 13, 14, 15 sehinggaperlu menjadi pertimbangan kembali jika ingin menggunakan alat ukur tersebut sebagai alat ukur tawadhu untuk penelitian selanjutnya. Oleh karena itu untuk penelitian selanjutnya harus lebih teliti mengecek keshahihah

hadits yang akan digunakan sebagai dasar pembuatan aitem maupun sebagai dasar teori.

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka disimpulkan bahwa tinggi rendahnya kesejahteraan psikologis dapat dijelaskan secara signifikan oleh tawadhu. Hasil analisis menjelaskan jika semakin tinggi tawadhu semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis pada mahasiswa santri. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis menunjukkan bagaimana sikap tawadhu terhadap berbagai situasi yang tidak menyenangkan. Hal tersebut didukung oleh korelasi yang signifikan dari aspek-aspek tawadhu terhadap kesejahteraan psikologis.

B. Saran

1. Saran bagi mahasiswa santri

Berdasarkan hasil analisis yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa sikap tawadhu memiliki kontribusi sebesar 24,2% terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa santri. Hal tersebut menjadi cerminan teman-teman mahasiswa santri yang lain untuk meningkatkan karakter tawadhu atau rendah hati karena tidak ada ruginya untuk selalu berbuat baik dan memperbaiki akhlak. Akhlak sebagai buah dari ilmu yang didapatkan dan bekal untuk menjalin hubungan dengan lingkup yang lebih luas. Mahasiswa, suatu gelar yang dipandang agung dikalangan masyarakat dengan berbagai ilmu yang telah didapatkan di bangku kuliah yang telah tunggu kontribusinya di masyarakat. Bekal akhlak yang baik tidak hanya berimbas

baik kepada masyarakat nantinya namun juga kepada kesehatan mental terutama kesejahteraan psikologis diri.

2. Saran bagi peneliti selanjutnya.

Bagi peneliti selanjutnya yang akan mengembangkan topik yang sama ataupun yang berhubungan dengan topik tawadhu maupun kesejahteraan psikologis, dapat mengkaitkan dengan konsep-konsep agama yang lain. Hal tersebut usaha kita sebagai mahasiswa muslim untuk memperkenalkan konsep-konsep agama yang sangat erat dengan konsep psikologi barat. Usaha tersebut bertujuan untuk mengangkat kembali ilmu pengetahuan Islam yang dulu pernah berjaya pada masanya serta mengubah pandangan para penuntut ilmu bahwa ilmu pengetahuan ilmu tidak terlepas dari konsep agama atau sekuler. Selain itu, peneliti selanjutnya harus sangat teliti dalam menggunakan hadits sebagai dasar penelitian selanjutnya dan mengetahui kejelasan kualitas hadits tersebut. Peneliti selanjutnya harus mempertimbangkan kembali ketika akan menggunakan skala tawadhu yang dibuat oleh penulis pada nomor aitem 11, 12, 13, 14, 15 karena penulis belum menemukan referensi dari kualitas hadits tersebut. Sehingga, diharapkan peneliti selanjutnya meneliti kembali kualitas hadits tersebut jika akan mencantumkan dalam penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aghababei, N., Agata, B., Akram, A., Masoud, C., Mustafa, T., dan Alireza, F. M. (2015). *Honesty-humility and the HEXACO structure of religiosity and well-being*. New York: Springer Science. Diunduh dari <https://www.researchgate.net/file.PostFileLoader.html?id=55f770005f7f710>

- [1ca8b4569&assetKey=AS%3A273753900843015%401442279424360](#) pada 11 Februari 2018.
- Al Bugha, M. D., dkk. (2012). *Syarah riyadhush sholihin: Imam An-Nawawi*. Jakarta: Gema Insani.
- Al Huft, A. M. (1978). *Akhlaq Nabi Muhammad SAW (keluhuran dan kemuliaannya)*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Amawidyati, S. A. G., & Utami. M. S. (2010). Religiusitas dan kesejahteraan psikologis pada korban gempa. *Jurnal Psikologi*, 34 (2), 164-176. Diunduh dari <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:UgMy9xoUNmsJ:https://jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/7095/5547+&cd=1&hl=id&ct=clnk&gl=id> pada 26 Oktober 2016)
- Anggraeni, R. D. (2011). Hubungan antara religiusitas dan stres dengan *psychological well being* pada remaja pondok pesantren. *Jurnal Psikologi: Teori & Terapan*, 2(1), 29-45. Diunduh dari <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jptt/article/viewFile/1853/125> pada 13 Februari 2018.
- Anggraeni, T.P., & Jannah, M. S. (2014). Hubungan antara kesejahteraan psikologis dan kepribadian *hardiness* dengan *stress* pada petugas *port security*. *Character* 3(1). Diunduh dari <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:Za1M6MDT5Z8J:jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/article/14329/17/article.pdf+&cd=1&hl=id&ct=clnk&gl=id> pada 26 Oktober 2016.
- Astin, A. W., & Antonio, A. L. (2012). *Assessment for excellent: The philosophy and practice of assessment and evaluation in higher education*. America: Rowman & Littlefield Publisher, Inc. Diakses dari [https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=jEsRVTbukyMC&oi=fnd&pg=PR5&dq=Astin,+A.W.+\(1993\).+Assessment+for+excellence:+The+philosophy+and+practice+of+assessment+and+evaluation+in+higher+education.&ots=DKS6TOG4Zk&sig=osDlsoyAixoJk6AtO3iUkYhIsLA&redir_esc=y#v=onepage&q=teaching%20practice&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=jEsRVTbukyMC&oi=fnd&pg=PR5&dq=Astin,+A.W.+(1993).+Assessment+for+excellence:+The+philosophy+and+practice+of+assessment+and+evaluation+in+higher+education.&ots=DKS6TOG4Zk&sig=osDlsoyAixoJk6AtO3iUkYhIsLA&redir_esc=y#v=onepage&q=teaching%20practice&f=false) pada 12 Maret 2018.
- Baqi, M. F. A. (2010). *Shahih Muslim*. Jakarta : Pustaka As-Sunnah
- Bordbar, F.T., Malihe, N., Fatane, Y., & Ahmad, A. (2011). Comparing the psychological well-being level of the student of Shiraz Payame Noor University in view of demographic and academic performance variables. *Procedia, Social and Behavioral Science* 29, 663-669. Diunduh dari https://ac.els-cdn.com/S1877042811027510/1-s2.0-S1877042811027510-main.pdf?_tid=66de4aa7-cea4-4480-a5c1-2748f97baf19&acdnat=1520586531_39841a86117145002829aa91f2449631 pada 27 Oktober 2016.

- Chow, P. S., dan Hawadi, L. F. (2012). Adjustment problems dan psychological well-being pada siswa akseleran: Studi korelasional pada SMPN 19 Jakarta dan SMP Labschool Kebayoran Baru. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(1), 68-80. Diunduh dari <http://jurnal.umk.ac.id/index.php/PSI/article/download/37/36> pada 14 Maret 2018.
- Depkes RI. (2009). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Departemen Republik Indonesia. Diunduh dari <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan-indonesia-2009.pdf> pada 15 April 2017
- Diener, R. (2009). *New measures of well-being*. London New York: Springer. Diunduh dari <http://booksee.org/book/1110278> pada 02 November 2016.
- Elliott, J. C. (2010). *Humility: Development and analysis of a scale. A dissertation*. Diunduh dari http://trace.tennessee.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1887&context=utk_graddiss pada 15 Oktober 2016.
- Hawwa, S. (2006). *Tazkiyatun Nafs: Intisari Ihya Ulumuddin*. Jakarta Selatan : Pena Pundi Aksara.
- Ilyas, Y. (2001). *Kuliah akhlak*. Yogyakarta : Lembaga Pengkajian dan Pengamalan Islam (LPPI)
- Imron, A. (2012). Re-interpretasi hadits Tarbawi tentang kebolehan memukul anak didik. *Jurnal Pendidikan Islam*, 1 (2), 141-157.
- Khalid, A. (2006). *Semulia Akhlak Nabi Shollallahu 'Alaihi Wa Sallam*. Solo: Aqwam.
- Kim Pierto, C., Ed Diener., Maya, T., Christie, S., & Marissa, D. (2005). Integrating the diverse definitions of happiness: A time-sequential framework of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 6, 261-300. Diunduh dari http://ink.library.smu.edu.sg/cgi/viewcontent.cgi?article=1921&context=sos_s_research pada 12 Januari 2017.
- Macan, T. H., dan Shahani, C. (1990). College students' time management: Correlations with academic performance and stress. *Journal of Educational Psychology*, 82(4), 760-768. Diunduh dari https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:qGfeRxza8OwJ:https://www.mindmeister.com/generic_files/get_file/473523%3Ffiletype%3Dattachment_file+&cd=2&hl=id&ct=clnk&gl=id pada 12 Maret 2018.
- Martono, N. (2016). *Metode penelitian kuantitatif: Analisis isi dan analisis data sekunder*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Mirowsky, J., dan Ross, C. E. (2010). *A handbook for the study of mental health*. New York: Cambridge University Press. Diundur dari

- <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.466.9749&rep=rep1&type=pdf> pada 12 Februari 2018.
- Mujib, A. (2006). *Kepribadian dalam psikologi Islam*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Nasharuddin. (2015). *Akhlak: Ciri manusia paripurna*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials : A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review Psychology*, 52, 141-166. Diunduh dari <http://psych415.class.uic.edu/Readings/Ryan,%20Happiness%20-%20well%20being,%20AnnRevPsy,%202001.pdf> pada 1 Maret 2017.
- Ryan, R. M., Huta, V., dan Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness studies*, 9, 139-170. Diunduh dari https://www.researchgate.net/publication/23545617_Living_well_A_self-determination_theory_perspective_on_eudaimonia pada 22 Februari 2018
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. Diunduh dari <http://midus.wisc.edu/findings/pdfs/830.pdf> pada 02 Maret 2017.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it?: Explorations on the meaning of psychological well being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069-1081. <https://sci-hub.tw/https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-005-7226-8> diunduh pada 26 Oktober 2016.
- Ryff. C. D., & Singer. B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies* 9, 13-39. Diunduh dari <http://aging.wisc.edu/pdfs/1808.pdf> pada 10 Maret 2017.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan remaja, edisi keenam*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development: Perkembangan masa-hidup*. Yogyakarta : Erlangga.
- Saputri, S. A., Hardjono., & Nugraha, A. K. (2013). Hubungan antara religiusitas dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada santri kelas VIII Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Ibnu 'Abbas Klaten. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 2 (3) : 22-31. Diunduh dari <http://candrajiwa.psikologi.fk.uns.ac.id/index.php/candrajiwa/article/viewFile/58/48> pada 15 Januari 2017.

- Shihab, Q. (2009). *Tafsir Al-Mishbah*. Jakarta: Lentera Hati.
- Subandi. (2013). *Psikologi agama dan kesehatan mental*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Tagney, J. P. (2000). Humility: Theoretical perspectives, empirical finding and directions for future research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 70-82. Diunduh dari <http://psycnet.apa.org/record/2000-15337-006> pada 13 Februari 2018.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2009). *Psikologi sosial*. Jakarta: Kencana.
- Waithaka, A. G., & Gough, D. M. (2017). The Influence of Religion on Stress and Coping of College Students. *International Journal of Novel Research in Education and Learning*, 4 (1), 27-40. Diunduh dari www.noveltyjournals.com/download.php%3Ffile%3DThe%2520Influence%2520of%2520Religion%2520on%2520Stress-912.pdf%26act%3Dbook+%&cd=1&hl=id&ct=clnk&gl=id pada 17 Februari 2017.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Jurnal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678-691. Diunduh dari <http://psycnet.apa.org/record/1993-25585-001> pada 15 Februari 2018.
- Wells, E. I. (2010). *Psychological well-being*. New York: Nova Science Publishers. Diunduh dari <http://booksee.org/book/1152921> pada 25 Juli 2016