

**Studi Deskriptif Mengenai *Psychological Well-Being* Pada Anggota Komunitas Great Muslimah Bandung Yang Melakukan Hijrah.**  
Descriptive Study Concerning *Psychological Well-Being* In Great Muslimah Bandung Community Members Who Does Hijrah.

<sup>1</sup>Ajeng Noviyanti Pratiwi, <sup>2</sup>Temidamayanti Djamhoer

<sup>1,2</sup>Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116  
email: <sup>1</sup>ajengprasadjo@yahoo.com, <sup>2</sup>temidamayanti@gmail.com

**Abstract.** Great Muslimah Community is the community where all the *muslimah* that doing the *Hijrah* are gather around. In this case, hijrah refers to Hijrah Maknawi which is a person leave the all negative things from their life and start to have a better life in accordance with Islam guidance by changing their attitude, their mental, their *akhlak* and their lifestyle. The process of Hijrah that the member of Great Muslimah Community been through are full of obstacle and uncomfortable feelings. Nevertheless, they are able to accept themselves and not affected by their past mistake in life, also they still maintain good relationship with their social environment even tough there are some people ignore their changing, they are independent, doing advantageous activities around them, and develop themselves with new knowledge and be wise with the difference. Those behaviors, according to Ryff are called as *psychological well-being*. There are 6 dimensions in *psychological well-being* which are self-acceptance, positive relation with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life and personal growth. The purpose of this research is to obtain empirical data of *psychological well-being* towards the Great Muslimah Community. The method of this research is description with the 35 person as the research subject. Data was collected using *Psychological Well-Being Scale (PWBS)* from Ryff which has been translated to Indonesian. Result of this study shows that 19 subjects are included in high *psychological well-being* category and 16 subjects are included in low *psychological well-being* category.

**Keywords:** *Psychological Well-Being*, *Hijrah*, *Great Muslimah Community*.

**Abstrak.** Komunitas Great Muslimah adalah komunitas bagi para muslimah hijrah. Hijrah yang dimaksud dalam penelitian ini adalah Hijrah Maknawi yaitu meninggalkan hal-hal negatif dalam diri sendiri dengan mengubah sikap, mental, akhlak, dan gaya hidup ke arah yang lebih baik menurut ajaran dan tuntunan Islam. Proses hijrah pada anggota Komunitas Great Muslimah ini menemui banyak kesulitan dan perasaan tidak nyaman. Meskipun demikian mereka mampu menerima kondisi dirinya dan tidak terpengaruh oleh masa lalu yang buruk, melakukan hubungan yang hangat dengan lingkungan sekitar meskipun beberapa menolak mereka untuk berhijrah, mandiri, melakukan kegiatan yang bermanfaat, dan selalu mengembangkan diri dengan menambah wawasan dan bijak terhadap perbedaan. Hal tersebut mengindikasikan *psychological well-being* menurut Ryff. Dalam *psychological well-being* terdapat 6 dimensi yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pengembangan diri. Tujuan penelitian ini untuk memperoleh data empirik mengenai *psychological well-being* pada anggota Komunitas Great Muslimah. Metode yang dilakukan adalah deskriptif dengan subjek penelitian sebanyak 35 orang. Pengumpulan data menggunakan *Psychological Well-Being Scale (PWBS)* dari Ryff yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan 19 orang termasuk kategori *psychological well-being* tinggi dan 16 orang lainnya termasuk kategori *psychological well-being* rendah.

**Kata kunci:** *Psychological Well-Being*, *Hijrah*, *Komunitas Great Muslimah*.

## A. Pendahuluan

Komunitas Great Muslimah adalah sebuah komunitas bagi para muslimah hijrah. Latar belakang masa lalu para anggota Komunitas Great Muslimah sangatlah beragam, mulai dari mantan penyanyi café dan klab malam, anggota geng motor, model, *sexy dancer*, sampai mucikari dan penjual obat aborsi. Proses hijrah para anggota yang penuh lika-liku tersebut melibatkan perasaan tidak nyaman diantaranya adalah mendapat penolakan dari anggota oleh keluarga, dijauhi teman, mendapatkan sindiran dari orang-orang di lingkungan sekitarnya, seperti teman dan tetangga. Tetapi

meskipun begitu para anggota dapat menerima diri mereka yang sekarang meskipun mereka mempunyai masa lalu yang gelap. Para anggota masih dapat menjalin hubungan yang baik dan hangat dengan keluarga dan teman-teman mereka baik yang menerima para anggota berhijrah maupun yang tidak. Setelah berhijrah para anggota mampu menentukan jalan hidupnya sendiri, tidak terpengaruh dan bergantung pada keputusan orang lain. Tak hanya itu, setelah berhijrah para anggota pun dapat memanfaatkan kegiatan-kegiatan yang diadakan oleh komunitas. Tujuan hidup para anggota setelah berhijrah pun lebih jelas, terarah dan mampu para anggota wujudkan meskipun secara perlahan tetap terus berusaha. Untuk mewujudkan tujuan tersebut para anggota mengembangkan wawasan dan mengembangkan dirinya kearah yang positif agar bisa bermanfaat bagi dirinya dan bagi orang lain. Dapat disimpulkan bahwa kondisi para anggota setelah berhijrah tidaklah mudah, mereka harus rela meninggalkan kenyamanan-kenyamanan yang mereka rasakan sebelum berhijrah dan menyesuaikan diri dengan kehidupan mereka sekarang. Mereka tetap bangkit dengan menunjukkan potensi-potensi mereka. Hal tersebut menurut Ryff berkaitan dengan *psychological well being*. Hijrah yang dilakukan oleh anggota tidak semata-mata untuk kepentingan diri mereka sendiri, namun bagi orang lain juga. Ketika mereka berhijrah mereka membangun hubungan yang hangat dengan orang lain, menunjukkan kepedulian atau empati, mereka berusaha memotivasi orang sekitarnya untuk melakukan hijrah. Sehingga kondisi tersebut dapat mempertahankan kondisi *well-being* dalam waktu yang relatif lama dan konsisten. *Psychological well-being* pada penelitian ini adalah bagaimana individu mengevaluasi dirinya sendiri dan juga kualitas mengenai kehidupannya tidak hanya sebatas pencapaian kepuasan, namun juga usaha untuk mencapai kesempurnaan yang merepresentasikan perealisasi potensi individu yang sesungguhnya. (Ryff & Singer, dalam Ryan & Deci, 2001). Ryff memformulasikan *psychological well-being* yang terdiri atas enam dimensi, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

Berdasarkan uraian diatas, maka perumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana gambaran *psychological well being* pada anggota Komunitas Great Muslimah Bandung yang melakukan Hijrah?”

Maksud dan tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran dan memperoleh data empiris mengenai *psychological well-being* pada anggota Komunitas Great Muslimah Bandung yang melakukan hijrah.

## **B. Landasan Teori**

### **Hijrah**

Para ulama mengemukakan makna hijrah secara syar’i dengan berbagai definisi. Hal itu disebabkan karena banyaknya makna yang terkandung dalam hijrah. Salah satu definisi hijrah menurut Ibnu Arabi adalah meninggalkan negeri yang di perangi (*daarul harbi*) menuju negeri Islam (*daarul Islam*). Akan tetapi yang disebut dengan hijrah tidak mengharuskan perpindahan secara fisik atau dari satu tempat ke tempat lain. Terkadang hijrah juga bisa dilakukan dengan meninggalkan segala sesuatu buruk menuju ke arah yang lebih baik. Lebih jelasnya hijrah yang seperti itu disebut dengan Hijrah Maknawi. Menurut Syekh As-Sa’di berkata: “kembali kepada Allah berarti meninggalkan segala sesuatu yang dibenci Allah secara nyata ataupun tersembunyi. Kepada sesuatu yang disukai Allah, baik secara nyata ataupun tersembunyi. Seperti kembali dari kebodohan menuju ilmu pengetahuan. Dari kekufuran kepada keimanan dari maksiat kepada taat. Dari kelalaian menjadi ingat

kepada Allah. Siapa saja yang mampu menyempurnakan seluruh petunjuk ini, ia telah menyempurnakan seluruh agamanya. (Tafsir as-Sa'di 7:178-179).

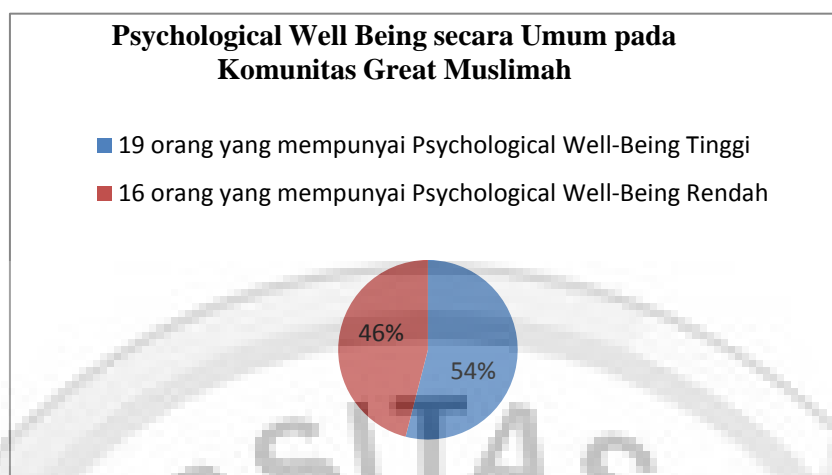
### **Psychological Well-Being**

Teori *psychological well-being* dikembangkan oleh Ryff pada tahun 1989. Domain *psychological well being* berkenaan pada salah satu pandangan yang dikemukakan Rogers tentang orang yang berfungsi penuh (*fully-functioning person*). Ryff mendefinisikan *psychological well-being* sebagai suatu dorongan untuk menyempurnakan dan merealisasikan potensi diri yang sesungguhnya. Dorongan ini akan dapat menyebabkan seseorang menjadi pasrah terhadap keadaan yang membuat *psychological well-being*-nya menjadi rendah atau berusaha untuk memperbaiki keadaan hidupnya yang akan membuat *psychological well-being*-nya meningkat (Ryff dan Singer). Ryff (1989) menyatakan untuk memahami *psychological well-being* terdapat enam dimensi yakni

1. **Penerimaan Diri (Self Acceptance):** Dimensi ini merupakan karakteristik utama dalam aktualisasi diri, optimal functioning, dan maturity. Kemampuan penerimaan diri, mengupayakan diri kita mengerti akan tindakan, motivasi, serta perasaan sendiri secara akurat.
2. **Hubungan Positif dengan Orang Lain (Positive Relation with Others):** Karakteristik utama dimensi ini ialah mampu membina hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan dengan orang lain. Selain itu, individu tersebut memiliki kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain, dapat menunjukkan empati, afeksi, dan intimitasi, serta memahami prinsip memberi dan menerima dalam hubungan antar pribadi.
3. **Otonomi (Autonomy):** Dasar dalam dimensi ini adalah penentuan diri (self determination), kebebasan, dan regulasi emosi didalamnya. Memiliki kebebasan dalam menentukan diri, mampu mengatasi tekanan sosial ketika berpikir dan bertindak, mampu mengontrol perilaku, dan mampu mengevaluasi diri dengan standar personal.
4. **Penguasaan Lingkungan (Environmental Mastery):** Digambarkan dengan kemampuan individu untuk mengatur lingkungannya, memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungan, menciptakan, dan mengontrol lingkungan sesuai dengan kebutuhan.
5. **Tujuan Hidup (Purpose in Life):** Individu yang tinggi dalam dimensi ini dikarakteristikan sebagai individu yang memiliki tujuan dalam hidup dan mampu memberi makna pada hidupnya baik pada masa sekarang maupun masa lalu.
6. **Pertumbuhan Pribadi (Personal Growth):** Individu yang tinggi dalam dimensi ini memiliki pandangan bahwa dirinya selalu berkembang, terbuka pada pengalaman baru, memiliki kemampuan untuk merealisasikan potensi diri, mampu melihat perkembangan diri dan perilakunya sepanjang waktu, dan melakukan perubahan dengan cara-cara tertentu yang merefleksikan pengetahuan diri.

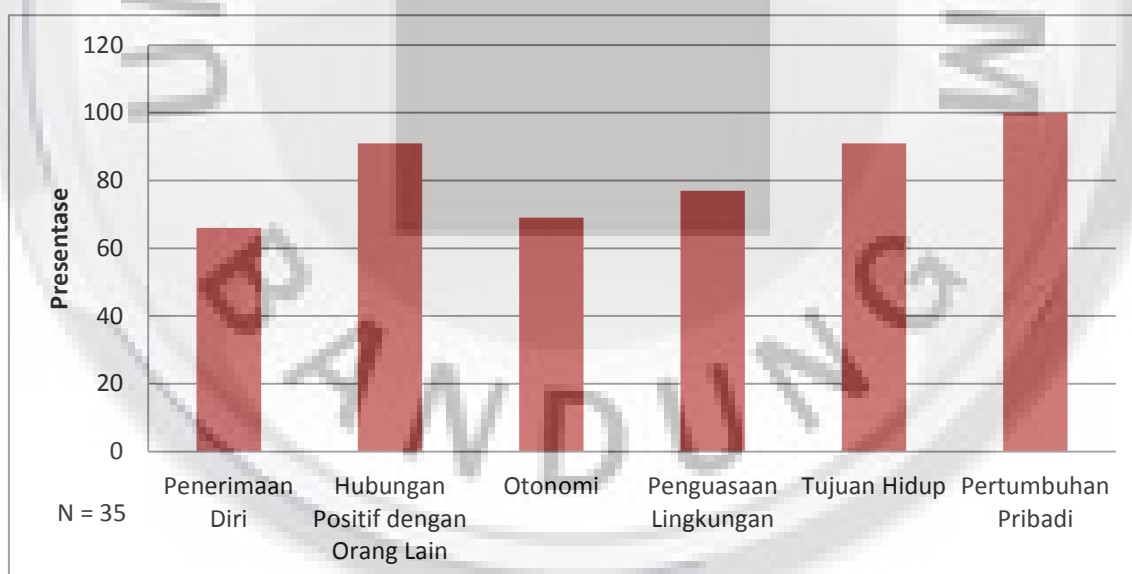
### **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Penelitian yang dilakukan ini menggunakan data yang diperoleh dari 35 orang responden yaitu kepada Komunitas Great Muslimah. Penelitian ini memuat data tentang *psychological well being* yang terdiri dari 6 dimensi, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Berikut adalah hasil dan pembahasan penelitian:



**Diagram 1.** *Psychological Well Being* secara Umum pada Komunitas Great Muslimah

Berdasarkan diagram 1, dari 35 subjek, sebanyak 19 orang (54%) yang ada di Komunitas Great Muslimah mempunyai *psychological well-being* yang tinggi. Sedangkan sebanyak 16 orang (46%) memiliki *psychological well-being* yang rendah. *Psychological well-being* dinyatakan tinggi apabila anggota mendapat nilai yang tinggi pada enam dimensi *psychological well-being*. Sedangkan *psychological well-being* dinyatakan rendah apabila anggota mendapat nilai yang rendah pada salah satu dari enam dimensi *psychological well-being*.



**Diagram 2.** Distribusi Frekuensi Dimensi-Dimensi *Psychological Well-Being*

Tinggi rendahnya *psychological well-being* pada komunitas great muslimah berkaitan dengan keenam dimensi dalam *psychological well-being* yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pengembangan diri. Berikut adalah pembahasan *psychological well-being* tiap dimensi berdasarkan diagram 4.2:

Sebanyak 23 orang (66%) anggota memiliki penerimaan yang tinggi, ini memberikan pengertian bahwa anggota komunitas dapat menerima masa lalunya yang buruk, tetapi mereka tidak terpuruk dengan masa lalunya. Para anggota mencoba untuk



selalu bersikap positif dalam menjalankan kehidupannya. Sedangkan 12 orang (34%) anggota lainnya memiliki tingkat penerimaan diri yang rendah sehingga 12 orang anggota komunitas tersebut masih merasa tidak puas dalam menjalani kehidupannya yang sekarang sehingga muncul rasa kecewa pada diri anggota dan mereka pun masih menyesali masa lalunya yang buruk.

Sebanyak 32 orang (91%) anggota memiliki hubungan positif dengan orang lain yang tinggi. Dengan demikian memberikan pengertian bahwa anggota komunitas dapat menjalin hubungan yang positif dengan siapapun, karena sebisa mungkin para anggota selalu ingin menjalin silaturahmi dengan orang-orang di lingkungan sekitar meskipun beberapa dari anggota kerap mendapatkan sindiran dan cemoohan karena sudah berhijrah. Sedangkan 3 orang (9%) anggota yang memiliki tingkat hubungan positif dengan orang lain yang rendah menunjukkan bahwa anggota masih merasa tertekan karena orang-orang yang tidak setuju dengan pilihan untuk berhijrah, sehingga itu membuat anggota menjadi kesulitan untuk bersikap terbuka terhadap orang lain.

Sebanyak 24 orang (69%) anggota memiliki otonomi yang tinggi. Dengan demikian memberikan pengertian bahwa anggota komunitas dapat memiliki kebebasan dalam menentukan jalan hidupnya sendiri, salah satu contohnya orang-orang terdekat mereka yang masih tidak setuju dengan keputusan berhijrah bagi beberapa anggota. Namun meskipun begitu para anggota mampu memberika alasan yang jelas, mengapa dirinya ingin berhijrah dan tidak semata-mata hanya karena ikut-ikutan. Sedangkan 11 orang (31%) anggota lainnya memiliki tingkat otonomi yang rendah yang menunjukkan bahwa anggota masih terpengaruh oleh keputusan orang lain, bergantung pada penilaian orang lain, dan merasa khawatir mengenai cara orang lain menilai pilihan-pilihan yang telah dibuat serta merasa sulit untuk menyuarakan pendapat sendiri.

Sebanyak 27 orang (77%) anggota memiliki penguasaan lingkungan yang tinggi. Dengan demikian memberikan pengertian bahwa sebagian besar anggota komunitas dapat memanfaatkan kegiatan yang bermanfaat dan rutin mengikuti kegiatan-kegiatan positif yang diadakan oleh komunitas. Sedangkan 8 orang (23%) anggota lainnya memiliki tingkat penguasaan lingkungan yang rendah sehingga anggota tidak mampu mengatur waktu dengan baik, merasa terbebani dengan tanggung jawab-tanggung jawab yang ada dihidupnya. Oleh karena itu mereka tidak dapat memanfaatkan kegiatan positif yang ada, baik di komunitas maupun dilingkungan sekitarnya.

Sebanyak 32 orang (61%) anggota memiliki tujuan hidup yang tinggi. Dengan demikian memberikan pengertian bahwa sebagian besar anggota komunitas memiliki tujuan hidup yang jelas, terarah dan terus berusaha mencapai tujuan itu meskipun secara perlahan. Sedangkan 3 orang (9%) anggota lainnya memiliki tujuan hidup yang rendah. Anggota masih belum memiliki tujuan hidup yang jelas, baik itu tujuan jangka pendek maupun jangka panjang yang ingin dicapai oleh anggota. Beberapa dari anggota masih belum bisa menerima masa lalunya yang buruk sehingga hal tersebut berpengaruh pada tujuan-tujuan hidup anggota sekarang.

Sebanyak 35 orang (100%) atau seluruh anggota memiliki pertumbuhan pribadi yang tinggi. Dengan demikian memberikan pengertian bahwa para anggota selalu menambah dan membuka wawasan mereka agar wawasan mereka semakin luas. Dalam hijrah ini para anggota menjadi lebih terbuka terhadap perbedaan-perbedaan pendapat dalam hal agama meskipun masing-masing anggota mempunyai nilai-nilai hidup yang diyakininya

#### D. Simpulan

Berdasarkan hasil pengukuran, sebanyak 19 subjek memiliki *psychological well-being* yang tinggi atau dalam artian tinggi dalam keenam dimensi *psychological well-being*. 16 subjek lainnya masih memiliki dimensi *psychological well-being* yang rendah. Dalam penelitian ini, seluruh subjek mempunyai nilai yang tinggi pada dimensi Pertumbuhan Pribadi. Sedangkan nilai yang rendah, ada pada dimensi Otonomi.

#### E. Saran

Dalam penelitian ini terdapat beberapa hal yang menjadi saran yang diharapkan bermanfaat bagi pihak-pihak yang terkait dalam penelitian ini terutama individu atau komunitas yang bersangkutan yaitu bagi anggota Komunitas Great Muslimah yang belum mencapai keadaan *psychological well-being* diharapkan dapat lebih banyak mengikuti kegiatan keagamaan baik itu yang diadakan oleh komunitas maupun diluar komunitas. Sebaiknya kegiatan yang diadakan di Komunitas Great Muslimah diadakan lebih sering (bisa diadakan minimal seminggu 3 kali, lebih beragam (kegiatan dilakukan *indoor* maupun *outdoor* sesuai dengan kebutuhan anggota) dan lebih terstruktur (program kegiatan yang diadakan lebih jelas, jadwal dirutinkan mulai dari hari, jam dan tempat).

#### Daftar Pustaka

- Compton, W.C. (2005). *An Introduction to Positive Psychology*. USA : Thomson Wadsworth.
- Jazuli, Ahzami S. (2002). *Hijrah dalam pandangan AL-Quran Pandangan Islam*. Jakarta : Gema Insani Press.
- Lyibomirsky, S., & Layous, K. (2003). *How Do Simple Positive Activities Increase Well-Being?*. *Current Directions in Psychological Science*, 22(1) 57-62. DOI: 10.1177/0963721412469809 <http://cdps.sagepub.com>
- Ryan M.R. & Deci L.E. (2001). *On Happiness and Human Potentials : A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being*. *Annu. Rev. Psychology*. Rochester.
- Ryff, D.C. & Corey L.M.K. (1995) *The Structure of Psychological Well Being Revisited*. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 69, No. 4, 719-727. The American Psychological Association, Inc.
- \_\_\_\_\_. (1989). *Happiness Is Everything, or is it? Explorations on The Meaning Of Psychological Well-Being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 57, No. 6, 1069-1081. The American Psychological Association, Inc.
- \_\_\_\_\_. U, Burton H. Singer. 2008. *Know Thyself And Become What You Are: A Eudaimonic Approach To Psychological Well-being*. *Journal of Happiness Studies*.