

# ***Psychological Well-being Pada Aktivis Dakwah Kampus***

**Sirot Fajar, Ira Darmawanti**

*Program Studi Psikologi Universitas Negeri Surabaya*

Email: ira.darmawanti@gmail.com

## ***Abstract***

*This study was aimed to explore the psychological well-being of two students who are actively involved in an Islamic student organizations which is not their main interests. A qualitative approach used as the main method. Data collected using in-depth interviews guided by interview schedule constructed based on psychological well-being concept proposed by Ryff. The result shows that most Islamic student activists have positive Psychological Well Being, specifically on their self acceptance, positive relation with other, autonomy, purpose in life, and personal growth. While for the other aspects of Riff's psychological well-being such as environmental mastery tends to be negative. Besides, there are three factors which influence their psychological well-being namely social group identity, and religiosity.*

***Key words:*** *Psychological well-being, Islamic student activist*

## **Abstrak**

penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana *psychological well-being* para mahasiswa aktivis dakwah kampus (mahasiswa aktivis Islam) yang aktif dalam organisasi dakwah kampus yang awalnya tidak mereka minati. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Metode pengumpulan data adalah wawancara mendalam (*in-depth interview*) berdasarkan pedoman wawancara yang disusun menggunakan konsep *psychological well-being* dari Ryff. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dua partisipan penelitian ini sebagai aktivis dakwah kampus memiliki *psychological well-being* yang positif terutama pada dimensi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi. Namun aspek 'penguasaan lingkungan' mereka cenderung rendah. Selain itu ada dua faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* mereka yaitu: dukungan kelompok dan religiusitas.

**Kata kunci:** *Psychological well-being, mahasiswa Aktivis Islam.*

## **PENDAHULUAN**

Mahasiswa sering disebut sebagai *agent of change* (agen perubahan) dan *agent of development* (agen pengembangan) bagi bangsa dan negara. Nova (2011) menyatakan bahwa mahasiswa bisa disebut sebagai sesuatu yang spesial. Mahasiswa adalah sebuah komunitas unik yang berada di masyarakat, dengan berbagai kelebihan yang dimilikinya. Mahasiswa memiliki tempat sendiri di lingkungan masyarakat, namun bukan berarti memisahkan diri dari masyarakat. Mahasiswa belum dipegaruhi oleh berbagai kepentingan baik itu organisasi masyarakat, partai politik dan sebagainya, sehingga diharapkan mahasiswa tidak hanya mementingkan kebutuhan dirinya sendiri

namun juga bisa memberikan kontribusi terhadap bangsa dan negaranya.

Mahasiswa berada di fase perkembangan yang berbeda dengan remaja. Santrock (2002) menyebut transisi dari sekolah menengah atas menuju universitas ketika membahas perkembangan dewasa awal (masa muda), sehingga peneliti berasumsi bahwa mahasiswa yang ada di universitas adalah mereka yang mulai memasuki masa dewasa awal (masa muda). Salah satu kecenderungan individu yang berada pada fase ini adalah ingin terlibat secara sosial. Dalam dunia kampus, keterlibatan mahasiswa bisa berwujud pada keaktifan mereka pada kegiatan di luar perkuliahan yang diselenggarakan oleh Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) atau organisasi kemahasiswaan lainnya. Baik

itu organisasi kemahasiswaan tingkat program studi, jurusan, fakultas atau universitas.

Berdasarkan observasi pada organisasi kemahasiswaan baik tingkat prodi/jurusan, fakultas serta universitas dan berbagai UKM di Universitas Negeri Surabaya (Unesa), ada satu organisasi yang berbeda dari kebanyakan organisasi lainnya, mulai cara perekrutan anggotanya sampai pergaulan anggotanya yang eksklusif. Organisasi tersebut adalah salah satu UKM yang bergerak di bidang agama islam yaitu Unit Kegiatan Kerohanian Islam (UKKI). Mahasiswa yang aktif di UKKI biasa disebut aktivis dakwah kampus.

Salah satu hal yang membedakan UKKI dengan organisasi yang lain adalah sebagian besar anggota UKKI tinggal di asrama UKKI. Banyak di antara mereka yang sebelumnya tidak mengetahui tentang UKKI tiba-tiba terdaftar secara otomatis di UKKI karena tinggal di asrama UKKI. Ketika menjadi mahasiswa baru dan mencari tempat tinggal, mereka tidak tahu kalau asrama yang ditinggalinya itu adalah asrama UKKI. Seperti yang dialami KR seorang mahasiswa dari Fakultas Teknik dan KF dari Fakultas Bahasa dan Seni. Keduanya mengaku mengikuti UKKI tidak sengaja. Keduanya mengikuti UKKI karena bisa tinggal di asrama kampus. Hal ini berbeda dengan organisasi lain yang tidak memiliki basis asrama. Umumnya organisasi di kampus hanya punya sekretariat saja yang tidak dijadikan tempat tinggal. Hal ini membuat intensitas kebersamaan para aktivis dakwah kampus di UKKI begitu tinggi, sehingga mereka kurang bergaul dengan orang-orang di luar komunitasnya. Bahkan mereka juga tidak mengenal semua anggota UKKI yang di asrama lain.

Menjadi aktivis dakwah kampus telah mendatangkan beberapa pandangan negatif dari mahasiswa atau masyarakat akademik kampus lainnya. Achmad (2012) menjelaskan bahwa eksklusivitas sering menjadi *trademark* bagi aktivis dakwah. Hasil penelitian Syafiq (2012) juga menunjukkan bahwa eksklusivitas mahasiswa aktivis dakwah tersebut telah disadari sendiri oleh para anggota komunitas dakwah kampus dan dipandang sebagai risiko otomatis dari jalan dakwah atau penyebaran ajaran Islam yang menjadi misi mereka. Berbagai julukan mengenai aktivis dakwah ini seringkali terdengar, seperti kuper, tidak gaul, sok suci, kaku, tidak bisa menerima perbedaan, dan sebagainya.

Selain itu, sebagai orang yang aktif di organisasi tentu mereka harus membagi waktu untuk kuliah dan organisasi yang diikutinya, sehingga mereka dituntut memiliki manajemen waktu yang baik untuk mengatur agenda pribadi dan kegiatan eksternal yang kompleks. Agenda organisasi yang padat dan agenda yang lainnya

pun menjadikan mereka kesulitan mengatur waktu yang dimilikinya.

Melihat fakta yang terjadi pada aktivis dakwah kampus di UKKI tersebut, perlu dilakukan penelitian tentang *psychological well-being* mereka. Menurut Ryff & Keyes (1995) *psychological well-being* adalah hasil evaluasi atau penilaian seseorang terhadap dirinya yang merupakan evaluasi atas pengalaman-pengalaman hidupnya. Pada intinya *psychological well-being* merujuk pada perasaan-perasaan seseorang mengenai aktivitas hidup sehari-hari. Perasaan ini dapat berkisar dari kondisi mental negatif (misalnya ketidakpuasan hidup, kecemasan dan sebagainya) sampai ke kondisi mental positif, (misalnya realisasi potensi atau aktualisasi diri).

Ryff (1989) menjelaskan bahwa *psychological well being* terdiri dari enam dimensi yang mengungkapkan fungsi psikologis yang positif tiap-tiap individu, yaitu dimensi kemampuan individu dalam menerima diri apa adanya (*self acceptance*), membina hubungan yang positif dengan orang lain (*positive relation with others*), otonomi (*autonomi*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), mampu merumuskan tujuan hidup (*purpose in life*) dan mampu menumbuhkan serta mengembangkan potensi pribadi (*personal growth*).

Hasil penelitian yang dilakukan Suryani (2012) menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara *well-being* dengan komitmen organisasi dengan mengendalikan masa kerja. Hal ini berarti semakin tinggi *subjective well-being*, maka semakin tinggi pula komitmen organisasi. Sebaliknya, semakin rendah *well-being*, maka semakin rendah pula komitmen organisasi. Penelitian yang dilakukan Utami (2009) terhadap mahasiswa Universitas Gadjah Mada dan Universitas Islam Indonesia Yogyakarta menunjukkan bahwa mahasiswa yang ikut dalam kegiatan ekstrakurikuler (tingkat fakultas maupun universitas) memiliki *well being* yang lebih tinggi dibanding mahasiswa yang tidak ikut kegiatan ekstrakurikuler.

Keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan ekstrakurikuler, baik pada tingkat fakultas maupun universitas sifatnya sukarela, sehingga biasanya mahasiswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler disesuaikan dengan hobi dan minatnya. Diener (Utami, 2009) menyatakan bahwa kegiatan yang menarik dapat menjadi suplemen kegembiraan yang dicapai individu melalui kenyamanan emosi dan fisik. Mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang disesuaikan dengan hobi dan minatnya bisa meningkatkan *well-being* pada mahasiswa karena ada kenyamanan emosi dan fisik.

Berdasarkan berbagai konsep *well-being* tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang aktif dalam organisasi kemahasiswaan, termasuk anggota UKKI Unesa, yang bergabung dalam organisasi bukan karena minat tapi karena alasan lain, misalnya mendapatkan kemudahan dalam tempat tinggal sementara selama kuliah, yaitu asrama kampus belum tentu memiliki *well-being* yang positif. Karena itu, masih perlu dilakukan penelitian untuk melihat bagaimana *psychological well-being* para mahasiswa yang aktif di organisasi yang awalnya tidak mereka minati.

**METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Studi kasus sesuai digunakan karena penelitian ini bertujuan untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek misalnya perilaku, persepsi, motivasi, dan tindakan subjek secara holistik, dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah (Yin, 2006).

Pada penelitian ini jumlah responden sebanyak dua orang yang direkrut berdasarkan lama keterlibatan dan perannya dalam UKKI Unesa. Berikut gambaran ringkasnya:

Tabel 1. Gambaran Umum Responden

Keterangan	Responden I	Responden II
Nama	KR	KF
Usia	21	20
Tahun Masuk Kuliah	2011	2012
Jurusan	D3 Teknik Informatika (FT)	S1 Desain Grafis (FBS)
Jenis kelamin	Laki-laki	Laki-laki
Lama mengikuti UKKI	2-3 tahun	1-2 tahun
Posisi di UKKI	Kepala Dep. Pengembangan	Ketua Bidang Pembinaan

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara semi terstruktur menggunakan pedoman wawancara berdasarkan dimensi-dimensi dalam *psychological well-being* dari Ryff, yang meliputi aspek-aspek: penerimaan diri (*self acceptance*), membina hubungan yang positif dengan orang lain (*positive relation with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), mampu merumuskan tujuan hidup (*purpose in life*) dan mampu menumbuhkan serta mengembangkan potensi pribadi (*personal growth*).

Data dianalisis dengan melakukan organisasi data sesuai prosedur penelitian kualitatif. Menurut Highlen & Finley (Trisusanti & Satiningsih, 2012),

pengelolaan dan analisis data sesungguhnya dimulai dengan mengorganisasikan data. Organisasi data yang sistematis memungkinkan peneliti untuk memperoleh kualitas data yang baik, mendokumentasikan analisis yang diperlukan serta menyimpan data dan analisa yang berkaitan dengan penyelesaian penelitian. Dalam melakukan organisasi data ini peneliti mulai mengumpulkan semua data yang diperoleh. Kemudian mengolah data mentah tersebut menjadi transkripsi wawancara dan melakukan pengkodean tersendiri untuk masing-masing subjek. Pengkodean merupakan proses penguraian data, pengkonsepan, dan penyusunan kembali dengan cara baru.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil**

Penelitian ini berhasil mengungkap enam tema besar, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Enam tema ini berdasarkan aspek-aspek *psychological well being* yang dibuat oleh Ryff (1989). Analisis data hasil penelitian ini berdasarkan atas kese-luruhan data yang didapatkan dari subjek penelitian.

**Penerimaan Diri**

Penerimaan diri merupakan suatu ciri utama dari kesehatan mental. Penerimaan diri yang baik ditandai dengan kemampuan menerima diri baik segi positif maupun negatif, serta bisa mengambil segala bentuk pengalaman di masa lalu yang positif. Individu yang menerima dirinya sendiri akan bersikap positif terhadap penilaian dirinya. Sebaliknya, individu yang memiliki tingkat penerimaan diri yang kurang baik ditandai dengan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, kecewa terhadap apa yang terjadi di masa lalu, terganggu dengan sifat-sifat tertentu yang dimiliki dan memiliki keinginan tidak menjadi dirinya. KR termasuk orang yang bisa menerima apa yang ada dalam dirinya. Ia tidak minder dengan kekurangan dirinya. Ia menutupi kekurangannya itu dengan mengop-timalkan kelebihan-kelebihan yang dimilikinya.

“Mungkin saya berusaha. Saya merasakan kalau saya kurang di sini, saya akan menutupi kekurangan itu dengan kelebihan saya.” (R1-KR-W1/B.416-418)

“Ketika kita tahu kelebihan kita, mungkin saya akan mengasah dan berusaha agar kelebihan itu lebih besar lagi. Potensi yang ada dalam diri saya mungkin akan saya coba untuk membakarnya dan mewujudkannya.” (R1-KR-W1/B.427-430)

Misalnya, sebagaimana cerita SP, biarpun KR itu orangnya kecil, tapi ia tidak minder. Ia bisa berinteraksi dengan baik pada orang yang jauh lebih tua darinya ataupun yang lebih muda. Ia juga tetap semangat.

“Meskipun anaknya kecil gitu, secara fisik kurang lah anaknya, tapi top lah untuk semangatnya, untuk lainnya.” (SO1-SP/B.70-73)

Berbeda dengan KR yang memiliki kekurangan fisik, KF juga memiliki kekurangan yang lain yaitu soal kepercayaan diri dan kemampuan komunikasinya. KF juga termasuk orang yang pendiam. Menurut AF, teman se-kamarnya, KF itu kekurangannya ada dalam komunikasi-nya. Hal ini terbukti ketika peneliti menanyakan kelebihan dan kekurangannya, ia mengaku kesulitan menjawabnya. Bahkan soal tujuan hidup, ia mengaku punya catatannya tetapi susah mengungkapkan. Biarpun demikian, ia termasuk orang yang memiliki etos kerja yang baik. Ia memang sedikit berbicara tapi banyak bekerja. Ia punya prinsip bekerja keras tanpa pamrih.

“Kelebihannya itu ya itu tadi: dia itu etos kerjanya bagus. Kelebihannya itu.” (SO2-AF/B.38-39)

“Jadi itu. Kekurangannya di komunikasi. Komunikasi antar orang.” (SO2-AF/B.62-63)

“Kalau kekurangannya sih banyak sekali bagi diri saya sendiri. Kalau menyikapinya ya gitu itu mas. Nggak bisa ngomongnya saya. (R2-KF-W2/B.184-186)

“Kelebihannya nggak terlalu banyak. Mungkin beberapa hal yang mungkin tidak semua orang bisa dilakukan. Kerja keras gitu. Tanpa pamrih.” (R2-KF-W2/B.188-190)

### **Hubungan Positif dengan Orang Lain**

Individu yang memiliki hubungan positif dengan orang lain mampu membina hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan dengan orang lain. Selain itu, individu memiliki kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain, dapat menunjukkan empati, afeksi, dan mempunyai hubungan yang intim, serta memahami prinsip memberi dan menerima dalam hubungan antar pribadi. Sebaliknya, individu yang hanya memiliki sedikit hubungan dekat dengan orang lain, susah untuk bersikap hangat, tidak terbuka dan memberikan sedikit perhatian terhadap orang lain berarti memiliki tingkatan yang kurang baik dalam dimensi ini.

Kemampuan menjalin hubungan yang baik dengan orang lain ditunjukkan KR setelah bergabung dengan UKKI. Ia diajari bagaimana berhubungan dan berinteraksi dengan sesama.

“...mungkin melatih saya ke *hablun minannasnya*, bagaimana saya hubungan saya dengan saudara-saudara saya sesama muslim; bagaimana

melatih kita dalam berorganisasi. Ya itu, melatih kita berinteraksi dengan orang lain. Melatih kita untuk berorganisasi.” (R1-KR-W1/B.406-412)

Hal ini berbeda dengan KF yang kurang bisa menjalin hubungan dengan orang lain. Ia tidak bisa aktif menjalin hubungan ke orang lain. Ia pasif, sehingga kalau temannya tidak memulai duluan ia akan diam saja. Bahkan di kelas kuliah ia baru bisa akrab dengan teman-temannya.

“Di kelas saja sampai satu semester belum akrab sampai gimana lah. Intinya ya bisa. Diem. Nggak ada temannya. Walaupun mungkin nggak pernah rame lah. Baru ke semester berikutnya baru bisa ngrameni. Sulit kalau satu semester.” (R2-KF-W2/B.91-96)

Hal ini dikarenakan ia kurang aktif bergaul dengan teman-temannya. Ia merasa ketika berlama-lama dengan teman-temannya itu seperti orang nganggur, tidak ngapa-ngapain, cuma duduk-duduk saja, nggak ada tujuan dan apa yang dilakukan. Itulah sebabnya seringkali hanya beberapa menit bersama teman-temannya, ia kemudian memilih pulang.

“Kalau secara teman ya, saya sendiri ini kalau teman-teman gitu ya dari cara pergaulannya, mungkin saya itu apa ya.. sulit untuk menyatu dari temen-temen. Paling Cuma beberapa menit gitu mengunjungi sudah langsung pulang lagi.” (R2-KF-W1/B.334-339).

Hubungan interpersonal yang hangat tidak berhenti dalam hubungan yang baik saja, tetapi harus juga diiringi dengan sikap saling percaya, sebab saling percaya adalah puncak tertinggi kualitas hubungan. Salah satu contoh kepercayaan seseorang kepada sahabatnya adalah menceritakan masalah yang dihadapi-nya atau meminta solusi atas kesulitan yang dihadapinya.

KR termasuk orang yang terbiasa untuk menyelesaikan masalahnya sendiri, tapi jika memang butuh masukan orang lain, ia tak segan untuk curhat pada orang lain yang dipercaya atau orang yang lebih senior yang tahu permasalahannya. Misalnya, terkait tugas akhir, ia pernah menceritakannya kepada SP yang merupakan seniornya di jurusan.

“Jujur kalau saya sendiri itu lebih cenderung untuk memendam masalah saya sendiri. Saya berusaha untuk menyelesaikan masalah saya sendiri. Baru kalau saya sudah mentok dan saya mungkin butuh teman curhat, saya cari temen curhat yang bisa saya percayai.” (R1-KR-W1/B.172-177)

“...ya akhir-akhir ini baru dua minggu yang lalu curhat masalah tugas akhirnya. Dia cerita-cerita waktu ujian proposal itu dia ada *miss* komunikasi dengan dosennya.” (SO1-SP/B.115-119)

Hal yang sama juga dialami KF. Walaupun kurang bisa menjalin hubungan yang baik dengan teman-temannya di kampus, ia bisa menjalin hubungan yang baik dengan teman-teman di asrama dan teman sesama UKKI. Bahkan tidak jarang ia curhat dan dicurhati teman-temannya.

“Alhamdulillah baik juga. Saling curhat mencurhati, keluh-keluhan. Saling membantu.” (R2-KF-W1/B.218-219)

Selain bisa dipercaya, seorang yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik dapat menunjukkan empati. Empati ini membuat seorang peka dengan apa yang dialami orang lain terutama orang-orang dekatnya. KR termasuk orang yang peka, yang sering mengamati kondisi temannya. KF bahkan bisa menebak kalau ada temannya yang ada masalah. Untuk teman-teman yang dekat ia bisa melihat dari raut wajahnya, dan untuk teman yang jauh ia berpendapat salah satu tanda kalau seorang lagi ada masalah adalah kalau diSMS balasnya tidak enak.

“Tahu lah hidup berapa tahun ini, sekitar tiga tahunan jadi kalau temen-temen yang satu asrama *insyaAllah* mengenali lah; kalau ini lagi ada masalah, lagi seneng, ini lagi bahagia itu tahu lah.” (R1-KR-W1/B.152-157)

“Ya *insyaAllah* tahu. Dari raut wajah, dan kalau disms itu balesnya *ora ngenah* itu mesti ada masalah.” (R2-KF-W1/B.276-278)

Jika ada teman yang terlihat kena masalah, KR tak segan mereka menyayinya dan membantu sebisanya. Namun jika temannya tidak memendam sendiri masalahnya, ia hanya mendoakan agar masalah temannya cepat selesai.

“Menyayai kenapa kog mungkin wajahnya kusut, apa mungkin ada masalah? Mungkin kalo ia mau cerita *InsyaAllah* kami bantu semampunya. Kalau ngak mau cerita ya kita berharap masalahnya cepet selesai atau mendoakan lah selaku saudara kita sesama muslim.” (R1-KR-W1/B.161-166)

Begitu juga dengan KF. Walaupun ia kurang akrab dengan teman-temannya di kampus, ia tetap merasa *enjoy* dan mencoba untuk mengakrabi. Ia pun tak segan membantu temannya yang memang membutuhkan bantuannya. Hal ini bahkan diakui AF bahwa KF adalah orang yang suka menolong saudaranya yang lain.

“*Enjoy* ya dibuat *enjoy* aja. Dilakuin aja. Pokoknya istilahnya kalau temen-temen ingin bantuan saya ya tak bantu. Kalau nggak ada ya enggak. Begitu saja. Saling membantu.” (R2-KF-W1/B.354-357)

“Dengan temen yang lainnya dia itu bagus. Banyak orang yang suka dengan dia gitu. Soalnya dia memang pertama tadi: suka menolong. Suka menolong, terus kalau dia diber tanggung jawab dia amanah.” (SO2-AF/B.150-154)

Ketika tahu ada temannya yang terkena masalah dalam organisasi sebisa mungkin KF akan membantu. Kalau masalahnya terlihat besar dan tempatnya jauh, ia akan menyempatkan diri untuk mengunjunginya.

“Ya langsung dibantu, ditanggapi. Kan sesama anggota, sesama perjuangan.” (R2-KF-W1/B.273-274)

“Ya kalau missal masalahnya itu udah tingkat dewa [berat] ya langsung dikunjungi, ditanyai masalah apa, kenapa. Biasanya gitu.” (R2-KF-W1/B.280-282)

### Otonomi

Otonomi dideskripsikan dengan individu yang mampu menampilkan sikap kemandirian, memiliki standard internal dan menolak tekanan sosial yang tidak sesuai. Individu yang memiliki tingkatan otonomi yang baik ditunjukkan sebagai pribadi yang mandiri, mampu menolak tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak laku dengan cara tertentu, mampu mengatur tingkah laku diri sendiri dan mengevaluasi diri sendiri dengan standard pribadi. Sebaliknya, individu yang kurang memiliki otonomi akan sangat memperhatikan dan mempertimbangkan harapan dan evaluasi dari orang lain, berpegangan pada penilaian orang lain untuk membuat keputusan penting, serta mudah terpengaruh oleh tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak laku dengan cara-cara tertentu.

KR termasuk orang yang bisa memutuskan sendiri masalah yang dihadapinya, baik itu masalah pribadi, organisasi, dan kerja. Sebisa mungkin ia akan menyelesaikan masalahnya sendiri. Ketika ia merasa tidak bisa memutuskan sendiri, ia meminta pendapat orang lain yang sekiranya paham dengan masalahnya atau yang berhubungan dengan masalahnya itu.

“Mungkin kalau dari saya ya berusaha untuk mencoba menyelesaikannya sendiri aja mas. Kalau keputusan itu mungkin minta pendapat orang lain. Minta pendapat.” (R1-KR-W1/B.329-332)

Pada mulanya KF termasuk orang yang kurang percaya diri untuk memutuskan masalah. Namun sebagai ketua bidang KF dituntut bisa mulai membuat keputusan-keputusan terhadap masalah yang dihadapi bidangnya. Hal ini tentu saja melatih KF untuk bisa memutuskan terhadap apa yang dihadapinya. Ketika mendapat masukan dan saran dari teman-temannya, KF terlebih dahulu akan mempertimbangkannya. Secara

pribadi KF mengaku sudah jarang galau dan mulai bisa mengambil keputusan sendiri.

“...ada yang memberi masukan dalam bentuk gini-gini, ada juga. Tapi ya nggak terlalu saya langsung florkan ini gini gini, tetep saya pertimbangkan dulu.” (R2-KF-W2/B.73-76)

Ketika seorang telah berada di sebuah organisasi atau komunitas lainnya, ia akan terikat dengan organisasi tersebut. Seringkali agenda organisasi berbenturan dengan agenda pribadi. Saat menghadapi hal demikian, KR berusaha untuk tetap bisa berbagi dan mengutamakan yang lebih penting. Sedangkan KF akan memprioritaskan salah satu yang lebih penting.

“..kalau kegiatannya berbarengan saya utamakan yang lebih penting: lebih penting kegiatannya dan mana yang lebih penting membutuhkan saya.” (R1-KR-W1/B.305-308)

“Saya mencoba untuk berbagi lah. Saya tidak mementingkan kelompok, juga tidak menzalimi kepentingan saya sendiri. Kalau yang sama-sama penting.” (R1-KR-W1/B.323-327)

“Kalau memang beda oragnisasi tapi sama tempat, *insyaAllah* masih bisa dikunjungi. Tapi kalau beda tempat, itu harus ada salah satu yang diprioritaskan.” (R2-KF-W1/B.175-178)

Menurut KF bahwa di luar diri seseorang itu banyak pengaruh negatif yang menggoda dirinya. Misalnya godaan untuk bersantai-santai dan bermain. Untuk menyikapi pengaruh negatif dari luar, KF mengaku selalu mengingat-ingat tujuannya ada di kampus yaitu untuk belajar dengan sebaik-baiknya.

Senada dengan KF, KR mengaku bahwa ketika berada di kampus seringkali terpengaruh oleh teman-teman dan susah untuk berbuat kebaikan. Misalnya ketika ia berniat untuk sholat berjamaah di musholla kampus dan mengajak teman-temannya itu tidak ada yang mau. Hal itu membuat ia merasa berat kalau melakukan sendiri. Namun ia tetap berusaha melakukan dengan mengingat-ingat niat awalnya.

“Kalau ada pengaruh dari orang lain ya, mungkin kita tetep punya pegangan-pegangan pada dirinya sendiri. Tujuan kita di sini itu apa dan tetep landasannya itu di sini mau ngapain.” (R2-KF-W2/B.65-68)

“Jadi mungkin solusi dari saya untuk menyikapi keistiqomahan itu saya belajar sedikit demi sedikit ya. Mulai dari yang kecil, dan mulai saya didik mulai saat ini. Karena istiqomah itu saya rasakan juga sulit. Jadi cepat kembali ke niat awal itu lah. Mengingat-ingat niat awal kita.” (R1-KR-W2/B.77-84)

### **Penguasaan Lingkungan**

Penguasaan lingkungan ini ditandai dengan kemampuan individu untuk memilih atau menciptakan lingkungan yang cocok atau untuk mengatur lingkungan yang kompleks atau mengelola lingkungan agar berjalan seiring dengan kondisi psikologis dirinya dalam rangka pengembangan diri. Individu yang baik dalam dimensi penguasaan lingkungan memiliki keyakinan dan kompetensi dalam mengatur lingkungan. Ia dapat mengendalikan aktivitas eksternal yang berada di lingkungannya termasuk mengatur dan mengendalikan situasi kehidupan sehari-hari, memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungannya, serta mampu memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan pribadi. Sebaliknya, individu yang kurang dapat menguasai lingkungannya akan mengalami kesulitan mengatur kegiatan sehari-hari, merasa tidak mampu untuk mengubah atau meningkatkan apa yang ada di luar dirinya serta tidak menyadari peluang yang ada di lingkungan.

KR termasuk orang yang berusaha untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan. Ia mengaku lebih banyak menyesuaikan diri dengan lingkungan, terutama di lingkungan yang ia tidak memiliki wewenang apa-apa. Misalnya di saat di kampus dan di tempat kerja.

“Kebanyakan saya mungkin megikuti lingkungan.” (R1-KR-W2/B.190)

Tetapi jika ia memiliki wewenang, ia akan berusaha untuk mengubahnya. Misalnya kalau di asrama ia berusaha untuk menciptakan lingkungan senyaman mungkin. Ia berusaha untuk memberi contoh adik-adik angkatannya untuk menjaga asrama walaupun seringkali adik-adiknya tidak mau mengikutinya.

“Yang penting, yang pertama kita ubah diri kita terlebih dahulu. Kita beri contoh mereka. Kalau mereka tetap begitu kita nasihatilah, kita ajak supa mau membersihkan asrama, mau menciptakan asrama ini nyaman bagi kita. Kita ajak secara pelan-pelan. Kalau tidak mau ya mungkin belum waktunya saja. Tapi kita tetap berusaha mengingatkan sedikit demi sedikit.” (R1-KR-W1/B.372-379)

Berbeda dengan KR yang mudah menyesuaikan diri pada lingkungan, KF termasuk orang yang sulit menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Bahkan untuk menyesuaikan diri di lingkungan kuliahnya di kelas saja ia butuh waktu berminggu-minggu bahkan satu bulan lebih.

“Kalau masalah lingkungan ini, mungkin saat pertama-tama di sini ya, bagi saya masalah lingkungan saat penyesuaian diri itu sangat susah sekali. Tidak butuh beberapa hari. Mungkin sampai satu bulan, satu mingguan, baru bisa menyesuaikan diri dengan teman-teman itu.” (R2-KF-W2/B.83-88)

### Tujuan Hidup

Individu yang memiliki nilai tinggi dalam dimensi tujuan hidup adalah individu yang memiliki tujuan dan arah dalam hidup, merasakan arti dalam hidup masa kini maupun yang telah dijalannya, memiliki keyakinan yang memberikan tujuan hidup, serta memiliki tujuan dan sasaran hidup yang ingin dicapai dalam hidup. Sebaliknya, individu yang kurang memiliki tujuan hidup akan kehilangan makna hidup, arah dan cita-cita yang tidak jelas, tidak melihat makna yang terkandung untuk hidupnya dari kejadian di masa lalu, serta tidak mempunyai harapan atau kepercayaan yang memberi arti pada kehidupan

KF mengaku memiliki target-target dalam hidup yang dituliskan di kertas. Apa yang ditulis itu merupakan tujuan dan mimpi-mimpi dalam hidupnya. Salah satu keinginannya adalah menjadi direktur Radar Mojokerto. Untuk mencapai mimpi itu ia telah merencanakan saat tugas PKL akan magang di Radar Mojokerto.

“Kalau dibicarakan mungkin sulit, tapi kalau di dalam kertas ada. Ini targetnya begini begini, tujuannya mau ke mana.” (R2-KF-W2/B.154-156)

“Kalau secara umum mungkin menuju mau menjadi direktur radar mojokerto. Cabangnya jawa pos tapi di kabupaten mojokerto.” (R2-KF-W1/B.158-160)

KR mengaku memiliki tujuan yang khusus dan umum. Tujuan khusus adalah target-target dalam hidupnya secara detail. Namun ia tidak mau menyampaikan karena malu. Ia hanya memberi tahu secara umum bahwa dirinya ingin memberi manfaat bagi orang lain dan tidak menyusahkan orang lain. Selain itu juga ingin membahagiakan orang-orang terdekatnya. Dan ia merasa bahwa apa yang dilakukannya saat ini sudah mulai merasa ke sana. Di antaranya karena bisa kuliah gratis dan sudah mendapat pekerjaan. Yang mana hal itu cukup membantu orang tuanya yang hanya petani biasa.

“Saya kepinginnya itu yang pertama hidup saya lebih baik dari pada kemarin. Itu secara umumnya. Terus kepingin menyenangkan hati orang tua kita, saudara-saudara kita, keluarga kita. Menjadikan mereka bahagia.” (R1-KR-W1/B.385-389)

“Mungkin tahap awal *insyaAllah* ini mulai mengarah kesana.” (R1-KR-W1/B.394-395)

### Pertumbuhan Pribadi atau Personal Growth

Untuk mencapai fungsi psikologis yang optimal, seseorang perlu memiliki aspek-aspek pertumbuhan

pribadi yang baik. Hal ini antara lain ditandai dengan adanya keinginan untuk terus berkembang, kemampuan untuk melihat dirinya sebagai sesuatu yang terus bertumbuh dan berkembang, terbuka terhadap pengalaman yang baru, memiliki keinginan untuk merealisasikan potensinya, serta dapat melihat kemajuan dalam diri dan perilakunya dari waktu ke waktu.

Individu yang baik dalam dimensi ini memiliki perasaan untuk terus berkembang, melihat diri sendiri sebagai sesuatu yang terus tumbuh, menyadari potensi-potensi yang dimiliki dan mampu melihat peningkatan dalam diri dan tingkah laku dari waktu ke waktu. Sebaliknya, individu yang kurang baik dalam dimensi ini mempunyai perasaan bahwa ia adalah seorang yang stagnan, kurang peningkatan dalam perilaku dari waktu ke waktu, merasa bosan dengan hidup dan tidak mampu mengembangkan sikap dan perilaku yang baru.

Menyadari potensi diri merupakan tahap awal seseorang untuk bisa mengembangkan potensi dirinya. KR merasa tidak mengetahui potensi dirinya. Tapi biarpun demikian ia mengaku memiliki kelebihan diri yang berusaha untuk terus dikembangkannya.

“Wah ini. Nggak tahu.” (R1-KR-W1/B.413)

“Kelebihannya, ada deh..(sambil ketawa).” (R1-KR-W1/B.423)

“Ketika kita tahu kelebihan kita, mungkin saya akan mengasah dan berusaha agar kelebihan itu lebih besar lagi. Potensi yang ada dalam diri saya mungkin akan saya coba untuk membakarnya dan mewujudkannya.” (R1-KR-W1/B.427-430)

Berbeda dengan KR yang tidak mau menyebutkan potensi dirinya, KF mengakui salah satu potensi dirinya adalah desain dan media. Maka ketika masuk UKKI ia pun ingin masuk Bidang Informasi dan Komunikasi. Walaupun akhirnya ia jadi Ketua Bidang Pembinaan, ia tetap membantu anggota UKKI yang lain jika memerlukan bantuan soal desain, dan lainnya.

“Kalau mewadahi *sih Alhamdulillah* cukup mewadahi. Dari semua apa yang... contoh ya, kuliah dari SRDG. Apa yang saya kembangkan di sini sebisa mungkin. Kalau mungkin desain ya jasa pembuatan pamflet, banner, saya usahakan itu.” (R2-KF-W2/B.54-59)

Ciri seorang yang bertumbuh adalah adalah kemajuan dari waktu ke waktu. Ia selalu berkembang lebih baik dari waktu ke waktu. Para aktivis dakwah kampus juga mengalami kemajuan diri mereka selama mengikuti UKKI. Yang mana kemajuan ini mereka rasakan sendiri atau terlihat oleh orang lain.

Menurut SP, ia menyaksikan KR mengalami kemajuan dari pada ketika ia mengenalnya pertama kali. Pada saat masih jadi mahasiswa baru KR tampak

minder kalau bertemu dengan teman yang lain. Tapi kini hal itu tidak lagi. KR kini menjadi semakin dewasa.

“Ya namanya orang sudah ikut organisasi lama kan, sudah... insyaALLah banyak berubah lah. Dulu anaknya kan, maklum dari desa, minder gitu kalau ketemu orang. Setelah lama berkecimpung di organisasi, di HIMA, di BEM, di UKKI juga, mungkin ada perubahan untuk pendewasaan dirinya lah sekarang. Sudah semakin dewasa.” (SO1-SP/B.132-138)

Demikian juga yang terjadi pada KF. Menurut AF, kini KF mengalami kemajuan diri dibandingkan dengan saat ia berjumpa pertama kalinya. Misalnya kini KF mulai bisa mengatur waktu untuk kegiatannya. Selain itu juga ketika rapat mulai berani menyampaikan pendapatnya. Hal itu tentu sebuah kemajuan karena sebelumnya tidak bisa sama sekali.

“Kalau dulu semua pekerjaan *dihandle*, terus nggak bisa ngatur waktu, sekarang itu lebih bisa mengatur waktu. Kemudian dulu juga kalau saya bilang dia itu pas waktu rapat kurang aktif, sekarang lebih ada kemajuan. Kalau masalah keaktifan dalam berbicara, dulu itu dia nggak bisa berbicara di depan umum dengan bagus, tapi sekarang ulai bisa sedikit-sedikit. Artinya dia mulai bisa mengutarakan pendapatnya walaupun itu sedikit, dibanding dulu yang tidak bisa sama sekali. Perkembangannya itu.” (SO2-AF/B.161-177)

Hal ini juga dirasakan sendiri oleh KF bahwa sejak mengikuti UKKI ia mengalami kemajuan dan perkembangan diri, walaupun itu hanya sedikit.

“E...ada sedikit perkembangan aja. Perkembangan yang pertama dari sikap, kelakuan, terus pengetahuan, pengalaman, banyak sekali di sini.” (R2-KF-W1/B.60-64)

Pertumbuhan pribadi juga ditentukan oleh keterbukaan akan pengalaman baru. KF termasuk orang yang terbuka dengan peng-alaman-pengalaman baru. Selain aktif di UKKI ia juga aktif di HMJ. Bahkan sebelumnya ia ikut membantu di BEM FBS, walaupun tidak masuk struktur kepengurusan.

“Selain ukki di sini mengikuti HMJ, Himpunan Mahasiswa Jurusan.” (R2-KF-W1/B.19-20)

“Sebelumnya cuma apa ya, bantu. Bantu aja di BEM fakultas, tapi nggak masuk dalam kepengurusan.” (R2-KF-W1/B.24-26)

KR merasa bahwa aktif di UKKI saja tidak cukup. Ia memerlukan organisasi lain untuk meningkatkan peng-alaman dan wawasannya. Untuk itulah ia aktif di organisasi lain seperti HIMA, UKIM, Pramuka dan forum daerah asalnya. Namun biarpun demikian UKKI merupakan organisasi utama yang diikutinya. Dengan mengikuti banyak organisasi, ia berharap memiliki wawasan yang lebih luas.

“Kalau di bilang cukup sih mungkin belum ya mas, karena jujur saja mungkin saya juga butuh berorganisasi lain atau organisasi-organisasi yang lebih tinggi karena saya ingin wawasan dalam diri saya itu lebih luas.” (R1-KR-W2/B.38-42)

“Dulunya ada beberapa organisasi. Ada pramuka, UKIM, terus FKMB (Forum Komunikasi Mahasiswa Bojonegoro), juga HIMA Teknik Elektro.” (R1-KR-W1/B.36-39)

## Pembahasan

Hasil penelitian Utami (2009) menunjukkan bahwa keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan ekstrakurikuler, baik pada tingkat fakultas maupun universitas sifatnya sukarela, sehingga biasanya mahasiswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler disesuaikan dengan hobi dan minatnya. Diener (Utami, 2012) menyatakan bahwa teori kegiatan menekankan fakta bahwa kegiatan yang menarik dapat menjadi suplemen kegembiraan yang dicapai individu melalui kenyamanan emosi dan fisik.

Penelitian ini memunculkan enam tema besar mengenai *psychological well being* pada aktivis dakwah kampus, serta apa saja yang mempengaruhi *psychological well being* mereka. Tema besar mengenai *psychological well being* yang akan dibahas ini sesuai dengan 6 dimensi yang dikemukakan Ryff (1989) yaitu: *Self Acceptance, Positive relation with other, autonomi, environmental, purpose in life, dan personal growth.*

Para aktivis dakwah kampus di UKKI Unesa termasuk memiliki penerimaan diri yang baik. Ryff (1995) mengatakan bahwa seseorang memiliki nilai yang tinggi dalam dimensi penerimaan diri adalah mereka yang memahami dan menerima berbagai aspek diri termasuk di dalamnya kualitas baik maupun buruk, dan bersikap positif terhadap kehidupan yang dijalani.

Hal ini lah yang tampak pada kedua partisipan. KR dan KF keduanya memiliki kekurangan masing-masing tetapi mereka tidak terlalu mempermasalahkannya. Misalnya KR yang tubuhnya kecil dan sering dibuat olok-an teman-temannya, tidak terlalu memperdulikan hal itu dan tidak minder sama sekali. Begitu juga dengan KF yang memiliki kekurangan dalam komunikasi, tidak terlalu bermasalah bagi dirinya.

Penerimaan diri yang baik ditandai dengan kemampuan menerima diri baik segi positif maupun negatif, serta bisa mengambil segala bentuk pengalaman di masa lalu yang positif. Individu yang menerima dirinya sendiri akan bersikap positif terhadap penilaian dirinya. Sebaliknya, individu yang memiliki

tingkat penerimaan diri yang kurang baik ditandai dengan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, kecewa terhadap apa yang terjadi di masa lalu, terganggu dengan sifat-sifat tertentu yang dimiliki dan memiliki keinginan tidak menjadi dirinya.

Terkait keaktifannya di UKKI, keduanya juga merasa baik-baik saja. Bagi KR, kesibukan yang dialaminya saat kuliah, kerja, dan berorganisasi dipandanginya sebagai latihan untuk memamanajemen waktu. Sedangkan KF yang memandang UKKI saat ini berada dalam masalah, tetap memandangnya sebagai organisasi yang banyak manfaatnya.

Keduanya merasa puas terhadap diri mereka saat ini, tidak kecewa terhadap apa yang terjadi di masa lalu, dan tidak terganggu dengan sifat-sifat tertentu yang dimiliki. Kesemuanya itu merupakan di antara ciri orang yang memiliki dimensi penerimaan diri yang baik.

Ada perbedaan antara KR dan KF terhadap kemampuan berkomunikasi. KR termasuk orang yang memiliki kemampuan komunikasi yang baik, sedangkan KF memiliki kemampuan komunikasi yang kurang baik. Sebagai orang yang memiliki kemampuan komunikasi yang baik, KR lebih mudah dalam menjalin hubungan dengan orang lain. Sedangkan KF yang memiliki kekurangan dalam berkomunikasi mengalami kesulitan dalam hal ini. Namun biarpun demikian KF tetap mampu berhubungan dengan positif dengan orang lain, terutama sesama anggota UKKI.

Mead (Les & Parrot: 2012) mengatakan bahwa diri kita (*self*) hanya bisa eksis dengan pribadi lain. Sebagai makhluk sosial manusia pasti akan berhubungan dengan yang lainnya. Manusia tidak bisa hidup sendiri. Salah satu aspek yang menjadikan seseorang memiliki *psychological well being* yang baik adalah bahwa ia memiliki hubungan yang positif dengan orang lain.

Individu yang memiliki hubungan positif dengan orang lain mampu membangun hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan dengan orang lain. Selain itu, individu memiliki kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain, dapat menunjukkan empati, afeksi, dan mempunyai hubungan yang intim, serta memahami prinsip memberi dan menerima dalam hubungan antar pribadi. Sebaliknya, individu yang hanya memiliki sedikit hubungan dekat dengan orang lain, susah untuk bersikap hangat, tidak terbuka dan memberikan sedikit perhatian terhadap orang lain berarti memiliki tingkatan yang kurang baik dalam dimensi ini.

Sebagai UKM dengan anggota paling banyak, aspek hubungan yang positif terhadap orang lain ini tentu harus dimiliki para aktivis dakwah kampus di UKKI. Keduanya mengaku tidak mengenal seluruh

anggota UKKI. Namun keduanya berpendapat ada batas minimal orang-orang yang harus dikenal. Menurut KF, setidaknya anggota UKKI harus mengenal temannya yang satu bidang, kalau bisa satu departemen. Sedangkan menurut KR, setidaknya harus mengenal satu angkatan.

Keduanya memiliki empati yang baik. Secara afektif mereka memperhatikan teman yang kesusahan dengan menghiburnya dan secara kognitif mereka siap jika diajak diskusi ataupun diminta untuk ikut memikirkan masalah temannya tersebut. Afeksi mereka juga baik. Mereka mudah memaafkan kesalahan-kesalahan yang dilakukan orang lain. Dalam perbedaan-perbedaan di organisasi pun mereka lebih memilih bersikap legowo dan menerima sebagai dinamika organisasi.

Secara umum keduanya memiliki hubungan yang positif dengan orang lain. Hanya yang perlu diperbaiki adalah agar mengenal sesama anggota UKKI semuanya, bukan hanya yang satu bidang saja atau satu angkatan saja. Selain itu juga harus berusaha menjalin hubungan dengan orang lain yang lebih luas.

Dalam kehidupan berorganisasi tentu anggotanya sering melakukan rapat atau diskusi antar anggota. Hal ini lah yang melatih mereka untuk bisa mengambil keputusan-keputusan bukan hanya dalam organisasi saja, tapi juga kehidupan mereka. Hal ini juga dapat melatih sikap otonomi mereka.

Ciri utama seseorang yang memiliki otonomi yang baik antara lain kemampuan untuk menentukan nasib sendiri, kemampuan untuk mengatur tingkah laku, dan kemampuan untuk mandiri. Ia mampu mengambil keputusan tanpa adanya campur tangan orang lain. Dalam memutuskan sesuatu ia tidak dipengaruhi orang lain.

Para aktivis dakwah kampus di UKKI cukup terlatih dalam mengambil keputusan sendiri (*Self determination*), sebab mereka terbiasa mengambil keputusan-keputusan dalam organisasi. Baik KR maupun KF keduanya memiliki kemampuan mengambil keputusan dengan baik. Dalam menyikapi pengaruh negatif dari luar dirinya, mereka berusaha untuk mengingat tujuan atau niat awal.

Selain harus bisa berhubungan dengan positif pada orang lain, agar seseorang memiliki well being yang baik harus berusaha menguasai lingkungannya. Penguasaan lingkungan ini ditandai dengan kemampuan individu untuk memilih atau menciptakan lingkungan yang cocok atau untuk mengatur lingkungan yang kompleks atau mengelola lingkungan agar berjalan seiring dengan kondisi psikologis dirinya dalam rangka pengembangan diri.

Individu yang baik dalam dimensi penguasaan lingkungan memiliki keyakinan dan kompetensi dalam mengatur lingkungan. Ia dapat mengendalikan aktivitas eksternal yang berada di lingkungannya termasuk mengatur dan mengendalikan situasi kehidupan sehari-hari, memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungannya, serta mampu memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan pribadi. Sebaliknya, individu yang kurang dapat menguasai lingkungannya akan mengalami kesulitan mengatur kegiatan sehari-hari, merasa tidak mampu untuk mengubah atau meningkatkan apa yang ada diluar dirinya serta tidak menyadari peluang yang ada di lingkungan.

KR termasuk orang yang berusaha untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan, terutama di lingkungan yang ia tidak bisa merubahnya. Sedangkan KF termasuk orang yang sulit menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Bahkan untuk menyesuaikan diri di lingkungan kuliahnya di kelas saja ia butuh waktu berminggu-minggu bahkan satu bulan lebih.

Para aktivis dakwah kampus di UKKI bahkan kesulitan untuk mengatur lingkungan yang lebih kecil. Keduanya tidak bisa mengatur lingkungan dengan baik. KR mengaku sering kali menasihati adik-adik angkatannya di asrama tetapi tidak didengarkan. Atau di dengarkan tetapi beberapa hari setelahnya sudah dilupakan. Sedangkan KF mengaku segan mengingatkan teman-temannya, apalagi yang lebih senior.

Sebagai seorang aktivis, tentu mereka dihadapkan pada banyak kegiatan dan agenda. Dalam hal ini mereka juga mengalami kesulitan untuk mengatur agenda organisasi yang padat dan agenda yang lainnya. KR mengaku sampai sedikit stress, sedangkan KF bahkan sampai nggak kuat dan sakit. Dari sini dapat dilihat bahwa dimensi penguasaan lingkungan mereka kurang, karena mereka belum bisa mengatur lingkungannya, juga masih kesulitan mengatur kegiatan eksternal yang kompleks.

Dimensi selanjutnya adalah tujuan hidup. Seorang yang hendak melangkah membutuhkan tujuan untuk mengakhiri perjalanannya. Ibarat seorang nahkoda kapal yang tidak akan pernah bisa melabuhkan kapalnya, bila tidak menetapkan ke mana dia akan bersandar (Azzaini, 2013). Dalam kehidupan juga berlaku prinsip demikian. Seseorang perlu menetapkan sebuah tujuan dalam semua aspek kehidupan agar bisa meningkatkan *psychological well being* dalam dirinya.

Individu yang telah memasuki dimensi ini adalah individu yang memiliki tujuan dan arah dalam hidup, merasa bahwa kehidupan di masa lalu dan masa sekarang memiliki makna, serta memegang keyakinan

yang memberikan tujuan dalam hidup. Individu yang berada dalam kondisi ini diasumsikan memiliki keyakinan yang dapat memberikan makna dan arah bagi hidupnya.

Individu yang memiliki nilai tinggi dalam dimensi tujuan hidup adalah individu yang memiliki tujuan dan arah dalam hidup, merasakan arti dalam hidup masa kini maupun yang telah dijalaninya, memiliki keyakinan yang memberikan tujuan hidup, serta memiliki tujuan dan sasaran hidup yang ingin dicapai dalam hidup. Sebaliknya, individu yang kurang memiliki tujuan hidup akan kehilangan makna hidup, arah dan cita-cita yang tidak jelas, tidak melihat makna yang terkandung untuk hidupnya dari kejadian di masa lalu, serta tidak mempunyai harapan atau kepercayaan yang memberi arti pada kehidupan. KR memang hanya mengungkapkan tujuannya dengan sederhana yaitu tidak ingin menyusahkan orang lain dan ingin membhagiakan orang tua dan orang terdekatnya, serta ingin lanjut S-1. Tetapi apa yang dilakukan saat ini telah mengarah ke tujuannya tersebut. Misalnya ketika ia gajian, ia akan menyisihkan sebagiannya untuk orang tuanya yang di kampung.

Demikian juga dengan KF. Ketika ia menginginkan ingin jadi direktur Radar Mojokerto, ia juga menyiapkan beberapa rencana untuk mewujudkannya itu. Misalnya, ia merencanakan untuk melakukan Praktek Kerja Lapangan (PKL) di Radar Mojokerto. Memiliki tujuan (*vision*) saja tidak cukup, tetapi seseorang juga harus bertindak (*action*). Sebaik apapun tujuan, tetapi tidak melakukan tindakan yang sesuai arah tujuan, maka tidak akan pernah sampai pada tujuan tersebut. Keduanya telah melakukan aksi untuk mencapai apa yang diinginkannya. Dari sini dapat disimpulkan bahwa dimensi tujuan hidup mereka adalah baik.

Selain harus memiliki tujuan hidup, seorang juga perlu untuk bertumbuh. Inilah dimensi terakhir yaitu pertumbuhan diri. Untuk mencapai fungsi psikologis yang optimal, seseorang perlu memiliki aspek-aspek partum-buhan pribadi yang baik. Hal ini antara lain ditandai dengan adanya keinginan untuk terus berkembang, kemampuan untuk melihat dirinya sebagai sesuatu yang terus bertumbuh dan berkembang, terbuka terhadap pengalaman yang baru, memiliki keinginan untuk mereali-sasikan potensinya, serta dapat melihat kemajuan dalam diri dan perilakunya dari waktu ke waktu.

Individu yang baik dalam dimensi ini memiliki perasaan untuk terus berkembang, melihat diri sendiri sebagai sesuatu yang terus tumbuh, menyadari potensi-potensi yang dimiliki dan mampu melihat peningkatan dalam diri dan tingkah laku dari waktu ke waktu.

Sebaliknya, individu yang kurang baik dalam dimensi ini mempunyai perasaan bahwa ia adalah seorang yang stagnan, kurang peningkatan dalam perilaku dari waktu ke waktu, merasa bosan dengan hidup dan tidak mampu mengembangkan sikap dan perilaku yang baru.

Salah satu ciri seorang yang bertumbuh adalah kemajuan dari waktu ke waktu. Ia selalu berkembang lebih baik dari waktu ke waktu. Para aktivis dakwah kampus juga merasakan kemajuan diri mereka selama mengikuti UKKI. KF merasa mengalami perubahan yang lebih baik dalam dirinya baik itu sikap, pengetahuan, pengalaman dan lainnya. Sedangkan KR terlihat semakin dewasa dari sebelumnya.

Ciri lain dari orang yang mengalami pertumbuhan pribadi (*personal growth*) adalah mereka yang membuka diri untuk pengalaman baru yang ada. Para aktivis dakwah kampus di UKKI termasuk orang-orang yang memiliki keterbukaan terhadap pengalaman baru. Selain aktif di UKKI, mereka juga biasa aktif di organisasi lain. KR pernah aktif di organisasi lain seperti UKIM, HIMA, FKMB, sedangkan KF aktif di HMJ dan IPPNU. Dari sini dapat dilihat bahwa dimensi pertumbuhan pribadi mereka baik. Karena mereka berkembang menjadi lebih baik dan terbuka dengan pengalaman-pengalaman baru.

Kondisi *psychological well being* para aktivis dakwah kampus di UKKI di pengaruhi beberapa faktor. Di antara faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well being* aktivis dakwah kampus di UKKI adalah dukungan kelompok sosial dan religiusitas.

*Pertama:* dukungan kelompok. Kelompok adalah dua atau lebih orang yang untuk beberapa waktu yang cukup lama saling berinteraksi dan memengaruhi satu sama lain dan memandang satu sama lain sebagai kita (Myers, 2012). Kelompok bisa juga diartikan sekumpulan orang yang dipersepsikan terikat satu sama lain dalam sebuah unit yang koheren pada derajat tertentu (Myers, 2012). Salah satu yang membedakan UKKI dengan UKM atau organisasi kemahasiswaan lainnya adalah UKKI memiliki asrama mahasiswa. Sekretariat UKKI biasa juga disebut AMBAM (Asrama Mahasiswa Baitul Makmur) yang dihuni para pengurus inti dan pengurus harian. Selain itu mereka juga mengelola kontrakan yang dijadikan asrama bagi anggotanya. Karena mereka berkumpul dan tinggal bersama-sama, maka interaksi mereka antar sesama anggota menjadi lebih banyak. Hal ini juga menjadikan hubungan mereka antar sesama menjadi lebih baik. Interaksi antar sesama yang intens inilah yang menjadikan relasi antar anggota UKKI menjadi baik. Hasil penelitian Reis & Gable (Seligman, 2013)

menyatakan bahwa relasi yang baik dengan sesama bisa menjadi sumber kepuasan hidup dan kematangan emosional pada semua orang dengan berbagai segi usia dan kebudayaan. Tinggal bersama-sama sesama anggota UKKI menjadikan para aktivis dakwah kampus memiliki dukungan sosial (*social support*) yang lebih besar. Menurut King (2010) dukungan sosial (*social support*) adalah informasi dan umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai dan diperhatikan, dihargai, dan dihormati, dan dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang timbal balik.

Menurut Taylor (King, 2010) dukungan sosial memiliki tiga jenis manfaat: bantuan nyata, informasi, dan dukungan emosional. Bantuan yang nyata akan mudah dilakukan teman yang dekat. Teman yang dekat dapat memberikan berbagai barang dan jasa dalam situasi yang penuh stress. Dibanding dengan teman yang jauh, teman yang dekat lebih mudah untuk memberikan bantuan secara nyata. Teman yang dekat tidak hanya mudah memberikan bantuan yang nyata saja, mereka juga *update* memberi informasi. Individu yang memberikan dukungan juga dapat merekomendasikan tindakan dan rencana spesifik untuk membantu seseorang dalam copingnya dengan berhasil.

Selain kedua hal tersebut, teman yang dekat juga kerap memberikan dukungan emosional. Dalam situasi penuh stress, individu sering kali menderita secara emosional dan dapat mengembangkan depresi, kecemasan, dan kehilangan harga diri. Teman-teman yang ada dapat menenangkan seseorang yang berada di bawah stress bahwa ia adalah orang yang berharga dan dicintai oleh orang lain. Mengetahui orang lain peduli memungkinkan seseorang untuk mendekati stress dan mengatasinya dengan keyakinan yang lebih besar.

Hal ini diakui KR, faktor utama ia berada di UKKI adalah faktor asrama. Dan KF juga masuk UKKI karena asrama. Selain itu sebagian besar pengurus UKKI masuknya karena faktor asrama atau tempat tinggal. Karena tinggalnya di asrama UKKI, merasa betah dan nyaman, akhirnya aktif terus UKKI.

*Kedua:* religiusitas. Hasil penelitian Utami (2012) terhadap mahasiswa aktivis dakwah menunjukkan bahwa ada korelasi antara religiusitas dengan kesejahteraan subjektif. Hal ini berarti semakin tinggi religiusitas semakin tinggi kesejahteraan subjektif, semakin rendah religiusitas semakin rendah kesejahteraan subjektif dalam kehidupan personalnya. Sebagai UKM kerohanian Islam, tentu kegiatan UKKI banyak yang berkaitan tentang keagamaan. Misalnya seperti yang diungkap KF terkait kegiatan rutin UKKI. Kesemuanya itu meningkatkan pemahaman agama para anggota UKKI. KR bahkan menegaskan bahwa salah

satu hal yang membuat ia bertahan di UKKI adalah karena basic-nya islam sehingga nilai agamisnya lebih kental, yang membuat dirinya merasa nyaman karena dekat dengan Tuhan.

## PENUTUP

### Simpulan

Dari hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa para aktivis dakwah kampus di UKKI termasuk orang yang bisa memandang diri mereka dan apa yang mereka alami dengan positif. Di antaranya, biarpun mereka memiliki kekurangan tetapi mereka tetap memandang dirinya secara positif. Secara umum para aktivis dakwah kampus memiliki hubungan yang positif dengan orang lain. Hanya saja yang perlu diperbaiki adalah agar bukan hanya berhubungan dekat dengan anggota komunitasnya saja. Selain itu juga perlu membangun hubungan yang positif kepada orang yang di luar komunitasnya.

Sebagai organisasi, para anggota UKKI cukup terlatih dalam mengambil keputusan sendiri (*Self determination*), sebab mereka terbiasa mengambil keputusan-keputusan dalam organisasi. Namun dalam penguasaan lingkungan, terlihat para aktivis dakwah kampus ini kurang baik. Misalnya, untuk mengatur lingkungan tempat tinggal dan mengontrol kegiatan-kegiatan eksternal yang kompleks mereka tampak kurang baik. Para aktivis dakwah kampus di UKKI termasuk orang yang memiliki tujuan dalam hidupnya dan mereka berusaha untuk mewujudkannya. Selain itu juga mereka aktif di UKKI salah satunya adalah karena ingin mengembangkan potensi dirinya. Mereka juga terbuka untuk mengembangkan potensi lainnya. Selain di UKKI, banyak dari mereka aktif di HIMA, BEM, DLM, dan UKM atau organisasi lainnya baik intra ataupun ekstra kampus.

Keadaan *psychological well being* para aktivis dakwah kampus ini dipengaruhi beberapa faktor, di antaranya: kelompok sosial dan religiusitas. *Pertama*: Salah satu yang membedakan UKKI dengan UKM atau organisasi kemahasiswaan lainnya adalah UKKI memiliki asrama mahasiswa. Karena mereka berkumpul dan tinggal bersama-sama, maka interaksi mereka antar sesama anggota menjadi lebih banyak. Hal ini juga menjadikan hubungan mereka antar sesama menjadi lebih baik. *Kedua*: religiusitas. Sebagai UKM kerohanian, sebagian besar kegiatannya berkaitan keagamaan. Hal ini menjadikan pemahaman keagamaan mereka terus meningkat, serta religiusitas mereka cenderung lebih baik dibanding mahasiswa pada umumnya.

### Saran

Bagi peneliti berikutnya yang hendak meneliti mengenai aktivis dakwah kampus hendaknya menambah subjek penelitian agar bisa dijadikan bahan pertimbangan serta memperhatikannya dari berbagai latar yang berbeda seperti jenis kelamin, tingkat ekonomi dan lainnya. Sehingga mampu menghasil data yang lebih representative. Selain itu, responden penelitian ini tidak melibatkan aktivis dakwah perempuan padahal jumlah mereka dapat dikatakan jauh lebih banyak daripada lakilaki. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan para aktivis dakwah perempuan ini sehingga gambaran psikologis pada para aktivis dakwah kampus lebih komprehensif.

### DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, R.Y. (2012). *Inspiratia Flava: Cita Rasa Kampus Madani*. Bandung: Penerbit Ideasphe Books.
- Azzaini, J. (2013). *ON*. Bandung: Mizan.
- King, L.A. (2010). *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif (The Science of Psychology: An Appreciative View)*. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.
- Less & Parrot, L. (2012). *Hubungan Autentik (Real Relationship): From Bad to Better and Good to Great*. Jakarta: PT. Indeks.
- Myers, D.G. (2012). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.
- Nova, S. (2011). *Kuliah Apa Kuli Yah?*. Surabaya: Luc Publishing.
- 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.
- 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.
- Santrock, J.W. (2002). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Edisi 2. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Seligman, M. (2013). *Beyond Authentic Happiness*. Bandung: Kaifa.
- Suryani, P. (2012). *Komitmen Organisasi Ditinjau dari Subjective Well Being*. Skripsi Tidak

- diterbitkan. Universitas Katolik Soegijabranata. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 3 (1), 28-41.
- Syafiq, M. (2012). "Berbaur tapi tidak lebur": Membentuk dan Mempertahankan Identitas Religius Pada Aktivis Dakwah Kampus. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 3 (1), 1-16.
- Trisusanti, R. & Satingingsih (2012). Gambaran Psychological Well Being Pada Pria Pensiunan Pegawai Negeri Sipil Struktural yang Menjadi Tulang Punggung Keluarga. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 3 (1), 28-41.
- Utami, M.S. (2009). Keterlibatan dalam Kegiatan dan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*. 36 (2)
- Utami, M.S. (2012). Religiusitas, Koping Religius, dan Kesejahteraan Subjektif. *Jurnal Psikologi*, 39 (1).
- Yin, R.K. (2006). *Studi Kasus: Desain dan Metode*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

