

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Subjective Well-Being*

2.1.1 Pengertian *Subjective Well-Being*

Subjective Well-Being memiliki beberapa definisi menurut para ahli. Menurut Diener (2005) memaparkan *subjective well-being* merupakan penilaian seseorang yang berbeda mengenai hidup mereka, peristiwa terjadi pada mereka, tubuh dan pikiran mereka, dan keadaan tempat tinggal mereka. Diener, Lucas dan Oishi (2005) mendefinisikan *subjective well-being* merupakan sebuah konsep yang luas yang meliputi pengalaman emosi yang menyenangkan, jarang merasakan keadaan emosi yang negatif, serta memiliki kepuasan yang tinggi. Seseorang memiliki *subjective well-being* yang tinggi jika merasa puas dengan kondisi hidup mereka, memiliki emosi positif yang baik. *Subjective well-being* dapat dikatakan kondisi yang cenderung stabil sepanjang waktu dan sepanjang rentan kehidupan (Diener, 2005).

Linley & Josedh (Filsafati & Ratnaningsih, 2016) mengemukakan bahwa *subjective well-being* adalah kebahagiaan yang mengacu terhadap kepuasan hidup serta keseimbangan afeksi. Veenhouven (Hamdana & Alhamdu, 2015) mengungkapkan bahwa *subjective well-being* merupakan tingkat dimana individu menilai kualitas hidupnya sebagai sesuatu yang diharapkan dan merasakan emosi-emosi yang menyenangkan.

Diener (2003) mengungkapkan bahwa *subjective well-being* merupakan evaluasi subjektif yang dimiliki individu mengenai kehidupan

mereka, mulai dari kepuasan hidup, emosi yang menyenangkan, perasaan puas terhadap peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam hidup seperti pernikahan dan pekerjaan, serta rendahnya emosi yang negatif.

Berdasarkan definisi para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa *subjective well-being* merupakan pandangan dan evaluasi subjektif yang dimiliki individu terhadap pengalaman hidup yang melibatkan emosi positif dan emosi negative. Individu dengan *subjective well-being* yang baik akan terhindar dari emosi negatif.

2.1.2 Aspek-aspek Subjective Well-Being

Menurut Diener (2005) aspek dari *subjective well-being* ada dua, yaitu :

2.1.2.1 Evaluasi Kognitif (Penilaian atau judgment)

Komponen kognitif adalah evaluasi terhadap kepuasan hidup, yang didefinisikan sebagai penilaian atau diri hidup seseorang. Evaluasi tersebut berasal dari dalam diri individu dimana masing-masing individu merasakan bahwa kehidupannya berjalan dengan baik.

2.1.2.2 Afektif (emosional)

- a. Afek positif mempresentasikan mood dan emosi yang menyenangkan, seperti sukacita dan kasih sayang. Diener & Ryan, (2009) mengungkapkan bahwa afek positif merupakan suasana hati individu yang menyenangkan seperti perasaan senang, gembira atau kepuasan hati.
- b. Afek negatif mempresentasikan suasana hati dan emosi yang tidak

menyenangkan dan merefleksikan respon negatif yang dialami seseorang sebagai reaksinya terhadap kehidupan, kesehatan, keadaan dan peristiwa yang mereka alami. Afek negative seperti marah, sedih, cemas, stress. Afek negatif merupakan emosi tidak menyenangkan yang dialami individu dan memiliki pandangan rendah terkait keberhasilannya dimasa depan (Diener, Suh, Lucas & Smith, 2009).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat dua aspek *subjective well-being* yaitu evaluasi kognitif dan afektif (emosional). Selain itu, *subjective well-being* juga memiliki 6 aspek lainnya, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan sesama, autonomi, penguasaan lingkungan, tujuan dalam hidup dan pertumbuhan pribadi.

2.1.3 Faktor-faktor *subjective well-being*

Diener dkk, (2005) mengungkapkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* adalah kepribadian, demografis, hubungan sosial, dan dukungan sosial.

a. Kepribadian

Subjective well-being adalah sesuatu yang stabil dan konsisten, secara empiris berhubungan dengan konstruk kepribadian.

b. Faktor Demografis

Faktor demografis membedakan antara orang yang sedang- sedang saja dalam merasakan kebahagiaan dan orang yang sangat bahagia. Menurut Diener, dkk (2005) menjelaskan bahwa sejauh mana faktor

demografis tertentu dapat meningkatkan *subjective well-being* tergantung dari nilai dan tujuan yang dimiliki seseorang, kepribadian dan kultur. Pengaruh faktor demografis terhadap *subjective well-being* adalah pendapatan, pernikahan dan keluarga, umur dan jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan, ras dan agama.

c. Hubungan Sosial

Banyak penelitian telah menemukan korelasi antara berbagai ukuran objektif dari aktivitas sosial dan berbagai ukuran *subjective well-being* misalnya kesepian dan *subjective well-being* (Anderson dalam Diener, 1984). Menurut Wilson (dalam Diener, 1984) bahwa individu yang ekstrasvert lebih bahagia.

d. Dukungan sosial

Dukungan sosial telah lama dikenal dapat mengurangi pengalaman stres, meningkatkan kesejahteraan, mengurangi keparahan penyakit, dan dapat lebih cepat dalam proses pemulihan dari gangguan kesehatan Taylor (Rahmanillah, 2013). Hasak (Diener, 1984) mengemukakan bahwa setiap orang membutuhkan interaksi sosial dalam kehidupan, ketika orang berinteraksi dengan orang lain otomatis orang tersebut telah menjalin silaturahmi yang memberi kesempatan untuk berbagi.

Menurut Weiten (Samputri & Sakti, 2015) *subjective well-being* memiliki beberapa faktor, yaitu:

- a. Faktor genetik
- b. Hubungan sosial

- c. Dukungan sosial
- d. Budaya
- e. Tujuan (*goals*)

Adapun faktor-faktor *subjective well-being* (Fitrianur, 2018) yaitu:

- a. Pendapatan

Lucas, Diener & Suh (2007) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa ada hubungan antara pendapatan dengan satu atau lebih komponen *subjective well-being*.

- b. Religiusitas

Religiusitas memiliki pengaruh terhadap tingkat *subjective well-being* individu. Individu yang memiliki kualitas ketaatan beribadah dan hubungan dengan Tuhannya baik cenderung memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi.

- c. Kepribadian

Diener (2014) mengungkapkan bahwa kepribadian merupakan hal yang paling berpengaruh terhadap *subjective well-being* dibandingkan faktor lainnya. Hal ini dibuktikan dengan adanya beberapa variabel kepribadian yang menunjukkan konsistensi dengan *subjective well-being*, diantaranya *self esteem*.

- d. Dukungan sosial

Dukungan sosial meliputi aspek *emotional support*, *instrumental support*, *informational support* serta *appraisal support* memiliki korelasi positif dengan kebahagiaan (Amalia, 2014).

Berdasarkan faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* diatas dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki *subjective well-being* yang tinggi memiliki kepribadian, hubungan sosial serta dukungan sosial yang tinggi.

2.2 Dukungan Sosial

2.2.1 Pengertian Dukungan Sosial

Sarafino (2006) menyatakan bahwa dukungan sosial mengacu pada memberikan kenyamanan untuk orang lain, merawatnya atau menghargainya. Weiss (Cutrona dan Russel, 1987) dukungan sosial merupakan sesuatu yang diperoleh dari hubungan dengan orang lain, seseorang yang merasa cukup didukung, dan menghindar dari kesendirian. Dukungan sosial merupakan informasi serta umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai dan diperhatikan, di hormati serta dihargai dan dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang timbal balik (King, 2014). Cohen (Neufeld & Harrison, 2010) menyatakan bahwa dukungan sosial (*social support*) mengacu pada ketersediaan hubungan sosial dari sumber psikologis dan materi yang dimaksudkan untuk manfaat suatu kemampuan seseorang untuk mengatasi masalah, dukungan sosial yang didapatkan oleh individu membantu mempertahankan individu dari kondisi tidak menyenangkan seperti stress dengan memberikan bantuan, perhatian dan solusi terhadap masalah yang dihadapi individu. Sarafino (2006), dukungan sosial merupakan sebuah kesenangan yang dirasakan individu sebagai perhatian, pertolongan yang diterima dari orang lain.

Hal tersebut menunjukkan bahwa segala sesuatu yang berdampingan dengan manusia dan lingkungan menjadi dukungan sosial atau tidak, tergantung pada sejauh mana individu merasakan hal tersebut. Dukungan sosial ini bisa berasal dari keluarga, pasangan, teman dekat dan organisasi komunitas.

Taylor (2009) mengungkapkan bahwa dukungan sosial merupakan sebuah transaksi interpersonal yang melibatkan satu atau lebih aspek-aspek yang terdiri dari perhatian. Emosional, bantuan instrumental, pemberian informasi serta adanya penilaian atau penghargaan.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan bantaun yang diterima individu berupa rasa nyaman dan perhatian serta menimbulkan rasa dicintai dan dihargai oleh orang lain.

2.2.2 Aspek-aspek Dukungan Sosial

Menurut Sarafino (2012) dukungan sosial terdiri dari beberapa aspek, yaitu:

- a. Dukungan emosional, dukungan ini dapat berupa perhatian, empati dan turut prihatin kepada seseorang. Dukungan ini dapat menimbulkan rasa nyaman, merasa dimiliki dan dicintai pada individu.
- b. Dukungan instrumental, dukungan yang berupa bantuan secara langsung dan nyata seperti meminjamkan uang kepada saudara yang benar-benar membutuhkan.
- c. Dukungan informasi, dukungan informasi dapat diberikan dengan cara memberi nasehat atau memberi saran yang dapat dilakukan individu

dalam mengatasi masalah.

- d. Dukungan penghargaan, melibatkan ekspresi yang berupa pernyataan setuju dan penilaian terhadap ide-ide, serta perasaan dan penampilan orang lain.

Menurut Weiss (Cutrona dan Russel, 1987) membagi komponen dukungan social ke dalam 6 bagian yang berasal dari hubungan individu lain yaitu:

- a. *Guidance*, meliputi suatu saran atau informasi, yaitu adanya seseorang yang memberikan nasehat atau informasi, biasanya pemenuhan aspek ini didapatkan dari guru, mentor, atau figur orang tua.
- b. *Reliable alliance* merupakan keyakinan bahwa ada orang lain yang dapat diandalkan untuk membantu penyesuaian masalah yang bersifat terlihat. Biasanya pemenuhan aspek ini bersumber dari anggota keluarga.
- c. *Reassurance of worth* (meyakini keberhargaan diri) yaitu adanya pengakuan dari orang lain terhadap kompetensi, keterampilan, dan nilai yang dimiliki seseorang.
- d. *Opportunity for nurturance* (kesempatan memberikan perhatian pada orang lain) yaitu adanya perasaan bahwa orang lain bergantung pada dirinya untuk mendapatkan kesejahteraan diri. Pemenuhan aspek ini biasanya didapatkan dari anak dan juga pasangan. Walaupun dalam kebutuhan ini seseorang memberikan dukungan sosial dan bukannya menerima dukungan sosial, memberikan dukungan sosial kepada orang lain juga dikaitkan dengan kesehatan yang lebih baik.
- e. *Attachment* yaitu adanya perasaan kedekatan secara emosional kepada

orang lain yang memberikan rasa aman, biasanya didapatkan dari pasangan, teman dekat, dan hubungan keluarga.

- f. *Social integration* (integrasi sosial) yaitu merujuk pada adanya perasaan memiliki minat, kepedulian, dan aktivitas rekresional yang sama. Fungsi ini biasanya didapatkan dari teman dan dapat memberikan kenyamanan, rasa aman, kepuasan, dan identitas.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek yang mempengaruhi dukungan sosial yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan penghargaan.

2.3 Hubungan Dukungan Sosial dengan Subjective Well-Being

Setiap individu laki-laki maupun wanita membutuhkan dukungan sosial yang baik dari lingkungan sekitarnya. Individu yang memiliki dukungan sosial yang baik dari lingkungan sekitarnya akan merasa lebih dihargai dan diperhatikan. Adanya dukungan sosial yang baik, individu bisa menjalani kehidupannya sehari-harinya dengan perasaan yakin, optimis dan semangat. Dukungan sosial sangat penting bagi setiap individu tidak terkecuali bagi diri individu untuk mencapai kesejahteraan subjektif dalam dirinya untuk menghadapi tantangan-tantangan yang hadir dalam hidupnya.

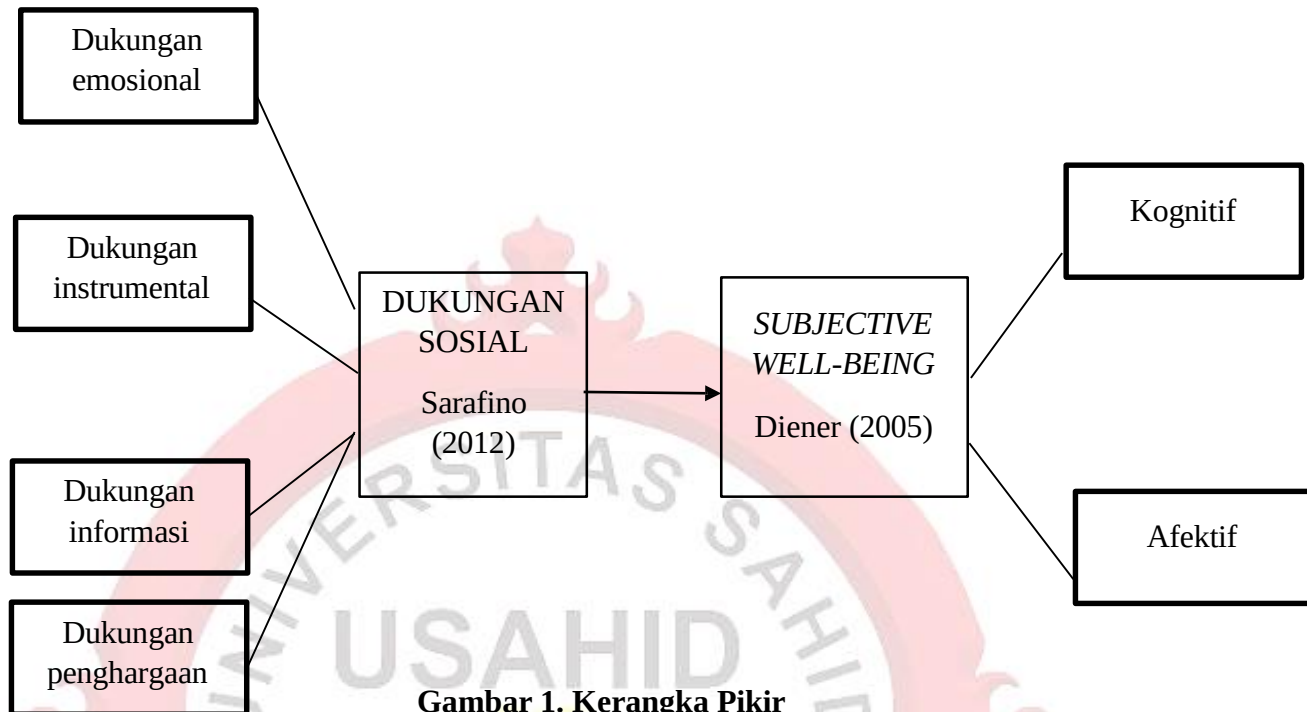
Dukungan sosial yang berasal dari orang-orang terdekat seperti memberi bantuan, memberi motivasi serta saran dan nasehat dapat mempengaruhi rasa kebahagiaan dan kepuasan hidup individu. Individu yang memiliki tingkat *subjective well-being* tinggi akan lebih mampu mengontrol emosinya dalam menghadapi permasalahan-permasalahan hidup serta dapat survei berbagai peristiwa dalam hidup

dengan baik.

Hal ini didukung dengan penelitian terdahulu tentang : hubungan antara dukungan sosial dengan *subjective well-being* pada anak jalanan di wilayah Depok (Lutfiyah, 2017). Berdasarkan hasil dari analisis yang dilakukan, diketahui hasil koefisien korelasi antara dukungan sosial dengan *subjective well-being* sebesar 0,176 dengan taraf signifikansi 0,025 ($p < 0,05$) yang artinya semakin kuat dukungan sosial yang dirasakan maka semakin tinggi SWB pada mahasiswa yang bekerja. Dukungan sosial dibutuhkan mahasiswa bekerja demi adanya SWB yang lebih baik.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Samputri (2015), hasil penelitian ini menunjukkan bahwa koefisien korelasi $r_{xy} = 0,551$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang artinya ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan *subjective well-being*. Penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi juga *subjective well-being* yang dimiliki oleh tenaga kerja wanita di PT. Arni Family Ungaran. Sumbangan efektif dukungan sosial terhadap *subjective well-being* sebesar 30,4%.

2.4 Kerangka Berpikir



Gambar 1. Kerangka Pikir

Individu yang mendapatkan dukungan sosial baik, memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, maknanya individu tersebut memiliki *subjective well-being* yang tinggi. Namun, jika individu tidak mendapatkan dukungan sosial yang baik maka individu tersebut akan merasa kurang nyaman dan merasa tidak dicintai, sehingga *subjective well being* yang dimiliki rendah.

2.5 Hipotesis

Ha : Adanya hubungan antara dukungan sosial dengan *subjective well-being* pada mahasiswa Program Studi Psikologi di Universitas Sahid Surakarta.

Ho : Tidak adanya hubungan antara dukungan sosial dengan *subjective well-being* pada mahasiswa Program Studi Psikologi di Universitas Sahid Surakarta.