

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Subjective Well-Being*

2.1.1. *Pengertian Subjective Well-Being*

Diener (2009) menjelaskan bahwa *subjective well-being* merupakan sebuah penilaian secara menyeluruh dari kehidupan individu yang merujuk pada perasaan positif lebih besar dari pada perasaan negatif. Seligman (2005) berpendapat bahwa *subjective well-being* merupakan konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktivitas-aktivitas positif yang disukai oleh individu tersebut. *Subjective well-being* ini ditandai dengan lebih banyaknya perasaan positif yang dirasakan individu dari pada perasaan negatif. Berdasarkan beberapa definisi *subjective well-being* yang telah dipaparkan, penelitian ini mengacu pada definisi *subjective well-being* yang dijelaskan oleh Diener bahwa *subjective well-being* merupakan sebuah penilaian secara menyeluruh dari kehidupan individu yang merujuk pada perasaan positif lebih besar dari pada perasaan negatif.

2.1.2. *Aspek-Aspek Subjective Well-Being*

Menurut Seligman (2005) lima aspek utama kebahagiaan sejati, yaitu:

a. **Terjalannya Hubungan Positif dengan Orang Lain**

Hubungan positif bukan sekedar memiliki teman, pasangan, ataupun anak, tetapi dengan menjalin hubungan yang positif dengan individu yang ada disekitar. Hubungan positif akan tercipta bila adanya dukungan sosial yang membuat individu mampu mengembangkan harga diri, meminimalkan masalah-masalah psikologis, kemampuan pemecahan masalah yang adaptif, dan membuat individu menjadi sehat secara fisik.

b. Keterlibatan Penuh

Keterlibatan penuh bukan hanya pada karir, tetapi juga dalam aktivitas lain seperti hobi dan aktivitas bersama keluarga. Melibatkan diri secara penuh, bukan hanya fisik yang beraktifitas, tetapi hati dan pikiran juga turut serta dalam aktifitas tersebut.

c. Penemuan Makna dalam Keseharian

Dalam keterlibatan penuh dan hubungan positif dengan orang lain tersirat satu cara lain untuk dapat bahagia, yakni menemukan makna dalam apapun yang dilakukan. Individu yang bahagia akan menemukan makna disetiap apapun yang dilakukannya.

d. Optimisme yang Realistis

Individu yang optimis mengenai masa depan merasa lebih bahagia dan puas dengan kehidupannya. Individu yang mengevaluasi dirinya dengan cara yang positif, akan memiliki kontrol yang baik terhadap hidupnya, sehingga memiliki impian dan harapan yang positif tentang masa depan. Hal ini akan tercipta bila sikap optimis yang dimiliki individu bersifat realistis.

e. Resiliensi

Orang yang berbahagia bukan berarti tidak pernah mengalami penderitaan. Kebahagiaan tidak bergantung pada seberapa banyak peristiwa menyenangkan yang dialami, melainkan sejauh mana seseorang memiliki resiliensi, yakni kemampuan untuk bangkit dari peristiwa yang tidak menyenangkan sekalipun.

Menurut Diener (2008), aspek-aspek *subjective well-being* terbagi dalam dua komponen umum, yaitu:

1) Komponen Kognitif

- a) Evaluasi terhadap kepuasan hidup secara global (*life satisfaction*), yaitu evaluasi responden terhadap kehidupannya secara menyeluruh. Kepuasan hidup secara global dimaksudkan

untuk mempresentasikan penilaian responden secara umum dan reflektif terhadap kehidupannya. Secara lebih spesifik, kepuasan hidup secara global melibatkan persepsi seseorang terhadap perbandingan keadaan hidupnya dengan standard unik yang mereka miliki.

- b) Evaluasi terhadap kepuasan pada domain tertentu, adalah penilaian yang dibuat seseorang dalam mengevaluasi domain dalam kehidupannya, seperti kesehatan fisik dan mental, pekerjaan, rekreasi, hubungan sosial dan keluarga. Kedua komponen tersebut tidak sepenuhnya terpisah. Evaluasi terhadap kepuasan hidup secara global merupakan refleksi dari persepsi seseorang terhadap hal-hal yang ada dalam hidupnya, ditambah dengan bagaimana budaya mempengaruhi pandangan hidup yang positif dari individu.

2) Komponen Afektif

- a) Perasaan positif (*Positive Affect*). Perasaan positif mempresentasikan mood dan emosi yang menyenangkan seperti kasih sayang. Emosi positif atau menyenangkan adalah bagian dari *subjective well-being*, karena emosi-emosi tersebut merefleksikan reaksi seseorang terhadap peristiwa-peristiwa yang menunjukkan bahwa hidup berjalan sesuai dengan apa yang ia inginkan. Afek positif terlihat dari emosi-emosi spesifik seperti *interested, excited, strong, enthusiastic, alert, proud, inspired, determined, attentive dan active*.
- b) Perasaan negatif (*negatif affect*), perasaan negatif mempresentasikan dari emosi dan mood yang tidak menyenangkan dan merefleksikan respon negatif yang dialami seseorang sebagai reaksinya terhadap kehidupan, kesehatan, keadaan dan peristiwa yang mereka alami. Perasaan negatif terlihat dari emosi-emosi seperti *distressed, disappointed, guilty, scared, hostile, irritable, shamed, nervous, jittery, afraid*.

Penelitian ini menggunakan aspek-aspek *subjective well-being* yang dijelaskan oleh Diener yaitu kepuasan hidup secara global, kepuasan pada domain tertentu, perasaan positif dan perasaan negatif.

2.1.3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Subjective Well-Being*

Menurut Diener (2009), faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* adalah sebagai berikut:

- a. Kepribadian yaitu susunan dari unsur-unsur akal dan jiwa yang menentukan tingkah laku seseorang.
- b. Dukungan sosial yaitu dukungan positif yang diberikan oleh seseorang tertentu terhadap individu dalam kehidupannya serta dalam lingkungan sosial tertentu sehingga individu yang menerima merasa diperhatikan, dihargai, dihormati dan dicintai.
- c. Kebudayaan yaitu kebudayaan adalah sesuatu yang terbentuk oleh pengembangan dan transmisi dari kepercayaan manusia melalui simbol-simbol tertentu, misalnya simbol bahasa sebagai rangkaian simbol yang digunakan untuk mengalihkan keyakinan budaya di antara para anggota suatu masyarakat

Menurut Seligman (2005) faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan individu antara lain adalah sebagai berikut:

- a. Penghasilan besar adalah sesuatu yang diperoleh dalam jumlah besar
- b. Status pernikahan adalah sebuah ikatan lahir batin antara seorang pria dan seorang wanita sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa.
- c. Kehidupan sosial adalah kehidupan yang didalamnya terdapat unsur-unsur sosial/ kemasyarakatan.
- d. Usia adalah satuan waktu yang mengukur waktu keberadaan suatu benda atau makhluk, baik yang hidup maupun yang mati

- e. Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis.
- f. Pendidikan adalah proses pembentukan kecakapan-kecakapan yang fundamental secara intelektual dan emosional ke arah alam dan sesama manusia.
- g. Ras adalah sekelompok orang yang dianggap oleh masyarakat memiliki ciri-ciri biologis yang berbeda.
- h. Jenis kelamin adalah perbedaan antara perempuan dengan laki-laki secara biologis sejak seseorang lahir.
- i. Agama adalah sistem yang mengatur tata keimanan (kepercayaan) dan peribadatan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa serta tata kaidah yang berhubungan dengan pergaulan manusia dan manusia serta lingkungannya.
- j. Tingkat religiusitas individu adalah kedalaman seseorang dalam meyakini suatu agama disertai dengan tingkat pengetahuan terhadap agamanya yang diwujudkan dalam pengalaman nilai-nilai agama yakni dengan mematuhi aturan-aturan dan menjalankan kewajiban-kewajiban dengan keikhlasan hati dalam kehidupan sehari-hari yang berkaitan dengan ibadah.

Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* yang telah dipaparkan, penelitian ini akan mengkaji salah satu faktor yang dijelaskan oleh Diener yaitu faktor dukungan sosial.

2.2 Dukungan Sosial

2.2.1 Pengertian Dukungan Sosial

Menurut Cohen dan Hobermen (1983), dukungan sosial mengacu pada berbagai sumber daya yang disediakan oleh hubungan antar pribadi seseorang. Dukungan sosial adalah kenyamanan, perhatian, penghargaan, maupun bantuan dalam bentuk lainnya yang diterimanya individu dari orang lain ataupun dari kelompok (Sarafino, 2002).

Definisi serupa datang dari Taylor, Peplau dan Sears (2000) bahwa dukungan sosial adalah hubungan interpersonal dimana seorang individu memberikan bantuan pada individu lain.

Menurut Dimatteo (1991) dukungan sosial adalah dukungan atau bantuan yang berasal dari orang lain seperti teman, keluarga, tetangga, rekan kerja dan orang lain. Serason dan Pierce (dalam Baron & Byrne, 2000) mendefinisikan dukungan sosial sebagai kenyamanan fisik dan psikologis yang diberikan oleh teman teman dan anggota keluarga. Berdasarkan beberapa definisi diatas yang telah dipaparkan, penelitian ini mengacu pada definisi dukungan sosial yang dijelaskan oleh Cohen dan Hobermen (1983) yaitu dukungan sosial mengacu pada berbagai sumber daya yang disediakan oleh hubungan antar pribadi seseorang.

2.2.2 Aspek-Aspek Dukungan Sosial

Menurut Cohen & Hobermen (1985), aspek-aspek dukungan sosial antara lain:

1) Appraisal Support

Aspek yang berkaitan dengan bantuan yang berupa nasehat berkaitan dengan pemecahan suatu masalah untuk membantu mengurangi *stressor*.

2) Tangible Support

Aspek yang berkaitan dengan bantuan yang nyata berupa tindakan atau bantuan fisik dalam menyelesaikan tugas.

3) Belonging Support

Aspek yang berkaitan dengan perasaan diterima menjadi bagian dari suatu kelompok dan rasa kebersamaan.

Menurut Sarafino (2002), ada lima aspek dukungan sosial, yaitu:

1) Dukungan Emosional

Terdiri dari ekspresi seperti perhatian, empati dan turut prihatin kepada seseorang. Dukungan ini akan menyebabkan penerima dukungan merasa nyaman, tenang kembali, merasa dimiliki dan

dicintai ketika dia mengalami stres, memberi bantuan dalam bentuk semangat, kehangatan personal dan cinta.

2) Dukungan Penghargaan

Dukungan ini ada ketika seseorang memberikan penghargaan positif kepada orang yang sedang stres, dorongan atau persetujuan terhadap ide ataupun perasaan individu, ataupun melakukan perbandingan positif antara individu dengan orang lain. Dukungan ini dapat menyebabkan individu yang menerima dukungan membangun rasa menghargai dirinya, percaya diri, dan merasa bernilai. Dukungan jenis ini akan sangat berguna ketika individu mengalami stres karena tuntutan tugas yang lebih besar daripada kemampuan yang dimilikinya.

3) Dukungan Instrumental

Merupakan dukungan yang paling sederhana untuk didefinisikan, yaitu dukungan yang berupa bantuan secara langsung dan nyata seperti memberi atau meminjamkan uang atau membantu meringankan tugas orang yang sedang mengatasi masalah.

4) Dukungan Informasi

Orang-orang yang berada di sekitar individu akan memberikan dukungan informasi dengan cara menyarankan beberapa pilihan tindakan yang dapat dilakukan individu dalam mengatasi masalah. Informasi tersebut terdiri dari nasehat, arahan, saran ataupun penilaian tentang bagaimana individu melakukan sesuatu.

5) Dukungan Kelompok

Merupakan dukungan yang dapat menyebabkan individu merasa bahwa dirinya merupakan bagian dari suatu kelompok di mana anggota-anggotanya dapat saling berbagi. Misalnya menemani orang yang sedang stres ketika beristirahat atau berekreasi.

Berdasarkan aspek-aspek dukungan sosial yang telah dipaparkan, penelitian ini mengacu pada aspek-aspek yang dijelaskan

oleh Cohen dan Hobermen yaitu *appraisal support*, *tangible support* dan *belonging support*.

2.3 Hubungan antara *Subjective Well-Being* dan Dukungan Sosial

Menurut Seligman (2005), kebahagiaan hidup merupakan konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktivitas-aktivitas positif yang disukai oleh individu tersebut. Kebahagiaan hidup ini ditandai dengan lebih banyaknya afek positif yang dirasakan individu daripada afek negatif. Menurut Diener (dalam Mardayeti, 2013), menyebutkan bahwa salah satu sumber yang paling penting dari kebahagiaan adalah adanya hubungan pribadi yaitu persahabatan, pernikahan, keintiman, dan dukungan sosial.

Gerrero dan Andersen (dalam Raharjo, 2007), menyebutkan sebuah hal dasar untuk dapat memiliki kebahagiaan yaitu dengan mengembangkan suatu hubungan atau interaksi yang hangat dan mendalam dengan orang lain. Muara dari hubungan itu adalah pada apa yang disebutkan dengan rasa suka cita. Rasa suka cita ini adalah suatu rasa kebahagiaan yang intens dan mendalam yang sering didapatkan dari orang lain sebagai suatu bentuk penghargaan karena telah menjadi objek dari cinta, kasih sayang, dan kekaguman. Kemudian secara lebih lanjut, saat seseorang merasa bahagia, banyak dari mereka refleksikan suka cita yang mereka rasakan kepada orang lain. Hubungan yang terjadi antara individu ini disebut juga dengan dukungan sosial.

Menurut Cohen & Hoberman (1983), dukungan sosial mengacu pada berbagai sumber daya yang disediakan oleh hubungan antar pribadi seseorang. Dukungan sosial memiliki efek yang positif pada kesehatan, yang mungkin terlihat bahkan ketika tidak berada dibawah tekanan yang besar.

Cobb dan Wills (dalam Nurmalasari, 2002), mengatakan bahwa dukungan sosial mengarah pada rasa nyaman, perhatian, penghargaan atau bantuan yang diterima oleh individu dari individu lain atau kelompok. Mengetahui bahwa orang lain mencintai dan mau melakukan sesuatu yang dapat mereka lakukan untuk individu merupakan inti dari dukungan sosial.

Penelitian tentang *subjective well-being* dan dukungan sosial telah banyak dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya. Pada bagian ini peneliti akan menjelaskan tentang dinamika *subjective well-being* pada musisi rock ditinjau dari dukungan sosial. Penelitian terdahulu telah membuktikan adanya hubungan antara dukungan sosial dengan *subjective well-being*. Penelitian yang telah dilakukan oleh Ardiansyah Atrof Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Kasim Riau (2015), membuktikan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan kebahagiaan pada mahasiswa. Hasil yang sama dikemukakan oleh Andriyani (2017), dengan penelitian berjudul hubungan rasa syukur dan dukungan sosial terhadap kebahagiaan remaja di Panti Asuhan. Yang menjelaskan semakin tinggi tingkat rasa syukur dan dukungan sosial yang dimiliki oleh remaja di Panti Asuhan maka semakin tinggi *subjective well-being* yang dimiliki remaja Panti Asuhan.

Hasil lain ditemukan oleh Danty Vina Audina (2016) melakukan penelitian dengan judul hubungan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan mutahiq laziz sabilillah Malang. Hasil analisis menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan mutahiq laziz sabilillah Malang. Hasil yang dikemukakan oleh Fajarwati berjudul hubungan antara dukungan sosial dan *subjective well-being* pada remaja SMP N 7 Yogyakarta. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan *subjective well-being*.

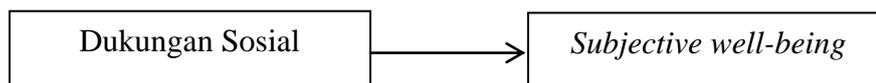
Temuan tersebut didukung oleh Caroline L. Bokhorst, Sindy R. Sumter dan P Michiel Westenberg (2009 yang berjudul *Social Support from Parents, Friends, Classmates and Teachers in Children and Adolescents Age 9 to 18 Years: Who is Perceived as Most Supportive*. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa tingkat dukungan sosial yang dirasakan dari orang tua dan teman adalah sama pada semua usia (9-18 tahun). Pada subjek yang berusia 9-15 tahun, orang tua dan teman dirasakan sama dukungannya. Penelitian tentang keunggulan dari sumber dukungan sosial menunjukkan bahwa orang tua dan teman dirasakan sama-sama *supportive*, hanya pada usia 16-18 tahun

dukungan teman dirasakan melebihi dukungan orang tua. Dukungan dari guru dirasakan lebih rendah oleh grup subjek dengan usia yang lebih tua, dan hal ini berhubungan dengan transisi dari sekolah dasar ke sekolah menengah. Pada akhirnya, anak perempuan lebih merasakan dukungan dari guru, teman sekelas, dan teman bermain daripada anak laki-laki.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh penting terhadap *subjective well-being* terbukti bahwa banyak dilakukan penelitian-penelitian terdahulu terhadap dukungan sosial dan *subjective well-being*. Dukungan sosial berpengaruh terhadap *subjective well-being* hal ini mengacu pada teori Cohen dan Huberman (1985) yang mengatakan bahwa bantuan yang berupa nasehat berkaitan dengan pemecahan suatu masalah untuk membantu mengurangi *stressor*, bantuan yang nyata berupa tindakan atau bantuan fisik dalam menyelesaikan tugasnya, perasaan diterima menjadi bagian dari suatu kelompok dan rasa kebersamaan seperti keberadaan yang diterima oleh lingkungan.

2.4 Kerangka Pemikiran

Berdasarkan dinamika teori yang telah dipaparkan, penelitian ini memiliki kerangka berpikir seperti berikut ini:



Gambar 1. Kerangka Pemikiran

Keterangan:

Variabel dukungan sosial memiliki korelasi dengan variabel *subjective well-being*.

2.5 Hipotesis Penelitian

2.5.1 Hipotesis Alternatif (Ha)

Terdapat korelasi yang signifikan antara dukungan sosial dengan *subjective well-being*.

2.5.2 Hipotesis Null (Ho)

Tidak terdapat korelasi yang signifikan antara dukungan sosial dengan *subjective well-being*.