

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Subjective Well-Being*

2.1.1 Pengertian *Subjective Well-Being*

Subjective well-being adalah evaluasi subjektif masyarakat terhadap hidup individu, yang meliputi konsep seperti kepuasan hidup, emosi yang menyenangkan, perasaan pemenuhan, kepuasan dengan domain seperti perkawinan, pekerjaan dan tinggi rendahnya situasi emosi (Diener, 2003). Menurut Ariati (2010) *subjective well-being* adalah persepsi seseorang terhadap pengalaman hidupnya, yang terdiri dari evaluasi kognitif dan afektif terhadap hidup dan merepresentasikan dalam kesejahteraan psikologis. Sedangkan Compton (2005), berpendapat bahwa *subjective well-being* terbagi dalam dua variabel utama: kebahagiaan dan kepuasan hidup. Kebahagiaan berkaitan dengan keadaan emosional individu dan bagaimana individu merasakan diri dan dunianya. Kepuasan hidup cenderung disebutkan sebagai penilaian global tentang kemampuan individu menerima hidupnya.

Berdasarkan definisi tersebut maka *subjective well-being* adalah evaluasi tinggi rendahnya seseorang terhadap pengalaman hidupnya yang mencakup kepuasan terhadap hidupnya, memiliki afek positif dan tidak adanya afek negatif.

2.1.2 Aspek *Subjective Well-Being*

Menurut Diener (2003) kebahagiaan mempunyai makna yang sama dengan *subjective well-being*. *Subjective well-being* terbagi atas dua komponen, yaitu komponen kognitif dan komponen afektif.

1. Komponen Kognitif.

Komponen kognitif adalah evaluasi dari kepuasan hidup, yang didefinisikan sebagai penilaian dari hidup seseorang. Evaluasi terhadap kepuasan hidup dapat dibagi menjadi dua, yaitu:

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 standar unik yang mereka punyai.

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 social 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 kultur mempengaruhi pandangan hidup yang positif dari seseorang.

2. Komponen afektif

Komponen afektif *Subjective Well-Being* merefleksikan pengalaman dasar dalam peristiwa yang terjadi di dalam hidup seseorang. Dengan meneliti tipe-tipe dari reaksi afektif yang ada seorang peneliti dapat memahami cara seseorang mengevaluasi kondisi dan peristiwa di dalam hidupnya. Komponen afektif *Subjective Well-Being* dapat dibagi menjadi dua, yaitu:

a) Afek positif (*Positive Affect*). Afek 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 tertarik atau berminat akan sesuatu (*interested*), gembira (*excited*), kuat (*strong*), antusias (*enthusiastic*), waspada atau siap siaga (*alert*), bangga (*proud*), bersemangat (*inspired*), penuh tekad (*determined*), penuh perhatian (*attentive*), dan aktif (*active*).

b) Afek negatif (*negative affect*). Afek negative adalah pravelensi dari emosi dan mood yang tidak menyenangkan dan merefleksikan respon negatif yang dialami seseorang sebagai reaksi nya terhadap kehidupan, kesehatan, keadaan, dan peristiwa yang mereka alami. Afek negative terlihat dari emosi-emosi spesifik seperti sedih atau susah (*distressed*), kecewa (*disappointed*), bersalah (*guilty*), takut (*scared*), bermusuhan (*hostile*), lekas marah (*irritable*), malu (*shamed*), gelisah (*nervous*), gugup (*jittery*), dan khawatir (*afraid*).

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

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

2.1.3 Faktor Subjective Well-Being

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

- 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.

Seligman berpendapat faktor-faktor kebahagiaan individu dipengaruhi oleh:

- 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 pemaparan mengenai *subjective well-being*, peneliti ingin mengkaji lebih dalam tentang faktor agama yang dikemukakan oleh Seligman salah satunya adalah kebersyukuran.

2.2 Gratitude

2.2.1 Definisi Gratitude

Bersyukur dapat didefinisikan dari berbagai sudut pandang seperti halnya dari sudut pandang psikologi mendefinisikan syukur sebagai suatu perasaan menyenangkan atas respon penerimaan hadiah, yang mana hadiah itu memberikan manfaat dari seseorang atau suatu kejadian yang memberikan kedamaian (Seligman & Peterson: 2004). Dalam ilmu tasawuf syukur, bersyukur tersebut berarti ucapan, sikap dan perbuatan terimakasih kepada Tuhan dan pengakuan yang tulus (Ensiklopedia Islam, Vol V) sedangkan menurut Setyawan (2009) mendefinisikan bersyukur sebagai penerimaan dengan sadar anugrah Tuhan dan menggunakannya sesuai dengan kehendak Tuhan. Semua makhluk diberi kemampuan yang lengkap oleh Tuhan, tinggal bagaimana manusia menggunakannya. Syukur dapat dilakukan dengan hati, lisan, dan badan. Syukur dengan hati adalah dengan cara selalu mengingat Tuhan. Syukur dengan lisan ialah dengan cara mengucap dan syukur dengan badan dapat dilakukan dengan cara mentaati ajaran Tuhan, yaitu menjalankan perintah dan menjauhi larangan Tuhan.

2.2.2 Aspek Gratitude

Menurut Mc.Cullough (2002) mengungkapkan aspek-aspek bersyukur seperti berikut :

1. Intensitas: Seseorang yang bersyukur ketika mengalami peristiwa positif diharapkan untuk merasa lebih intens bersyukur.

2. Frekuensi: Seseorang yang memiliki kecenderungan bersyukur akan merasakan banyak perasaan bersyukur setiap hari nya dan syukur mendukung tindakan kebaikan, sederhana atau kesopanan.
3. Jangkauan: Orang yang bersyukur diharapkan dapat menuliskan lebih banyak seseorang merasa bersyukur, misalnya bersyukur atas pekerjaan, keluarga, kesehatan dll.
4. *Density*: Maksudnya adalah orang yang bersyukur diharapkan dapat menuliskan lebih banyak nama-nama orang yang dianggap telah membuatnya bersyukur, seperti keluarga, orang tua, teman, dsb.

Watkins dkk. (2003) *gratitude* memiliki 4 aspek, antara lain :

1. Memiliki rasa kelimpahan (*sense of abundance*). Individu yang bersyukur tidak akan merasa kekurangan dalam hidup.
2. Memiliki apresiasi terhadap orang lain (*sense appreciation for others*). Individu yang bersyukur akan menghargai atau mengapresiasi setiap kontribusi yang diberikan dari orang lain, sehingga hal tersebut menjadikan kesejahteraan bagi mereka.
3. Memiliki apresiasi sederhana (*simple appreciation*). Individu yang bersyukur ditandai dengan kecenderungan untuk menghargai kesenangan sederhana. Karena dengan hal tersebut tiap individu akan mengalami manfaat subjektif lebih sering dalam kehidupan sehari-hari mereka serta secara psikologis tiap individu juga akan mendapatkan manfaatnya.
4. Mengekspresikan rasa syukur (*expressing gratitude*). Setiap individu penting untuk mengalami dan mengekspresikan rasa syukurnya.

2.2.3 Faktor *Gratitude*

Mc.Cullough, et al. (2002) menyatakan bahwa terdapat 3 faktor yang mempengaruhi *gratitude*, diantaranya yaitu :

1. *Emotionality* yaitu suatu kecenderungan dimana seseorang merasa emosional dan menilai kepuasan hidupnya.
2. *Prosociality* yaitu kecenderungan seseorang untuk diterima di lingkungan sosial.
3. *Religiousness* yaitu sesuatu yang berkaitan dengan nilai-nilai transcendental, keagamaan, dan keimanan seseorang.

Menurut Emmons (2007) mengidentifikasi faktor-faktor dari *gratitude*, antara lain:

1. Rasa Hangat dari penghargaan untuk sesuatu atau seseorang, meliputi perasaan cinta dan kasih sayang
2. Rasa syukur sebagai sebuah emosi moral dimana dapat menggerakkan seseorang untuk memperhatikan orang lain atau mendukung ikatan sosial yang suportif.
3. Perasaan yang baik/ niat baik. Niat baik juga sering disebut motif moral (*moral motive*) yaitu rasa syukur atau berterima kasih mendorong seseorang untuk bertindak timbal balik terhadap orang lain yang membantunya secara langsung (*direct reciprocity*) atau pun hal lain (*Upstream reciprocity*)

2.3 Hubungan *Gratitude* dengan *Subjective Well-Being*

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. Kebahagiaan dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya ialah kepribadian. Individu yang mudah bersyukur cenderung akan lebih bahagia daripada seseorang yang kurang memiliki rasa bersyukur. Rasa kebersyukuran dalam psikologi disebut dengan *gratitude*. Faktor tersebut yang mendorong peneliti mengambil asumsi bahwa rasa bersyukur berpengaruh terhadap kebahagiaan seseorang.

Penelitian tentang *subjective well-being* dan *gratitude* telah banyak dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya. Pada bagian ini peneliti akan menjelaskan tentang dinamika *subjective well-being*. Penelitian telah membuktikan adanya hubungan antara *gratitude* dengan *subjective well-being*. Penelitian ini dilakukan oleh Yogi (2016) tentang Hubungan antara *gratitude* dan *subjective well-being* pada pedagang warung kopi di Depok. Dalam penelitian tersebut membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara variabel *gratitude* dan *subjective well-being*. Penelitian serupa dilakukan oleh Dewanto (2014) tentang pengaruh intervensi kebersyukuran terhadap kesejahteraan penyandang disabilitas fisik. Dalam penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh antara kebersyukuran terhadap kesejahteraan penyandang disabilitas fisik. Penelitian sama dilakukan oleh Husna (2012) tentang Hubungan Kekuatan Karakter dengan Kesejahteraan Subjektif pada Penduduk Muda asli Jogjakarta. Dalam penelitian ini menunjukkan hubungan yang positif antara Kekuatan Karakter dengan Kesejahteraan Subjektif pada Penduduk

Muda asli Jogjakarta. Nadia mahardhika dan Lilin (2017) juga melakukan penelitian terkait yang berjudul Hubungan *Gratitude* dan *Subjective Well Being* Odapus Wanita Dewasa awal di Syamsi Dhuha *Foundation* Bandung. Dalam penelitian menunjukkan hubungan positif yang sangat signifikan antara *Gratitude* dan *Subjective Well Being* Odapus Wanita Dewasa awal di Syamsi Dhuha *Foundation* Bandung.

Berdasarkan pemaparan diatas, *gratitude* memiliki pengaruh penting terhadap *subjective well-being*. Hal tersebut dibuktikan adanya penelitian-penelitian terdahulu yang mengemukakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *gratitude* dan *subjective well-being*. Hal ini mengacu pada pendapat Watkins dkk. (2003) bahwa individu yang memiliki pola pikir untuk terus bersyukur adalah individu yang bahagia.

2.4 Kerangka Penelitian



Keterangan :

Variabel *gratitude* memiliki korelasi dengan variable *subjective well-being*.

2.5 Hipotesis Penelitian

2.5.1 Hipotesis Alternatif (H_A)

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

2.5.2 Hipotesis Null (H₀)

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