

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kesejahteraan Subjektif

2.1.1 Definisi Kesejahteraan Subjektif

Menurut Diener (1984) terdapat tiga area yang ada dalam kesejahteraan subjektif. Pertama adalah subjektif, karena hal ini berada dalam pengalaman individu. Kedua, kesejahteraan subjektif merupakan pengukuran positif. Ini bukan hanya ketidakberadaan faktor negatif, seperti halnya kebanyakan pengukuran kesehatan mental. Ketiga, kesejahteraan subjektif merupakan tindakan yang meliputi penilaian global terhadap semua aspek kehidupan seseorang.

Menurut Diener, Suh, & Oishi (1997), Kesejahteraan subjektif mewakili penilaian hidup seseorang, dan didasarkan dalam bentuk kognitif (misalkan, ketika seseorang memberikan penilaian evaluatif secara sadar tentang kepuasan seluruh hidupnya, atau penilaian evaluatif mengenai aspek yang spesifik tentang hidupnya seperti rekreasi) dan juga dalam bentuk afektif (seseorang mengalami reaksi emosi dan mood yang tidak menyenangkan atau menyenangkan dalam terhadap hidup mereka).

Menurut Diener (2009) definisi dari well-being (kesejahteraan) dan kebahagiaan dapat dikelompokkan dalam tiga kategori. Pertama, well-being didefinisikan bukan saja sebagai keadaan yang subjektif, melainkan memiliki beberapa kualitas yang diinginkan. Definisi tersebut merupakan normatif,

karena mereka menentukan apa yang mereka inginkan. Bradburn menyorot bagaimana kesejahteraan subjektif (yang juga mengacu pada kebahagiaan) merupakan variabel yang “berdiri sebagai kepentingan utama”.

Kedua, para ilmuwan sosial telah memfokuskan pertanyaan apa yang membawa individu untuk mengevaluasi kehidupan mereka dalam hal yang positif. Definisi kesejahteraan subjektif ini menjelaskan sebuah penilaian mengenai kepuasan hidup dan tergantung pada individu untuk menentukan kehidupan yang baik.

Ketiga, menurut Bradburn (dalam Diener, 2009) makna kebahagiaan datang paling dekat dengan istilah yang digunakan dalam kegiatan sehari-hari, seperti perasaan positif dan perasaan negatif. Definisi ini menekankan pada pengalaman emosional yang menyenangkan. Baik seseorang yang mengalami emosi menyenangkan selama periode hidupnya atau seseorang yang cenderung mengalami emosi seperti itu.

Menurut Dodge dkk. (2012) dalam mendefinisikan well-being penting untuk mengetahui latar belakang sejarah dalam mempelajari well-being. Terdapat dua pendekatan: tradisi hedonic, yang ditekankan adalah konstruksi seperti kebahagiaan, perasaan positif, perasaan negatif, dan kepuasan hidup dan tradisi eudaimonic, yang menekankan pada fungsi psikologis positif dan pengembangan manusia.

Usaha awal untuk mendefinisikan well-being adalah penelitian klasik Bradburn pada kesejahteraan psikologis (dalam Dodge dkk., 2012). Karyanya ditandai dengan berpindahannya dari diagnose kasus psikiatri untuk mempelajari reaksi psikologis dari orang biasa dalam kehidupan sehari-hari mereka. Pembahasannya berasal dari ketertarikan dia dalam bagaimana individual mengatasi kesulitan sehari-hari yang mereka hadapi. Ia menghubungkan ini dengan ide eudamonia Aristoteles, yang sekarang lebih

diterjemahkan sebagai wellbeing. Aristoteles percaya ini menjadi tujuan menyeluruh dari semua aksi manusia.

Seseorang memiliki Kesejahteraan subjektif yang tinggi jika mengalami kepuasan hidup, dan sering merasa senang, dan juga jarang mengalami emosi yang tidak menyenangkan seperti kesedihan dan kemarahan. Sebaliknya, seseorang dikatakan memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah jika mengalami ketidakpuasan dengan hidup, mengalami sedikit perasaan senang dan bahagia, dan sering merasakan emosi negatif seperti kemarahan atau kecemasan.

Dari pernyataan di atas, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan subjektif merupakan penilaian seseorang terhadap kondisi hidupnya, yang terdiri dari evaluasi secara kognitif dan afektif.

2.1.2 Teori-teori Kesejahteraan Subjektif

Ada beberapa kerangka teoritis dalam pengujian well-being, mulai dari teori biologis yang menaruh perhatian dengan predisposisi genetik pada kebahagiaan, hingga pada membandingkan pengaruh individu terhadap individu lain dalam merasakan kesejahteraan subjektif. (Diener & Ryan, 2009).

2.1.2.1 Teori Telic

Teori Telic pada kesejahteraan subjektif menjelaskan bahwa individu mencapai kebahagiaan ketika sebuah titik-akhir tertentu, seperti sebuah tujuan atau kebutuhan, telah tercapai. Poin dalam teori ini meliputi titik akhir tertentu (Diener & Ryan, 2009). Teori Kebutuhan (Need Theories), seperti kesejahteraan psikologis dari Ryff dan Singer (dalam Diener & Ryan, 2009) dan teori determinasi diri dari Ryan dan Deci (dalam Diener & Ryan, 2009)

menemukan bahwa terdapat kebutuhan tertentu yang ada sejak lahir, yang dicari seseorang untuk dipenuhi untuk menapai kesejahteraan subjektif. Berkaitan dengan hal ini, Emmons & Michalos (dalam Diener & Ryan, 2009) mengatakan bahwa dalam teori tujuan (Goal) seseorang secara sadar mencari tujuan tertentu, dimana, ketika terpenuhi, menghasilkan kesejahteraan subjektif yang tinggi.

2.1.2.2 Teori Top-down vs Bottom-up

Diener membedakan proses antara top-down dan bottom-up yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif (Diener, 1984). Teori Bottom-up menjelaskan bahwa kejadian positif dan negatif yang terdiri dalam kehidupan seseorang yang dijumlahkan untuk merasakan kesejahteraan subjektif. Kejadian positif atau bahagia akan menyebabkan seseorang mengalami kesejahteraan subjektif, dan semakin banyak kejadian positif yang dialami seseorang, semakin tinggi tingkatan kesejahteraan subjektif mereka.

Sedangkan, teori top-down menjelaskan bahwa kecenderungan yang melekat pada seseorang dengan pengalaman di dunia dalam cara tertentu akan memengaruhi interaksi seseorang dengan dunia. Oleh karena itu, berdasarkan teori top-down, seseorang dengan keadaan pikiran yang positif akan mengalami atau menginterpretasi kejadian tertentu lebih bahagia daripada individu dengan perspektif negatif, hal ini membuat sikap positif daripada kejadian objektif menjadi faktor penentu dalam kesejahteraan subjektif.

2.1.2.3 Teori Kognitif

Berhubungan dengan pendekatan top-down, teori kognitif kesejahteraan subjektif fokus pada kekuatan proses kognitif dalam menentukan kesejahteraan subjektif individu. AIM (Attention, Interpretation, and Memory) merupakan model dari teori kognitif, dan menjelaskan bahwa

individu dengan kesejahteraan subjektif yang tinggi cenderung memfokuskan perhatian mereka pada stimulus positif, menginterpretasikan kejadian secara positif, dan mengenang masa lalu dengan bias memori positif.

Terlebih lagi, kemampuan untuk mengarahkan perhatian ke luar dari diri sendiri merupakan penentu kesejahteraan subjektif secara signifikan. Studi menunjukkan walaupun seseorang yang cenderung berpikir cemas dan mengalami kesejahteraan subjektif lebih rendah secara umum, mengarahkan perhatian ke dalam dapat membuat seseorang yang biasanya mengalami kesejahteraan subjektif tinggi secara signifikan mengalami kesejahteraan subjektif lebih rendah. Terlebih lagi, seseorang dengan kesejahteraan subjektif tinggi telah menunjukkan secara alami menginterpretasikan kejadian netral dan ambigu dalam cara yang positif, melakukan interpretasi positif merupakan sebuah protective buffer.

2.1.2.4 Teori Evolusionari

Teori evolusionari, merupakan teori dimana perasaan menyenangkan dan sejahtera dihasilkan oleh bantuan manusia dalam bertahan hidup. Nilai evolusionari dari emosi negatif (misalkan, takut, marah, dan cemas) telah membantu para pendahulu untuk bereaksi dalam lingkungan yang mengancam telah lama dikenal. Bagaimanapun, keuntungan adaptif tersedia oleh kesejahteraan, dan secara spesifik, peran emosi positif sebagai motivator yang mendorong perilaku adaptif telah mulai dimengerti.

2.1.2.5 Standar Relatif

Teori standar relatif menjelaskan bahwa hasil well-being berasal dari perbandingan antara beberapa standar, seperti masa lalu, orang lain, tujuan, atau ideali, dan kondisi actual. Berdasarkan teori perbandingan sosial, seseorang menggunakan orang lain sebagai standar yang berarti bahwa

seseorang akan mengalami well-being yang tinggi jika mereka lebih baik daripada orang lain (Carp & Carp dalam Ryan & Diener, 2009).

Teori lain, seperti teori adaptasi Brickman, Coates, dan Janoff-Bulman (dalam Ryan & Diener, 2009), mengatakan masa lalu individu adalah standar untuk perbandingan. Jika kehidupan seseorang pada saat ini melebihi standar masa lalu mereka, mereka akan merasakan puas. Bagaimanapun, teori adaptasi juga bertujuan bahwa kekuatan suatu kejadian untuk menimbulkan emosi menurun dengan berjalannya waktu. Misalnya, jika seseorang mengalami kejadian positif seperti sebuah promosi, teori adaptasi menjelaskan bahwa orang ini akan mengalami tingkatan pada well-being selama promosi menjadi di atas standar mereka sebelumnya. Bagaimapun, seiring berjalannya waktu, teori adaptasi mendalilkan bahwa promosi menjadi sebuah standar baru, dengan demikian hal ini akan kehilangan kekuatannya untuk menimbulkan perasaan well-being pada individu (Brickman & Campbell dalam Ryan & Diener, 2009).

2.1.2.6 Teori Equilibrium

Teori Equilibrium dinamis dijelaskan oleh Headey dan Wearng (dalam Dodge dkk., 2012). Mereka menjelaskan hubungan antara kepribadian, kejadian hidup, well-being, dan illbeing. Teori ini dibangun dalam penelitian dari Brikman dan Campbell (dalam Dodge dkk., 2012), yang sebelumnya menjelaskan bahwa individu cenderung kembali pada dasar dari kebahagiaan bahkan setelah kejadian hidup yang besar.

Headey dan Wearing melanjutkan model penelitian mereka dan yakin bahwa “untuk kebanyakan orang, kebanyakan waktu, kesejahteraan subjektif adalah stabil. Ini karena pada stock level, psychic income flows dan kesejahteraan subjektif berada dalam equilibrium dinamis.”

2.1.3 Komponen Kesejahteraan Subjektif

Menurut Diener, Lucas, dan Oishi (2005) terdapat dua komponen dasar kesejahteraan subjektif, yaitu komponen kognitif yang merupakan kepuasan hidup (life satisfaction) dan komponen afektif yang merupakan kebahagiaan (happiness), kemudian kebahagiaan (happiness) terbagi menjadi dua bagian yaitu afeksi positif dan afeksi negatif. Berikut penjelasan dari kedua komponen tersebut:

2.1.3.1 Komponen Afektif

a. Emosi Positif

Pengalaman emosi positif merupakan bagian dari konsep kesejahteraan subjektif karena hal tersebut dapat mengevaluasi kehidupan mereka (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). Seligman (2005) membedakan emosi positif menjadi tiga kelompok, yaitu emosi positif akan masa lalu, masa sekarang dan masa depan. Emosi positif masa depan mencakup optimisme, harapan, keyakinan dan kepercayaan. Emosi positif masa sekarang mencakup kegembiraan, ketenangan, keriang, semangat yang meluap-luap, dan flow. Emosi positif tentang masa lalu meliputi kepuasan, kelegaan, kesuksesan, kebanggaan dan kedamaian. Seseorang yang sering merasakan emosi yang positif akan memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi karena mereka membuat hidup mereka berharga. (Diener dkk., 2005).

b. Emosi Negatif

Emosi negatif atau perasaan negatif seperti kesedihan, kemarahan, kecemasan, kekhawatiran, stress, frustrasi, rasa malu dan bersalah serta iri hati merupakan indikator dari kesejahteraan subjektif. Menurut Diener dkk. (2005), seseorang dikatakan memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi ketika mereka jarang sekali mengalami emosi negatif.

Respon-respon emosional atau afektif, cenderung merepresentasikan secara langsung informasi dan evaluasi-evaluasi kejadian yang relevan di dalam kehidupan mereka. Beberapa emosi negatif memang diharapkan terjadi dalam hidup dan dibutuhkan agar seseorang dapat hidup secara efektif, akan tetapi, emosi negatif seseorang yang sering terjadi dan berkepanjangan mengindikasikan bahwa seseorang percaya bahwa hidupnya berjalan dengan buruk (Diener dkk., 2005). Seseorang yang merasakan pengalaman emosi negatif yang berkepanjangan dapat mengganggu bertingkah laku dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini dapat menyebabkan kehidupannya terasa tidak menyenangkan.

2.1.3.2 Komponen Kognitif

Komponen kognitif dalam subjektif well-being adalah kepuasan hidup. Hal ini didasari pada keyakinan (sikap) mengenai kehidupan seseorang. Kepuasan hidup merupakan penilaian individu terhadap kualitas kehidupannya dan hal ini mampu merepresentasikan evaluasi yang didasari secara kognitif dari keseluruhan kehidupan seseorang (Pavot & Diener, 1993). Andrew & Withey (dalam Diener, 1999) menemukan bahwa kepuasan hidup merupakan bentuk faktor yang terpisah dari dua tipe utama afeksi dalam kesejahteraan subjektif. Kepuasan hidup merujuk pada proses penilaian, dimana individu menilai kualitas kehidupan mereka berdasarkan kriteria unik yang mereka miliki (Shin & Johnson dalam Diener, 1999). Sebuah perbandingan yang dirasakan dalam keadaan hidup dengan standar yang ditetapkan, dan tingkatan dimana kondisi yang sesuai dengan standar tersebut, melaporkan kepuasan hidup yang tinggi. Oleh karena itu, kepuasan hidup adalah penilaian kognitif dalam kehidupan seseorang dimana kriteria penilaian ditentukan oleh orang tersebut.

2.1.4 Faktor-faktor Munculnya Kesejahteraan subjektif

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi Kesejahteraan subjektif, antara lain yaitu:

1. Genetik

Diener dkk. (2005) menjelaskan bahwa walaupun kejadian di dalam hidup mampu mempengaruhi kesejahteraan subjektif, seseorang bisa beradaptasi terhadap perubahan tersebut dan kembali secara biologis untuk beradaptasi. Salah satu alasan stabilitas dan konsistensi di dalam Kesejahteraan subjektif terjadi karena terdapat komponen substansial secara genetik, dalam beberapa tingkatan seseorang terlahir cenderung bahagia atau tidak bahagia.

2. Kepribadian

Menurut Diener dkk. (1999) kepribadian merupakan salah satu prediktor yang kuat dan paling konsisten dari kesejahteraan subjektif. Salah satu model konseptual dalam hubungan antara kepribadian dan kesejahteraan subjektif bahwa beberapa orang memiliki kecenderungan secara genetik menjadi bahagia atau tidak yang mungkin disebabkan oleh perbedaan bawaan individu dalam sistem syaraf. Lykken dan Tellegen (dalam Diener 1999) mengatakan bahwa kepribadian memiliki peran terhadap kesejahteraan subjektif pada saat itu, walaupun 40% hingga 55% variasi kesejahteraan subjektif dapat dijelaskan oleh gen, 80% dari kesejahteraan subjektif dalam jangka panjang diwariskan. Terdapat dua kepribadian yang diketahui memiliki korelasi yang kuat terhadap kesejahteraan subjektif (Pavot dan Diener, 2004). Menurut Lucas dan Fujita (2000) ekstrovert diketahui secara konsisten memiliki korelasi pada level medium dengan emosi yang menyenangkan dan neurotis juga menunjukkan hal yang hampir sama atau bahkan lebih kuat dalam mempengaruhi emosi negatif. Hubungan kesejahteraan subjektif dan

kepribadian menjadi perhatian oleh para peneliti karena ekstrovert dan neurotis mampu merefleksikan tempramen seseorang.

3. Demografi

Menurut Wilson (dalam Diener dkk., 2005), faktor demografi berkorelasi dengan kesejahteraan subjektif. Secara sistematis, para peneliti mengkatalogkan variasi demografis yang berkorelasi dengan kesejahteraan subjektif (Diener dkk., 2005) dengan sebuah temuan memunculkan : (a) faktor demografis seperti umur, jenis kelamin, pendapatan dihubungkan dengan kesejahteraan subjektif (b) efek ini biasanya kecil dan (c) kebanyakan seseorang cukup bahagia, dan demikian, faktor demografis cenderung membedakan antara orang yang cukup bahagia dan sangat bahagia.

Berikut merupakan penjelasan terkait dengan faktor demografis yang mempengaruhi Kesejahteraan subjektif, antara lain:

a. Pendapatan

Para peneliti menjelaskan hubungan antara pendapatan dan kesejahteraan subjektif dalam empat garis besar penelitian : (a) hubungan antara pendapatan dalam negeri dan kesejahteraan subjektif, (b) perubahan dalam kesejahteraan subjektif antara individu yang mengalami peningkatan atau penurunan pendapatan, (c) tren kesejahteraan subjektif selama periode pertumbuhan ekonomi nasional, dan (d) hubungan kesejahteraan subjektif rata-rata dan kekayaan nasional antar Negara (Diener, 1999). Orang yang kaya hanya sedikit bahagia daripada orang yang miskin di negara kaya, sedangkan negara kaya tampak jauh lebih bahagia daripada yang miskin. Terlebih lagi, perubahan pendapatan tidak selalu memprediksi efek. Seseorang yang menilai uang lebih tinggi daripada tujuan yang lain sedikit puas dengan standar hidup dan kehidupan mereka (Richins & Dawson dalam Diener, 1999).

b. Agama

Gartner dkk. (dalam Diener, 1999) menyimpulkan bahwa terdapat bukti yang dominan saat agama berhubungan dengan manfaat kesehatan mental, terutama ketika religiusitas diukur dengan menggunakan kebiasaan religi yang aktual (misalkan, kehadiran beribadah) daripada dengan skala sikap. Agama mungkin memberikan manfaat psikologis dan sosial. Menurut Pollner (dalam Diener, 1999) pengalaman religius dapat memberikan makna dalam kehidupan sehari-hari. Ellison (dalam Diener, 1999) menjelaskan bahwa variabel religius menyumbang sekitar 5%-7% perbedaan kepuasan hidup, tetapi hanya 2%-3% perbedaan dalam afeksi well-being. Ellison mengatakan bahwa manfaat dari agama terutama pada kognitif, memberikan sebuah kerangka interpretasi yang dimana salah satunya dapat memahami pengalaman mereka. Sebaliknya, agama mungkin memberikan sedikit hal untuk menghilangkan pengalaman negatif atau meningkatkan pengalaman positif dalam hidup seseorang, dan oleh karena itu, mungkin tidak mempengaruhi emotional well-being. Agama mungkin meningkatkan perasaan efikasi, kontrol, dan keamanan dan mungkin memberikan manfaat yang lebih besar untuk aspek kognitif kesejahteraan subjektif.

c. Pernikahan

Menurut Wilson (dalam Diener, 1999) pernikahan memiliki hubungan positif terhadap kesejahteraan subjektif dan secara konsisten telah direplikasi dalam survei nasional dan regional di US, Kanada, dan Norwegia. Survei tersebut mengungkapkan bahwa orang yang telah menikah dilaporkan lebih bahagia daripada mereka yang tidak pernah menikah atau bercerai, berpisah, atau menjanda. Menurut Mroczek & Kolarz (dalam diener, 1999) efek pernikahan mungkin berbeda untuk

pria dan wanita. Wanita yang telah menikah secara konsisten lebih bahagia daripada wanita yang tidak menikah. Begitu juga dengan pria yang telah menikah secara konsisten lebih bahagia daripada pria yang tidak menikah. Menurut Kurdek dan Mastekaasa (dalam Diener, 1999) seseorang yang memutuskan untuk tidak menikah tetapi tinggal bersama secara signifikan lebih bahagia dalam beberapa budaya daripada yang hidup sendirian. Dengan demikian, korelasi kesejahteraan subjektif antara pernikahan juga dipengaruhi oleh budaya.

d. Usia

Menurut Wilson (dalam Diener, 1999), orang yang muda merupakan salah satu prediksi dari kebahagiaan. Diener & Suh (1998) menjelaskan hubungan antara usia dan kesejahteraan subjektif dalam sebuah survei termasuk sampel probabilitas sekitar 60.000 orang dewasa dari 40 negara. Dari tiga komponen yang diukur (Kepuasan hidup, perasaan menyenangkan, dan perasaan tidak menyenangkan), hanya perasaan menyenangkan mengalami penurunan dengan usia. Wilson (dalam Diener, 1999) menyimpulkan bahwa orang yang lebih tua sedikit bahagia hanya didukung oleh perasaan positif.

e. Perbedaan Jenis Kelamin

Menurut Haring dkk. (dalam Diener, 1999) Pria sedikitnya lebih bahagia daripada wanita, namun besarnya perbedaan sangat kecil. Lucas dan Gohm (dalam Diener (1999) menemukan bahwa wanita lebih mengalami perasaan tidak menyenangkan dibandingkan pria. Menurut Nolen-Hoeksema & Rusting (dalam Diener, 1999) perasaan tidak menyenangkan terjadi lebih tinggi pada wanita. Salah satu penjelasan tersebut karena pengalaman wanita, dalam rata-rata, baik emosi positif dan negatif lebih kuat dan sering daripada pria. Hal ini

karena peran gender tradisional dimana perempuan bertanggung jawab dalam mengasuh lebih besar yang mendorong untuk merespon lebih emosional dibandingkan pada pria. Sebagai hasilnya, wanita lebih mau untuk mengalami dan mengekspresikan emosi.

f. Pekerjaan

Menurut Scitovsky & Csikszentmihalyi (dalam Diener, 1999) pekerjaan dapat berhubungan dengan kesejahteraan subjektif karena dapat memberikan stimulasi optimal untuk menemukan hal yang menyenangkan, hubungan sosial yang positif, identitas dan makna. Tait dkk. (dalam Diener, 1999) menemukan hubungan antara kepuasan kerja dan kepuasan hidup meningkat lebih kuat pada wanita sebagai peran mereka dalam masyarakat telah berubah dan ketersediaan karir untuk mereka telah diperluas. Sebuah meta-analisis oleh Haring, Okun, dan Stock (dalam Diener, 1999) menemukan bahwa status pekerjaan (waktu penuh, paruh waktu, atau menganggur) berhubungan dengan kesejahteraan subjektif, rendah tetapi secara signifikan.

g. Pendidikan

Menurut Campbell (dalam Diener, 1999), terdapat hubungan antara pendidikan dengan kesejahteraan subjektif, walaupun hanya sebagian kecil saja. Hal tersebut bervariasi dengan pendapatan dan status pekerjaan. Pendidikan secara tidak langsung berhubungan dengan well-being didukung dengan studi yang menunjukkan hubungan kecil antara pendidikan dan kesejahteraan subjektif di Amerika Serikat memiliki hal yang tidak signifikan atau bahkan negatif ketika efek pendapatan dikontrol. Pendidikan secara tidak langsung memberikan efek terhadap subjektif well-being. Pendidikan berkontribusi terhadap kesejahteraan subjektif diikuti dengan Individu yang membuat

pergerakan terhadap tujuan mereka atau untuk beradaptasi terhadap perubahan dalam dunia sekitar mereka.

4. Hubungan Sosial

Hubungan sosial yang baik tidak membuat seseorang mempunyai SWB yang tinggi, namun seseorang dengan SWB yang tinggi mempunyai ciri-ciri berhubungan sosial dengan baik. Diener dan Seligman (dalam Pavot & Diener, 2004) menemukan bahwa hubungan sosial yang baik merupakan sesuatu yang diperlukan tapi tidak cukup untuk membuat SWB seseorang tinggi.

5. Dukungan Sosial

Wallen dan Lachman (dalam Pavot & Diener, 1993) menyatakan bahwa dukungan sosial yang dipersepsikan dapat menjelaskan sebagian besar varian pada kepuasan hidup dan afek positif. Seseorang dapat merasakan afek positif jika ia menerima dukungan sosial dari teman kerja dan atasannya.

6. Kesehatan

Wilson (dalam Diener dkk., 1999) mengatakan bahwa kesehatan sangat berkorelasi dengan kesejahteraan subjektif. Salah satu pengaruh kesehatan dengan kesejahteraan subjektif tergantung pada situasi persepsi seseorang. Ketika kondisi parah atau mengalami beberapa masalah kronis, bagaimanapun, itu mungkin dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif secara negatif. Ketika kondisi kurang parah, secara substansi memungkinkan beradaptasi. Kesehatan yang buruk dapat mempengaruhi secara negatif kesejahteraan subjektif karena mengganggu dalam pencapaian tujuan yang penting. Adaptasi dapat dilakukan dengan menyesuaikan tujuan-tujuan tersebut. Bagaimanapun, beberapa kondisi

kesehatan begitu mendalam sehingga dapat mengganggu berbagai tujuan dan hal itu mampu mempengaruhi kesejahteraan subjektif.

7. Tujuan

Berdasarkan pada apa yang Diener (1984) menyebutkan teori telic, sikap individu dapat dimengerti secara baik dengan menjelaskan tujuan-tujuan: apa yang orang-orang secara khas mencoba melakukan apa yang ada dalam hidup (Austin & Vancouver dalam Diener dkk., 1999) dan sebaik apa mereka sukses dalam hal itu. Tipe dari tujuan yang dimiliki seseorang, struktur dari tujuan seseorang, kesuksesan yang mana mampu untuk memperoleh tujuan seseorang, dan tingkat perkembangan terhadap tujuan seseorang dapat secara potensial mempengaruhi emosi dan kepuasan hidup seseorang.

Cantor dan Sanderson (dalam Diener, 2009) menekankan pentingnya memiliki tujuan. Komitmen untuk membuat tujuan menyediakan sebuah kesadaran dari perantara pribadi dan struktur juga makna pada kehidupan sehari-hari. Terlebih lagi, komitmen pada tujuan dapat membantu individu mengatasi beberapa permasalahan dalam kehidupan sehari-hari dan oleh karena itu menjaga pribadi sebagai kesejahteraan sosial dalam waktu yang beragam. Cantor dan Sanderson menjelaskan bahwa tipe tujuan yang dipilih seseorang mempengaruhi efek dari tujuan pada kesejahteraan subjektif: "well-being seharusnya ditingkatkan ketika individu mampu untuk mengejar tujuan pribadi yang berbeda dalam cara yang secara intristik bernilai dan otonomi, dicapai pada tingkat yang sesuai, dan dipermudah dalam konteks kehidupan mereka sehari-hari." Dengan demikian, sumber-sumber yang mungkin memudahkan well-being secara tidak langsung diizinkan individu untuk mengejar dan memperoleh tujuan penting.

8. Budaya

Penelitian menunjukkan bahwa kebanyakan seseorang antar negara melaporkan secara relatif kesejahteraan subjektif yang tinggi, ada beberapa perbedaan dalam kesejahteraan subjektif antara negara yang bisa dijelaskan pada beberapa jangkauan oleh efek budaya. Diener & Diener (dalam Diener & Ryan, 2009) menemukan bahwa dalam sosial industrial, kebanyakan seseorang berskor diatas netral dalam survei dari well-being. Bagaimanapun, survei internasional dari well-being mengungkap perbedaan yang signifikan dalam tingkat kesejahteraan subjektif, yang bisa menjelaskan beberapa jangkauan oleh tingkat perkembangan ekonomi dari survei negara. Ini bukanlah sebuah kebetulan bahwa beberapa negara yang melaporkan tingkat terendah dari well-being juga termiskin dan industrial yang sedikit.

Bagaimanapun, penelitian juga menunjukkan bahwa seseorang tidak melaporkan well-being yang lebih tinggi dalam sosial industrial sama sekali karena kebutuhan dasar mereka terpenuhi. Sebagai contoh, Biswar-Diener, Vitterso, dan Diener (2005) menemukan bahwa budaya Massai, Amish, dan Inughuit menunjukkan tingkatan di atas rata-rata kesejahteraan subjektif walaupun mereka relatif dalam kondisi hidup yang miskin.

Ada beberapa faktor universal, seperti pemerintahan demokratis, hak asasi, dan panjang umur yang berhubungan dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi meliputi perbedaan budaya (Diener dalam Ryan & Diener, 2009). Bagaimanapun, perbedaan budaya memang ada, sebagai bukti oleh fakta bahwa self-esteem adalah prediktor yang kuat dari kesejahteraan subjektif dalam budaya individualistis, tetapi tidak dalam budaya kolektivisme (Diener dalam Ryan & Diener, 2005). Terlebih lagi, terdapat juga sebuah perbedaan substansi dimana emosi-emosi dinilai antar budaya dan pada apa jangkauan munculnya emosi diinginkan.

2.2 Penerimaan Diri

2.2.1 Definisi Penerimaan Diri

Menurut Hurlock (1979) self-acceptance atau penerimaan diri adalah sejauh mana seorang individu menyadari, mampu, dan bersedia untuk hidup dengan segala karakteristik pribadinya. Selain itu Chaplin (2006) mendefinisikan penerimaan diri adalah sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas-kualitas, dan bakat-bakat sendiri, dan pengakuan akan keterbatasan-keterbatasan diri sendiri. Penerimaan diri mengacu pada kepuasan individu atau kebahagiaan dengan dirinya sendiri yang berperan penting bagi kesehatan mental seseorang (Rogers, 1951; Scott, 1968, dalam Shepard, 1979).

Menurut Maslow (dalam Schultz, 1991) orang yang menerima diri menerima kelemahan-kelemahan dan kekuatan-kekuatan mereka tanpa keluhan atau kesusahan. Mereka menerima kodrat mereka sebagaimana adanya. Selain itu menurut Perls, orang yang menerima secara penuh terhadap apa dan siapa dirinya merupakan orang yang sehat secara psikologis. Mereka memahami dan menerima kekuatan-kekuatan dan kelemahan-kelemahan mereka dan menyadari potensi-potensi mereka sebagai manusia (Schultz, 1991).

Menurut Hurlock (1979) penerimaan diri dapat terjadi jika individu memiliki rendahnya perasaan stress, kecemasan, frustasi, dan keadaan emosional lain yang mempengaruhi konsep diri individu. Individu yang memiliki konsep diri yang baik akan menerima dirinya karena ia menyukai keadaan dirinya. Sebaliknya, individu yang memiliki konsep diri yang buruk akan tidak menerima dirinya atau menerima tetapi hanya sebagian aspek dari dirinya.

Dari pengertian-pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri adalah sikap positif terhadap diri sendiri dimana seseorang bersedia untuk menerima keadaan dirinya, baik kelebihan maupun kekurangan yang bermanfaat bagi kesehatan psikologis diri sendiri.

2.2.2 Indikator Penerimaan Diri

Sheerer (1949) menjelaskan beberapa ketentuan penerimaan diri yang digunakan untuk mengukur tingkat kemampuan diri seseorang. Ketentuan-ketentuan tersebut yaitu perilaku didasarkan dari nilai-nilai yang sudah terinternalisasi, tidak mengubah perilaku demi orang lain, berperilaku sesuai standar dirinya, tidak khawatir terhadap penilaian orang lain, merasa sederajat dengan orang lain, yakin pada kemampuannya menjalani kehidupan, tidak meragukan harga diri, yakin dapat berkontribusi terhadap orang lain, menerima pujian atau kritik dari orang lain secara objektif, tidak merasa orang lain menolaknya, tidak merasa putus asa terhadap kegagalan, tidak malu-malu atau canggung, tidak menolak pujian, tidak merasa aneh, tidak mau didominasi, tidak memandang rendah pengalaman hidup, bertanggung jawab pada perilakunya, mengakui keterbatasan diri, merasa ide dan rencananya berharga, dan tidak merasa bersalah ketika menghabiskan waktu dan uang untuk bersenang-senang.

Berdasarkan ketentuan dari Sheerer tersebut, Berger (1952) mempersingkat dan memodifikasinya yang juga digunakan olehnya dalam mengukur tingkat penerimaan diri seseorang. Ketentuan penerimaan diri menurut Berger (1952) antara lain:

1. Perilaku didasarkan dari nilai-nilai yang sudah diinternalisasi bukan tekanan dari luar.
2. Yakin pada kemampuannya menjalani kehidupan.

3. Menerima pujian atau kritik dari orang lain secara objektif.
4. Bertanggung jawab dan menerima konsekuensi dari tingkah lakunya sendiri.
5. Tidak berusaha untuk menolak atau mengubah perasaan, motif, keterbatasan, kemampuan atau kualitas yang menguntungkan yang ia lihat dalam dirinya sendiri, melainkan menerima semua tanpa mengecamnya.
6. Menganggap dirinya layak pada bidang yang sama dengan orang lain.
7. Tidak mengharapkan orang lain untuk menolaknya apakah dia memberi mereka alasan untuk menolak atau tidak.
8. Tidak menganggap dirinya sebagai orang yang berbeda dari orang lain, "aneh," atau abnormal.
9. Tidak malu-malu atau canggung.

2.2.3 Karakteristik Penerimaan Diri

Menurut Jersild (1978) orang yang menerima dirinya sendiri memiliki beberapa karakteristik, antara lain:

1. Memiliki penghargaan yang realistis terhadap kelebihan-kelebihan dirinya
2. Memiliki keyakinan akan standar-standar dan prinsip-prinsip dirinya tanpa harus diperbudak oleh opini individu-individu lain
3. Memiliki kemampuan untuk memandang dirinya secara realistis tanpa harus menyalahkan diri sendiri secara tidak rasional
4. Mengenali kelebihan-kelebihan dirinya dan bebas memanfaatkannya
5. Mengenali kelemahan-kelemahan dirinya tanpa harus menyalahkan dirinya.

2.2.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penerimaan Diri

Hurlock (1979) mengungkapkan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi penerimaan diri seseorang, antara lain:

1. **Pemahaman diri**
Semakin seseorang memahami dirinya, maka ia akan semakin menerima keadaan dirinya, begitupun sebaliknya.
2. **Harapan yang realistis**
Harapan realistis yang dapat dicapai dapat menghasilkan kepuasan diri yang merupakan hal yang penting dalam penerimaan diri.
3. **Bebas dari hambatan lingkungan**
Harapan yang tidak tercapai jika tidak dapat dikendalikan oleh individu dapat mengakibatkan individu sulit menerima keadaan dirinya.
4. **Sikap masyarakat yang baik**
Individu yang mendapatkan perlakuan yang baik di masyarakat cenderung mengembangkan penerimaan diri yang baik.
5. **Tidak memiliki gangguan emosional yang berat**
Tidak adanya gangguan emosional memungkinkan seseorang menjadi lebih tenang dan bahagia yang menjadi dasar dari penerimaan diri.
6. **Frekuensi keberhasilan yang pernah dicapai**
Individu yang sering mengalami kesuksesan memiliki penerimaan diri yang baik. Sedangkan individu yang sering mengalami kegagalan dapat menyebabkan penolakan terhadap diri sendiri.
7. **Bergaul dengan orang-orang yang positif**
Individu yang bergaul dengan orang-orang yang positif dapat mengembangkan perilaku-perilaku yang positif sehingga membuat individu menilai diri sendiri secara positif.
8. **Cara pandang terhadap diri sendiri**
Cara pandang terhadap diri sendiri membantu dalam penerimaan diri yang baik.

9. Pola asuh yang baik di masa kecil
Pola asuh yang baik membuat anak merasa lebih dihargai sehingga ia merasa lebih menerima dirinya
10. Konsep diri yang stabil
Konsep diri yang stabil adalah dimana individu memandang dirinya secara konsisten dari waktu ke waktu.

2.2.5 Manfaat Penerimaan Diri

Menurut Johnson (1990) penerimaan diri bermanfaat bagi individu yang memilikinya, manfaat tersebut antara lain:

1. Semakin seseorang menerima diri sendiri, maka semakin ia terbuka kepada orang lain. Semakin ia terbuka kepada orang lain, maka orang lain akan semakin menerima orang tersebut.
2. Tingginya penerimaan diri meningkatkan kesehatan psikologis seseorang. Individu yang sehat secara psikologis memandang dirinya disukai, dihargai, dan diterima orang lain.
3. Individu berpikiran positif terhadap diri sendiri juga akan berpikiran positif kepada orang lain.

2.2.6 Alat ukur Penerimaan Diri

Alat ukur yang paling umum digunakan dalam mengukur penerimaan diri adalah *Self-acceptance Scale* yang dikembangkan oleh Berger (1952). Skala ini terdiri dari 36 butir pernyataan. Skala ini menggunakan skala likert dengan rentang 1 sampai 5. Subyek memberi respon dari masing-masing item dengan memilih salah satu nilai, yaitu nilai 1 untuk 'sama sekali tidak benar tentang diri saya', 2 untuk 'sedikit benar tentang diri saya', 3 untuk 'kira-kira benar tentang diri saya', 4 untuk 'kebanyakan benar tentang diri

saya', dan 5 untuk 'sepenuhnya benar tentang diri saya'. Arahan pemberian skor dibalik bagi item-item yang dibuat negatif.

Skala ini terdiri dari pernyataan yang positif dan juga negatif yang disusun secara acak. Hasil skor penerimaan diri diperoleh dengan menjumlahkan skor-skor item. Skor yang tinggi mengindikasikan penerimaan diri yang baik, dan skor yang rendah mengindikasikan penerimaan diri yang buruk. Realibilitas untuk Self Acceptance Scale Berger berkisar antara 0.746 sampai 0.894. Pada umumnya, dalam berbagai penelitian instrumen ini memiliki validitas yang memadai (Shaw & Wright, 1967). Salah satu keuntungan dari Self Acceptance Scale Berger adalah mudah dalam pengadministrasian (Mangen & Peterson, 1982 dalam Scheau, 2008). Hasil skor penerimaan diri yang tinggi yang diperoleh mengindikasikan penerimaan diri yang baik. Sedangkan skor penerimaan diri yang rendah mengindikasikan penerimaan diri yang buruk.

Selain itu, Phillips (1951) mengembangkan pula skala penerimaan diri. Skala penerimaan diri Phillips terdiri dari 25 butir pernyataan. Skala ini menggunakan skala likert dengan rentang 1 sampai 5. Bukti-bukti terkait yang membahas skala ini tidak banyak. Perlu dilakukan pengembangan lebih lanjut untuk skala ini (Shaw & Wright, 1967).

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan alat ukur *Self Acceptance Scale* Berger dikarenakan alat ukur ini sudah umum digunakan dalam mengukur penerimaan diri dan bisa digunakan dalam berbagai subyek serta mudah dalam pengadministrasian.

2.3 Tinjauan Pustaka Mengenai Hubungan Antar Variabel

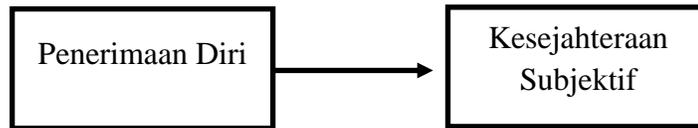
Menurut Diener, Lucas, dan Oishi (2005) terdapat dua komponen dasar kesejahteraan subjektif, yaitu komponen kognitif yang merupakan kepuasan hidup (*life satisfaction*) dan komponen afektif yang merupakan kebahagiaan (*happiness*), kemudian kebahagiaan (*happiness*) terbagi menjadi dua bagian yaitu afeksi positif dan afeksi negatif.

Menurut Hurlock (1979) *self-acceptance* atau penerimaan diri adalah sejauh mana seorang individu menyadari, mampu, dan bersedia untuk hidup dengan segala karakteristik pribadinya. Seperti yang dikatakan oleh Hurlock (1979), semakin seseorang menerima dirinya semakin baik penilaian dirinya dan penilaian terhadap sosial. Karena penerimaan diri mengacu pada kepuasan individu atau kebahagiaan dengan dirinya sendiri yang berperan penting bagi kesehatan mental seseorang (Rogers, 1951).

Ketika seseorang mengalami emosi positif, maka kesejahteraan subjektif akan meningkat. Dengan demikian, ketika seseorang memiliki penerimaan diri yang baik maka kesejahteraan subjektif berada pada level yang tinggi, sebaliknya seseorang yang memiliki penerimaan diri yang lemah maka kesejahteraan subjektif berada pada level yang rendah.

2.4 Kerangka Konseptual

Individu yang memiliki penerimaan diri, maka akan memiliki keterlibatan dan hubungan dengan orang lain. Hal tersebut akan dikejar bukan demi unsur lainnya, sehingga kesejahteraan subjektif individu tinggi dan memiliki kepuasan hidup yang baik dan merasakan kebahagiaan. Namun, apabila individu tidak memiliki penerimaan diri, maka akan sulit mengalami kepuasan dalam hidupnya sehingga penerimaan diri individu rendah, dan tidak merasakan kebahagiaan,



Gambar 2.1

Kerangka Pemikiran Penerimaan Diri dan Kesejahteraan Subjektif

2.5 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah hipotesis alternatif: “Terdapat pengaruh yang signifikan antara penerimaan diri dengan kesejahteraan subjektif pada Istri yang belum memiliki anak”

2.6 Penelitian yang Relevan

1. Gambaran Subjective Well-Being pada Wanita Involuntary Childless
 Nama peneliti : Siti Mariyah Ulfah dan Olievia Prabandini Mulyana

Tahun penelitian : 2014

Kesimpulan penelitian:

Gambaran kesejahteraan subjektif pada wanita involuntary childless yaitu subjek mengalami kepuasan hidup seperti adanya pengalaman menyenangkan, jarang merasakan afeksi positif dan sering merasakan afeksi negatif yang berarti tingkat kesejahteraan subjektif. Subjek sering merasakan afeksi negatif pada awal tahun pernikahannya, namun subjek tetap berusaha dalam menemukan

berbagai cara untuk mendapatkan anak, seperti pengobatan secara medis, non medis, maupun pengobatan secara alternatif. Rendahnya afeksi positif yang dirasakan oleh subjek tidak membuat subjek terus terpuruk terhadap kondisinya, namun subjek selalu mencari dan menemukan kebahagiaan melalui dukungan yang diterimanya dari orang-orang terdekat dan pengalaman-pengalaman yang menyenangkan sehingga ia merasakan kepuasan dalam hidupnya.

Kaitan dengan penelitian:

Jurnal dan penelitian ini memiliki kesamaan ingin melihat kesejahteraan subjektif pada wanita yang tidak memiliki anak. Jurnal tersebut hanya ingin melihat gambaran kesejahteraan subjektif pada wanita dengan involuntary childless, sedangkan penelitian ini ingin melihat pengaruh penerimaan diri terhadap kesejahteraan subjektif wanita yang belum memiliki anak.

2. Penerimaan Diri Pada Istri Yang Mengalami Involuntary Childless (Ketidakhadiran Anak Tanpa Disengaja)

Nama peneliti : Maria Alberta Tyasasih Indi Iswari Putri

Kesimpulan penelitian :

Tujuan utama penelitian ini adalah memahami secara mendalam penerimaan diri pada istri yang mengalami involuntary childless. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Subjek yang mengalami involuntary childless dengan usia yang lebih dewasa menunjukkan penerimaan diri dengan bersikap positif dibandingkan subjek dengan usia yang masih berada dalam masa produktif (30-38 tahun) karena harapan untuk memiliki anak masih tinggi.

Sikap penerimaan diri ditunjukkan dengan bersyukur, bersikap positif terhadap diri dengan tidak menyesali dan tidak menyalahkan

dirinya untuk kondisi yang berada di luar kontrol, memaknai pengalaman hidup sebagai proses pembelajaran, menerima kualitas baik dan buruknya diri, dan mempunyai wawasan terhadap diri dengan mengenal dan menerima kelebihan serta kekurangan.

Kaitan dengan penelitian:

Jurnal ini membahas mengenai penerimaan diri pada wanita yang belum memiliki anak. Sehingga memiliki kesamaan dengan penelitian yang ingin melihat penerimaan diri pada wanita yang belum memiliki anak.

3. Happiness and Health

Nama peneliti : Ed Diener dan C. N. Scallon

Tahun penelitian : 2004

Kesimpulan penelitian :

Bidang kesejahteraan subjektif dan kesehatan merupakan area yang penting, meskipun relatif baru. Dari penelitian ini, kita dapat ditarik tiga kesimpulan utama: (1) kesejahteraan subjektif yang tinggi berbanding terbalik dengan penyakit mental; (2) beberapa penyakit fisik yang berhubungan dengan kesejahteraan subjektif yang rendah, tetapi hubungan ini harus disesuaikan dengan gangguan fungsional, kepribadian, dan harapan usia; dan (3) kesejahteraan subjektif yang tinggi kadang-kadang dikaitkan dengan manfaat pada kesehatan. Bukti yang paling kuat adalah bahwa emosi positif dapat menyebabkan fungsi kekebalan tubuh meningkat, dan kemungkinan umur panjang. Namun, data ini masih jauh dari definitif pada saat ini, dan harus ada banyak studi yang lebih eksperimental dan longitudinal diperlukan untuk lebih menguraikan arah kausalitas dari hal tersebut.

Kaitan dengan penelitian:

Jurnal ini meneliti tentang hubungan kebahagiaan dan kesehatan dan hubungan timbal balik antar keduanya. Penelitian ini juga akan meneliti mengenai hubungan status kesehatan dengan kesejahteraan subjektif. Jadi antara penelitian ini dan jurnal tersebut meneliti hal yang sama yaitu status kesehatan dan kebahagiaan yang merupakan bagian dari kesejahteraan subjektif.