

BAB 2

LANDASAN TEORI

2.1. Landasan Teori

2.1.1 Subjective Well Being

Ada dua tradisi dalam memandang kebahagiaan, yaitu kebahagiaan *eudaimonic* dan kebahagiaan hedonis. Istilah *eudaimonic* berasal dari bahasa Yunani *daimon*, yang berarti diri yang sebenarnya. Kebahagiaan *eudaimonic* bermakna bahwa kebahagiaan adalah hasil dari perjuangan untuk mencapai aktualisasi diri, dimana dalam prosesnya akan sangat dipengaruhi oleh bakat, nilai, dan kebutuhan dari individu dalam menjalani hidup (Baumgardner, 2010). Sedangkan, kebahagiaan hedonis memiliki kesamaan dengan filosofi hedonisme yang memandang bahwa tujuan hidup adalah pencarian kebahagiaan dan kepuasan. Hal ini dituangkan dalam *konsep subjective well being* atau SWB (Baumgardner, 2010). Dengan demikian, konsep SWB tergolong dalam tradisi kebahagiaan hedonis.

Subjective well being merupakan evaluasi orang terhadap kehidupannya sendiri—baik secara afektif maupun kognitif. Orang merasakan SWB yang melimpah ketika mereka mengalami perasaan nyaman yang melimpah dan hanya sedikit perasaan tidak nyaman, ketika terlibat dalam kegiatan yang menarik dan ketika mereka merasakan banyak kesenangan dan sedikit rasa sakit, dan ketika mereka puas dengan hidup mereka (Diener, 2000).

Subjective Well Being mencerminkan penilaian masing-masing individu terhadap diri sendiri tentang kualitas kehidupan mereka (Baumgardner, 2010). Ada beberapa alasan kebahagiaan perlu diukur dengan penilaian subjektif. Masing-masing individu bisa jadi memiliki respon yang berbeda terhadap suatu fakta atau

masalah. Misalnya, ada orang yang tabah menghadapi kematian anggota keluarga dekat, namun ada juga yang sedih luar biasa. Perbedaan ini dapat terjadi karena faktor nilai, ekspektasi, dan pengalaman hidup individu. Karena itu, penilaian secara subjektif dapat membantu memahami bagaimana individu memaknai masalah (Baumgardner, 2010).

Penelitian terbaru menemukan ada tiga komponen SWB, yaitu :*life satisfaction*, *positive affect*, dan *negative affect*. *Life satisfaction* adalah penilaian kognitif seseorang terhadap tingkat kepuasan hidupnya. *Positive affect* adalah frekuensi dan intensitas emosi yang menyenangkan seperti perasaan nikmat dan bahagia. *Negative affect* adalah frekuensi dan intensitas emosi yang tidak menyenangkan seperti kesedihan dan kekhawatiran. Kedua afek tersebut (positif dan negatif) adalah perasaan orang terhadap kehidupan mereka (Andrews dan Robinson, 1992; Argyle, 2001; Diener, 2000; Diener dkk., 1999 dalam Baumgardner, 2010). Dengan demikian, orang yang merasakan emosi positif yang berlimpah dan emosi negatif yang sedikit, lalu merasakan kepuasan terhadap hidup mereka, didefinisikan sebagai orang yang bahagia. Hal ini sejalan dengan definisi SWB menurut Diener (2000) di atas. Selain itu, dari definisi tersebut, konsep SWB tergolong dalam tradisi kebahagiaan hedonis yang mengejar kepuasan hidup.

SWB tidak mencari tahu penyebab orang bahagia atau tidak bahagia (Baumgardner, 2010). Dari paparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa SWB adalah kebahagiaan itu sendiri. Karena itu, dalam tulisan ini, istilah *subjective well being* dan kebahagiaan dianggap memiliki makna yang sama.

Pandangan kebahagiaan yang hedonis menganggap bahwa makna dari kebahagiaan dapat ditemukan dengan membandingkan orang-orang yang bahagia dan tidak bahagia. Misalnya, penelitian menemukan bahwa, orang yang bahagia

adalah orang yang memiliki hubungan sosial yang baik, optimis, dan memiliki pekerjaan yang bermakna, maka hal tersebut dapat menjelaskan alasan mengapa orang tersebut bahagia. Peneliti SWB menggunakan pendekatan riset. Artinya, Hal yang perlu didahulukan adalah riset, dan teori dapat dikemukakan kemudian (Baumgardner, 2010). Dengan demikian, penelitian empiris merupakan hal yang utama dalam pengembangan studi SWB.

SWB memungkinkan orang untuk menilai kebahagiaannya sendiri berdasarkan kriteria mereka sendiri (Baumgardner, 2010). Diener juga beranggapan bahwa pendekatan SWB memiliki kelebihan yaitu orang tidak terpaku pada definisi kebahagiaan yang dikemukakan para psikolog (Diener dalam Baumgardner, hal 35, 2010).

2.1.1.1 Afek Positif dan Afek Negatif

Carr (2004) menjelaskan afek positif sebagai dimensi dimana terdapat perasaan yang nyaman dengan intensitas yang beragam. Afek positif dapat membuat orang lebih menikmati pekerjaan, dan hubungan dengan orang lain, dan sebaliknya, bahagia dalam pekerjaan dan percintaan meningkatkan afek positif. Sementara itu, rendahnya afek positif diasosiasikan dengan gangguan psikologis. Afek positif mendorong organisme untuk mendekatkannya pada situasi yang menyenangkan dan bermanfaat seperti makanan, tempat berlindung, dan mencari pasangan (Watson dkk, 1995 dalam Carr 2004). Afek positif dapat ditingkatkan dengan melakukan aktifitas fisik sehari-hari, tidur yang cukup, bersosialisasi dengan teman dekat dan bekerja keras untuk mencapai tujuan yang memiliki nilai (Carr, 2004).

Sedangkan afek negatif adalah dimensi dimana terdapat perasaan yang tidak nyaman dengan intensitas yang beragam. Afek negatif dan positif

merepresentasikan sistem neurobiologis yang telah berevolusi demi melakukan tugas-tugas evolusinya. Salah satu fungsi dari afek negatif adalah mengarahkan kepada perilaku menghindar yang berguna untuk menjauhkan organisme dari situasi yang berbahaya (Carr, 2004).

Dalam penelitian ini, afek negatif dan positif diukur dengan SPANE. SPANE berisi 6 *item* yang mengukur afek positif dan 6 *item* yang mengukur afek negatif. Alat ini digunakan untuk mengukur perasaan *well being* dan *ill being* secara subjektif. SPANE memiliki beberapa keunggulan dibanding alat ukur emosi yang sejenis. Diantaranya, SPANE mengukur perasaan secara umum seperti “positif”, “negatif”, dan “nyaman”. Dengan cara ini SPANE dapat menjangkau lebih luas perasaan responden, tanpa harus membuat item yang terlalu banyak (Diener dkk., 2009).

2.1.2 Pertemanan

Hartup (dalam Chan & Cheng, 2004) mendefinisikan teman sebagai orang yang secara spontan mencari mencari kawan dan kedekatan walaupun tidak ada tuntutan sosial yang kuat untuk melakukannya. Definisi tersebut serupa dengan definisi dari Wright (dalam Chan & Cheng, 2004) yang mengatakan bahwa pertemanan adalah hubungan yang melibatkan interaksi yang sukarela dimana orang yang terlibat di dalamnya memberikan respon secara pribadi kepada yang lain. Dari dua definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa pertemanan terjadi dengan sukarela, tanpa paksaan, melibatkan interaksi dan kedekatan secara personal.

Menurut Hays (dalam Demir & Weitekamp, 2007) pertemanan adalah saling ketergantungan secara sukarela diantara dua orang, yang memudahkan untuk mendapatkan dukungan sosio-emosional, yang melibatkan berbagai jenis dan derajat dari *companionship*, intimasi, afeksi, dan *mutual assistance*. Dari definisi

tersebut dapat disimpulkan bahwa pertemanan adalah hubungan antara dua orang yang melibatkan beberapa unsur yang telah disebutkan. Unsur-unsur tersebut memiliki derajat, yang berarti ada kualitas yang bisa diukur dari unsur-unsur tersebut. Kualitas dari unsur-unsur pertemanan tersebut dirumuskan menjadi kualitas pertemanan.

2.1.2.1 Kualitas Pertemanan

Mendelson dan Aboud (1999) mengidentifikasi enam macam fungsi pertemanan. Mereka adalah:

- a. *stimulating companionship*—melakukan kegiatan yang menyenangkan bersama-sama.
- b. *help*—menyediakan pertolongan dan berbagai jenis bantuan.
- c. *intimacy*—mengungkapkan pikiran dan perasaan, informasi pribadi secara jujur dan sensitive terhadap kondisi dan kebutuhan satu sama lain.
- d. *reliable alliance*—loyalitas dan *remaining available*.
- e. *self validation*—meyakinkan, mendukung satu sama lain dalam membentuk citra diri positif.
- f. *emotional stability*—menyediakan kenyamanan dan kepercayaan diri dalam situasi yang baru atau mengancam.

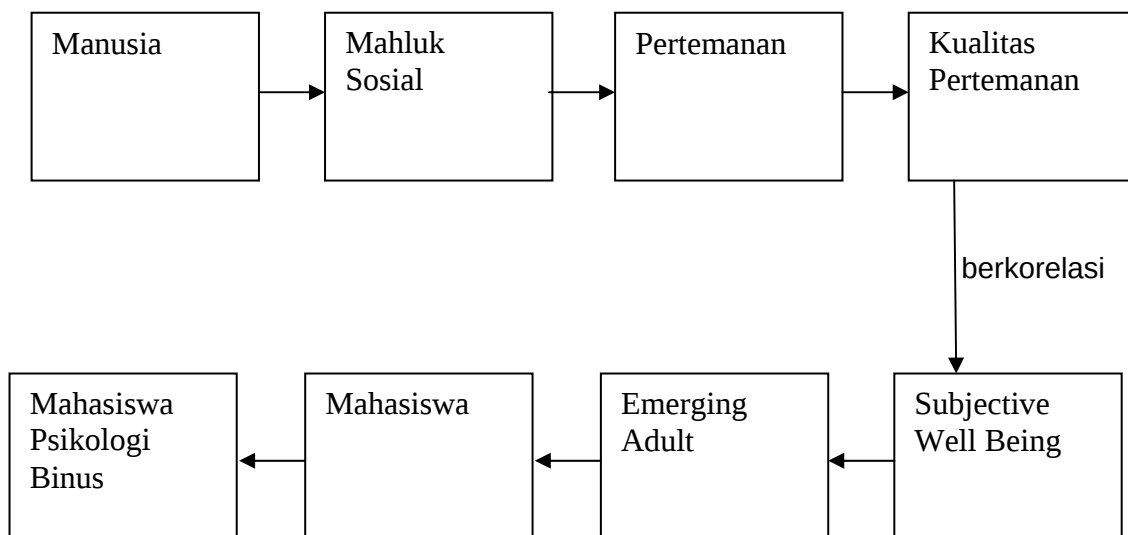
2.1.3 Emerging Adult

Subjek penelitian ini adalah golongan mahasiswa, yang secara fase perkembangan, berada pada fase *emerging adult* (Arnett, 2000). Yang dimaksud *emerging adult* adalah periode transisi dari remaja menuju dewasa (Papalia, 2007). Menurut Arnett (2000), dewasa muda adalah fase dimana seseorang tidak lagi

remaja namun juga belum sepenuhnya dewasa. Arnett membedakan istilah *emerging adult* dengan *young adult* (dewasa muda) yang menurutnya lebih tepat digunakan untuk menyebut kaum muda yang berumur 30-an yang telah memiliki pekerjaan yang stabil. Di sisi lain, golongan yang termasuk pada fase *emerging adult* berada pada umur 18-25 tahun, dimana sebagian besar mereka sedang menjalani pendidikan dan pelatihan yang berguna untuk pekerjaan dalam jangka panjang. Dengan kata lain, mereka sedang mengenyam proses pendidikan tinggi.

Fase *emerging adulthood* dapat ditemukan di negara-negara industri, dimana untuk memasuki profesi yang berbasis informasi, dibutuhkan pendidikan dan pelatihan dengan level yang tinggi. Hal ini menyebabkan kaum muda banyak yang melanjutkan pendidikan ke level yang lebih tinggi setelah lulus sekolah, dan menunda pernikahan (Arnett, 2000).

2.2 Kerangka Berfikir dan Hipotesis



Hipotesis

Ho : Tidak ada hubungan positif antara kualitas pertemanan dengan *subjective well being* pada mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Bina Nusantara.

Ha : Ada hubungan positif antara kualitas pertemanan dengan *subjective well being* pada mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Bina Nusantara.