

## **BAB 2**

### **LANDASAN TEORI**

Bab ini menguraikan definisi, teori, dan kerangka berpikir yang dijadikan landasan peneliti dalam melakukan penelitian berkaitan dengan hubungan bersyukur dengan kebahagiaan pada pedagang pasar tradisional.

#### **2.1 Bahagia**

Studi mengenai konsep kebahagiaan telah banyak dilakukan melalui berbagai perspektif. Masing-masing perspektif menyediakan berbagai penjelasan yang berbeda-beda mengenai apa yang dimaksud dengan kebahagiaan itu sendiri, yang pada akhirnya muncul hasil yang berbeda-beda pula mengenai bagaimana kebahagiaan itu bisa dicapai. Para peneliti seringkali menemukan kesulitan untuk merumuskan konsep mengenai kebahagiaan. Kata "kebahagiaan" ini memiliki makna yang beragam. Seringkali makna dari "kebahagiaan" (*happiness*) disamakan dengan "baik" (*the good*) ataupun "hidup yang bagus" (*the good life*) (Eddington & Shuman, 2005). Namun demikian, beberapa peneliti mencoba untuk memaknai apa yang sebenarnya dimaksud dengan kebahagiaan.

Kebahagiaan merupakan konsep yang luas, seperti emosi positif atau pengalaman yang menyenangkan, rendahnya mood yang negatif, dan memiliki kepuasan hidup yang tinggi (Diener, Lucas, Oishi, 2005). Seseorang dikatakan memiliki kebahagiaan yang tinggi jika mereka merasa puas dengan kondisi hidup mereka, sering merasakan emosi positif dan jarang merasakan emosi negatif, selain itu kebahagiaan juga dapat timbul karena adanya keberhasilan individu dalam mencapai apa yang menjadi

dambaannya, dan dapat mengolah kekuatan dan keutamaan yang dimiliki dalam kehidupan sehari-hari, serta dapat merasakan sebuah keadaan yang menyenangkan (Diener dan Larsen, 1984, dalam Edgington, 2005).

Selain itu kebahagiaan juga memiliki empat komponen utama, seperti kepuasan dalam hidup secara umum, kepuasan terhadap ranah spesifik kehidupan, adanya afek yang positif, seperti mood dan emosi yang menyenangkan, dan ketiadaan afek negatif, seperti mood dan emosi yang tidak menyenangkan (Edgington & Shuman, 2005). Keempat komponen utama ini, yaitu kepuasan hidup, kepuasan ranah kehidupan, afek positif, dan afek negatif, memiliki korelasi sedang satu sama lain, dan secara konseptual berkaitan satu sama lain. Namun, tiap-tiap komponen menyediakan informasi unik mengenai kualitas subyektif kehidupan seseorang (Diener, Scollon, & Lucas, 2003). Afek positif dan afek negatif termasuk kedalam komponen afektif, sementara kepuasan hidup dan domain kepuasan termasuk kedalam komponen kognitif.

Komponen-komponen utama kemudian dijelaskan kedalam beberapa elemen khusus. Afek positif meliputi kegembiraan, kerianggaan hati, kesenangan, kebahagiaan hati, kebanggaan, dan afeksi. Sedangkan afek negatif meliputi munculnya perasaan bersalah, malu, kesedihan, kecemasan dan kekhawatiran, kemarahan, stress, depresi, dan rasa iri. Kepuasan ini pun dikategorikan melalui kepuasan hidup saat ini, kepuasan hidup pada masa lalu, dan kepuasan akan masa depan. Kepuasan ranah kehidupan muncul terhadap pekerjaan, keluarga, waktu, kesehatan, keuangan, dirinya sendiri, dan kelompoknya (Edgington & Shuman, 2005).

Veenhoven mendefinisikan kebahagiaan sebagai keseluruhan evaluasi mengenai hidup termasuk semua kriteria yang berada di dalam pemikiran individu, seperti bagaimana rasanya hidup yang baik, sejauh mana hidup sudah mencapai ekspektasi, bagaimana hidup yang menyenangkan dapat dicapai, dan sebagainya (dalam Gelati, dkk, 2006). Selain itu, kebahagiaan juga dapat dikatakan sebagai pengalaman positif, kenikmatan yang tinggi, dan motivator utama dari segala tingkah laku manusia (Argyle dalam Bekhet, dkk, 2008). Kebahagiaan sendiri sering disamakan dengan istilah *subjective well-being* (SWB). Menurut Diener, Scollon dan Lucas (2003), istilah *subjective well-being* merupakan istilah ilmiah dari *happiness* (kebahagiaan). Istilah ini lebih dipilih untuk digunakan oleh ilmuwan karena istilah *happiness* telah diperdebatkan definisinya selama berabad-abad.

Diener mengartikan SWB sebagai penilaian pribadi individu mengenai hidupnya, bukan berdasarkan penilaian dari ahli, termasuk didalamnya mengenai kepuasan (baik secara umum, maupun pada aspek spesifik), afek yang menyenangkan, dan rendahnya tingkat afek yang tidak menyenangkan (Diener, dkk, 2003). Hal tersebut akhirnya oleh Diener dijadikan sebagai komponen-komponen spesifik yang dapat menentukan tingkat SWB seseorang. Komponen-komponen tersebut antara lain: emosi yang menyenangkan, emosi yang tidak menyenangkan, kepuasan hidup secara global, dan aspek-aspek kepuasan (Diener, dkk, 2003).

Namun demikian Lyubomirsky dan Lepper (1997) memberikan kritik bahwa untuk menilai tingkat *subjective well-being* tidak cukup dengan melihat masing-masing komponen. Dibutuhkan penilaian global mengenai keseluruhan hidup yang lebih luas daripada hanya melihat afek, kepuasan hidup, dan aspek-aspek kepuasan bagi individu. Hal ini didasarkan pada pemikiran bahwa

kebanyakan orang dapat menilai dirinya sebagai orang yang bahagia atau tidak. Tidak hanya itu, kebanyakan orang juga dapat menilai orang lain sebagai orang yang bahagia atau tidak. Oleh karena itu, dibutuhkan sebuah istilah mengenai kebahagiaan yang tidak sekedar menilai kebahagiaan seseorang dari komponen-komponen *subjective well-being*. Lyubomirsky dan Lepper (1997) menyebutnya sebagai *subjective happiness*.

### **2.1.1. Kebahagiaan Subyektif ( *Subjective Happiness* )**

Menentukan apa arti yang sebenarnya dari kata kebahagiaan merupakan hal yang sulit untuk dilakukan. Hal ini terjadi karena setiap orang memiliki cara tersendiri dalam memaknai kebahagiaan. Menurut Averill dan More (dalam Gelati, dkk, 2006) konsep mengenai kebahagiaan hampir berbeda di setiap budaya. Penyebabnya adalah adanya perbedaan nilai-nilai yang dianut setiap masyarakatnya sehingga setiap orang mampu memaknai kebahagiaan sesuai dengan nilai yang dianutnya. Beberapa orang menilai kebahagiaannya dari tingkat kesejahteraan hidupnya, sedangkan yang lainnya menilai kebahagiaannya berdasarkan hubungan sosial yang dijalinnya.

Dari penjelasan tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa konsep kebahagiaan itu sendiri sifatnya sangat subyektif, tergantung dari individu yang memaknainya. Sama halnya seperti yang dikatakan Drummond (dalam Gundlach & Kreiner, 2004) bahwa kebahagiaan adalah tempat yang mana segala ranah kehidupan dimaknai secara subyektif.

*Subjective happiness* itu sendiri didefinisikan oleh Lyubomirsky dan Lepper (1997) sebagai penilaian subyektif dan global dalam menilai diri sebagai orang yang bahagia atau tidak. Hal ini berangkat dari pemikiran bahwa kebahagiaan dinilai berdasarkan kriteria-kriteria subyektif yang dimiliki individu.

Lyubomirsky dan Lepper (1997) menemukan bahwa seseorang bisa saja merasakan ketidakbahagiaan dalam hidupnya walaupun hidupnya dikelilingi oleh segala kenyamanan, cinta, dan kesejahteraan. Sebaliknya seseorang bisa saja tetap merasakan kebahagiaan walaupun hidupnya penuh dengan rintangan, tragedi, ketidaksejahteraan, dan tidak adanya cinta. Hal ini membuktikan bahwa sumber-sumber kebahagiaan itu sangat personal dan bervariasi dari satu individu ke individu lainnya.

### **2.1.2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan**

Berbagai penelitian telah menunjukkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan individu. Setiap peneliti menemukan faktor yang berbeda-beda. Beberapa peneliti juga mencoba menghubungkan kebahagiaan dengan faktor lingkungan dan demografi (Eddington & Shuman, 2005). Berikut akan dijelaskan beberapa faktor yang berpengaruh pada kebahagiaan:

#### **1. Gender**

Menurut Inglehart (dalam Eddington & Shuman, 2005), telah dilakukan penelitian dengan 170.000 responden dari 16 negara; dan hasil yang ditemukan adalah tidak terdapat perbedaan tingkat kebahagiaan antara wanita dan pria. Walaupun demikian ditemukan juga hasil penelitian yang mengatakan bahwa wanita memiliki tingkat afek negatif yang lebih tinggi dan tingkat depresi yang lebih tinggi dibandingkan dengan pria (Eddington & Shuman, 2005). Hal ini mungkin terjadi karena wanita lebih sering menunjukkan perasaan ini dibandingkan dengan pria yang lebih sering menyembunyikan perasaannya. Namun demikian, tingkat kebahagiaan secara global antara pria dan wanita tetap berada pada level yang sama (Eddington & Shuman, 2005).

## 2. Usia

Telah ditemukan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa tingkat kebahagiaan cenderung stabil sepanjang rentang kehidupan (Butt & Beiser, Inglehart, dan Veenhoven dalam Eddington & Shuman, 2005). Hal ini sejalan dengan tingkat kepuasan hidup yang juga stabil selama rentang kehidupan. Jika pun terjadi penurunan tingkat kebahagiaan dalam rentang usia, mungkin ini disebabkan oleh menurunnya kemampuan adaptasi terhadap kondisi hidup, seperti menurunnya tingkat penghasilan, dan perkawinan. Namun para peneliti telah membuktikan bahwa seseorang mampu menyesuaikan *goals*-nya seiring dengan bertambahnya usia sehingga baik tingkat kebahagiaan maupun tingkat kepuasan hidup menjadi cenderung stabil (Eddington & Shuman, 2005).

## 3. Pendidikan

Tingkat pendidikan memiliki korelasi yang kecil namun signifikan dengan tingkat *subjective well-being* (SWB). Hal ini didapat dari penelitian yang dilakukan di Amerika. Eddington dan Shuman (2005) memiliki asumsi hal ini dapat terjadi karena pengaruh dari pendidikan yang telah melemah seiring berjalannya waktu bagi masyarakat Amerika. Tingkat pendidikan memiliki korelasi yang sedikit lebih besar pada individu dengan penghasilan yang rendah dan pada masyarakat di negara miskin (Campbell, Diener, dan Veenhoven dalam Eddington & Shuman, 2005).

## 4. Tingkat Pendapatan

Diener (dalam Eddington & Shuman, 2005) telah menemukan bahwa hanya terdapat korelasi yang kecil namun signifikan antara tingkat pendapatan seseorang dengan tingkat kebahagiaan atau SWB. Secara umum, orang yang lebih kaya memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi

dibandingkan dengan orang yang lebih miskin, namun demikian perbedaannya sangat kecil (Diener, Horwitz, & Emmons dalam Eddington & Shuman, 2005).

## 5. Pernikahan

Pernikahan memiliki hubungan yang signifikan dengan SWB terutama pada negara Amerika, Kanada, dan Norwegia (Eddington & Shuman, 2005). Penelitian yang dilakukan Diener, Gohm, dan Suh (dalam Eddington & Shuman, 2005) menemukan bahwa orang yang menikah lebih bahagia dibandingkan dengan orang yang tidak menikah, bercerai, berpisah, ataupun menjadi janda atau duda. Pasangan yang melakukan kohabitasi tanpa menikah juga memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi secara signifikan dibandingkan dengan orang yang tinggal sendiri (Kurdek & Mastekaasa dalam Eddington & Shuman, 2005). Penelitian tetap menunjukkan hasil bahwa pernikahan dan *well-being* berkorelasi secara signifikan walaupun usia dan tingkat penghasilan sudah dikendalikan.

## 6. Pekerjaan

Status pekerjaan seseorang berhubungan dengan kebahagiaan. Individu yang bekerja umumnya lebih bahagia dibandingkan dengan mereka yang tidak bekerja, dan individu yang bekerja pada pekerjaan yang membutuhkan keterampilan (*skilled jobs*) lebih bahagia dibandingkan pekerja pada pekerjaan yang tidak membutuhkan keterampilan (*unskilled jobs*) (Argyle, 2001, dalam Carr, 2004). Pekerjaan memiliki korelasi yang tinggi dengan tingkat kebahagiaan dikarenakan pekerjaan mampu memberikan level stimulasi yang optimal sehingga seseorang dapat merasakan kesenangan, kesempatan untuk memenuhi rasa ingin tahu dan pengembangan kemampuan, adanya dukungan sosial, adanya rasa aman secara finansial,

serta merasa memiliki identitas dan tujuan dalam hidupnya (Csikszentmihalyi & Scitovsky dalam Eddington & Shuman, 2005). Sementara itu, individu yang tidak bekerja umumnya memiliki tingkat stress yang tinggi, kepuasan hidup yang rendah, dan memiliki tingkat kemungkinan melakukan bunuh diri yang tinggi dibandingkan individu yang bekerja (Oswald, 1997; Platt & Kreitman, 1985; dalam Eddington & Shuman, 2005).

## 7. Kesehatan

George dan Landerman (dalam Eddington & Shuman, 2005) menemukan bahwa terdapat korelasi yang tinggi antara kebahagiaan dengan kesehatan. Namun kesehatan yang dimaksud adalah penilaian subyektif bahwa dirinya termasuk orang yang sehat, bukan berdasarkan penilaian ahli kesehatan. Sehingga dapat dikatakan bahwa orang yang mengaku bahwa dirinya adalah orang sehat adalah orang yang memiliki kecenderungan kebahagiaan yang tinggi. Individu yang memiliki kondisi kesehatan yang buruk atau memiliki penyakit kronis akan menunjukkan tingkat kebahagiaan yang rendah. Namun hal ini juga terkait dengan kemampuan adaptasi individu, jika individu tersebut memiliki kemampuan adaptasi ataupun kemampuan *coping* yang baik, maka ia dapat menunjukkan tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi (Mehnert dalam Eddington & Shuman, 2005).

## 8. Agama

Berbagai penelitian di Amerika telah menemukan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara kebahagiaan dengan keyakinan seseorang akan agamanya, kekuatan hubungan seseorang dengan Tuhannya, ibadah, serta partisipasi dalam kegiatan keagamaan (Eddington & Shuman, 2005). Hal ini dapat terjadi karena pengalaman religius ataupun kepercayaan yang dimiliki seseorang membuat seseorang memiliki perasaan bermakna dalam



kehidupannya (Pollner, dalam Eddington & Shuman, 2005). Agama atau religi juga mampu memenuhi kebutuhan sosial seseorang melalui kegiatan agama yang dilakukan secara bersama-sama ataupun karena berbagi nilai dan kepercayaan yang sama. Misalnya kegiatan-kegiatan yang diadakan suatu gereja dapat membuat anggota gereja tersebut menjalin hubungan pertemanan dengan anggota lainnya. Ataupun dengan menganut agama tertentu dapat membuat diri seseorang merasa bahwa ia menjadi bagian kelompok orang yang memegang nilai dan kepercayaan yang sama.

#### **9. Kejadian Penting dalam Hidup (*Live Events*)**

Menurut Kanner (dalam Eddington & Shuman, 2005) frekuensi dari kejadian yang positif memiliki korelasi dengan afek positif. Misalnya seseorang yang sering mengalami kejadian yang menurutnya menyenangkan bagi dirinya, maka orang tersebut cenderung memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi. Adapun contoh dari kegiatan-kegiatan yang dianggap mampu memunculkan afek positif adalah hubungan pertemanan, terpenuhinya kebutuhan dasar seperti makanan dan minuman, hubungan seksual, dan pengalaman sukses (Scherer, dalam Eddington & Shuman, 2005). Selain itu pengalaman yang terkait dengan alam juga dinilai mampu meningkatkan afek positif, seperti laut, matahari, gunung, dan hutan. Sebaliknya, jika seseorang sering mengalami kejadian yang tidak menyenangkan, seperti bencana, maka tingkat kebahagiaan orang tersebut cenderung rendah. (Eddington & Shuman, 2005).

#### **10. *Traits***

Karakteristik kepribadian (*traits*) yang dimiliki seseorang dianggap mampu mempengaruhi tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup

seseorang. Beberapa penelitian mengelompokkan lima *traits*, atau yang dikenal sebagai *Five-Factor Model*, untuk dilihat pengaruhnya terhadap kebahagiaan dan kepuasan hidup. Hasil yang ditemukan antara lain: *traitsextroversion* memiliki korelasi dengan afek positif, *neuroticism* memiliki korelasi dengan afek negatif, *conscientiousness* dan *agreeableness* memiliki korelasi yang tidak terlalu tinggi dengan afek positif dan afek negatif, dan *openness to experience* tidak memiliki korelasi dengan kedua jenis afek maupun dengan kepuasan hidup (Eddington & Shuman, 2005). Terkait dengan penelitian ini, *traits* dikatakan dapat berbeda tergantung pada lokasi geografi tempat tinggalnya (Allik & McCrae, 2004; Rentfrow, 2008).

Selain faktor-faktor di atas, juga terdapat faktor lain yang terkait dengan kondisi dalam suatu wilayah yang juga mampu mempengaruhi tingkat kebahagiaan masyarakat yang tinggal di dalamnya. Adapun faktor-faktor tersebut, yaitu:

#### 11. Tingkat Kesejahteraan

Selain pendapatan personal, pendapatan nasional yang dipertimbangkan. Diener (dalam Eddington & Shuman, 2005) menemukan bahwa tingkat *Gross National Product* (GNP) memiliki korelasi sekitar .50 dengan kepuasan hidup dan kebahagiaan. Selain itu Lane dan Stutzer (dalam Gundlach & Kreiner, 2004) menambahkan bahwa penelitian mereka menemukan korelasi antara *Gross Domestic Product* (GDP) dengan tingkat kebahagiaan pada beberapa negara yang memiliki tingkat kemiskinan yang berbeda-beda. Hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh Diener dan Suh (dalam Gelati, dkk, 2006) menemukan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara tingkat kesejahteraan suatu negara dengan tingkat kebahagiaan. Semakin sejahtera

suatu negara, semakin tinggi tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup masyarakatnya.

## 12. Tingkat Kepadatan Penduduk

Menurut Oliver (2003), luas daerah yang kecil dengan kepadatan penduduk yang kecil serta tingkat keberagaman penduduk yang kecil dipercaya memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi. Semakin kecil jumlah populasi dalam suatu wilayah, semakin tinggi tingkat *self-efficacy* dan perasaan untuk mengendalikan (*sense of control*). Hubungan antara satu warga dengan warga lainnya ataupun antar tetangga juga lebih terjalin dibandingkan dengan wilayah yang terlalu luas dan penduduk yang terlalu banyak (Hendrix & Ahern dalam Oliver, 2003). Oliver (2003) juga menambahkan bahwa semakin padat jumlah penduduk dalam suatu wilayah, maka semakin depresi, tidak bahagia, dan tidak puas pada kehidupan di lingkungan mereka.

### 2.1.3 Karakteristik Positif Kebahagiaan (*Happiness*)

Seligman (2005) menyatakan terdapat enam nilai keutamaan (*virtue*) yang tergambar dalam 24 karakteristik kekuatan yang dapat membantu individu agar merasakan kebahagiaan atau mempertahankan tingkat kebahagiaan yang dimilikinya. Enam nilai keutamaan yang tergambar dalam 24 karakteristik kekuatan, yaitu:

1. Keutamaan berkaitan dengan kebijakan dan pengetahuan (*virtue of wisdom and knowledge*). Berkaitan dengan kemampuan kognitif dan bagaimana individu memperoleh dan menggunakan pengetahuan demi kebaikan. Terdiri dari kekuatan-kekuatan sebagai berikut:

a) Keingintahuan/ketertarikan terhadap dunia (*curiosity/interest in the world*). Keingintahuan yang besar akan membuat individu berusaha untuk mencari informasi tentang hal-hal baru yang ditemuinya. Keingintahuan dapat bersifat spesifik atau global (pendekatan yang mencermati segala hal).

b) Kecintaan untuk belajar (*love of learning*). Kecintaan yang tergambar dari bagaimana individu menggunakan setiap waktu untuk memperoleh pengetahuan baru dan kemauan untuk mengembangkan pengetahuan atau keahlian yang telah dimiliki.

c) Pertimbangan/pemikiran kritis (*judgement/critical thinking*). Individu memikirkan sesuatu secara seksama dan mengamati dari setiap sisi, tidak terburu-buru dalam menarik kesimpulan, dan hanya bersandar pada bukti yang kuat untuk mengambil keputusan.

d) Kecerdikan/orisinalitas (*Ingenuity/originality*). Disebut dengan kecerdasan sehari-hari atau intelegensia praktis yang tergambar dari bagaimana individu mengembangkan cara baru untuk meraih tujuan yang diinginkan dan kreatif mencakup ide orisinal dan adaptif.

e) Perspektif (*perspective*). Perspektif adalah kemampuan untuk mengambil pelajaran dalam hidup yang dapat dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain. Tergambar dari bagaimana individu memandang berbagai hal dari berbagai sudut pandang dan memberikan pendapat yang bijak seperti dapat diterima oleh dirinya dan juga orang lain dan terlepas dari kepentingan pribadi.

2. Keutamaan berkaitan dengan keberanian (*virtue of courage*). Berkaitan dengan kognisi, emosi, motivasi, dan keputusan yang dibuat. Terdiri dari kekuatan-kekuatan sebagai berikut:

a) Kepahlawanan dan ketegaran (*valor and bravery*). Ciri-ciri individu ini adalah berani ketika muncul ancaman, tantangan, kepedihan, kesulitan, dan saat kesejahteraan fisik terancam. Individu yang tegar mampu memisahkan komponen emosi dan perilaku dari rasa takut dan menahan diri untuk tidak melarikan diri. Artinya, individu tersebut akan menghadapi situasi menakutkan walaupun harus menanggung ketidaknyamanan. Kepahlawanan mencakup keberanian moral seperti mengambil sikap yang disadari dapat merugikan diri sendiri dan keberanian psikologis seperti ketabahan saat menghadapi musibah.

b) Rajin/tekun (*perseverance*). Individu memiliki semangat untuk menyelesaikan tugasnya dengan ceria dan tidak banyak mengeluh. Individu ini juga mampu bersifat fleksibel, realistis, dan tidak perfeksionis.

c) Integritas (*integrity*). Individu mengucapkan kebenaran dan menampilkan niat serta komitmen diri pada orang lain dan diri sendiri dengan cara yang tulus baik melalui perkataan maupun perbuatan. Individu ini menjalani hidup yang autentik, membumi, dan tanpa berpura-pura.

d) Semangat/gairah/antusiasme (*zest/passion/enthusiasm*). Individu memiliki semangat saat memulai hari baru dan melibatkan jiwa raga pada aktivitas yang dijalannya.

3. Keutamaan berkaitan dengan kemanusiaan dan cinta (*virtue of humanity and love*) Diperlihatkan dalam interaksi sosial positif dengan orang lain (kekuatan interpersonal). Yang terdiri dari kekuatan sebagai berikut:

a) Kebaikan dan kemurahan hati (*kindness and generosity*). Selalu bersikap baik dan penolong, memperhatikan kepentingan orang lain sama seriusnya dengan kepentingan dirinya, menghargai orang lain, empati, dan simpati.

b) Mencintai dan bersedia dicintai (*loving and allowing oneself to be loved*). Hal utama adalah kemampuan dan kemauan untuk memberi dan menerima cinta, adanya perasaan kedekatan dan keakraban dengan orang lain.

c) Kecerdasan sosial/kecerdasan pribadi/kecerdasan emosional (*social intelligence/personal intelligence/emotional intelligence*). Individu peduli akan perasaan orang lain dan dapat menanggapi dengan baik. Kecerdasan sosial adalah kemampuan untuk melihat perbedaan diantara orang lain berkaitan dengan suasana hati, temperamen, motivasi, dan niat, lalu individu akan bersikap berdasarkan perbedaan ini. Kecerdasan personal berupa pemahaman akan perasaan diri dan mampu menggunakannya untuk memandu perilaku diri serta menempatkan diri dalam kondisi yang memaksimalkan keahlian dan minat yang dimiliki.

4. Keutamaan berkaitan dengan keadilan (*virtue of justice*). Muncul pada aktivitas bermasyarakat yang mencakup hubungan interpersonal. Terdiri dari kekuatan-kekuatan sebagai berikut:

a) Kewarganegaraan (*citizenship*). Mampu mengidentifikasi dan berkewajiban terhadap kepentingan bersama yang mana individu merupakan anggota dari setiap kelompok. Individu memiliki tanggung jawab pada kelompoknya dan bertindak sebagai anggota kelompok bukan karena paksaan.

b) Keadilan dan persamaan (*fairness and equity*). Individu memperlakukan orang lain dengan tidak membiarkan masalah pribadi menyebabkan bisa terhadap keputusannya tentang orang lain dan memberikan kesempatan yang sama pada setiap orang.

c) Kepemimpinan (*leadership*). Kemampuan untuk menjadi pemimpin yang baik. Pemimpin yang simpatik haruslah pemimpin yang efektif, yang berusaha agar tugas kelompok terselesaikan sambil menjaga hubungan baik di dalam kelompok.

5. Keutamaan berkaitan dengan kesederhanaan (*virtue of temperance*). Merujuk pada pengekspresian yang pantas dan wajar dari keinginan diri. Individu tidak menekan keinginan tapi menunggu kesempatan untuk memenuhinya. Terdiri dari kekuatan-kekuatan sebagai berikut:

a) Pengendalian diri (*self-control*). Kemampuan untuk menahan nafsu pada saat yang tepat, mengatur emosi ketika terjadi hal buruk, memperbaiki dan menetralkan perasaan negatif, serta tetap memiliki emosi positif ketika menghadapi cobaan.

b) Kehati-hatian/penuh pertimbangan (*prudence*). Mendengar pendapat orang lain sebelum bertindak, berwawasan jauh dan penuh pertimbangan, serta pandai menahan dorongan hati demi kesuksesan jangka panjang.

c) Kerendahan hati dan kebersahajaan (*humility and modesty*). Tidak menganggap diri sendiri lebih istimewa dibandingkan orang lain dan dapat menyadari kesalahan serta kekurangan diri.

d) Sikap pemaaf dan belas kasih (*forgiveness and mercy*). Mampu memaafkan, memberikan kesempatan kedua kepada orang-orang yang berbuat kesalahan pada dirinya, dan tidak membalas perbuatan orang yang telah menyakitinya.

6. Keutamaan berkaitan dengan transendensi (*virtue of transcendence*). Transendensi merupakan kekuatan emosi yang menjangkau keluar diri untuk menghubungkan diri sendiri ke sesuatu yang besar atau permanen, misalnya kepada masa depan, ketuhanan atau alam semesta. Terdiri dari kekuatan-kekuatan sebagai berikut:

a) Apresiasi terhadap keindahan dan keunggulan (*appreciation of beauty and excellence*) Individu selalu menghargai keindahan, keunggulan, dan kagum terhadap keahlian pada semua bidang.

b) Spiritualitas/keyakinan/keagamaan (*spirituality*). Individu memiliki filosofi hidup yang jelas dan memiliki kepercayaan yang membentuk tindakannya. Kehidupan memiliki makna berdasarkan keterkaitan dengan sesuatu yang lebih besar darinya.

c) Harapan/Optimism/berpikiran ke depan (*hope/ optimism / future mindedness*). Berharap mendapat yang terbaik untuk masa depan dan merencanakan serta bekerja keras untuk meraihnya.

d) Bersyukur (*gratitude*). Bersyukur berarti sebuah penghargaan terhadap kehebatan karakter moral orang lain. Sebagai sebuah emosi, kekuatan ini



berupa ketakjuban, rasa terima kasih, dan apresiasi terhadap kehidupan. Dapat ditujukan kepada Tuhan, alam, dan binatang tetapi tidak dapat ditujukan untuk diri sendiri.

## **2.2 Bersyukur**

Ketika seseorang menerima sebuah kebaikan maupun hadiah dari orang lain, maka emosi umum yang ditampilkan dari respon kejadian keberuntungan tersebut adalah bersyukur terhadap kebaikan maupun kepada orang yang memberi hadiah atau kebaikan tersebut. Dalam beberapa penelitian yang telah dilakukan, dapat dilihat bahwa bersyukur dapat juga membuat kecenderungan untuk melihat keseluruhan hidupnya sebagai sebuah hadiah dan keberuntungan (Emmons dkk, 2007). Bersyukur memiliki beberapa arti dan dapat dikonseptualisasikan pada beberapa level. Dalam hal ini akan dijabarkan mengenai bersyukur yang berkisar dari afek yang sesaat hingga pada disposisi jangka panjang (Emmons dkk, 2002).

### **2.2.1 Definisi Bersyukur**

Definisi dari bersyukur sendiri selain dapat didefinisikan menurut pandangan para tokoh psikologi, dapat pula dilihat dari pandangan lainnya, seperti salah satunya adalah pandangan secara keagamaan, yang mana pada setiap agama mengajarkan mengenai apa itu bersyukur. Oleh karena itu selain menurut pandangan psikologi peneliti juga akan mencoba melihat definisi bersyukur dari pandangan keagamaan, dalam hal ini dari pandangan Agama Islam.

Dari pandangan agama Islam istilah bersyukur berasal dari kata “syakara” yang berarti berterima kasih, memuji, dan semoga Allah SWT memberi pahala. (Tebba, 2007) Dalam ilmu tasawuf syukur, bersyukur tersebut berarti ucapan,

sikap, dan perbuatan terimakasih kepada Allah SWT dan pengakuan yang tulus atas nikmat dan karunia yang diberikan Allah SWT (Ensiklopedia Islam, Vol V).

Menurut Mustafa Zahri (1998) syukur adalah keadaan seseorang dalam mempergunakan nikmat yang diberikan oleh Allah SWT kepada kebajikan. Setyawan (2009) mendefinisikan bersyukur sebagai menerima dengan sadar anugerah Allah dan menggunakannya sesuai dengan kehendakNya. Semua makhluk diberi kemampuan yang lengkap oleh Allah SWT, tinggal bagaimana manusia menggunakannya. Syukur dapat dilakukan dengan hati, lisan, dan badan. Syukur dengan hati adalah dengan selalu mengingat Allah SWT (dzikir), syukur dengan lisan ialah dengan mengucapkan tahmid (pujian) kepada Allah SWT, dan syukur dengan badan adalah mentaati ajaran Allah SWT, yaitu menjalankan perintah dan menjauhi larangannya.

Sementara itu Seligman (2004) mendefinisikan syukur sebagai *a sense of thankfulness and joy in response to receiving a gift, whether the gift be a tangible benefit from a specific other or a moment of peaceful bliss evoked by natural*. Dengan kata lain bersyukur adalah suatu perasaan terimakasih dan menyenangkan atas respon penerimaan hadiah, yang mana hadiah itu memberikan manfaat dari seseorang atau suatu kejadian yang memberikan kedamaian. (Seligman dan Peterson: 2004)

Selain itu menurut Lyubomirskry (2007), bersyukur dapat membuat seseorang merasa hidup lebih bahagia, dan terdapat delapan hal yang disarankan oleh Lyubomirsky dalam bersyukur agar dapat membuat hidup mereka bahagia, yaitu:

1. Dengan memiliki pola pikir bersyukur, maka hal tersebut dapat membantu seseorang menikmati pengalaman hidup yang positif, seperti

menikmati sebuah berkah dalam kehidupan, mampu mendapatkan kemungkinan terbesar dari kepuasan dan kegembiraan dari situasi anda saat itu.

2. Bersyukur dapat menunjang rasa penghargaan diri (*Self Esteem*) dan kebergunaan diri (*Self Worth*). Yaitu ketika anda menyadari bahwa berapa banyak orang yang telah melakukan hal untuk anda atau seberapa banyak yang telah anda tuntaskan, anda merasa lebih percaya diri dan merasa berhasil. Meski banyak orang lebih fokus pada kegagalan dan kekecewaan atau dengan kata lain sakit hati dan diabaikan. Rasa syukur dapat membantu anda lepas dari kebiasaan ini. Bersyukur mendorong anda untuk mempertimbangkan nilai kehidupan sekarang anda seperti apa, atau bagaimana anda berterima kasih bahwa hal ini tidak lebih buruk.
3. Bersyukur dapat membantu seseorang dalam mengatasi stress dan trauma. Yaitu, dengan kemampuan dalam menghargai kondisi kehidupan diri berupa metode coping yang mana seseorang dapat menginterpretasi ulang secara positif terhadap rasa stress dan pengalaman hidup negatif. Lalu setelah itu, kenangan traumatik akan menjadi jarang muncul pada diri seseorang yang sering bersyukur. Bersyukur sendiri ketika mengalami kesulitan pribadi seperti kehilangan dan menghadapi penyakit kronis, dapat membantu seseorang untuk dapat menyesuaikan diri, melanjutkan kehidupan, dan mungkin memulai kehidupan baru. Meskipun sangatlah menantang untuk melakukannya namun bersyukur merupakan hal yang penting yang bisa dilakukan.

4. Bersyukur dapat mendorong perilaku moral. Contohnya adalah, orang yang bersyukur akan lebih sering menolong orang lain dan tidak materialistis.
5. Bersyukur ini dapat membangun ikatan sosial, memperkuat hubungan yang telah ada, dan memelihara yang baru. Selain itu memiliki jurnal bersyukur dapat menghasilkan perasaan terkoneksi yang lebih besar dengan orang lain. Seseorang yang sering bersyukur adalah orang yang positif, dan orang yang positif lebih disukai orang lain dan mudah mendapatkan teman.
6. Bersyukur dapat menghindari perbandingan yang menyakitkan dari orang lain jika anda secara tulus bererima kasih dan apresiatif terhadap apa yang anda punya (keluarga, kesehatan, rumah) dan jarang memperhatikan atau iri pada yang dimiliki orang lain.
7. Praktek bersyukur ini bertentangan dengan emosi negatif dan bahkan mengurangi atau menghalangi munculnya perasaan seperti amarah, kepahitan, dan serakah).
8. Bersyukur membantu kita untuk menghalangi adaptasi hedonisme. Adaptasi hedonisme merupakan kondisi apabila seseorang secara cepat mudah merasa puas dan merasa bahagia ketika berhadapan dengan kondisi baru atau kejadian baru apapun. Yang mana hal ini menjadi sangat efektif ketika dalam menghadapi kejadian baru yang merupakan kejadian yang tidak menyenangkan, maka kejadian tersebut tidak akan terjadi jika kejadian tersebut adalah positif. Jadi, jika seseorang mendapatkan hal yang baik dalam hidupnya seperti memiliki pasangan yang romantis, rekan kerja yang ramah, sembuh dari sakit, memiliki mobil baru yang bermerk, lalu mudah merasa puas dan bahagia, maka

hal tersebut akan terjadi dorongan yang cepat dalam kebahagiaan dan kepuasan. Yang disebut dengan *hedonic adaptation*, dorongan itu biasanya hanya bersifat sementara. Sedangkan adaptasi pada semua hal positif merupakan musuh kebahagiaan, dan salah satu kunci untuk menjadi lebih bahagia terletak pada memerangi efeknya, yang mana bersyukur itu berlaku dengan baik. Dengan mencegah orang dalam menyia-nyiakkan hal yang bagus dari adaptasi terhadap kondisi kehidupan positifnya, praktek bersyukur dapat secara langsung menghadapi efek dari *hedonic adaptation*.

### **2.2.2 Komponen – komponen Bersyukur**

Fitzgerald (1998) mengidentifikasi tiga komponen dari bersyukur, antara lain:

- a. Rasa apresiasi yang hangat untuk seseorang atau sesuatu, meliputi perasaan cinta dan kasih sayang.
- b. Niat baik (*goodwill*) yang ditujukan kepada seseorang atau sesuatu, meliputi keinginan untuk membantu orang lain yang kesusahan dan keinginan untuk berbagi.
- c. Kecenderungan untuk bertindak positif berdasarkan rasa apresiasi dan kehendak baik, meliputi intensi menolong orang lain, membalas kebaikan orang lain dan beribadah.

Komponen–komponen diatas dikatakan oleh Fitzgerald (1998) adalah saling berkaitan dan tidak bisa terpisahkan, karena seseorang tidak mungkin melakukan bersyukur tanpa merasakan bersyukur didalam hatinya.

Komponen–komponen inilah yang kemudian digunakan oleh peneliti sebagai landasan dalam pembuatan alat ukur bersyukur.

### **2.2.3 Jenis – jenis Bersyukur**

Seligman dan Peterson (2004) membagi perwujudan bersyukur menjadi dua yaitu:

a. Bersyukur secara personal

Ditujukan kepada orang yang telah memberikan keuntungan kepada si penerima atau kepada diri sendiri.

b. Bersyukur secara transpersonal

Maksudnya adalah bersyukur yang ditujukan kepada Tuhan, kekuatan yang lebih besar, atau alam semesta. Bentuk dasarnya dapat berupa pengalaman puncak atau *peak experience*, yaitu sebuah *moment* pengalaman kekhusyukan yang melimpah.

### **2.2.4 Dimensi Bersyukur**

Bersyukur selain dapat dikonseptualisasikan sebagai perilaku yang sesaat atau tingkat emosi jangka pendek, dapat pula dikonseptkan pada level sebagai sebuah disposisi afektif. Disposisi bersyukur didefinisikan sebagai sebuah kecenderungan yang sudah digeneralisasikan untuk mengenali dan merespon dengan emosi bersyukur terhadap peran kebaikan orang lain dalam peristiwa positif (McCullough, Emmons, et.al, 2002). Disposisi bersyukur jika dilihat dari dimensinya terbagi menjadi 4 dimensi, yaitu intensitas, frekuensi, *span*, dan densitas bersyukur (Peterson & Seligman, 2004).

Dimensi pertama dari disposisi bersyukur disebut sebagai *gratitude intensity*. Seseorang dengan disposisi bersyukur yang kuat yang manaia mengalami kejadian positif yang diperkirakan akan merasakan bersyukur yang lebih sering dibandingkan mereka yang lebih lemah disposisinya terhadap bersyukur dengan mengalami kejadian positif yang sama. Dalam dimensi ini, setiap kejadian kecil apapun, dipersepsikan sebagai kejadian positif bagi mereka yang memiliki disposisi bersyukur yang kuat.

Dimensi kedua disebut *gratitude frequency*. Seseorang dengan disposisi bersyukur yang kuat kemungkinan akan melaporkan perasaan bersyukur beberapa kali dalam sehari, dan bersyukur dapat ditampilkan dari hal-hal yang paling sederhana seperti bertingkah laku sopan.

Dimensi ketiga adalah *gratitude span*, yang mana yang ditunjukkan pada jumlah sebuah kejadian hidup yang mana seseorang merasa bersyukur pada saat tertentu. Seseorang dengan disposisi bersyukur yang kuat kemungkinan akan merasa bersyukur pada keluarga, pekerjaan, kesehatan, dan kehidupan dengan variasi yang berbeda dengan keuntungan yang lain.

Dimensi keempat adalah *gratitude density*, yang merujuk pada jumlah orang yang mana orang-orang tersebut merupakan orang yang telah memberikannya kebaikan dan keberuntungan untuk hasil yang positif maupun kejadian hidup, seseorang dengan disposisi bersyukur yang kuat, ketika mendapatkan kebaikan, mereka akan mengucapkan terima kasihnya kepada lebih banyak pihak dibandingkan dengan seseorang yang memiliki disposisi bersyukur yang lemah. Berkaitan dengan densitas ini, individu telah mendaftarkan rasa bersyukur mereka terhadap Tuhan, teman, guru, dan terhadap orang lain.

### **2.3 Pasar Tradisional**

Pasar Tradisional merupakan tempat bertemunya penjual dan pembeli serta ditandai dengan adanya transaksi penjual pembeli secara langsung dan biasanya ada proses tawar-menawar, bangunan biasanya terdiri dari kios – kios atau gerai, los dan dasaran terbuka yang dibuka oleh penjual atau maupun suatu pengelola pasar, Kebanyakan pedagang pasar tradisional adalah penjual kebutuhan sehari-hari seperti bahan makanan berupa ikan, buah, sayur – sayuran, telur, daging, kain, pakaian, barang elektronik, jasa dan lain – lain. Selain itu ada pula yang menjual kue – kue dan barang lainnya. Pasar seperti ini masih banyak ditemukan di Indonesia, dan umumnya terletak dekat kawasan perumahan agar memudahkan pembeli untuk mencapai pasar.

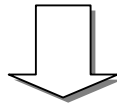
Pasar tradisional akhir – akhir ini sudah mulai terpinggirkan dan tergerus dengan adanya pasar-pasar yang menyediakan barang dagangan yang sama dengan pasar tradisional tetapi dikemas lebih menarik dan modern, maka hal inilah yang nantinya akan memunculkan cikal bakal pasar modern.

Beberapa keuntungan belanja dan bertransaksi dipasar tradisional adalah yaitu harga yang didapat oleh pembeli lebih murah dan tentunya fleksibel (bisa tawar – menawar), Barang dagangan yang dijual oleh pedagang pasar seperti ikan yang segar, sayur, buah dapat diambil langsung dari alam secara alami, selain itu pasar tradisional yang dapat ditempuh oleh pembeli tidak jauh dari pemukiman mereka (Daur, 2012).

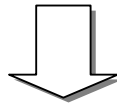


## 2.5 Kerangka Berfikir

Setiap orang mendambakan kebahagiaan, Menurut Seligman (dalam Peterson, 2004) salah satu upaya untuk meraih kebahagiaan adalah dengan memiliki karakter bersyukur



Bersyukur didefinisikan sebagai rasa berterima kasih dan bahagia sebagai respon penerimaan karunia, baik karunia tersebut merupakan keuntungan yang terlihat dari orang lain atau pun momen kedamaian yang ditimbulkan oleh keindahan alamiah (Peterson & Seligman, 2004).



Dilakukan pengukuran untuk mengetahui seberapa erat hubungan antara bersyukur dengan kebahagiaan pada pedagang pasar tradisional.