

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kebahagiaan

1. Definisi Kebahagiaan

Seligman (2005) menjelaskan kebahagiaan merupakan konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktivitas-aktivitas positif yang disukai oleh individu. Seligman (2005) mengklasifikasikan emosi positif menjadi tiga kategori yaitu berhubungan dengan masa lalu, sekarang dan masa depan. Emosi positif terkait dengan masa depan mencakup optimis, harapan, keyakinan, dan kepercayaan. Emosi positif terkait masa lalu mencakup kepuasan, pemenuhan, kebanggaan dan ketenangan sedangkan emosi positif berkaitan dengan masa kini adalah kesenangan. Pada kontras yang lebih tinggi kesenangan berasal dari kegiatan yang lebih kompleks dan mencakup perasaan seperti kebahagiaan. Lebih lanjut, Seligman (dalam Lopez dan Snyder, 2007) menyebutkan kehidupan yang menyenangkan dan bermakna dapat menghasilkan kebahagiaan yang berasal dari pemanfaatan kekuatan-kekuatan psikologis.

Menurut Lopez dan Snyder (2007) kebahagiaan merupakan kondisi emosi positif yang secara subjektif didefinisikan oleh setiap orang. Definisi kebahagiaan sangat sulit untuk didefinisikan karena masing-masing individu memiliki makna tersendiri mengenai kebahagiaan. Definisi kebahagiaan lebih menekankan pada aspek hedonik, kebermaknaan, dan keotentikan.

Lyubomirsky (2007) menyebutkan kebahagiaan sebagai penilaian subyektif dan global dalam menilai diri sebagai orang yang bahagia atau tidak. Hal ini beranjak dari pemikiran bahwa kebahagiaan dinilai berdasarkan kriteria-kriteria subyektif yang dimiliki individu. Lyubomirsky (2007) mengatakan 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.

Menurut Biswas, Diener dan Dean (2007) merupakan kualitas dari keseluruhan hidup manusia apa yang membuat kehidupan menjadi baik secara keseluruhan seperti kesehatan yang lebih baik, kreativitas yang tinggi, pendapatan yang lebih tinggi dan tempat kerja yang baik. Diener (dalam Lopez & Snyder, 2007) menggunakan istilah *subjective wellbeing* (kesejahteraan subjektif) untuk menggambarkan kebahagiaan. Kesejahteraan subjektif sebagai kombinasi dari afek positif dan kepuasan hidup. Kesejahteraan melibatkan pengalaman yang menyenangkan dan penghargaan terhadap kehidupan. Pendekatan subjektif memiliki asumsi bahwa kebahagiaan individu berasal dari berbagai kebudayaan merasa nyaman dalam asesmen secara individu untuk mengungkap afek dan kepuasan mereka dan dianalisis secara pribadi.

Dari beberapa pengertian ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan adalah suatu kondisi emosi positif dan aktivitas positif yang dirasakan oleh individu secara subyektif dalam menilai diri sebagai individu

yang bahagia atau tidak sehingga secara keseluruhan kualitas kehidupan menjadi baik.

2. Aspek-Aspek Kebahagiaan

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

a. Terjalannya hubungan positif dengan orang lain

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

b. Keterlibatan Penuh

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

c. Penemuan makna dalam keseharian

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

d. Optimisme yang realistis

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

e. Resiliensi

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

Carr (2004) membagi aspek kebahagiaan menjadi dua, yaitu aspek afektif dan aspek kognitif. Aspek afektif yaitu menggambarkan pengalaman emosi dari kesenangan, kegembiraan, dan kebahagiaan. Aspek kognitif yaitu kepuasan dengan variasi domain kehidupan. Dengan demikian aspek kebahagiaan itu menggambarkan pengalaman emosi yang positif selama dalam rentang kehidupan.

1. Karakteristik Orang yang Bahagia

Menurut Myers (2004) empat karakteristik orang yang memiliki kebahagiaan dalam hidupnya, yaitu :

a. Menghargai diri sendiri

Orang yang bahagia cenderung menyukai dirinya sendiri. Mereka cenderung setuju dengan pernyataan seperti “Saya adalah orang yang menyenangkan”. Umumnya orang yang bahagia adalah orang yang memiliki kepercayaan diri yang cukup tinggi untuk menyetujui pernyataan seperti diatas.

b. Optimis

Individu yang bahagia akan menunjukkan optimisme yang tinggi. Individu biasanya telah memprediksi dan membayangkan masa depan secara lebih optimis dan yakin akan berhasil. Hal ini membuat individu lebih sukses, sehat dan lebih bahagia di kemudian hari.

c. Terbuka

Individu yang bahagia biasanya lebih terbuka terhadap orang lain serta membantu orang lain yang membutuhkan bantuannya. Penelitian menunjukkan bahwa orang-orang yang tergolong sebagai orang *extrovert* akan mudah bersosialisasi dengan orang lain sehingga memiliki kebahagiaan yang lebih besar.

d. Mampu mengendalikan diri

Orang yang bahagia pada umumnya merasa memiliki kontrol pada hidupnya. Mereka merasa memiliki kekuatan atau kelebihan sehingga biasanya mereka berhasil lebih baik di sekolah atau pekerjaan. Dengan demikian orang yang mampu mengendalikan diri akan merasa lebih bahagia.

Dengan demikian orang yang bahagia ditandai oleh menghargai diri sendiri, optimis, terbuka dan mampu mengendalikan diri.

2. Faktor –Faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan

Menurut Carr (2004), faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan antara lain :

a. Kepribadian

Dalam budaya barat individu yang memiliki tipe kepribadian *extrovert* lebih bahagia daripada individu tipe *neurotisisme*. Individu *extrovert* memiliki kecocokan dengan lingkungan sosial sehingga sering terlibat dalam interaksi sosial. Individu yang memiliki tipe kepribadian *extrovert* memiliki suasana hati yang positif dalam bersosialisasi.

b. Budaya

Menurut Triandis (dalam Carr, 2004) mengatakan bahwa faktor budaya dan sosial politik berperan dalam tingkat kebahagiaan individu. Carr (2004) mengatakan bahwa budaya dalam kesamaan sosial memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi.

c. Pernikahan

Menurut Myers (dalam Carr, 2004) orang yang menikah lebih bahagia daripada orang yang belum menikah. Sementara, individu yang terjebak dalam pernikahan yang tidak bahagia lebih tidak merasakan kebahagiaan.

d. Dukungan sosial

Ada hubungan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan. Hubungan antara anggota keluarga lainnya saling memberikan dukungan sosial untuk semua anggota keluarga. Dukungan sosial ini tidak hanya membawa kebahagiaan tetapi dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

e. Persahabatan

Argyle (dalam Carr, 2004) mengatakan hubungan dengan teman berkorelasi dengan kebahagiaan. Diener dan Seligman (dalam Carr, 2004) menemukan bahwa kehidupan sosial dimanfaatkan untuk bersosialisasi dengan teman-teman sehingga menjadi orang luar biasa dalam membangun dan memelihara persahabatan. Orang-orang yang bahagia lebih sering dipilih sebagai teman dan kepercayaan.

f. Kesehatan

Kesehatan berhubungan dengan kebahagiaan. Emosi positif memungkinkan individu untuk meningkatkan toleransi. Emosi positif yang dikembangkan dan persepsi yang baik mengenai kesehatan, akan meningkatkan kebahagiaan. Hal ini berdampak pada sistem kekebalan tubuh individu, karena individu yang bahagia akan bekerja lebih efektif daripada orang yang tidak berbahagia.

g. Agama dan spiritualitas

Ada hubungan antara kebahagiaan dengan religius. Orang yang terlibat dalam agama lebih bahagia daripada yang tidak terlibat dalam agama. Agama memberikan sistem kepercayaan yang memungkinkan orang untuk menemukan makna hidup dan berharap untuk masa depan sehingga lebih bersikap optimis tentang kehidupan. Individu yang terlibat dalam agama sering terkait dengan gaya hidup sehat secara fisik dan psikologis. Dengan demikian individu yang memiliki religius yang tinggi, akan lebih berbahagia.

h. Kerjasama

Kerjasama dengan rekan-rekan merupakan potensi sumber kebahagiaan. Hal ini dilakukan dengan cara membangun kerjasama dengan orang lain yang tidak memiliki rasa persaingan sehingga kerjasama tersebut saling menguntungkan. Maka dari itu kerjasama akan meningkatkan rasa kebahagiaan.

Maka dari itu, kebahagiaan dapat dipengaruhi oleh budaya, kepribadian, pernikahan, dukungan sosial, persahabatan, kesehatan, agama dan spritualitas serta kerjasama dengan rekan-rekan.

B. Kerja

Sulit dirumuskan secara jelas, tepat dan ringkas untuk mendefinisikan istilah “kerja” karena memiliki makna yang berbeda antara pekerjaan yang satu dengan pekerjaan yang lain. Apabila kerja dikaitkan dengan pengertian imbalan atau pembayaran, maka para ibu rumah tangga yang bekerja keras tidak akan tercakup dalam pengertian kerja (Anoraga, 2009). Namun, kerja merupakan sesuatu yang dibutuhkan oleh manusia. Individu bekerja karena ada sesuatu yang hendak dicapainya, sehingga aktivitas kerja yang dilakukan akan membawa kepada suatu keadaan yang lebih memuaskan daripada keadaan sebelumnya.

Anoraga (2009) mendefinisikan kerja sebagai melakukan aktivitas untuk mencapai tujuan. Malayu (2009) mengatakan kerja adalah sejumlah aktivitas fisik dan mental yang dilakukan seseorang untuk mengerjakan suatu

pekerjaan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kerja sejumlah aktivitas fisik dan mental yang dilakukan seseorang dalam melakukan pekerjaan untuk sesuatu yang hendak dicapai.

C. Kebahagiaan di Tempat Kerja

Menurut Pryce dan Jones (2010) kebahagiaan di tempat kerja merupakan individu yang memiliki perasaan positif disetiap waktu, karena individu yang mengetahui, mengelola dan mempengaruhi dunia kerjanya sehingga memaksimalkan kinerja dan memberikan kepuasan dalam bekerja. Kebahagiaan di tempat kerja adalah suatu kondisi emosi positif dan aktivitas positif yang dirasakan oleh individu secara subyektif dalam menilai diri sebagai individu yang bahagia atau tidak dalam melakukan aktivitas pekerjaan.

Menurut Suojanen (2012) aspek-aspek kebahagiaan di tempat kerja antara lain gaji, jam kerja, rekan kerja, lingkungan kerja, manajemen, kepribadian dan sikap. Selain itu, nilai pekerjaan memiliki dampak yang besar pada kebahagiaan individu di tempat kerja. Faktor-faktor yang mempengaruhi individu bahagia di tempat kerja yakni ramah, rekan kerja yang mendukung, senang dalam melakukan pekerjaan, atasan yang baik, keseimbangan kerja yang baik, variasi kerja, adanya keyakinan dalam melakukan pekerjaan, merasa berharga, menjadi bagian dari kelompok, gaji, dan prestasi (Chiumento, 2006)

Menurut Kjerufl (2007) faktor yang membuat individu bahagia di tempat kerja antara lain hasil dan hubungan di tempat kerja. Individu yang bekerja untuk mendapatkan suatu hasil, akan membuat individu berbeda

dengan yang lain karena pekerjaan yang dilakukan dianggap penting, mendapat apresiasi dan melakukan pekerjaan yang dapat dibanggakan. Orang dapat bahagia dalam bekerja apabila hubungan di tempat kerja baik misalnya menjalin hubungan baik dengan manager, rekan kerja, komunikasi yang baik, dan adanya rasa humor dalam bekerja. Lebih lanjut, bahwa yang membuat individu bahagia dalam bekerja antara lain pendapat atau ide didengarkan, variasi tugas, melakukan sesuatu yang berharga, variasi kerja, senang dalam bekerja, ramah, keseimbangan kerja, dan hubungan yang baik di tempat kerja.

Faktor-faktor yang membuat individu tidak bahagia di tempat kerja yaitu kurangnya komunikasi, gaji, tidak adanya pengakuan prestasi dari manager, miskin, pengembangan ide yang kecil, kurangnya kesempatan untuk bekerja dengan baik, kurangnya manfaat yang diperoleh dari pekerjaan, bekerja tidak menyenangkan, dan tidak dihargai (Chiumento, 2006).

Jadi, kebahagiaan kerja adalah suatu kondisi emosi positif dan aktivitas positif yang dirasakan oleh individu secara subyektif dalam menilai diri sebagai individu yang bahagia atau tidak dalam melakukan aktivitas pekerjaan.

D. Kerangka Berpikir

Kebahagiaan, sama halnya dengan pekerjaan memerlukan usaha untuk meraihnya. Kebahagiaan merupakan suatu usaha yang harus dijalankan oleh seseorang, tentunya kebahagiaan itu akan dapat diraih apabila seseorang berusaha. Firman Allah SWT dalam Surat Arra'du: 13 mengatakan bahwa "Allah tidak akan merubah nasib kaum, kalau kaum tersebut yang merubah.

Hal ini menunjukkan bahwa kebahagiaan dapat diraih oleh seseorang apabila ia berusaha untuk menggapai kebahagiaan.

Kebahagiaan merupakan kualitas dari keseluruhan hidup manusia apa yang membuat kehidupan menjadi baik seperti kesehatan yang lebih, kreativitas yang tinggi dan pendapatan yang lebih tinggi dan tempat kerja yang baik (Biswar, dkk, 2007). Kebahagiaan juga bersifat abstrak karena tidak dapat dipegang namun dapat dirasakan oleh seseorang sehingga kebahagiaan erat kaitannya dengan kondisi psikologis seseorang. Demikian seseorang hanya dapat merasakan kebahagiaan karena kebahagiaan merupakan aspek psikologis.

Indigenous psychology merupakan sistem pengetahuan ilmiah yang secara efektif merefleksikan, mendeskripsikan, menjelaskan dan memahami aktivitas-aktivitas psikologis dan perilaku pada konteks aslinya dalam kaitannya dengan kerangka acuan secara kultural. Lebih lanjut, *indigenous psychology* menekankan pada sebuah perilaku tidak hanya dipahami berdasarkan stimulus yang ada melainkan memahami kerangka nilai budaya individu yang terpapar oleh stimulus tersebut (Kim, 2010)

Budaya merupakan suatu tatanan nilai, sikap ataupun kebiasaan yang ada pada individu. Budaya juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi cara berpikir dan perilaku individu sesuai dengan nilai budayanya (Kim, 2010). Oleh sebab itu cara berpikir dan berperilaku seseorang dalam bekerja tidak terlepas dari budaya yang dianut.

Pekerjaan merupakan identitas sentral bagi kebanyakan orang (Ariati, 2010). Pekerjaan tidak semudah yang dibayangkan, karena dalam bekerja seseorang tidak terlepas dengan hubungan sosial, karena dalam bekerja seseorang harus mampu berkomunikasi baik dengan orang lain, mampu mengendalikan emosi, dan mampu memecahkan masalah. Kebahagiaan seseorang dalam bekerja tidak hanya ditentukan oleh dirinya sendiri tetapi juga ditentukan oleh besarnya dukungan orang lain, semakin besar dukungan semakin nyaman seseorang di lingkungan kerja (Putri, 2009). Hal ini menunjukkan bahwa untuk mendapatkan dukungan diperlukan kemampuan membangun hubungan kerja. Hubungan kerja dapat dilakukan saat berinteraksi dengan orang lain yaitu dengan mengendalikan emosi, menghargai orang lain, dan mengkritik dengan cara yang suportif (Maryanto, 2010).

Banyak hal yang berkaitan dengan kebahagiaan di tempat kerja karena dengan bahagia menjadi puas dalam bekerja, menjadi lebih sehat, dan tingkat *turnover* yang rendah (Ningsih, 2013). Oleh sebab itu kebahagiaan di tempat kerja harus menjadi perhatian penting dalam suatu instansi agar seseorang bekerja menjadi lebih produktif, puas dan loyal dalam bekerja. Untuk meningkatkan kebahagiaan di tempat kerja perlu diketahui terlebih dahulu fakto-faktor yang menyebabkan seseorang bahagia dalam bekerja.

Penelitian ini mengkaji kebahagiaan sesuai dengan konteks budaya. Penulis ingin mengkaji secara mendalam faktor apa yang membuat seseorang bahagia dalam bekerja sesuai konteks dan nilai budaya setempat dengan pendekatan *indigenous psychology*.

E. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan uraian diatas, pertanyaan penelitiannya adalah faktor apa yang membuat seseorang bahagia di tempat kerja?