

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kebahagiaan

1. Pengertian Kebahagiaan

Menurut Seligman (2005) kebahagiaan hidup merupakan konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktivitas-aktivitas positif yang disukai oleh individu tersebut. Kebahagiaan hidup ini ditandai dengan lebih banyaknya afek positif yang dirasakan individu dari pada afek negatif.

Veenhoven (dalam Syafitri, 2012) menjelaskan bahwa kebahagiaan merupakan suatu konsep yang subjektif yang sering dialami oleh setiap individu dari waktu ke waktu sebagai gambaran perasaan atau emosi. Kebahagiaan adalah perasaan suka, senang, gembira yang dirasakan oleh individu dan sumber penyebab munculnya kebahagiaan bagi setiap individu berbeda-beda. Dengan kata lain, hanya orang-orang yang bersangkutan yang dapat mengatakan apakah mereka bahagia atau tidak bahagia dengan kehidupan yang mereka jalani.

Menurut Khavari (2006) menyebutkan bahwa kebahagiaan terasa tidak hanya ketika mendapatkan apa yang kita inginkan, tetapi juga ketika kita menginginkan apa yang telah kita dapatkan. Sementara menurut Al- Mansor (2001) kebahagiaan adalah secarik rasa yang aneh dan misteri serta mahal yang seseorang tidak mudah untuk mengatakan bahwa dirinya adalah bahagia, sementara orang lain mengatakan bahwa dia adalah orang yang bahagia. Bahagia

hanya mudah diucapkan, dirasakan dan dibayangkan oleh orang-orang yang dirinya belum berada pada tempat penyebab kebahagiaan tersebut.

Basya (2007) mengungkapkan bahwa kebahagiaan merupakan suatu objek yang terus dicari manusia di setiap masa dan tempat. Sarana untuk mencapainya berbeda-beda antara satu orang dengan orang lain. Perbedaan itu sesuai dengan kepribadian masing-masing manusia, kecenderungan-kecenderungan, lingkungan-lingkungan dan kondisi-kondisi yang spesifik.

Menurut Al-Qarni (dalam Wulandari, 2010) kebahagiaan adalah sesuatu yang manusiawi, dirasakan individu yang bersifat instrinsik dan hanya dapat dirasakan tetapi tidak dapat dilihat oleh mata, tidak dapat diukur dengan harga, tidak dapat dibatasi oleh harta tetapi hanya dapat dirasakan oleh perasaan individu itu sendiri.

Menurut Diener, Scollon dan Lucas (2003), istilah *subjective well-being* merupakan istilah ilmiah dari *happiness* (kebahagiaan). Istilah ini lebih dipilih untuk digunakan oleh para ilmuwan. *Subjective well-being* atau kesejahteraan subjektif merupakan gabungan dari kepuasan hidup dan keseimbangan afek positif serta afek negatif (dalam Lyubomirsky, Tkach, Dimatteo, 2006).

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan merupakan kondisi perasaan di dalam diri seseorang sebagai respon afeksi terhadap berbagai pengalaman kehidupan dan adanya kepuasan hidup. Individu yang bahagia ditandai oleh lebih kuatnya afeksi positif daripada afeksi negatif, serta adanya proses kognitif dalam mengevaluasi kejadian yang terjadi pada kehidupan.

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebahagiaan

Menurut Carr (dalam Syafitri, 2012) untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan bukanlah hal yang mudah. Hal ini disebabkan oleh adanya perbedaan pada setiap individu. Perbedaan tersebut dapat disebabkan oleh perbedaan kepribadian dan lingkungan yang kondusif atau yang menyediakan kesempatan individu untuk mencapai kebahagiaan yang dibutuhkan atau yang diinginkan.

Menurut Diener (dalam Lyubomirsky, 2005) salah satu sumber yang paling penting dari kebahagiaan adalah adanya hubungan pribadi yaitu persahabatan, pernikahan, keintiman, dan dukungan sosial. Seligman (2005) menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan yaitu: kehidupan sosial, agama atau religiusitas: orang yang religius lebih bahagia dan lebih puas terhadap kehidupan daripada orang yang tidak religius. Hal ini dikarenakan agama memberikan harapan akan masa depan dan menciptakan makna dalam hidup bagi manusia. Hubungan antara harapan akan masa depan dan keyakinan beragama merupakan landasan mengapa keimanan sangat efektif melawan keputusasaan dan meningkatkan kebahagiaan.

Faktor lain yang menyebabkan kebahagiaan menurut Seligman (2005) yaitu pernikahan. Kebahagiaan orang yang menikah mempengaruhi panjang usia dan besarnya penghasilan, hal ini berlaku bagi pria dan wanita. Selanjutnya yang mempengaruhi kebahagiaan adalah usia.

Eddington & Shuman (dalam Putri, 2009) menyebutkan faktor yang mempengaruhi kebahagiaan adalah pernikahan. Hasil penelitian ini menunjukkan

bahwa individu yang menikah memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidak menikah, bercerai dan menjadi janda/duda, atau berpisah. Pernikahan dan kebahagiaan berkorelasi secara signifikan.

Menurut Khavari (2006) ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebahagiaan, yaitu uang dan kesuksesan, usia dan jenis kelamin, kecerdasan, komunitas dan seks, kesehatan dan kebersamaan, agama, cinta dan perkawinan, kepuasan kerja, dan kebahagiaan batin. Jika individu ingin memperoleh dan merasakan kebahagiaan, maka individu tersebut harus memenuhi faktor-faktor diatas dalam hidupnya.

Witter (dalam Lyubomirsky, 2007) mengungkapkan bahwa pendidikan, usia, status pekerjaan serta penghasilan mempengaruhi kebahagiaan seseorang. Faktor tersebut menunjukkan adanya status sosial, sehingga sangat mempengaruhi tingkat kebahagiaan.

Menurut Elfida (2008) faktor lain yang dapat mempengaruhi kebahagiaan dalam kehidupan yaitu agama. Hasil penelitian Elfida (2008) menunjukkan bahwa keyakinan religius memberikan kontribusi terbesar terhadap kebahagiaan yang dirasakan individu.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang menyebabkan individu merasakan kebahagiaan adalah adanya faktor internal, yaitu usia, jenis kelamin, kecerdasan, seks, kesehatan, cinta, kesuksesan, agama dan faktor eksternal diantaranya yaitu komunitas, dukungan sosial, persahabatan, pernikahan, pekerjaan, dan pendidikan.

3. Komponen Kebahagiaan

Diener, Scollon dan Lucas (2003) menyebutkan bahwa kebahagiaan memiliki beberapa komponen, yaitu:

a. Afek Positif dan Afek Negatif

Afek positif dan afek negatif menggambarkan pengalaman utama dari situasi atau kejadian yang terus terjadi dalam kehidupan manusia. Penilaian afek terhadap situasi tertentu ikut mempengaruhi penilaian individu akan kesejahteraan subjektifnya. Dengan mengetahui tipe kecenderungan reaksi yang dialami individu, kita dapat memperoleh pemahaman tentang cara individu menilai kondisi dan kejadian yang terjadi dalam hidupnya.

Evaluasi afek terdiri dari emosi dan mood, dimana emosi bersifat lebih sementara karena merupakan respon situasi, sedangkan mood memiliki rentang yang lebih lama dari pada emosi. Orang yang bahagia adalah orang yang jarang mengalami afek negatif dan sering mengalami afek positif.

- 1) Afek positif merupakan perasaan-perasaan positif yang ada dalam diri individu seperti: afek tertarik, bergairah, kuat, antusias, bangga, waspada, terinspirasi, penuh tekad, penuh perhatian dan aktif.
- 2) Afek negatif merupakan perasaan-perasaan negatif yang ada dalam diri individu seperti: afek tertekan, kecewa, bersalah, takut, memusuhi, gampang marah, malu, gelisah, gugup dan khawatir.

b. Kepuasan Hidup

Kepuasan hidup didefinisikan sebagai penilaian global tentang kualitas hidup individu. Individu dapat menilai kondisi hidupnya, mempertimbangkan

pentingnya kondisi-kondisi ini dan mengevaluasi kehidupan mereka pada skala yang berkisar dari tidak puas sampai puas. Berbeda dengan afek positif dan negatif yang merupakan komponen afektif dari kebahagiaan, kepuasan hidup merupakan komponen kognitif karena melibatkan proses kognitif dalam mengevaluasi kejadian yang terjadi dalam hidup.

Dari penjelasan di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa komponen dari kebahagiaan ada tiga yaitu afek positif yang menggambarkan perasaan positif yang ada pada diri individu, afek negatif menggambarkan perasaan negatif yang ada pada diri individu dan kepuasan hidup yang melibatkan proses kognitif dalam mengevaluasi kejadian yang terjadi dalam hidup.

B. Dukungan Sosial Teman Sebaya

1. Pengertian Dukungan Sosial Teman Sebaya

Sebagai makhluk sosial, manusia sangat membutuhkan kehadiran orang lain dalam menjalani kehidupannya. Kehadiran orang lain ini mempunyai peran penting untuk saling memberi bantuan, dukungan atau dorongan. Dukungan dan bantuan yang diberi oleh orang lain ini dikenal dengan istilah dukungan sosial.

Menurut Kim, Sherman dan Taylor (2008) dukungan sosial didefinisikan sebagai informasi dari orang lain yang membuat seseorang merasa dicintai, diperhatikan, dihargai dan menjadi bagian dari jaringan komunikasi. Dukungan sosial didefinisikan oleh Sarason (dalam Wardani, 2013) adalah sebagai keberadaan dan kepedulian dari orang-orang yang dapat diandalkan, menghargai dan menyayangi seseorang.

Menurut Gottlieb (dalam Wardani, 2013) dukungan sosial adalah informasi verbal atau non-verbal, saran, bantuan yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan subjek di dalam lingkungan sosialnya atau yang berupa kehadiran dan hal-hal yang dapat memberikan keuntungan sosialnya atau berpengaruh pada tingkah laku penerimanya. Dalam hal ini orang yang merasa memperoleh dukungan sosial, secara emosional merasa lega karena diperhatikan, mendapat saran atau kesan yang menyenangkan pada dirinya.

Sarafino (2012) menyatakan bahwa dukungan sosial mengacu pada memberikan kenyamanan pada orang lain, merawatnya atau menghargainya. Rook (dalam Smet, 1994) mendefinisikan dukungan sosial sebagai salah satu fungsi pertalian sosial yang menggambarkan tingkat dan kualitas umum dari hubungan interpersonal yang akan melindungi individu dari konsekuensi stres. Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu merasa tenang, diperhatikan, timbul rasa percaya diri dan kompeten. Tersedianya dukungan sosial akan membuat individu merasa dicintai, dihargai dan menjadi bagian dari kelompok.

Menurut Schwarzer dan Leppin (dalam Smet, 1994) dukungan sosial dapat dilihat sebagai fakta sosial atas dukungan yang sebenarnya terjadi atau diberikan oleh orang lain kepada individu dan sebagai kognisi individu yang mengacu pada persepsi terhadap dukungan yang diterima.

Santrock (2002) mendefinisikan kelompok teman sebaya sebagai suatu kelompok sebaya dimana anak-anak yang tingkat usia dan kematangannya kurang

lebih sama. Menurut Santosa (2004) kelompok teman sebaya merupakan suatu kelompok yang individunya merasakan adanya kesamaan satu dengan yang lainnya seperti dibidang usia, kebutuhan dan tujuan, agama, pendidikan dan biasanya memiliki jenis kelamin yang sama yang dapat memperkuat kelompok itu.

Menurut Mappiare (1982) teman sebaya merupakan lingkungan sosial tempat remaja belajar untuk hidup bersama orang lain yang bukan anggota keluarganya, dan lingkungan teman sebaya merupakan suatu kelompok yang baru, yang memiliki ciri, norma, kebiasaan yang jauh berbeda dengan apa yang ada dalam lingkungan keluarga remaja.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pengertian dukungan sosial teman sebaya adalah ketersediaan teman sebaya sebagai sumber daya yang dapat memberikan kenyamanan fisik dan psikologis yang didapat melalui interaksi dengan teman sebaya sehingga individu tersebut merasa dicintai, diperhatikan dan dihargai.

2. Sumber-Sumber Dukungan Sosial

Sumber dukungan sosial merupakan aspek paling penting untuk diketahui dan dipahami. Dengan demikian, seseorang akan tahu kepada siapa individu akan mendapatkan dukungan sosial sesuai dengan situasi dan keinginannya yang spesifik, sehingga dukungan sosial memiliki makna yang berarti bagi kedua belah pihak.

Menurut Rook dan Dooley (dalam Nurmalasari, 2007) ada dua sumber dukungan sosial yaitu:

a. Sumber natural

Dukungan sosial yang natural diterima seseorang melalui interaksi sosial dalam kehidupannya secara spontan dengan orang-orang yang berada di sekitarnya, misalnya anggota keluarga, teman dekat atau relasi. Dukungan sosial ini bersifat non formal.

b. Sumber artifisial

Dukungan sosial artifisial adalah dukungan sosial yang dirancang ke dalam kebutuhan primer seseorang, misalnya dukungan sosial akibat bencana alam melalui berbagai sumbangan sosial.

Sumber dukungan sosial yang bersifat natural berbeda dengan sumber dukungan sosial yang bersifat artifisial dalam sejumlah hal. Perbedaan tersebut terletak dalam hal sebagai berikut:

- a. Keberadaan sumber dukungan sosial natural bersifat apa adanya tanpa dibuat-buat sehingga lebih mudah diperoleh dan bersifat spontan
- b. Sumber dukungan sosial yang natural memiliki kesesuaian dengan norma yang berlaku tentang kapan sesuatu harus diberikan
- c. Sumber dukungan sosial yang natural berakar dari hubungan yang telah berakar lama
- d. Sumber dukungan sosial yang natural memiliki keragaman dalam penyampaian dukungan sosial, mulai dari pemberian barang-barang nyata hingga sekedar menemui seseorang dengan menyampaikan salam.

- e. Sumber dukungan sosial yang natural terbebas dari beban dan label psikologis.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sumber-sumber dukungan sosial ada dua yaitu sumber natural yakni dukungan sosial yang diterima seseorang melalui interaksi sosial dalam kehidupannya secara spontan dengan orang-orang yang berada di sekitarnya dan sumber artifisial yaitu dukungan sosial yang dirancang ke dalam kebutuhan primer seseorang.

3. Aspek-Aspek Dukungan Sosial

Aspek-aspek dukungan sosial menurut Sarafino (2012) di bagi kedalam empat bentuk, yaitu:

- a. Dukungan Emosional (*Emotional/Esteem Support*)

Dukungan emosional mencakup ungkapan empati, kepedulian dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan. Dukungan emosional merupakan ekspresi dari afeksi, kepercayaan, perhatian, dan perasaan didengarkan. Kesiediaan untuk mendengar keluhan seseorang akan memberikan dampak positif sebagai sarana pelepasan emosi, mengurangi kecemasan, membuat individu merasa nyaman, tenteram, diperhatikan, serta dicintai saat menghadapi berbagai tekanan dalam hidup mereka.

- b. Dukungan Instrumental (*Instrumental/Tangible Support*)

Dukungan instrumental mencakup bantuan langsung, dapat berupa jasa, waktu, atau uang. Misalnya pinjaman uang bagi individu atau menghibur saat

individu mengalami stres. Dukungan ini membantu individu dalam melaksanakan aktivitasnya.

c. Dukungan Informatif (*Informational Support*)

Dukungan informatif mencakup pemberian nasehat, petunjuk-petunjuk, saran-saran, informasi atau umpan balik. Dukungan ini membantu individu mengatasi masalah dengan cara memperluas wawasan dan pemahaman individu terhadap masalah yang dihadapi. Informasi tersebut diperlukan untuk mengambil keputusan dan memecahkan masalah secara praktis. Dukungan informatif ini juga membantu individu mengambil keputusan karena mencakup mekanisme penyediaan informasi, pemberian nasihat, dan petunjuk.

d. Dukungan Persahabatan (*Companionship Support*)

Dukungan persahabatan mencakup kesediaan waktu orang lain untuk menghabiskan waktu atau bersama dengan individu, dengan demikian akan memberikan rasa keanggotaan dari suatu kelompok yang saling berbagi minat dan melakukan aktivitas sosial bersama.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dari dukungan sosial meliputi dukungan emosional (*emosional support*), dukungan informasional (*informational support*), dukungan instrumental (*instrumental support*), dan dukungan persahabatan (*companionship support*).

C. Kerangka Pemikiran

Kebahagiaan menjadi harapan dan cita-cita terbesar bagi setiap individu dari berbagai latar belakang, baik usia, tempat tinggal, status sosial, maupun

agama. Menurut Darajat (dalam Nova, 2008) kebahagiaan adalah terdapatnya ketenangan jiwa, yang sebetulnya mudah dijangkau oleh setiap orang, terlepas dari keadaan sosial ekonominya, pangkat, kedudukan dan kekuasaan.

Fordyce (dalam Veenhoven, 2006) menyatakan bahwa kebahagiaan adalah emosi tertentu. Emosi tersebut adalah evaluasi secara keseluruhan yang dilakukan oleh individu dalam memperhitungkan semua pengalamannya selama ia hidup, baik pengalaman yang menyenangkan ataupun pengalaman yang tidak menyenangkan di masa lalu.

Seligman (2005) berpendapat bahwa kebahagiaan hidup merupakan konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktivitas-aktivitas positif yang disukai oleh individu tersebut. Kebahagiaan hidup ini ditandai dengan lebih banyaknya afek positif yang dirasakan individu dari pada afek negatif.

Seligman (2005) juga mengungkapkan bahwa faktor yang mempengaruhi kebahagiaan individu antara lain adalah penghasilan yang besar, status pernikahan, kehidupan sosial, usia, kesehatan, pendidikan, ras, jenis kelamin serta agama dan tingkat religiusitas seseorang. Akan tetapi, pada dasarnya untuk menetapkan faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan bukanlah hal yang mudah, karena kebahagiaan merupakan suatu konsep yang subjektif sehingga setiap individu berbeda-beda dalam memaknai kebahagiaan hidupnya.

Sejalan dengan yang diungkapkan oleh Seligman (2005) salah satu faktor yang mempengaruhi kebahagiaan adalah kehidupan sosial. Individu yang berstatus sebagai mahasiswa kehidupan sosial terdekatnya adalah lingkungan

teman sebaya. Dalam menghadapi masalah perkuliahan, mahasiswa sangat membutuhkan dukungan sosial dari teman sebaya. Dukungan sosial yang diterima dari teman sebaya menjadi faktor penting bagi mahasiswa dikarenakan teman sebaya lebih dapat memahami permasalahan yang sedang dihadapi. Pernyataan ini didukung dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahardjo, Setiasih dan Setianingrum (2008) menyebutkan bahwa orang pertama yang ditemui mahasiswa dalam menghadapi masalah perkuliahan adalah teman sebayanya.

Diener (dalam Lyubomirsky, 2005) mengungkapkan bahwa salah satu sumber yang paling penting dari kebahagiaan adalah adanya hubungan pribadi, salah satunya yaitu dukungan sosial. Menurut House (dalam Fatria, 2008) berpendapat bahwa dukungan sosial adalah bentuk hubungan sosial yang bersifat menolong dan melibatkan aspek perhatian, emosi, informasi, bantuan instrumen dan penilaian.

Dimatteo (dalam Ristianti, 2008) berpendapat bahwa konsep operasional dari dukungan sosial adalah *perceived support* (dukungan yang dirasakan), yang memiliki dua elemen dasar diantaranya adalah persepsi bahwa ada sejumlah orang lain dimana seseorang dapat mengandalkannya saat dibutuhkan dan derajat kepuasan terhadap dukungan yang ada.

Dukungan sosial membuat seseorang merasa diperhatikan dan diakui keberadaannya. Hilman (dalam Ristianti, 2008) juga menjelaskan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya membuat individu merasa memiliki teman senasib, teman untuk berbagi minat yang sama, dapat melaksanakan kegiatan kreatif sifatnya, saling menguatkan bahwa mereka dapat berubah ke arah yang

lebih baik dan memungkinkan individu memperoleh rasa nyaman, aman serta rasa memiliki identitas diri. Dukungan dari teman sebaya ini biasanya terjadi dalam interaksi sehari-hari.

Buhrmester (dalam Papalia, 2008) menyatakan bahwa kelompok teman sebaya merupakan sumber afeksi, simpati, pemahaman, dan panduan moral, tempat bereksperimen, dan setting untuk mendapatkan otonomi dan independensi dari orang tua. Setiap individu membutuhkan dukungan sosial dari sesamanya, yakni berupa penghiburan, perhatian, penerimaan atau bantuan dari orang lain. Mereka yang mendapat dukungan sosial lebih banyak, cenderung lebih kecil kemungkinan mengalami stress (dalam Sarafino, 2012)

Dukungan sosial sangat diperlukan oleh siapa saja dalam berhubungan dengan orang lain demi melangsungkan hidupnya di tengah-tengah masyarakat. Saat seseorang didukung oleh lingkungan, maka segalanya akan terasa lebih mudah. Dukungan sosial menunjukkan pada hubungan interpersonal yang melindungi individu terhadap konsekuensi negatif dari stres. Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu merasa tenang, diperhatikan, dicintai, timbul rasa percaya diri dan kompeten (dalam Smet, 1994). Dalam hal ini seseorang yang merasa memperoleh dukungan sosial secara emosional merasa lega karena diperhatikan, mendapat saran atau kesan yang menyenangkan pada dirinya, agar individu tersebut dapat mencari jalan keluar untuk memecahkan masalahnya dan memperoleh kebahagiaan.

Pada umumnya mahasiswa banyak yang berada jauh dari orang tuanya, sehingga mahasiswa lebih dominan membutuhkan dukungan sosial dari teman

sebayanya. Sebagai mahasiswa, banyak permasalahan yang harus dihadapi, salah satu permasalahan yang sering muncul adalah masalah akademik, seperti nilai akademik yang rendah dan banyaknya tugas kuliah. Menurut Cannon, dkk (dalam Raharjo, Setiasih, dan Setianingrum, 2008) dukungan sosial yang diterima membuat mahasiswa merasa lebih mudah menyelesaikan permasalahan yang dihadapi dan kecil kemungkinannya mengalami depresi, sehingga dukungan sosial tersebut menumbuhkan kebahagiaan.

D. Hipotesis

Berdasarkan kerangka pemikiran di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah: “ Terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan kebahagiaan pada mahasiswa “. Semakin kuat dukungan sosial teman sebaya, maka semakin tinggi kebahagiaan yang dirasakan mahasiswa. Sebaliknya, semakin lemah dukungan sosial teman sebaya, maka semakin rendah kebahagiaan yang dirasakan mahasiswa.