

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Definisi Kebahagiaan

Setiap manusia diciptakan memiliki pikiran dan hati, sehingga manusia selalu berusaha untuk mencari kebahagiaan (Prilianto, 2019; Patnani, 2012; Veenhoven, 2012). Ukuran kebahagiaan bukan sekedar materi, tetapi ukuran kebahagiaan yang sesungguhnya ada di hati (Elen *et al.*, 2017). Kebahagiaan nantinya akan memberikan suatu dampak yang positif dalam berbagai aspek kehidupan sehingga dapat mengarahkan individu pada kehidupan yang lebih baik (Suryana, 2017; Schiffrin and Nelson, 2010).

Bahagia merupakan suatu keadaan atau perasaan senang dan tenteram (bebas dari segala yang menyusahkan, baik di dunia dan akhirat) (KBBI, 2003). Kebahagiaan juga dapat didefinisikan sebagai perasaan puas dengan kehidupan (Sanz *et al.*, 2018). Selain itu, kebahagiaan juga didefinisikan sebagai keadaan pikiran atau perasaan tenang dan senang secara lahir dan batin (Puspitorini, 2012). Suasana hati yang bahagia ini dapat menyebabkan individu lebih objektif dalam menyikapi sesuatu seperti toleran, murah hati, dan mampu menyelesaikan suatu masalah dengan tenang (Seligman E. P, 2005)

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebahagiaan

Kebahagiaan merupakan cita-cita tertinggi yang ingin diraih oleh setiap manusia (Jusmiati, 2017). Oleh karena itu, seseorang selalu berusaha untuk memunculkan perasaan bahagia (Oetami and Yuniarti, 2012). Faktor yang mempengaruhi kebahagiaan dibagi menjadi 2 bagian yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Seligman E. P, 2005).

a. Faktor Internal

Faktor internal diklasifikasikan menjadi 3 bagian yaitu masa lalu, masa sekarang, dan masa depan (Seligman E. P, 2005).

1) Masa Lalu

Sikap bahagia dalam menanggapi masa lalu dapat menghasilkan kebanggaan, kelegaan, kepuasan, kesuksesan, dan ketenangan (Seligman E. P, 2005). Kebahagiaan masa lalu ini dapat diperoleh melalui 3 cara yaitu :

a) Melupakan Masa Lalu

Pengalaman pada masa lalu yang buruk dapat menyebabkan dampak negatif pada masa depan. Maka dari itu, melupakan pengalaman masa lalu yang buruk merupakan salah satu cara untuk memperoleh kebahagiaan di masa depan.

b) Bersyukur (*Gratitude*)

Bersyukur terhadap apa yang dimiliki dan dilalui dalam hidup akan menambah kebahagiaan pada individu. Individu

yang bersyukur akan lebih merasa puas dan bahagia terhadap hidup yang dilaluinya. Dengan bersyukur, individu tidak akan membanding-bandingkan hidupnya dengan orang lain sehingga individu tersebut akan merasa lebih bahagia

c) Memaafkan (*Forgiving*)

Memaafkan merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menata ulang pandangan individu mengenai emosi negatif pada masa lalu yang buruk. Hal ini dapat mengubah kepahitan menjadi kenangan yang netral dan positif sehingga kepuasan hidup akan lebih mudah didapatkan.

2) Masa Sekarang

Kebahagiaan pada masa sekarang dapat mencakup tentang kegembiraan, keriangian, semangat, ketenangan, rasa senang, dan flow (Buono, 2013). Selain itu menurut Seligman E. P (2005), kebahagiaan masa sekarang melibatkan 2 hal, yaitu :

a) Kenikmatan (*Pleasure*)

Kenikmatan merupakan sebuah kesenangan yang memiliki komponen sensori dan emosional yang kuat serta memiliki sifat sementara. Kenikmatan dapat dibagi menjadi dua, yaitu kenikmatan ragawi dan kenikmatan yang sifatnya lebih tinggi. kenikmatan ragawi yaitu kenikmatan yang didapat

melalui indera dan sensori, dan kenikmatan yang lebih tinggi yang didapat melalui aktivitas yang lebih rumit.

b) Gratifikasi (*Gratification*)

Gratifikasi adalah keadaan menyenangkan yang mengikuti sebuah pencapaian. Keadaan ini umumnya memiliki komponen seperti tantangan, keterampilan dan konsentrasi, tujuan, serta umpan balik secara langsung.

3) Masa Depan

Kebahagiaan pada masa depan ini umumnya mengandung beberapa unsur seperti optimisme, harapan, keyakinan, dan kepercayaan dari seseorang. Optimisme dan harapan dapat memberikan kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi depresi, meningkatkan kinerja, serta meningkatkan kesehatan bagi individu (Aulia and Siregar, 2012).

b. Faktor Eksternal

Seligman (2005) dalam bukunya mengatakan bahwa sebagian lingkungan dapat membuat seseorang menjadi lebih bahagia. Adapun beberapa dari faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi kebahagiaan, seperti :

1) Uang

Banyak orang yang menganggap bahwa uang adalah salah satu penyebab orang menjadi lebih bahagia. Akan tetapi, individu yang

menempatkan uang sebagai tujuan utama dalam hidupnya akan cenderung kurang puas dengan kehidupannya secara keseluruhan karena individu tersebut akan selalu merasa kurang puas terhadap apa yang telah dimilikinya.

2) Kehidupan sosial

Orang yang bahagia biasanya lebih sedikit menghabiskan waktu dalam kesendirian dan lebih sering bersosialisasi. Mempertahankan hubungan dekat antar individu dapat meningkatkan kebahagiaan seseorang.

3) Kesehatan

Kesehatan yang mempengaruhi kebahagiaan bersifat subjektif sesuai dengan persepsi pribadi. Kesehatan yang dikatakan berpengaruh terhadap kebahagiaan adalah kesehatan yang dipersepsikan oleh individu terhadap seberapa sehat diri kita. Selain itu, orang yang bahagia memiliki masa hidup yang lebih lama karena kebahagiaan melindungi kesehatan manusia baik secara jasmani maupun rohani.

4) Agama

Terdapat hubungan positif antara religiusitas dengan kebahagiaan, yaitu orang yang religius lebih bahagia dan lebih puas dengan kehidupannya dibandingkan individu yang tidak religius (Putri Aulia, dkk: 2012). Orang yang memiliki nilai religiusitas yang

tinggi akan lebih merasa tenang dibandingkan orang yang tidak memiliki nilai religiusitas. Hal tersebut dikarenakan dengan adanya agama, individu memiliki pegangan hidup yang jelas, sehingga tidak mudah terpuruk terhadap masalah yang sedang dihadapi.

5) Emosi Negatif

Kebahagiaan merupakan bagian dari emosi positif. Untuk mencapai emosi positif, individu harus dapat menghadapi emosi negatif dalam hidup dengan cara mengurai peristiwa buruk di kehidupan. Individu yang mengalami banyak emosi negatif akan mengalami sedikit emosi positif, dan sebaliknya. Hal ini mendorong orang untuk berusaha mendapatkan emosi positif dalam hidupnya. Namun perlu diingat bahwa tidak selalu orang yang mengalami emosi negatif tidak bisa merasa bahagia. Begitu pula orang yang sering mengalami emosi positif tidak selalu merasa bahagia.

6) Usia

Usia dapat berpengaruh terhadap kebahagiaan. Semakin bertambahnya usia, biasanya seseorang akan bertambah bahagia. Seiring bertambahnya usia dan pengalaman, maka akan timbul perasaan mencapai puncak dan berkurangnya rasa terpuruk dalam keputusan di kehidupan.

7) Pendidikan

Pendidikan juga dapat berpengaruh dalam menentukan kebahagiaan individu. Pendidikan merupakan salah satu kunci bagi individu untuk menciptakan masa depan yang lebih cerah. Terpenuhnya sarana dan prasarana dalam pendidikan juga menjadi faktor yang menentukan kebahagiaan dalam pendidikan.

3. Pengaruh Kebahagiaan

Kebahagiaan sebagai emosi positif memiliki dampak terhadap individu yang merasakannya (Azizah, 2018). Terdapat beberapa pengaruh yang dihasilkan oleh kebahagiaan (*happiness*), yaitu:

- a. Suasana hati yang positif membuka individu untuk menerima gagasan dan pengalaman baru.
- b. Kebahagiaan memperluas sumber-sumber intelektual, fisik, dan sosial yang dimiliki.
- c. Emosi positif membuat individu menjadi lebih kreatif, toleran, konstruktif, murah hati dan tidak defensif.
- d. Individu yang bahagia lebih mungkin tidak realistis terhadap kemampuan dirinya sendiri.
- e. Individu yang bahagia lebih banyak mengingat peristiwa yang menyenangkan.
- f. Kebahagiaan memanjangkan usia dan meningkatkan kesehatan.
- g. Lebih mudah mendapatkan teman dalam bergaul.

- h. Lebih mudah memperoleh pasangan hidup dan menikah.
- i. Menciptakan hubungan yang lebih baik dengan orang lain.

Berdasarkan penjelasan di atas, pengaruh kebahagiaan (*happiness*) adalah perasaan positif yang membuat individu memiliki hubungan yang baik terhadap diri sendiri dan orang lain, serta membuat diri pribadi menjadi lebih kritis dalam menjalani kehidupan (Seligman E. P, 2005).

4. Karakteristik Individu Bahagia

Terdapat sepuluh ciri atau tanda orang dapat dikatakan bahagia (Puspitorini, 2012). Adapun sepuluh cirinya yaitu:

- a. Hidup yang memiliki arti dan terarah

Orang yang bahagia memiliki tujuan yang jelas dalam menjalani hidupnya. Selain itu, orang bahagia dapat berfikir secara jernih sehingga dapat melakukan kegiatan yang positif.

- b. Mampu berfikir kreatif

Orang yang sedang bahagia memiliki cara berfikir kreatif. Hal ini ditandai dengan orang yang bahagia dapat menyelesaikan masalah ketika mengalami kesulitan dalam hidupnya. Individu yang bahagia dicirikan dengan kemampuannya menjalankan rencana yang telah dibuat secara berkesinambungan.

c. Jarang merasa diperlakukan tidak adil

Individu yang bahagia merupakan orang yang mampu menerima apapun keadaan dirinya dan tidak mudah untuk mengeluh. Hal ini berkaitan dengan rasa puas dan bersyukur yang dimiliki.

d. Peduli terhadap perkembangan pribadi

Individu yang bahagia senantiasa memperhatikan dirinya secara baik dan mempunyai kepedulian untuk mengembangkan diri dalam kehidupannya

e. Tidak melihat kritik sebagai serangan pribadi

Pada individu yang bahagia menerima kritikan yang diberikan oleh orang lain pada dirinya dinilai sebagai sebuah kenyataan dan dijadikan sebagai dasar pengembangan diri agar lebih baik pada masa depannya.

f. Dapat mencapai beberapa tujuan hidup yang penting

Individu yang bahagia memiliki tujuan hidup yang tertata berdasarkan prioritas dan memiliki rencana untuk mencapainya dengan baik.

g. Mempunyai banyak teman

Orang yang bahagia tidak selalu demikian hanya dinilai dari mempunyai banyak atau tidaknya teman tetapi juga dilihat dari kualitasnya, artinya memiliki banyak teman serta memiliki kualitas dalam menjalin relasi tersebut yang menjadikan orang lain merasa bahagia berada disekitarnya atau dalam kehidupannya.

h. Tidak merasa takut secara berlebihan

Individu yang bahagia tidak menggantungkan dirinya pada orang lain dan merasa takut akan apa yang terjadi dalam hidupnya . Tetapi lebih optimis dalam menjalani kehidupannya.

i. Selalu bersemangat dalam menjalani aktivitas

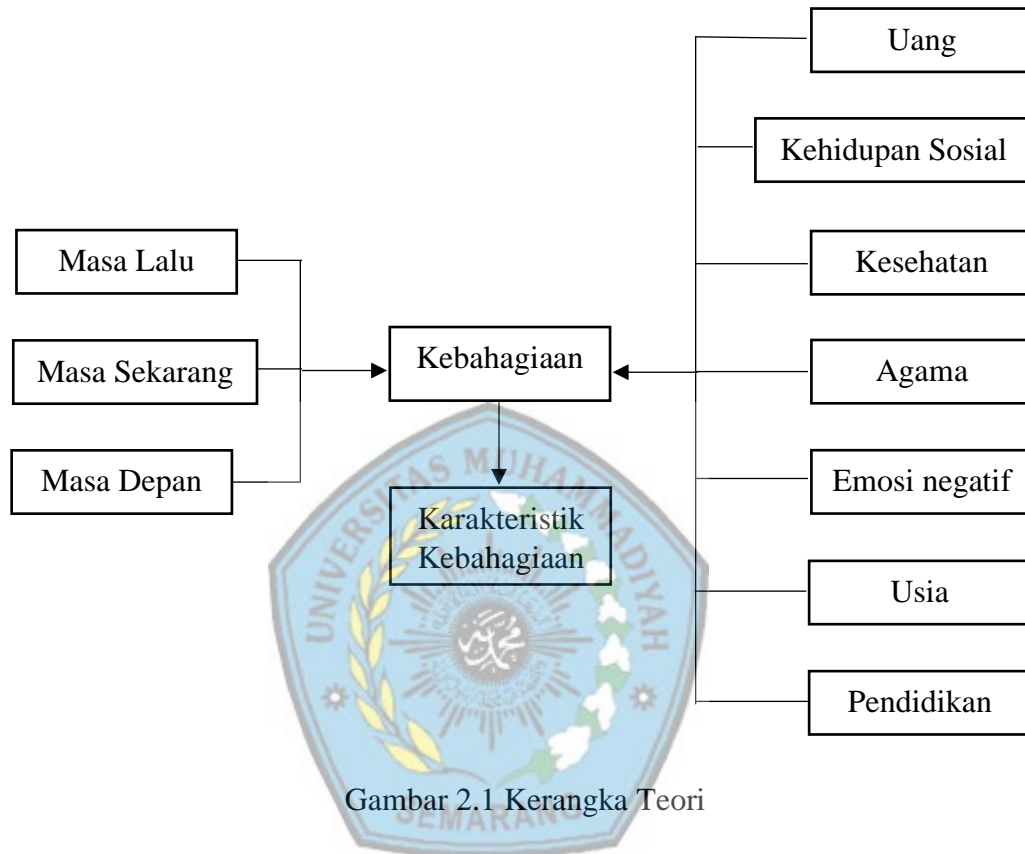
Walaupun ada rintangan dan tantangan orang yang bahagia senantiasa menjalani aktivitas dengan penuh semangat.

j. Memiliki hubungan mencintai dan dicintai secara mutualisme

Orang yang bahagia memiliki pengalaman dalam relasinya yang positif. Pengalaman tersebut tercermin dalam peristiwa mencintai dan dicintai secara mutualisme dimana relasi yang hangat bersifat dua arah.

Selain kesepuluh karakteristik tersebut, terdapat karakteristik lain yang menandakan seseorang memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi. Kebahagiaan juga dapat ditandai dengan adanya minat sosial yang tinggi, selalu berbuat baik kepada orang lain, ceria setiap saat, memiliki tujuan yang jelas dalam hidupnya, bersyukur terhadap apa yang dimilikinya, dapat mengendalikan dirinya dengan baik, memiliki kepercayaan diri, sehat secara jasmani maupun rohani, serta dapat menerima kelemahan dan kelebihan diri sendiri (Kashdan, 2004)

B. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori