

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kepuasan Hidup

1. Pengertian kepuasan hidup

Menurut Diener dkk (1985) kepuasan hidup merupakan aspek penilaian kognitif tentang kesejahteraan subjektif yang mengacu pada penilaian individu secara umum dalam menilai kehidupannya. Selain itu, Menurut Heller, Watson, & Illies (2006) kepuasan hidup adalah evaluasi kognitif secara umum tentang penilaian kepuasan seseorang dalam kehidupannya. Menurut Myers (Khanam, 2015) kepuasan hidup adalah ketenangan pikiran dan penilaian kehidupan secara menyeluruh. Hal ini dipandang sebagai bentuk evaluasi secara kognitif dan emosional.

Menurut Hurlock (2009) kepuasan hidup digambarkan sebagai bentuk penilaian individu secara menyeluruh dalam menilai puas atau tidaknya kehidupan yang dijalani. Penelitian yang dilakukan oleh Zullig, Huebner & Pun (2007) mendefinisikan kepuasan hidup sebagai evaluasi umum terhadap kualitas kehidupan seseorang secara keseluruhan atau dalam domain tertentu. Selain itu, menurut Shin & Johnson (Pavot & Diener, 1993) kepuasan hidup mengacu pada proses penilaian dimana individu menilai kualitas dalam hidup berdasarkan kriteria yang diinginkan.

Berdasarkan pernyataan diatas, peneliti menggunakan definisi kepuasan hidup dari Diener dkk (1985) yaitu penilaian kognitif individu

secara menyeluruh terkait kehidupannya berdasarkan kriteria yang mereka pilih sendiri.

2. Aspek kepuasan hidup

Terdapat dua model dalam pengukuran kepuasan hidup yaitu *unidimensional* dan *multidimensional*. Terdapat lima indikator dalam model pengukuran *Unidimensional* menurut Diener dkk (1985) yaitu 1) pada sebagian aspek dalam hidup, hidup saya mendekati ideal; 2) kondisi-kondisi dalam kehidupan yang saya jalani menyenangkan; 3) saya merasa puas dengan hidup saya; 4) sejauh ini, saya telah mendapatkan hal-hal penting yang saya inginkan dalam hidup saya; 5) bila saya dapat mengulang kembali hidup saya, saya hampir tidak akan mengubah apapun. Sedangkan dalam model pengukuran *multidimensional* menurut Huebner (2001) terdapat lima komponen dalam mengukur kepuasan hidup pada remaja yaitu:

a. Kepuasan terhadap keluarga

Kepuasan terhadap keluarga menjadi tolak ukur seorang remaja dalam menilai kepuasan hidup. pola asuh keluarga, peran ayah dan ibu dalam keluarga merupakan salah satu yang mempengaruhi kepuasan hidup, sehingga hubungan dalam keluarga membentuk nilai-nilai pada remaja dalam menentukan kepuasan hidup yang dialami pada masa remaja.

b. Kepuasan terhadap pertemanan

Remaja cenderung menghabiskan waktu diluar rumah. Kecenderungan remaja dekat dengan teman sebaya sangat tinggi. Hubungan pertemanan merupakan faktor paling berpengaruh pada masa remaja. Menentukan kepuasan hidup pada remaja dengan hubungan pertemanan adalah dengan melihat kualitas hubungan yang terjalin.

c. Kepuasan terhadap pendidikan

Sebagian besar waktu remaja dihabiskan disekolah, sehingga kepuasan terhadap prestasi akademik merupakan predictor yang kuat dalam menentukan kepuasan hidup pada remaja.

d. Kepuasan terhadap lingkungan tempat tinggal

Selain hubungan dengan pertemanan, remaja tidak dapat dipisahkan dengan lingkungan tempat tinggal, nilai-nilai serta aturan yang berlaku dilingkungannya membentuk remaja dalam menentukan kepuasan yang dirasakan remaja.

e. Kepuasan terhadap diri sendiri

Kepuasan terhadap diri sendiri merupakan salah satu hal penting dalam menentukan kepuasan remaja. Remaja yang tidak puas dengan dirinya sendiri menjadikan kepuasan hidup remaja tersebut menjadi rendah. Sedangkan ketika remaja mampu menjadikan dirinya pribadi pribadi yang diinginkan, remaja cenderung memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan aspek *unidimensional* yang dikemukakan oleh Diener dkk (1985). Dalam mengukur kepuasan hidup, menilai setiap aspek kepuasan hidup secara global memungkinkan penilaian individu secara menyeluruh terkait kepuasan yang individu rasakan selama menjalani kehidupan.

3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kepuasan Hidup

Menurut Hosseinkhanzadeh & Taher (2013) kepuasan hidup dipengaruhi oleh berbagai macam interaksi dari faktor yang berbeda diantaranya adalah:

- a. Interaksi sosial, kualitas dan kuantitas interaksi yang dilakukan dalam lingkungan keluarga dan teman serta lingkungan bermasyarakat.
- b. Faktor kepribadian, keramahan yang merupakan komponen dari ciri kepribadian ekstrasversi.
- c. Sosial ekonomi, pendapatan, pekerjaan tetap, dan tempat tinggal.
- d. Keyakinan agama, ketaatan dalam beribadah dan keyakinan terhadap takdir yang ditentukan oleh Tuhan.
- e. Kualitas hidup, kesehatan fisik, keadaan psikologis, tingkat kemandirian, hubungan sosial, dan hubungan individu tersebut dengan figur yang menonjol dari lingkungannya.

Menurut Huebner (Pramandani & Suleeman, 2014) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup pada remaja, yaitu faktor keluarga, faktor teman, faktor sekolah, faktor lingkungan tempat tinggal, dan faktor diri sendiri. Beberapa faktor-faktor lain yang

mempengaruhi kepuasan hidup menurut Linsiya (2015) yaitu faktor usia, status ekonomi, pekerjaan, dukungan sosial, kepribadian, peristiwa penting dalam kehidupan, konsep diri, dan religiusitas. Sedangkan menurut Saric, Zganec, & Sakic (2008) faktor-faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup adalah status ekonomi keluarga, *self-esteem*, kualitas keluarga, dan hubungan teman sebaya. Penelitian yang dilakukan oleh Datu dan Mateo (2016) tentang kebersyukuran dan kepuasan hidup menunjukkan hasil korelasi sebesar 0,43 dengan nilai signifikansi $< 0,01$ dengan subjek remaja, yang artinya variabel kebersyukuran mampu mempengaruhi variabel kepuasan hidup sebesar 43% pada subjek remaja.

Berdasarkan faktor-faktor tersebut diatas, pada penelitian ini peneliti menggunakan faktor kebersyukuran berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Datu dan Mateo (2016) yang menunjukkan korelasi antara kebersyukuran dan kepuasan hidup sebesar 0.43 dan nilai signifikansi $< 0,01$.

B. Kebersyukuran

1. Pengertian Kebersyukuran

Kebersyukuran digambarkan sebagai suatu emosi, sikap, kebajikan moral, kebiasaan, ciri kepribadian, atau respon koping. Kata syukur berasal dari bahasa Latin *gratia* yaitu akar, yang berarti rahmat, keanggunan, atau rasa syukur (Emmons & McCullough, 2003). Lebih lanjut, Emmons & McCullough (2003) menyatakan bahwa kebersyukuran akan mempengaruhi seseorang dalam menanggapi atau bereaksi terhadap

sesuatu atau situasi tertentu. Menurut McCullough (Pratama, Prasantiwi, dan Sartika, 2015) kebersyukuran adalah pengalaman seseorang ketika menerima sesuatu yang berharga dan merupakan ungkapan perasaan individu yang menerima perilaku baik dari orang lain.

Wood, Froh, dan Geraghty (2010) menambahkan bahwa kebersyukuran adalah bentuk ciri pribadi yang dapat berpikir positif, sehingga individu merepresentasikan hidup menjadi positif pula. Sementara itu, Watkins, dkk (2003) mendefinisikan kebersyukuran sebagai *affective trait* atau sifat afektif yang mengacu pada seberapa besar kemungkinan individu dalam mengalami sebuah emosi tertentu. Afek rasa syukur merupakan apresiasi perasaan terima kasih atas nikmat yang diperoleh.

Berdasarkan uraian diatas, pada penelitian ini peneliti menggunakan definisi kebersyukuran dari Watkins dkk (2003) yaitu kebersyukuran merupakan sifat afektif yang mengacu pada seberapa besar kemungkinan individu dalam mengalami sebuah emosi tertentu. Afek rasa syukur yang merupakan bentuk apresiasi perasaan terima kasih terhadap nikmat yang diperoleh.

2. Dimensi Kebersyukuran

Terdapat tiga dimensi kebersyukuran menurut Thomas dan Watkins, 2003 (Froh, Emmons, Huebner, Fan, Bono, Watkins. 2011), yaitu:

a. *Sence of Abundance (Ab)*

Individu yang bersyukur selalu merasa cukup dalam kehidupan yang dijalani saat ini dan selalu merasa positif dalam menjalani kehidupan.

b. *Simple Appreciation (SA)*

Individu yang bersyukur selalu mengapresiasi setiap tekanan hidup yang diterima dan mampu mengungkapkan perasaan senang atas hal-hal yang sederhana.

c. *Appreciation for Other (AO)*

Individu yang bersyukur selalu beranggapan bahwa kontribusi orang lain merupakan hal penting dalam mencapai kesejahteraan yang didapatkan dan selalu menghargai kontribusi orang lain dalam kehidupan individu.

Menurut Fitzgerald (Emmons & McCullough, 2004) mengidentifikasi tiga komponen dari kebersyukuran yaitu :

a. *A Warm Sense of Appreciation*

Penilaian dan penghargaan terhadap orang lain, meliputi perasaan cinta dan kasih sayang

b. *A sense of Goodwill*

Kehendak yang baik yang ditujukan terhadap seseorang atau sesuatu, meliputi keinginan untuk membantu orang lain yang kesusahan, keinginan untuk berbagi.

c. *A Disposition to Act*

Kecenderungan untuk bertindak positif. Memberikan penghargaan kepada orang lain, lingkungan, dan tuhan. Meliputi intensi menolong orang lain, membalas kebaikan orang lain, beribadah.

Menurut McCullogh, dkk (2002), kebersyukuran terdiri dari beberapa aspek diantaranya:

a. *Intensity*

Individu yang bersyukur diharapkan mengalami rasa syukur yang lebih dalam dan lebih intens saat mengalami peristiwa yang positif.

b. *Frequency*

Individu dengan rasa syukur yang tinggi cenderung akan bersyukur lebih sering setiap harinya. Rasa syukur tersebut akan menimbulkan dan mendukung tindakan serta kebaikan sederhana atau kesopanan.

c. *Span*

Merupakan rentang syukur yang mengacu pada sejumlah keadaan hidup. Sebagai contoh yaitu merasa bersyukur atas keluarga, pekerjaan, kesehatan, dan sebagainya.

d. *Density*

Individu yang bersyukur diharapkan dapat menuliskan lebih banyak nama-nama orang dianggap telah membuat dirinya bersyukur, seperti keluarga, teman, guru atau mentor.

Berdasarkan aspek-aspek dan dimensi tersebut diatas, pada penelitian ini peneliti menggunakan dimensi kebersyukuran yang dikemukakan oleh Thomas & Watkins (Froh dkk, 2011) yaitu *sence of abundance (Ab)*, *Simple Appreciation (SA)*, *Appreciation for other (AO)*.

C. Hubungan antara Kebersyukuran dan Kepuasan Hidup pada Mahasiswa

Menurut Diener dkk (1985) kepuasan hidup merupakan aspek penilaian kognitif tentang kesejahteraan subjektif yang mengacu pada penilaian individu secara menyeluruh tentang kehidupannya. Kebersyukuran sendiri menurut Watkins, dkk (2003) adalah *affective trait* atau sifat afektif yang mengacu pada seberapa besar kemungkinan individu dalam mengalami sebuah emosi tertentu. Afek rasa syukur merupakan apresiasi perasaan terima kasih atas nikmat yang diperoleh. Kebersyukuran sendiri merupakan hal penting bagi mahasiswa yang mana setiap mahasiswa yang mampu mengungkapkan rasa syukur dengan baik hal ini akan membuat mahasiswa optimis dalam menjalani masa studi dan juga merasa puas terhadap kehidupan yang mahasiswa jalani saat ini dan yang akan datang. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Emmons dan McCullough (2003) yang mana hasil penelitian pada studi pertama menunjukkan bahwa subjek dalam kondisi bersyukur merasa lebih puas dalam menjalani kehidupan dan merasa lebih optimis terhadap hari-hari yang akan datang. Penelitian lain yang dilakukan oleh Lambert dkk (2009) mengungkapkan bahwa individu dengan kepuasan hidup yang tinggi memiliki korelasi dengan tingginya kebersyukuran. Sehingga hal ini dapat diartikan bahwa pentingnya kebersyukuran pada mahasiswa untuk meningkatkan kepuasan hidup. Menurut Thomas dan Watkins, 2003 (Froh dkk, 2011) kebersyukuran memiliki tiga faktor analisis dalam menjelaskan bagaimana seseorang memiliki rasa syukur tersebut, yaitu

Sence of Abundance (Ab), *simple appreciation (SA)*, dan *appreciation for other (AO)*.

Sence of Abundance merupakan faktor analisis yang menggambarkan individu yang memiliki rasa syukur yang melimpah dan merasa berkecukupan dalam menjalani kehidupan dan juga berpikir positif dalam setiap hal yang dilalui saat ini maupun yang akan datang. Mahasiswa dengan *sence of abundance* yang baik mampu menerima apapun yang menjadi kekurangannya dan juga merasa cukup terhadap apa yang dimiliki saat ini serta selalu berpikir positif terhadap apa yang dijalani. Menerima apapun yang menjadi kekurangan dan merasa berkecukupan dapat diartikan sebagai sebuah standar yang ditetapkan oleh individu dan selalu berpikir positif dapat dimaknai bahwa individu memiliki sifat optimis, sehingga hal ini dapat mempengaruhi penilaian individu dalam menilai kepuasan yang diterima selama menjalani kehidupan. Pernyataan ini didukung oleh pernyataan yang dikemukakan oleh Shin dan Johnson (Diener dkk, 1985) bahwa kepuasan hidup merupakan penilaian secara menyeluruh terkait kualitas hidup individu dengan standar yang ditetapkan oleh individu itu sendiri. Selain itu, hal ini juga didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Shogren dkk (Proctor, Maltby, dan Linley, 2017) yang menyebutkan bahwa sifat optimis mampu memprediksi kepuasan hidup.

Simple appreciation merupakan ciri rasa syukur dengan menerima semua tekanan hidup yang telah dilalui dan juga mampu mengungkapkan perasaan senang atas hal-hal yang sederhana. Mahasiswa yang memiliki *simple*

appreciation yang baik mampu menerima semua tekanan yang dilalui selama masa studi dan juga kehidupan yang dilalui serta mampu mengungkapkan perasaan senang atas hal-hal yang sederhana. Mampu menerima tekanan dan mengungkapkan perasaan senang atas hal-hal yang sederhana merupakan sebuah evaluasi kognitif dan emosional yang dilakukan individu dan juga dapat dimaknai bahwa individu tersebut memiliki ciri kepribadian ekstraversi (Ramdhani, 2010) sehingga hal ini dapat mempengaruhi penilaian individu terhadap kepuasan yang di terima selama menjalani kehidupan. Pernyataan tersebut didukung oleh pernyataan yang dikemukakan oleh Myers (Khanam, 2015) kepuasan hidup adalah ketenangan pikiran dan penilaian kehidupan secara menyeluruh dan dipandang sebagai bentuk evaluasi secara kognitif dan emosional. Kemudian, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Schimmack, Furr, Oishi, dan Funder (2009) yang mengungkapkan bahwa ciri kepribadian ekstraversi mampu memprediksi kepuasan hidup dengan signifikan.

Appreciation for other merupakan sebuah gambaran rasa syukur dengan pengakuan rasa terima kasih dengan apa yang individu terima saat ini, yang mana hal tersebut tidak lepas dari kontribusi orang lain. Mahasiswa yang memiliki *appreciation for other* yang baik selalu menghargai/mengapresiasi apapun bentuk kontribusi orang lain terhadap hal positif yang di terima. Menghargai kontribusi orang lain terhadap hal positif yang diterima merupakan salah satu bentuk perilaku yang ramah dan memiliki kehangatan dalam hubungan. Selain itu juga, dapat dimaknai bahwa individu tersebut memiliki

sifat dermawan atau suka memberi terhadap sesama sebagai bentuk penghargaan/apresiasi terhadap orang lain. Hal ini dapat mempengaruhi penilaian individu terhadap kepuasan hidup yang dijalani. Pernyataan ini didukung oleh pernyataan yang dikemukakan oleh Watson & Clark (Emmons & Diener, 1985) bahwa individu yang puas dengan kehidupannya ditandai dengan sifat hangat, ramah, aktif, dan memiliki pandangan positif terhadap hidupnya. Kemudian, hasil penelitian yang dilakukan oleh Adler dan Fagley (2005) juga menemukan bahwa penghargaan/apresiasi secara signifikan berkaitan dengan kepuasan hidup.

Berdasarkan pernyataan-pernyataan diatas menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki pengaruh terhadap penilaian kepuasan hidup yang dijalani oleh individu. Faktor penilaian kebersyukuran yang meliputi *sence of abundance*, *simple appreciation*, dan *appreciation for other* dapat mempengaruhi penilaian kepuasan hidup pada mahasiswa. Sehingga, mahasiswa yang memiliki tingkat kebersyukuran yang baik akan mampu meningkatkan penilaian mahasiswa terhadap kepuasan hidup yang dijalani.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya hubungan positif antara kebersyukuran dengan kepuasan hidup pada mahasiswa. Semakin tinggi kebersyukuran maka semakin tinggi pula kepuasan hidup yang dimiliki oleh mahasiswa. Begitu pula sebaliknya, ketika kebersyukuran pada mahasiswa rendah maka hal ini juga akan membuat kepuasan hidup yang rendah.