

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kesejahteraan Subjektif

1. Pengertian Kesejahteraan Subjektif

Kesejahteraan subjektif merupakan istilah yang sama dengan *subjective well-being* dan peneliti akan menggunakan istilah kesejahteraan subjektif untuk seterusnya. Kesejahteraan subjektif merujuk kepada persepsi seseorang terhadap keberadaan atau pandangan subjektif berdasarkan pengalaman hidup (Russle, 2008).

Kesejahteraan subjektif juga dapat diartikan sebagai seseorang yang menilai bagaimana kehidupannya secara keseluruhan (APA, 2006). Penilaian ini berupa evaluasi individu dalam kehidupan yang telah dijalannya. Merujuk pada pendapat dari Diener, Lucas dan Oishi (2002) yang mendefinisikan evaluasi kognitif serta afektif individu serta kaitannya dengan kehidupannya adalah kesejahteraan subjektif. Seseorang yang menilai kepuasan terhadap kehidupannya telah melakukan evaluasi kognitif, serta seseorang yang menilai bagaimana emosinya telah melakukan evaluasi afektif.

Evaluasi ini, dapat menjadi positif dan negatif, termasuk penilaian dan perasaan tentang kepuasan hidup, minat dan keterlibatan, reaksi afektif seperti kegembiraan dan kesedihan pada peristiwa kehidupan, dan kepuasan dengan pekerjaan, hubungan, kesehatan, rekreasi, makna dan tujuan hidup (Diener & Ryan 2009)

Berdasarkan teori-teori yang telah dipaparkan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa penilaian individu terhadap kehidupannya secara menyeluruh baik yang terkait dengan pengalaman hidup yang telah dilaluinya maupun kejadian yang dialami secara langsung, dapat memanifestasikan dari afek positif serta afek negatif sehingga individu merasakan kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup merupakan bagian dari kesejahteraan subjektif.

2. Aspek-Aspek Kesejahteraan Subjektif

Menurut Diener dkk (2002) terdapat dua komponen dasar kesejahteraan subjektif, yaitu kebahagiaan (*happiness*) sebagai komponen afektif dan kepuasan hidup (*life satisfaction*) sebagai komponen kognitif, kemudian kebahagiaan (*happiness*) terbagi lagi menjadi dua yaitu afek positif dan afek negatif. Berikut penjelasan dari kedua komponen tersebut:

a. Komponen afektif (kebahagiaan)

1) Afek positif

Afek positif merupakan suatu kondisi yang sering memunculkan banyak perasaan yang menyenangkan. Dari sekian banyak emosi positif yang paling umum dirasakan adalah sukacita, kegembiraan, kepuasan, kebanggaan, kasih sayang, dan kebahagiaan (Eddington & Shuman, 2008). Menurut Watson, Clark, dan Tellegen (1988), afek positif merupakan refleksi dari perasaan antusias, aktif, dan siaga. Afek positif yang tinggi berupa energi yang tinggi, konsentrasi penuh, dan pengalaman yang menyenangkan, sebaliknya afek positif yang rendah bercirikan kesedihan dan lesu.

2) Afek negatif

Afek negatif merupakan suatu kondisi yang sering memunculkan banyak perasaan yang tidak menyenangkan. Dari sekian banyak emosi negatif yang paling umum dirasakan adalah rasa bersalah dan malu, sedih, kecemasan dan kekhawatiran, kemarahan, stres, depresi, dan iri hati (Eddington & Shuman, 2008). Hal yang sama juga dikatakan oleh Watson, Clark, dan Tellegen (1988) bahwa afek negatif merupakan dimensi umum dari keadaan yang menyedihkan dan tidak menyenangkan yang memunculkan berbagai macam mood yang tidak disukai seperti marah, merasa bersalah, takut, dan tegang, afek negatif yang rendah akan memunculkan rasa ketenangan dan ketentraman.

3) Komponen kognitif (kepuasan hidup)

Kepuasan hidup termasuk dalam komponen kognitif karena didasarkan pada keyakinan (sikap) tentang kehidupan seseorang. Kepuasan hidup merupakan penilaian individu terhadap kualitas kehidupannya secara global. Kepuasan hidup secara global dimaksudkan untuk mempresentasikan penilaian responden secara umum dan reflektif terhadap kehidupannya. Secara lebih spesifik, kepuasan hidup secara global melibatkan persepsi seseorang terhadap perbandingan keadaan hidupnya dengan standar unik yang mereka punyai.

Menurut Pavot & Diener (2004), penilaian umum atas kepuasan hidup mempresentasikan evaluasi yang berdasar kognitif dari sebuah

kehidupan seseorang secara keseluruhan. Individu dapat menilai kondisi kehidupannya, menentukan kepentingan dari kondisi itu dan mengevaluasi kehidupannya pada skala dengan rentang antara puas dan tidak puas.

Berdasarkan pemaparan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kesejahteraan subjektif meliputi komponen afektif (afek positif dan afek negatif) dan komponen kognitif (berkaitan dengan kepuasan hidup).

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Subjektif

Menurut Eddington & Shuman (2008), terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif. Diantaranya adalah sebagai berikut :

a. Perbedaan jenis kelamin

Dalam kesejahteraan subjektif, perbedaan jenis kelamin diungkapkan bahwa wanita melaporkan lebih banyak pengaruh negatif dan depresi daripada pria dan lebih cenderung mencari terapi untuk gangguan ini. Namun, pria dan wanita melaporkan tingkat kebahagiaan global yang sama. Satu penjelasannya adalah wanita lebih mudah mengakui perasaan negatif sedangkan pria menyangkal perasaan seperti itu. Dengan demikian, ada kemungkinan bahwa kedua jenis kelamin mengalami tingkat pengaruh negatif dan depresi yang serupa, tetapi wanita mengungkapkan perasaan ini dan mencari bantuan profesional lebih sering daripada laki-laki. Penjelasan lain untuk perbedaan jenis kelamin dalam kesejahteraan subjektif

ditawarkan oleh Fujita, Diener, dan Sandvik (1991). Mereka menyarankan bahwa dalam peran sosial pengasuh, perempuan disosialisasikan agar lebih terbuka terhadap pengalaman terkait emosi, termasuk emosi positif dan negatif. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa wanita merasakan perasaan positif dan negatif lebih sering muncul daripada laki-laki.

b. Pendidikan

Pendidikan berkorelasi dengan kesejahteraan khususnya untuk individu dengan pendapatan rendah. Pendidikan dapat berpotensi mengganggu jika kesejahteraan subjektif mengarah pada harapan yang tidak dapat dipenuhi, maka meningkatkan kesenjangan dalam pencapaian tujuan.

c. Usia

Diener, Sandvik, & Larsen (1985) mengemukakan bahwa intensitas emosional menurun seiring usia. Kurangnya penurunan yang signifikan dalam kepuasan hidup semasa hidup menunjukkan kemampuan orang untuk beradaptasi dengan kondisi mereka. Beberapa peneliti menyatakan bahwa temuan ini berfungsi sebagai bukti bahwa orang-orang menyesuaikan kembali tujuan mereka dengan bertambahnya usia mereka. Dapat disimpulkan bahwa kesenjangan antara tujuan seseorang dan keadaan menurun seiring bertambahnya usia.

d. Religiusitas

Individu yang memiliki kepercayaan religi yang besar menunjukkan kesejahteraan subjektif yang besar pula (Khalek, 2010). Penelitian terdahulu sudah membuktikan bahwa seseorang yang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi akan memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi dibandingkan dengan orang-orang yang menunjukkan tingkat religiusitas yang lebih rendah.

Berdasarkan pemampanan diatas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif seseorang adalah jenis kelamin, tingkat pendidikan, usia dan religiusitas.

B. Religiusitas

1. Pengertian Religiusitas

Fridayanti (2015) mengatakan bahwa agama adalah ciri utama kehidupan manusia dan dapat dikatakan sebagai satu kekuatan paling dahsyat dalam mempengaruhi tindakan seseorang. Ini termasuk menghadiri layanan keagamaan, atau memandang bahwa agama itu penting bagi kehidupan seseorang. Religiusitas diwujudkan dalam berbagai sisi kehidupan manusia. Aktivitas beragama bukan hanya terjadi ketika seseorang melakukan perilaku ritual (beribadah), tetapi juga ketika melakukan aktivitas lain yang didorong oleh kekuatan supranatural. Bukan hanya yang berkaitan dengan aktivitas yang tampak dan dapat dilihat mata, tapi juga aktivitas yang tidak nampak dan terjadi dalam hati seseorang (Ancok dan Suroso, 2005). Wulff (Raiya, 2008) mengungkapkan bahwa religi berasal dari bahasa latin yakni religio. Kata religi

digunakan untuk menunjukkan suatu kekuatan yang lebih besar daripada kekuatan manusia yang diperlukan individu untuk menghindari hal-hal buruk.

Prapanca (2017) mengatakan bahwa religiusitas merupakan hubungan antara manusia dengan Tuhan dalam bentuk ibadah yang dilakukan dalam sikap keseharian dan bermakna sebagai keyakinan atas adanya Tuhan Yang Maha Esa yang mengatur hubungan manusia dengan manusia dan manusia dengan alam sekitarnya, sesuai dengan tata keimanan dan tata peribadatan tersebut. Religiusitas diwujudkan dalam berbagai sisi kehidupan manusia. Religiusitas tidak hanya dilakukan saat individu melaksanakan ritual (beribadah) saja, akan tetapi aktivitas keseharian juga didorong oleh kekuatan dari dalam diri individu itu sendiri. Oleh sebab itu religiusitas seseorang akan meliputi berbagai macam sisi, baik dari bagaimana seseorang melakukan ibadah kepada Tuhan dan implementasinya dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa religiusitas adalah kualitas keadaan individu dalam memahami, menghayati ajaran agama yang dianutnya serta mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari, yang merefleksikan ketaatannya dalam beragama.

2. Aspek Religiusitas

Dimensi religiusitas menurut Clayton & Gladen (1974) ada 5 macam, yaitu :

- a. Dimensi keyakinan, yaitu tingkatan sejauh mana seseorang menerima hal-hal yang mutlak dalam agamanya. Contohnya adalah apakah seseorang percaya akan adanya Allah, para malaikat, Nabi/Rasul, kitab-kitab Allah, Hari akhir, serta qadha dan qadar.

- b. Dimensi peribadatan, yaitu tingkatan sejauh mana seseorang mengerjakan kewajiban-kewajiban ritual dalam agamanya. Misalkan bagi yang beragama islam apakah mereka shalat, puasa dan membaca Al-Qur'an.
- c. Dimensi penghayatan, yaitu menggambarkan bentuk-bentuk perasaan atau pengalaman keagamaan yang pernah dialami dan dirasakan. Misalnya khusuk dalam shalat, khusuk dalam berdoa dan khusuk dalam berdzikir.
- d. Dimensi pengetahuan, yaitu seberapa jauh seseorang mengetahui ajaran-ajaran agamanya dan seberapa jauh aktivitas individu untuk menambah pengetahuan agamanya. Misalnya pengetahuan yang berkaitan tentang isi Al-Qur'an, pengetahuan tentang pokok-pokok ajaran yang harus di imani, dan pengetahuan tentang hukum-hukum islam.
- e. Dimensi pengamalan, yaitu sejauh mana perilaku seseorang dimotivasi oleh ajaran-ajaran agamanya. Dimensi ini menunjukkan akibat ajaran agama dalam perilaku. Inilah efek ajaran agama pada perilaku individu dalam kehidupan sehari-harinya. Misalnya akhlak yang mulia dan mematuhi norma-norma islam

Adapun Raiya (2008) menyatakan bahwa terdapat 5 dimensi inti dari religiusitas Islam yang relevan dengan kesehatan fisik dan mental, yaitu:

- a. Dimensi keyakinan

Dimensi keyakinan mencakup keyakinan individu pada Allah SWT, takdir Allah, keyakinan akan adanya surga dan neraka, serta hari akhir.

b. Dimensi ibadah

Dimensi ibadah mencakup perbuatan agamis seperti berdoa, berpuasa, membaca Al-Qur'an, dan lain-lain.

c. Dimensi perintah

Dimensi perintah mencakup perbuatan individu sebagaimana yang telah diperintahkan oleh agama, seperti berbuat baik, tolong menolong pada sesama, menghormati orang tua, dan lain-lain.

d. Dimensi larangan

Dimensi larangan mencakup larangan terhadap suatu perbuatan ataupun hal, seperti larangan tidak boleh mengkonsumsi minuman yang memabukan, mengkonsumsi daging babi, dan lain-lain.

e. Dimensi universalitas Islam

Dimensi universalitas Islam mencakup anggapan bahwa seluruh umat muslim di dunia adalah saudara, turut merasakan penderitaan umat muslim yang lain, dan lain-lain.

Berdasarkan pemaparan yang disebutkan diatas, peneliti lebih memilih dimensi religiusitas yang dikemukakan oleh Raiya (2008) yaitu dimensi keyakinan, dimensi ibadah, dimensi perintah, dimensi larangan, dan dimensi universalitas Islam. Dikarenakan dimensi religiusitas Raiya (2008) memang ditujukan untuk religiusitas seorang muslim yang bersumber dari Al-Qur'an dan perkataan Rasulullah SAW (*Hadist*).

C. Hubungan antara Religiusitas dan Kesejahteraan Subjektif

Religiusitas merupakan salah satu hal yang perlu individu miliki dalam kehidupan untuk dapat mencapai kesejahteraan subjektif. Kehidupan beragama merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan, yang mengatur tersebut termasuk dalam komponen religiusitas atau keberagamaan. Untuk mendapatkan pemahaman yang lebih lengkap tentang hubungan antara agama dan kesejahteraan subjektif, penting untuk menjelaskan pengaruh religiusitas.

Penelitian mengenai religiusitas dan kesejahteraan subjektif pun telah banyak dilakukan dimana keduanya menunjukkan hubungan yang positif, seperti halnya penelitian yang dilakukan Khalek & Lester (2013) menemukan bahwa adanya hubungan yang positif antara religiusitas dan kesehatan mental diukur dengan tiga skala: depresi, kematangan emosional, dan harga diri. Telah terbukti bahwa kehidupan religius membawa dampak positif terhadap kesejahteraan subjektif (Baco, 2010). Ellison (1991) mengungkapkan bahwa percaya pada Tuhan memiliki hubungan yang positif dengan kesejahteraan subjektif. Percaya pada Tuhan merupakan salah satu dimensi religiusitas, sehingga adanya rasa yakin terhadap Tuhan dapat meningkatkan aspek kesejahteraan subjektif yakni kepuasan hidup dan kebahagiaan.

Salah satu aspek kesejahteraan subjektif yakni aspek kognitif, dimana seseorang memiliki perasaan yang puas terhadap apa yang telah dicapainya. Dimensi religiusitas yang disebutkan oleh Raiya (2008) yakni dimensi ibadah merupakan perbuatan yang dilakukan seperti melakukan solat, puasa dan sedekah. Kedua aspek dari kesejahteraan subjektif dan religiusitas ini memiliki hubungan

yang erat, dimana apabila individu melaksanakan ibadah yang diperintahkan oleh Tuhan maka individu merasa cukup dan puas terhadap apa yang telah dicapainya.

Menurut Raiya (2008), dimensi perintah yakni individu melakukan apa yang diperintahkan oleh Tuhan dalam kebaikan dan menjauh dari apa yang Tuhan larang. Aspek ini juga memiliki hubungan terhadap aspek kesejahteraan subjektif yakni afek positif dan afek negatif. Apabila individu melaksanakan apa yang diperintahkan Tuhan, maka individu akan merasakan kebahagiaan dalam dirinya dan terhindar dari perasaan-perasaan negatif.

Dhilmaghani (2018) menyebutkan bahwa religiusitas dan kesejahteraan subjektif yang meliputi kepuasan hidup dan kebahagiaan memiliki hubungan yang sangat kuat khususnya pada individu yang memiliki kepercayaan terhadap Tuhan dibuktikan dengan individu memeluk agama. Penelitian yang dilakukan oleh Gull dan Dawood (2013) juga menyebutkan bahwa individu yang melakukan ibadah dan yakin terhadap Tuhannya memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang tidak melakukan praktek agama. Hal ini membuktikan bahwa religiusitas dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif individu.

Dalam penelitian Baco (2010), menjelaskan bahwa agama dapat memengaruhi kesejahteraan subjektif baik aspek kognitif dan aspek afek dalam beberapa cara, diantaranya adalah adanya komunitas agama yang memberi individu perasaan untuk memiliki dan menyediakan sumber penting dukungan sosial, agama memberi makna dan tujuan hidup individu, dan pada akhirnya agama mendorong orang untuk menjalani gaya hidup sehat. Komunitas agama merupakan bagian dari

dimensi universalitas, dimana setiap anggota komunitas dapat merasakan penderitaan anggota lainnya sehingga dapat mengurangi afek negatif yang muncul seperti tertekan dan sedih.

Penelitian yang dilakukan Schwartz (2007) menunjukkan bahwa berdoa merupakan salah satu cara yang efektif untuk mengurangi tingkat stress seseorang. Tingkat stress seseorang merupakan bagian dari afek negatif yang dapat dikurangi melalui berdoa yang merupakan salah satu dimensi dari religiusitas yakni dimensi ibadah (Raiya, 2008). Adapun penelitian dari Aisha & Wiyono (2014) mengungkapkan bahwa individu lebih mampu mengontrol emosinya apabila menjalankan kegiatan ibadahnya dengan baik. Dengan demikian, dalam keadaan lelah dan tertekan sekalipun seorang guru taman penitipan anak tetap melaksanakan kewajiban ibadahnya maka akan memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih baik.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap berbagai subjek serta latar belakangnya, maka peneliti ingin mengetahui lebih lanjut bagaimana hubungan religiusitas dan kesejahteraan subjektif pada guru taman penitipan anak di Yogyakarta.

D. Hipotesis Penelitian

Ada hubungan positif antara religiusitas dan kesejahteraan subjektif pada pengasuh taman penitipan anak di Yogyakarta. Semakin tinggi tingkat religiusitas pengasuh taman penitipan anak maka semakin tinggi juga tingkat kesejahteraan subjektif. Semakin rendah tingkat religiusitas pengasuh taman penitipan anak maka semakin rendah pula tingkat kesejahteraan subjektif pada pengasuh taman penitipan anak di Yogyakarta.