

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kebahagiaan

1. Pengertian Kebahagiaan

Seligman menyebutkan kata kebahagiaan sebagai istilah umum untuk menggambarkan tujuan dari keseluruhan upaya Psikologi Positif. Istilah tersebut meliputi perasaan positif (seperti ekstase dan kenyamanan) serta kegiatan positif tanpa unsur perasaan sama sekali (seperti keterserapan dan keterlibatan). Seligman mengatakan bahwa “kebahagiaan” terkadang mengacu pada perasaan dan kegiatan yang didalamnya tidak muncul satu pun perasaan.²⁵

Hurlock mengatakan bahwa menurut kamus umum, kebahagiaan adalah keadaan Sejahtera dan kepuasan hati, yaitu kepuasan yang muncul apabila kebutuhan dan harapan individu terpenuhi.²⁶ Individu memiliki beragam kebutuhan dan keinginan. Pada saat hal tersebut terpenuhi, maka akan timbul rasa puas. Rasa kepuasan yang muncul dari terpenuhinya kebutuhan dan keinginan individu akan membuat jiwa menjadi tenang dan mendapatkan kebahagiaan. Lopez dan Snyder berpendapat bahwa meskipun kebahagiaan dapat diukur secara ilmiah, kebahagiaan selalu dijelaskan secara berbeda oleh individu yang berbeda. Setiap orang memiliki definisi yang berbeda

²⁵ Martin E.P. Seligman, *AUTHENTIC HAPPINESS: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. Eva Yulia Nukman. (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2005).

²⁶ Siti Nurhadiyah & Rini Agustini, “Jurnal Kebahagiaan Lansia Ditinjau dari Dukungan Sosial dan Spiritualitas”, *Jurnal Soul* 5, no. 2 September: 16.

tentang apa artinya bahagia, membuat gagasan tentang kebahagiaan sangat sulit untuk didefinisikan secara akurat.²⁷

Lyubomirsky menyarankan untuk memikirkan kebahagiaan sebagai penilaian internal dan eksternal ketika merenungkan apakah seseorang adalah orang yang bahagia atau tidak. Meskipun seseorang mungkin memiliki semua kenyamanan, cinta, dan kebahagiaan di dunia, menurut Lyubomirsky, dia mungkin mengalami kesedihan dalam hidup. Di sisi lain, meski hidup seseorang penuh dengan tantangan seperti tragedi, kemiskinan, dan kurangnya cinta, mereka masih bisa merasa bahagia. Menurut Diener, kebahagiaan adalah hasil dari pengaruh hidup yang positif dan perasaan kepuasan hidup total. Kombinasi ini adalah bagaimana Diener mendefinisikan "kesejahteraan subjektif". Hidup yang bahagia harus memiliki perasaan yang baik dan rasa syukur atas hidup.²⁸ Berdasarkan dari pengertian kebahagiaan yang dikemukakan oleh para ahli, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa pengertian dari kebahagiaan adalah suatu kepuasan yang dirasakan oleh individu dan menumbuhkan kekuatan dasar dalam mencapai tujuan yang berasal dari emosi positif dengan menghilangkan emosi negatif yang ada pada diri individu.

2. Aspek-aspek Kebahagiaan

Menurut Martin Seligman, aspek-aspek kebahagiaan (*happiness*) terdiri atas lima hal sebagai berikut:

²⁷ Tristiadi Ardi Ardani, Istiqomah, *PSIKOLOGI POSITIF: Perspektif kesehatan Mental Islam*. (Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA, 2020).

²⁸ Tristiadi Ardi Ardani, Istiqomah, *PSIKOLOGI POSITIF: Perspektif kesehatan Mental Islam*.

- a. Munculnya hubungan yang sukses dengan orang lain.

Hubungan positif akan terbentuk di antara individu jika ada dukungan sosial yang tersedia yang membantu pengembangan harga diri, pengurangan masalah psikologis, keterampilan pemecahan masalah yang adaptif, dan kesehatan fisik.

- b. Partisipasi penuh.

Keterlibatan dalam aktivitas lain, seperti hobi dan aktivitas keluarga, selain partisipasi dalam profesinya semaksimal mungkin. Mengarahkan semua upaya termasuk keterlibatan emosional dan mental Anda dalam kehidupan sehari-hari serta partisipasi fisik individu dalam berbagai acara.

- c. Penemuan makna dalam keseharian.

Cara lain untuk mencapai kebahagiaan, yang tersirat ketika seseorang benar-benar terlibat dalam sesuatu dan memiliki interaksi positif dengan orang lain, adalah menganggap penting apa pun yang Anda lakukan.

- d. Optimis yang berpikiran realistis

Individu akan memiliki pandangan yang positif terhadap diri mereka sendiri, mempraktikkan pengendalian diri yang baik dalam kehidupan sehari-hari, dan sebagai hasilnya, memiliki mimpi dan harapan positif untuk masa depan.

- e. Ketahanan

Seberapa tangguh seseorang, atau kemampuannya untuk bangkit kembali dari kondisi atau situasi yang menantang, berdampak besar

pada seberapa bahagia mereka. Kebahagiaan tidak harus terkonsentrasi pada orang yang sering mengalami hal-hal baik.²⁹

3. Faktor-faktor Kebahagiaan

Menurut Carr, faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan antara lain:

a. Kepribadian.

Tipe kepribadian ekstrovert biasanya mengalami tingkat kesenangan yang lebih tinggi daripada tipe kepribadian neurotik. Ekstrovert lebih mudah bergaul dan lebih sering berinteraksi dengan orang-orang sebagai hasil dari tingkat kecocokan sosial mereka yang lebih tinggi.

b. Budaya.

Carr mengatakan bahwa orang yang lebih bahagia akan hidup di negara dengan derajat kesetaraan sosial yang lebih tinggi.

c. Pernikahan.

Myers berpendapat bahwa orang yang menikah mengungguli pasangan mereka yang belum menikah dalam hal kepuasan.

d. Dukungan sosial.

Dukungan sosial yang diberikan oleh koneksi di antara anggota keluarga lainnya bermanfaat bagi setiap anggota keluarga. Memiliki koneksi yang mendukung dapat meningkatkan fungsi kekebalan selain membuat orang lebih bahagia.

²⁹ Tristiadi Ardi Ardani, Istiqomah, *PSIKOLOGI POSITIF: Perspektif kesehatan Mental Islam*.

e. Persahabatan.

Waktu yang dihabiskan untuk berinteraksi dengan teman dan terlibat dalam aktivitas sosial. Mereka yang bahagia seringkali adalah mereka yang memilih teman dan orang kepercayaannya.

f. Kesehatan.

Ini berdampak pada sistem kekebalan tubuh seseorang karena orang yang bahagia akan memiliki sistem kekebalan yang lebih efektif daripada orang yang tidak bahagia.

g. Agama dan spiritualitas.

Derajat komitmen keagamaan seseorang dan tingkat kebahagiaannya berkorelasi. Dibandingkan dengan orang yang tidak berpartisipasi dalam aktivitas semacam itu, mereka yang melakukannya melaporkan tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi.

h. Kerja sama.

Mampu berkolaborasi dengan rekan kerja memiliki potensi untuk bahagia. Salah satu strategi untuk mencapai tujuan tersebut adalah mengembangkan kerjasama dengan mereka yang tidak memiliki *sense of competition* agar kerjasama tersebut menguntungkan kedua belah pihak.

i. Bekerja.

Individu bekerja keras dalam pekerjaannya dengan harapan bahwa mereka akan mencapai tingkat kepuasan yang lebih tinggi daripada

sebelumnya karena mereka pergi bekerja dengan tujuan dalam pikiran.³⁰

B. Penyesuaian Diri

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Hurlock menegaskan bahwa penyesuaian adalah interaksi berkelanjutan individu dengan dirinya sendiri, orang lain, dan lingkungan di mana individu hidup. Hurlock mendefinisikan penyesuaian diri sebagai sejauh mana kepribadian seseorang bekerja secara efisien dalam masyarakat.³¹ Penyesuaian diri sering dipandang sebagai proses dinamis yang berkelanjutan dengan tujuan akhir mengubah perilaku seseorang untuk membangun hubungan yang lebih harmonis dengan lingkungannya.

Proses penyesuaian diri, menurut Scheneiders, memerlukan tanggapan dan penyesuaian mental dalam upaya memenuhi kebutuhan, mengatasi ketegangan, gangguan, dan konflik, serta menciptakan hubungan yang harmonis antara kebutuhan diri dan harapan atau norma lingkungan di mana individu diposisikan.³² Menurut Calhoun dan Acocella, penyesuaian diri adalah interaksi terus-menerus yang dilakukan seseorang dengan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan tempat mereka tinggal.³³ Menurut Widianingsih & Widyarini, penyesuaian diri digambarkan sebagai penguasaan, yang memerlukan kemampuan untuk mengatur dan merencanakan solusi untuk

³⁰ Tristiadi Ardi Ardani, Istiqomah, *PSIKOLOGI POSITIF: Perspektif kesehatan Mental Islam*.

³¹ Hurlock, *Perkembangan Anak*.

³² Ahmad Susanto, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah: Konsep, Teori, Dan Aplikasinya* (Jakarta: Prenadamedia Group, 2018).

³³ Colhoun Acocella, *Psikologi Tentang Penyesuaian Diri Dan Hubungan Kemanusiaan*, ed. R. S. Satnoko (Semarang: IKIP Semarang Press, 1995).

semua jenis konflik, tantangan dalam kehidupan sehari-hari, dan frustrasi.³⁴ Berdasarkan pengertian penyesuaian diri menurut para ahli, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa pengertian dari penyesuaian diri adalah suatu proses yang dialami oleh individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru tempat individu berada yang akan terus melekat pada diri individu.

2. Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Schneiders menyebutkan penyesuaian diri yang baik meliputi enam aspek sebagai berikut:

a. Kontrol emosi yang berlebihan.

Aspek ini menekankan pengendalian dan pengaturan emosi diri sendiri sehingga seseorang dapat mendekati masalah dengan bijaksana dan menghasilkan berbagai alternatif jawaban.

b. Sistem pertahanan diri yang minim.

Komponen ini menyarankan pengembangan reaksi alami terhadap proses penyelesaian masalah melalui serangkaian teknik pertahanan diri yang digabungkan dengan tindakan praktis untuk mengatasi kegagalan yang dialami dan mencoba lagi untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

c. Sedikit frustrasi pribadi.

Kemampuan untuk mengatur sumber daya kognitif, emosional, motivasi, dan perilaku seseorang untuk menghadapi masalah yang

³⁴ Susanto, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah: Konsep, Teori, Dan Aplikasinya*.

perlu diselesaikan adalah ciri orang yang berhasil mengatasi frustrasi.

- d. Pemikiran rasional dan kemampuan mengarahkan diri sendiri.

Setiap orang memiliki kemampuan untuk terlibat dalam pemikiran kritis dan menghasilkan pendapat tentang masalah atau perbedaan yang mereka temui. Jika orang tersebut dapat menunjukkan pemikiran rasional dan emosi yang teratur tanpa melebih-lebihkannya, semua hal ini dapat dilakukan dengan efektif.

- e. Kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu.

Orang dapat menunjukkan penyesuaian diri yang khas karena kemampuan mereka untuk menghadapi keadaan stres dan konfliktual. Orang dapat memanfaatkan pengalaman mereka sendiri dan pengalaman orang lain ketika mempelajari hal-hal baru.

- f. Sikap realistis dan objektif.

Dasar dari sudut pandang yang objektif dan realistis adalah kemampuan untuk berpikir logis serta kemampuan untuk menilai situasi, tantangan, dan batasan tertentu dalam terang dunia nyata.³⁵

C. Warga Binaan Pemasyarakatan

Warga Binaan Pemasyarakatan yang disebut juga WBP terdiri dari Narapidana, Pelajar Pemasyarakatan, dan Klien Pemasyarakatan, sebagaimana tercantum dalam Pasal 1 angka 5 Undang-Undang Republik Indonesia No. 12 Tahun 1995 Tentang Pemasyarakatan. Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP)

³⁵ Maryam B. Gainau, *Psikologi Anak* (Yogyakarta: PT Kanisius, 2021).

baik statusnya masih tahanan yaitu orang tersebut masih berada dalam proses peradilan dan belum ditentukan bersalah atau tidak oleh hakim maupun narapidana. Fakta bahwa warga binaan adalah para terpidana yang sedang menjalani masa hukuman di penjara, di mana mereka telah kehilangan kebebasannya.³⁶ Konsep pemidanaan dikemukakan oleh Dwidja Priyanto yang mendefinisikannya sebagai upaya untuk membuat pelaku merasa menyesal atas perbuatannya dan menjadikan mereka sebagai warga negara yang taat hukum yang menjunjung tinggi nilai-nilai moral, sosial, dan agama. Untuk mencapai kondisi urusan masyarakat yang aman, damai, dan dapat diterima secara sosial, hal ini dilakukan.³⁷

Para tahanan atau narapidana akan diberi pembinaan di Lapas dengan tujuan untuk mencapai reintegrasi sosial atau terjalinnya kesatuan hubungan pada Warga Binaan Permasalahatan dengan masyarakat. Prosen pembinaan di Lapas dimulai sejak Warga Binaan Permasalahatan ditahan sebagai tersangka maupun terdakwa untuk kepentingan penyelidikan tuntutan dan pemeriksaan di pengadilan. Pembinaan pada Warga Binaan Permasalahatan dilakukan dalam bentuk perawatan seperti program-program rohani maupun jasmani. Tujuan dilakukannya Pembinaan dibagi menjadi tiga yaitu:

1. Diharapkan setelah keluar dari Lapas tidak lagi melakukan tindak pidana.
2. Agar menjadi manusia yang berguna, berperan aktif dan kreatif dalam membangun bangsa dan negara.

³⁶ Warga Binaan Permasalahatan. "UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA". <https://jdih.kemenkeu.go.id/fullText/1995/12TAHUN1995UU.HTM#:~:text=Warga%20Binaan%20Pema%20syarakatan%20adalah%20Narapidana,telah%20memperoleh%20kekuatan%20hukum%20tetap.> (Minggu, 12 Februari 2023, 07.35).

³⁷ Dwidjaya Priyanto, *Sistem Pelaksanaan Pidana Pendajara Di Indonesia* (Bandung: Refika Aditama, 2006).

3. Mampu mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mendapatkan kebahagiaan dunia akhirat.³⁸

D. Dinamika Hubungan antara Penyesuaian Diri dengan Kebahagiaan

Kebahagiaan merupakan suatu hal yang penting dalam kehidupan, karena hidup dengan penuh kebahagiaan adalah tujuan dari setiap orang begitu pun dengan warga binaan permasyarakatan di Lapas IIA Kota Kediri. Walau warga binaan tidak dapat tinggal Bersama keluarga dan orang terkasih tidak berarti warga binaan tidak dapat merasakan kebahagiaan dikarenakan kebahagiaan dapat datang dari manapun dan setiap individu memiliki kebahagiaan yang berbeda. Menurut Lopez dan Synder meskipun kebahagiaan dapat diukur secara ilmiah, namun kebahagiaan selalu dijelaskan berbeda oleh individu yang berbeda.³⁹ Dalam mencapai kebahagiaan terdapat beragam faktor yang dapat dilakukan oleh warga binaan salah satunya yaitu penyesuaian diri.

Bagi warga binaan yang tinggal di Lapas akan merasakan perbedaan suasana lingkungan baru untuk dapat menembus kesalahan yang telah diperbuat agar menjadi individu yang lebih baik. Oleh karena itu warga binaan harus dapat menyesuaikan diri dengan suasana dan situasi di Lapas, selain menyesuaikan diri dengan lingkungan Lapas, warga binaan juga harus dapat menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, dengan warga binaan lain, dan dengan peraturan yang ada di Lapas.

Diener berpendapat bahwa kebahagiaan melambangkan hasil terbaik untuk perjalanan seseorang melalui dunia ini, itu harus dihargai dalam hidup

³⁸ Pogy Hariyanto Saputra and Mitro Subroto, "Pembinaan Bagi Narapidana Hukuman Mati Pada Rutan Kelas I Tanjungpinang," *JISIPOL (JURNAL ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK) STISIPOL RAJA HAJI* 4, no. 2 (2023): 1048-1058.

³⁹ Tristiadi Ardi Ardani, dan Istiqomah, *PSIKOLOGI POSITIF: Perspektif Kesehatan Mental Islam*. (Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA, 2020).

seseorang. Kebahagiaan ditandai dengan adanya emosi yang menyenangkan dan negatif, rasa kepuasan hidup secara umum, dan kepuasan dengan aspek-aspek tertentu dari kehidupan itu.⁴⁰ Sebuah proses yang disebut penyesuaian menggabungkan respons mental dan perilaku yang mengarahkan orang untuk berusaha menghilangkan keinginan, ketegangan, dan konflik internal serta menelaraskan harapan. Hurlock mendefinisikan penyesuaian sebagai proses dimana seseorang dipandang mampu menyesuaikan diri secara efektif jika lingkungan tempat individu ditempatkan menerimanya.⁴¹

Berdasarkan hasil penelitian dari Al Imania, Hartanti, Darmawan Muttaqin pada tahun 2019 dengan judul “Hubungan antara penyesuaian diri dan kebahagiaan mahasiswa tahun pertama” Sig 0,05 menunjukkan adanya korelasi positif antara kedua variabel, khususnya variabel penyesuaian diri, dan kebahagiaan. Temuan mengungkapkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan positif dengan kebahagiaan, dengan nilai signifikan $r = 0,816$ dan $p = 0,001$ tercapai. Hal ini menunjukkan bahwa siswa yang dapat menyesuaikan diri dengan baik akan memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi, begitu pula sebaliknya, jika siswa tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik maka tingkat kebahagiaannya akan menurun.⁴² Dari penjelasan diatas, dapat digambarkan dengan kerangka berpikir mengenai hubungan antara penyesuaian diri dengan kebahagiaan sebagai berikut:

⁴⁰ Ardani, *Psikologi Positif: Perspektif Kesehatan Mental Islam*.

⁴¹ Hurlock, *Perkembangan Anak*.

⁴² Al Imania et al., “Hubungan Penyesuaian Diri Dan Kebahagiaan Mahasiswa Tahun Pertama” *Calypra : Jurnal Imiah Mahasiswa Universitas Surabaya* 7, No. 2 (2019): 3967-3981.

gambar 2.1 Kerangka Berpikir Hubungan

Penyesuaian diri dengan Kebahagiaan

