

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Kepuasan Hidup

##### 1. Definisi Kepuasan hidup

Kehidupan manusia tentu tidak jauh dari kesenangan dan kesedihan. Namun semua itu tergantung bagaimana mereka menikmati kehidupannya. Ada orang yang memiliki banyak masalah namun ia mampu mengatasi masalah kehidupannya dengan benar, namun ada juga orang yang tidak memiliki masalah akan tetapi tidak mampu menikmati kehidupannya. Selalu merasa kurang dengan apa yang dimiliki.

Kepuasan hidup perlu dicapai oleh seseorang, agar orang tersebut tidak selalu merasa kurang. Kepuasan hidup juga mampu menjadikan seseorang hidup tenang, damai dan mampu menerima segala kondisi kehidupan yang dijalani. Setiap individu memiliki cara masing-masing untuk mencapai kepuasan hidup dalam dirinya.

Menurut Van Beuningen kepuasan sendiri meliputi beberapa hal, yakni kepuasan terhadap kondisi yang diimpikan, kepuasan terhadap hal-hal yang dianggap penting, kepuasan pada rasa bahagia, dan juga kepuasan kepada hal yang tidak perlu lagi diubah oleh individu.<sup>25</sup>

Kepuasan hidup merupakan salah satu jenis kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) Diener dkk mendefinisikan kepuasan hidup

---

<sup>25</sup> van Beuningen, J, *The Satisfaction with Life Scale Examining Construct Validity. The Hague: Statistics Netherlands. 2012*

sebagai proses penilain kognitif setiap individu yang bersifat subjektif dan mencakup seluruh kehidupan individu. Diener juga menambahkan bahwa kepuasan hidup berhubungan erat dengan pengalaman masa lalu individu di dalam kehidupan yang mencakup pengalaman sekolah, keluarga maupun pekerjaan.<sup>26</sup>

Santrock juga mendefinisikan kepuasan hidup yaitu kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.<sup>27</sup> Artinya individu mampu menerima kehidupannya secara menyeluruh. Sehingga individu tidak merasa terbebani dan mengganggu kesejahteraan psikologis dalam dirinya.

Kemudian Chaplin mengungkapkan bahwa kepuasan hidup merupakan keadaan dimana individu merasakan senang dan hidup dengan tenang karena telah mencapai tujuan hidup yang dikehendaki.<sup>28</sup> Seseorang yang telah mencapai kepuasan dalam hidupnya, biasanya orang tersebut sedikit merasakan kesedihan, karena individu tersebut telah mencapai batas kebahagiaan seperti yang diinginkan.

Berdasarkan penjelasan beberapa ahli di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kepuasan hidup merupakan sebuah penilaian terhadap kehidupannya di masa sekarang. Dimana individu telah mencapai tujuan kehidupan seperti yang diharapkan, menerima segala kondisi yang dihadapi. Sehingga akan muncul kesejahteraan psikologis dalam dirinya.

---

<sup>26</sup> Diener, Ed, *Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. American Psychologist*, 55(1), 2000, 34.

<sup>27</sup> Ibid 11

<sup>28</sup> Rahmat, P. S. *Psikologi pendidikan*. Bumi Aksara, 2021.

## 2. Aspek-Aspek Kepuasan Hidup

Diener & Biswas-Diener mengungkapkan lima aspek mengenai kepuasan hidup, yakni sebagai berikut:

### 1) Keinginan untuk mengubah kehidupan

Seseorang yang telah mencapai kepuasan hidup, tentu dalam dirinya memiliki keinginan untuk merubah kehidupannya menjadi lebih baik. Tidak hanya satu aspek saja yang diubah, akan tetapi seluruh aspek yang dapat menambah kualitas hidupnya lebih baik. Seperti aspek kesehatan ekonomi dan lain-lain.

### 2) Kepuasan terhadap kehidupan saat ini

Aspek yang kedua dari kepuasan hidup yakni kepuasan terhadap kehidupan saat ini. Artinya individu yang telah mencapai kepuasan hidup yang baik, tentu akan merasakan bahwa kehidupan yang saat ini dijalani adalah kehidupan yang terbaik dan merasa puas dalam menjalaninya.

### 3) Kepuasan hidup dimasa lalu

Aspek yang ketiga dari kepuasan hidup yakni kepuasan hidup dimasa lalu. Artinya tidak ada penyesalan dengan kehidupan yang telah dilalui. Melupakan segala hal yang dianggap buruk dan dijadikan pengalaman untuk untuk membentuk diri yang lebih baik

### 4) Kepuasan terhadap kehidupan dimasa yang akan datang

Aspek yang keempat dari kepuasan hidup yakni kepuasan terhadap masa depan. Individu yang telah mencapai kepuasan dalam hidupnya akan selalu menanamkan dalam dirinya sifat optimis

terhadap segala sesuatu yang akan terjadi di masa yang akan datang. Karena setiap orang tentu tidak dapat menebak apa yang terjadi di masa depan, yang perlu ditanamkan adalah sifat optimis agar tidak mengganggu kesejahteraan psikologis. Seligman optimis merupakan cara pandang yang menyeluruh, mampu melihat hal-hal yang baik dan selalu berfikir positif. Seligman juga menambahkan bahwa seseorang yang memiliki sifat optimis dapat menjadikan sesuatu yang lebih baik dari sebelumnya, tidak takut menghadapi kegagalan serta berusaha bangkit saat mengalami kegagalan.<sup>29</sup>

#### 5) Penilaian orang lain terhadap kehidupan seseorang

Aspek yang kelima yakni penilaian orang lain. Di dalam kehidupan penilaian orang lain juga diperlukan. Karena sebagai makhluk sosial tentu akan berhubungan dengan orang lain. Agar individu juga mengetahui kekurangan serta kelebihan dalam dirinya untuk dijadikan evaluasi dalam diri.<sup>30</sup> Menurut Hurlock konsep diri ialah penilaian orang lain terhadap diri seseorang, sehingga penilaian tersebut dapat menjadi suatu konsep diri.<sup>31</sup>

Berdasarkan aspek yang diungkapkan oleh Diener & Biswas-Diener dapat ditarik kesimpulan bahwa kepuasan hidup memiliki lima aspek yang muncul mulai dari masa lalu hingga masa depan yang berpengaruh dalam kehidupan individu.

---

<sup>29</sup> Ira Lusiawati, 'Membangun Optimisme Pada Seseorang Ditinjau Dari Sudut Pandang Psikologi Komunikasi', *Universitas Kebangsaan*, 147

<sup>30</sup> Diener, E., & Ryan, K. *Subjective well-being : a General Overview*. 39(4),391-405

<sup>31</sup> Wulan Fauzia, 'Konsep Diri dan Kelekatan Anak Yang Diasuh Oleh Ibu, Keluarga Dekat dan Pengasuhan', *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol 2. No1, 5

Ryff juga menyebutkan enam aspek dalam kepuasan hidup, yaitu sebagai berikut:<sup>32</sup>

1. *Self Acceptance* (Penerimaan diri)

*Self Acceptance* merupakan bentuk upaya dan memahami seluruh aspek dalam diri dengan menerima segala apa yang ada dalam diri dan tidak merasa kurang. Sehingga kesehatan mental akan tetap terjaga sebagaimana mestinya.

2. *Positive Relations With Others* (Hubungan positif dengan orang lain)

Hubungan baik dengan orang lain juga menjadi aspek dalam kepuasan hidup. Hubungan baik tersebut bisa berupa saling percaya, saling kasih sayang, memiliki rasa empati terhadap orang lain, menghargai pendapat orang lain, serta memperhatikan kesejahteraan orang lain.

3. *Autonomy* (Kemandirian)

Kemandirian yakni mampu mengatur sendiri kebutuhan dirinya serta menahan sendiri tekanan sosial yang dirasakan, mengevaluasi diri sendiri agar menjadi pribadi yang lebih baik.

4. *Environmental Mastery* (Penguasaan lingkungan)

Penguasaan lingkungan yakni memiliki kemampuan untuk ikut serta mengelola lingkungan sekitarnya, mampu memanfaatkan lingkungan sekitar dengan efektif, menjadikan lingkungannya nyaman untuk dirinya sendiri.

---

<sup>32</sup> Karyono, K., Dewi, K. S., & TA, L. Penanganan Stres dan *Psychological Well-Being* Pasien Kanker Payudara yang Menjalani Radioterapi di RSUD Dr. Moewardi Surakarta. *Media Medika Indonesiana*, 43(2), 2009, 102-105.

### 5. *Purpose in Life* ( Tujuan Hidup)

Tujuan hidup yakni memiliki pandangan untuk kehidupan selanjutnya yang lebih baik. Sehingga kehidupannya tidak berantakan karena tujuan hidup yang tidak pasti.

### 3. **Faktor-faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup**

Kepuasan hidup juga memiliki beberapa faktor yang dikemukakan oleh Hurlock. Beberapa faktor tersebut yaitu sebagai berikut:

#### 1. Kesehatan

Kesehatan berperan penting dalam kepuasan hidup individu. Dimana ketika seseorang mampu menjaga kesehatannya dan memiliki kesehatan yang baik, hal tersebut akan membuat individu mampu melakukan aktivitas apapun di usia berapa pun. Namun apabila individu kesehatannya terganggu tentu saja akan mengganggu aktivitas yang akan individu lakukan dan tentu saja akan menjadi penghalang dalam mencapai kepuasan hidup.

#### 2. Jenis pekerjaan

Jenis pekerjaan mampu mempengaruhi kepuasan hidup individu. Apabila sifat pekerjaan yang dilakukan sehari-hari terlalu banyak atau padat. Maka hal tersebut juga akan membuat kepuasan hidup seseorang semakin berkurang. Karena individu hanya akan menghabiskan waktunya di dalam pekerjaan, tidak menikmati waktunya dengan hal lain yang bisa lebih membahagiakan. Seperti berbelanja, berkumpul dengan keluarga dan lain-lain. Fathoni menjelaskan bahwa kepuasan kerja merupakan sikap emosional yang

menyenangkan dan mencintai pekerjaan. Dimana secara tidak langsung kepuasan kerja dapat mencerminkan perasaan seseorang terhadap pekerjaannya.<sup>33</sup>

### 3. Status kerja

Status pekerjaan yang dimaksud dalam kepuasan hidup yaitu keberhasilan individu dalam menyelesaikan suatu pekerjaan atau pendidikannya. Apabila keberhasilan tersebut dihubungkan dengan prestasi maka akan semakin besar peluang kepuasan yang timbul. Pemilihan pekerjaan juga akan berpengaruh pada kepuasan individu terhadap pekerjaan dan hidupnya. Karena status pekerjaan berhubungan erat dengan pilihan pribadi individu.<sup>34</sup>

### 4. Kondisi Kehidupan

Pola kehidupan seseorang juga menentukan kepuasan hidup individu. Memperbaiki interaksi sosial dengan orang sekitar dan juga keluarga juga mampu meningkatkan peluang kepuasan hidup seseorang. Ketika interaksi sosial individu dengan orang lain buruk, maka kepuasan hidupnya juga akan menurun karena lingkungan sekitar juga menjadi salah satu aspek dari kepuasan hidup.

### 5. Keseimbangan antara harapan dan pencapaian

Dalam kepuasan hidup harapan dan pencapaian juga menjadi faktor yang berpengaruh. Dimana ketika individu memiliki harapan

---

<sup>33</sup> Utas Harguna Liani, Adi Cilik Pierewan, 'Pengaruh Status Pekerjaan Terhadap Kepuasan Kerja dan Kepuasan Hidup', *Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 2021, 10.2

<sup>33</sup> Ibid

<sup>34</sup> Ibid

yang realistis dan harapan tersebut tercapai maka individu akan merasa puas dan bahagia, sedangkan apabila harapan tersebut terlalu tinggi sehingga sulit untuk dicapai atau gagal karena keterbatasan dalam dirinya, maka individu akan merasa sedih dan putus asa.<sup>35</sup> Saylor mengatakan bahwa harapan merupakan keseluruhan dari kemampuan yang dimiliki individu untuk mencapai tujuan yang diinginkan sejalan dengan motivasi menggunakan jalur tersebut.<sup>36</sup>

## **B. *Single Parent* (Orang Tua Tunggal)**

### **1. Definisi *Single Parent***

Dalam keluarga biasanya terdiri dari ayah, ibu, anak. Namun ada juga keluarga yang tidak lengkap, dimana akan ada orang tua yang harus mengasuh atau mendidik anaknya sendiri karena adanya perceraian maupun kematian. Hal tersebut biasanya disebut *single parent* (orang tua tunggal). *Single parent* menurut Hurlock ialah orang tua yang menjadi janda atau duda baik ayah atau ibu yang akhirnya bertanggung jawab untuk merawat anak-anaknya setelah terjadinya kematian, perceraian ataupun hamil di luar nikah.<sup>37</sup>

Menurut Anderson *single parent* ialah seorang ibu atau ayah yang memilih melanjutkan hidupnya sendiri untuk membesarkan anak-anaknya yang disebabkan karena kematian atau perceraian.<sup>38</sup> Menjadi seorang *single*

---

<sup>35</sup> Hurlock, E. Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. Erlangga: Jakarta, 2004.

<sup>36</sup> Errizqa Nur Fithriatil Habibah, 'Hubungan Antara Harapan Dengan Kepuasan Hidup Pada Polisi', *Skripsi Universitas Negeri Sunan Ampel*, 2018

<sup>37</sup> Ibid 17

<sup>38</sup> Anderson. 'Jika Aku Mengasuh Anakku Sendiri'. Jakarta: *Aleqmedia Copitindo*. 2003



*parent* tentu tidaklah mudah karena harus mendidik anak dan mengurus segala persoalan yang ada dalam keluarga sendiri tanpa bantuan pasangan.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa *single parent* atau orang tua tunggal merupakan seorang ayah atau ibu yang memiliki peran ganda dalam keluarganya. Mengurus anak, menjadi tulang punggung, serta mengatur strategi kehidupannya agar menjadi lebih baik secara sendiri karena sebab kematian atau perceraian dengan pasangannya.

## **2. Faktor Penyebab *Single Parent***

Ada beberapa faktor yang menyebabkan memiliki status *single parent*, yaitu sebagai berikut:

### **1. Perceraian**

Keluarga merupakan kelompok kecil dalam masyarakat yang terdiri dari ayah ibu dan anak. Di dalam keluarga tentunya memiliki tujuan untuk selalu bersama dalam keadaan apapun dan saling *support* satu sama lain. Namun sekarang ini banyak sekali fenomena perceraian yang ada di lingkungan masyarakat. Tak jarang korban perceraian tersebut masih memiliki usia pernikahan yang sangat muda. Abdul Ghofur Anshori menjelaskan banyak orang yang mengeluhkan atau bercerita kepada orang lain perihal masalah yang ada dalam rumah tangganya. Permasalahan yang diceritakan biasanya mengenai tidak terpenuhinya hak atau kewajiban yang seharusnya diperoleh oleh salah satu pihak. Sehingga hal tersebut menimbulkan perselisihan rumah tangga yang

berujung pada perceraian.<sup>39</sup>

Menurut Omah perceraian ialah sebuah cara untuk melepaskan status suami istri dari ikatan perkawinan yang disebabkan oleh permasalahan tertentu.<sup>40</sup> Perceraian menjadi pilihan akibat tidak adanya solusi dari permasalahan yang dihadapi. Banyak pasangan yang memilih jalan perceraian karena mereka sudah merasa tidak ada kecocokan satu sama lain, dan berpikir bahwa rumah tangganya tidak akan lebih baik jika masih melanjutkan perkawinannya.

Perceraian telah diatur dalam pasal 38 b Undang-Undang No. 1 Tahun 1974 mengenai perkawinan. Dimana dalam pasal tersebut dijelaskan bahwa putusnya perkawinan dapat terjadi karena adanya kematian, perceraian dan putusan pengadilan. Pasal 39 dalam Undang-Undang perkawinan juga menjelaskan bahwa perceraian hanya bisa dilakukan dalam sidang pengadilan bukan putusan pengadilan. Dalam Undang-Undang tahun 1974 tersebut persoalan perceraian sangat dipersulit kecuali masalah yang dihadapi tidak bisa diselesaikan secara kekeluargaan maka pengadilan akan memberikan perceraian sebagai jalan terakhir dari masalah perkawinan.<sup>41</sup>

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa perceraian merupakan faktor penyebab menjadi orang tua tunggal atau *single parent*. Karena berpisahanya orang tua yakni ayah dan ibu yang telah diputuskan oleh pengadilan sehingga salah satu dari mereka akan

---

<sup>39</sup> SH Muhammad Syaifuddin and SH Sri Turatmiyah, *'Hukum Perceraian'*, 2022.

<sup>40</sup> D Siswanto, 'Anak Di Persimpangan Perceraian: Menilik Pola Asuh Anak Korban Perceraian', 2020.

<sup>41</sup> L Azizah, 'Analisis Perceraian Dalam Kompilasi Hukum Islam', Jurnal Al-'Adalah 2012.

memiliki peran ganda dalam keluarganya ketika dalam rumah tangga dahulu telah memiliki anak.

## 2. Kematian

Selain perceraian faktor lain yang menjadi penyebab *single parent* yakni kematian. Kematian ialah sebuah realita yang pasti terjadi dan tidak dapat dihindari oleh setiap individu. Kehilangan sosok orang tua atau pasangan karena kematian akan menimbulkan kesedihan yang mendalam. Kehilangan orang yang paling dicintai juga akan membuat seseorang menjadi frustrasi bahkan sampai depresi dan membutuhkan waktu yang lama untuk menyembuhkannya.<sup>42</sup> Setelah berhasil mengatasi kesedihannya, individu harus menerima kenyataan selanjutnya dimana akan diberi beban yang lebih berat menjadi sosok orang tua tunggal dalam keluarga.

---

<sup>42</sup> D Nurfitri, S Waringah, 'Ketangguhan Pribadi Orang Tua Tunggal: Studi Kasus Pada Perempuan Pasca Kematian Suami', *Gajah Mada Journal of Psychology*, and undefined (2018), 11–24.