

BAB II

LANDASAN TEORI

A. VARIABEL PENELITIAN

1. Kebahagiaan

1.1 Pengertian Kebahagiaan

Diener mengatakan bahwa kebahagiaan dapat disebut dengan *subjective well being* dan gabungan dari kepuasan dalam hidup serta perasaan yang positif. Diener kemudian berpendapat bahwa evaluasi dari seseorang terhadap kehidupan yang dialami disebut dengan kebahagiaan. Kebahagiaan berupa suatu pengalaman yang menyenangkan yang dimiliki oleh seseorang serta penilaiannya terhadap kehidupan.²⁴ Bagian dari kepuasan dan kesejahteraan dalam hidup (*subjective well-being*) sebutan dalam psikologi positif merupakan suatu kebahagiaan.²⁵ Carr juga berpendapat bahwa *subjective well-being* dan kebahagiaan berpedoman pada perasaan yang positif, yaitu ketenangan atau perasaan bahagia maupun keadaan positif sebagai contoh mengikuti kegiatan yang terdapat di dalamnya.²⁶ Kebahagiaan menurut Carlson adalah perasaan yang sedang dialami oleh seseorang sebagai bagian dari bawaan fungsi psikologis yang dapat

²⁴ Eka Fauqiyah, "Hubungan Religiusitas Dengan *Happiness* Pada Remaja Panti Asuhan", Skripsi, 2010.

²⁵ S, Hidayah, "Dukungan Sosial Dan Kebahagiaan Pada Lansia Yang Tinggal Di Uptd Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda", *Jurnal Psikologi*, Vol. 4, No. 3, 544-552, 2016.

²⁶ Carr, Alan, "Positive Psychology", Brunner-Routledge, 2004.

dikatakan sehat.²⁷ Hurlock juga menjelaskan bahwa kebahagiaan ialah suatu keadaan yang sejahtera serta perasaan kepuasan hati, dimana kepuasan tersebut timbul jika kebutuhan dan harapan dari individu tersebut telah terpenuhi.²⁸ Dalam Bakhruddinsyah, Veenhoven menjelaskan bahwa sikap yang bernilai positif dalam kehidupan, dan sepenuhnya merupakan suatu bentuk dari komponen kognitif juga afektif adalah gambaran dari suatu kebahagiaan. Aspek kognitif ini terdiri dari suatu nilai evaluasi yang terbilang positif dalam kehidupan, pengukuran nilai evaluasi ini berdasarkan standar atau harapan, sedangkan dari aspek afektif terdiri dari rasa kesejahteraan atau *sense of well being*, dimana individu akan menemukan kekayaan hidup, maupun perasaan puas kepada hal-hal yang telah tercapai.²⁹

Selain beberapa ahli di atas, Seligman juga ikut serta berpendapat dalam pengertian kebahagiaan. Menurut Seligman, kebahagiaan merupakan suatu perasaan dan kegiatan yang positif tanpa adanya unsur paksaan dari kemampuan serta kondisi seseorang untuk merasakan emosi yang positif yang terdapat di masa lalu, masa sekarang dan masa depan.³⁰

²⁷ Charles C Manz, *Emotional Discipline: The Power To Choose How You Feel*, Berrett-Kehler Publisher, Inc. San Francisco, 2003.

²⁸ S, Hidayah, "Dukungan Sosial Dan Kebahagiaan Pada Lansia Yang Tinggal Di Uptd Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda", *Jurnal Psikologi*, Vol. 4, No. 3, 544-552, 2016.

²⁹ Rama Bahkruddiansyah, Makna Hidup Dan Arti Kebahagiaan Pada Lansia Di Panti Werdha Nirwana Puri Samarindha, *Ejournal Psikologi*, Vol. 4, No. 4, 2016.

³⁰ Seligman, "Authentic *Happiness*: Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif", Bandung: Mizan, 2005.

Jadi dapat disimpulkan bahwa, kebahagiaan dan perasaan yang positif terhadap kehidupan yang memberikan kesejahteraan, kenyamanan, serta kepuasan hati yang dirasakan oleh individu.

1.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan

Beberapa ahli juga menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi adanya kebahagiaan. Faktor yang mempengaruhi kebahagiaan menurut Diener terdapat dua faktor, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal bersumber dari kemakmuran, peristiwa kehidupan, aktivitas, pendidikan, agama, keluarga serta kontak sosial. Sedangkan faktor internal bersumber dari kepribadian individu yang berupa tipe kepribadian, keyakinan, inteligensi, harga diri, temperamen, jenis kelamin gaya atribusi, serta kebutuhan-kebutuhan psikologisnya).³¹

Sedangkan faktor yang mempengaruhi adanya kebahagiaan menurut Seligman adalah faktor eksternal dan faktor internal, namun tidak semua faktor tersebut memiliki faktor yang besar bagi kebahagiaan. Berikut ini akan diuraikan faktor-faktor internal dan eksternal menurut Seligman:³²

1.2.1 Faktor Eksternal

a. Kehidupan sosial

³¹ Riesta, Ridha, T.F, "Hubungan Antara Interaksi Sosial Dengan *Happiness* Pada Lansia", Skripsi, 2018.

³² Seligman, M. E. P, "Authentic *Happiness*; Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif", Terjemahan, Bandung: Pt Mizan Pustaka, 2005.

Dalam kehidupan sosial orang-orang yang sedang bahagia akan lebih memanfaatkan waktunya untuk bersosialisasi dan berinteraksi dengan manusia lain, bukan hanya dengan bersembunyi dan menyendiri,

b. Kesehatan

Kesehatan yang bersikap subjektiflah yang mampu untuk mempengaruhi kebahagiaan dalam diri individu. Persepsi yang menyatakan seberapa sehat dirinya adalah hal yang sangat penting yang berhubungan dengan kebahagiaan.

c. Usia

Seiring dengan penambahan usia maka kepuasan hidup pada individu juga akan meningkat secara perlahan, menurunnya afek menyenangkan, serta afek tidak menyenangkan yang tidak akan berubah.

d. Agama

Semua agama melarang penggunaan narkoba, kejahatan, dan perselingkuhan. Begitupun sebaliknya, agama akan mendorong kepada setiap individu untuk hidup sederhana, bekerja keras, beramal, dan melaksanakan hal-hal yang lebih baik. Dari hal-hal yang diperintahkan tersebut yang akan memberikan kebahagiaan kepada setiap individu.

e. Uang atau penghasilan

Kepuasan dan kebahagiaan individu dipengaruhi oleh kondisi keuangan atau penghasilan seseorang. Meskipun begitu tidak semua orang yang memiliki banyak uang merasakan kebahagiaan dan kepuasan yang meningkat.

f. Pernikahan

Daripada faktor uang, faktor pernikahan lebih banyak memiliki pengaruh terhadap kepuasan dan kebahagiaan pada individu.

g. Gender, pendidikan, ras, serta iklim

Gender antara pria dan wanita tidak memiliki perbedaan yang signifikan dalam pengaruh emosional, namun wanita akan cenderung lebih merasa bahagia dan lebih sedih dibandingkan dengan pria. Faktor pendidikan adalah sarana untuk mendapatkan pendapatan yang lebih baik lagi, sehingga pendidikan lebih sedikit meningkatkan kebahagiaan individu yang berpenghasilan rendah. Iklim dan ras dimana individu tinggal pun tidak begitu memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kebahagiaan. Keempat faktor ini tidak memiliki pengaruh yang besar terhadap tingkat kebahagiaan setiap individu.

1.2.2 Faktor Internal

a. Kepuasan Masa Lalu

Untuk mencapai kepuasan terhadap masa lalu terdapat tiga cara yang dapat dilakukan, pertama mensyukuri hal-hal baik yang terjadi dalam hidup karena dengan bersyukur dapat meningkatkan kenangan-kenangan yang positif. Kedua, melepaskan segala hal yang terjadi dimasa lalu sebagai penentu masa depan individu. Ketiga, melupakan dan memaafkan perasaan seseorang dimasa lalu.

b. Kebahagiaan di Masa Sekarang

Hal-hal yang terlibat dalam kebahagiaan di masa sekarang adalah Gratification dan Pleasure. Gratification merupakan suatu kegiatan yang digemari oleh setiap individu akan tetapi tidak selalu melibatkan. Kegiatan yang menunjukkan adanya gratifikasi pada dasarnya memiliki komponen yang memiliki tujuan, menumbuhkan konsentrasi, ketrampilan, serta bersifat lebih menantang. Sedangkan Pleasure merupakan suatu kegembiraan yang bersifat sementara yang melibatkan pemikiran yang lebih sedikit. Kegembiraan ini memiliki faktor emosional dan sensori yang cukup kuat.

c. Kekuatan Karakter

Menurut Seligman, individu yang merasakan kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup adalah individu yang memiliki karakter yang kuat serta diterapkan

dalam kehidupan sehari-hari disegala jenis bidang yang dijalani.³³

Dilihat dari pemaparan di atas, kesimpulan yang dapat ditarik adalah kebahagiaan dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu. Sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari pengaruh orang-orang disekitar dan lingkungan.

1.3 Aspek-aspek Kebahagiaan

Seligman menyatakan bahwa terdapat lima aspek utama kebahagiaan, diantaranya adalah sebagai berikut:³⁴

1.3.1 Rasa optimis

Pikiran positif yang memberikan keuntungan dalam deretan yang luas sebagai contoh mendapatkan nilai tinggi dalam prestasi, berhasil dalam hal pekerjaan, umur yang panjang, serta kesehatan disebut dengan optimis. Sikap optimis yang dimiliki individu akan menimbulkan perasaan yang lebih bahagia dan puas dalam hidupnya.

1.3.2 Ketahanan diri

Maksud dari ketahanan diri adalah kemampuan seseorang untuk bangkit dari keterpurukan dan peristiwa yang tidak menyenangkan yang pernah dialami. Peristiwa

³³ Ibid 177-253

³⁴ Ibid 293

yang menyenangkan bukanlah sebagai pengaruh adanya kebahagiaan seseorang, melainkan ketahanan diri dari individu yang menjadi pengaruh kebahagiaan seseorang. Seseorang yang bahagia bukan hanya mampu menanggung sebuah rasa sakit karena permasalahan, melainkan mereka dapat mengatur emosi positif yang dimiliki sehingga dapat menetralkan emosi negatifnya.

1.3.3 Penemuan makna dalam sehari-hari

Maksud dalam penemuan makna dalam sehari-hari adalah kemampuan individu mendapatkan makna yang positif atau manfaat yang positif ketika dapat melakukan aktivitas sehari-hari yang terlibat secara penuh terhadap suatu aktivitas yang dilakukan, sehingga menimbulkan kebahagiaan pada individu.

1.3.4 Relasi sosial yang positif

Relasi yang tercipta jika terdapat dukungan sosial yang menyebabkan individu mampu meminimalisir masalah-masalah psikologis yang dihadapi, menumbuhkan kemampuan pemecahan masalah yang adaptif, mengembangkan harga diri, serta membuat individu menjadi sehat secara fisik. Relasi positif dapat terjalin dengan semua orang, terlebih orang-orang yang terdapat disekitar.

1.3.5 Keterlibatan penuh

Aspek kebahagiaan yang terakhir adalah keterlibatan penuh. Dimana keterlibatan penuh adalah mengikuti berbagai macam aktifitas selain aktivitas yang berhubungan dengan pemenuhan tanggung jawab. Dalam melaksanakan aktivitas seseorang akan melibatkan hati dan pikirannya secara penuh bukan hanya melibatkan fisik.

Berdasarkan penjelasan di atas, aspek-aspek dalam kebahagiaan adalah danya rasa optimis, ketahanan diri, pemenuhan makna salam sehari-hari, relasi yang positif, serta adanya keterlibatan penuh pada diri individu.

2. Kohesivitas Kelompok

2.1 Pengertian Kohesivitas Kelompok

Menurut Faturochman jika setiap anggota kelompok memiliki komitmen yang kuat terhadap kelompok maka kelompok tersebut dapat dikatakan kohesif.³⁵ Johnson menyatakan bahwa daya tarik yang terjadi antar anggota kelompok hal ini menyebabkan anggota kelompok tersebut tidak ingin meninggalkan kelompok, serta daya tarik antara individu dengan kelompok.³⁶

Gibson, juga menjelaskan bahwa adanya kohesivitas pada umumnya dikaitkan dengan adanya dorongan anggota agar tetap

³⁵ Fidia Astuti, Jainudin, "Konsep Kohesi Sosial Anggota Yayasan *Redline* Kediri Dalam Menanggulangi Virus Hiv", *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol 11, No. 2, 2020.

³⁶ Vivia R, Et.Al, "Kohesivitas Kelompok Dan Komitmen Organisasi Pada Financial Advisor Asuransi "X" Yogyakarta", *Proyeksi*, Vol. 6 (2), 2011, 12-20.

bersama dalam suatu kelompok dibandingkan dengan dorongan mendesak anggota untuk keluar dari kelompok, dengan bergabungnya seseorang kepada suatu organisasi atau kelompok dapat menumbuhkan rasa memiliki dan perasaan di setiap individu.³⁷

Kohesivitas kelompok adalah suatu kelompok yang memiliki anggota dengan tingkat solidaritas yang sangat tinggi. Setiap anggota kelompok juga memiliki rasa kesadaran yang tinggi demi menjaga keutuhan dalam suatu kelompok meski dengan cara yang tidak rasional sekalipun.³⁸

Menurut Forsyth, kohesivitas kelompok adalah satu kesatuan yang terjalin di dalam sebuah kelompok, yang memiliki waktu tertentu untuk berkumpul bersama dengan saling menikmati dan di dalamnya memiliki semangat kerja yang sangat tinggi.³⁹

Berdasarkan pengertian di atas yang dikemukakan oleh beberapa ahli, maka dapat disimpulkan bahwa kohesivitas merupakan suatu kelompok yang memiliki anggota dengan jiwa solidaritas yang sangat tinggi, dimana adanya ketertarikan pada setiap anggota kelompok yang menyebabkan anggota kelompok tidak ingin meninggalkan kelompok tersebut.

³⁷ Gibson, J.L..Dkk.. 2003. Organizations: Behavior Structure Processes. New York: Mcgraw-Hill Irwin.

³⁸ Joni Iskandar, Dan Sudono Syueb, "Pengaruh Komunikasi Interpersonal Dan Komunikasi Kelompok Terhadap Kohesivitas Kelompok Pada Supporter Persebaya Korwil Suramadu", *Jurnal Ilmu Komunikasi*, Vol. 9, No. 2, 2017.

³⁹ Ulfah Putri H, "Skripsi Pengaruh Kohesivitas Kelompok Dan Kepuasan Kerja Terhadap Niat Keluar Karyawan (Studi Pada Karyawan Pt. Putra Tunas Subur Jl. Pacitan-Ponorogo, Gegeran, Arjosari, Pacitan, Jawa Timur)", Tidak Dipublikasikan.

2.2 Indikator Kohesivitas Kelompok

Indikator kohesivitas kelompok menurut Forsyth dibagi menjadi empat indikator, yaitu:

a. Kerja Sama Kelompok

kerja sama dalam kelompok muncul akibat adanya keinginan yang lebih besar yang dimiliki oleh individu guna untuk bekerja sama untuk mencapai suatu tujuan tertentu dalam kelompok.

b. Kesatuan Dalam Kelompok

selain adanya kerja sama kelompok, adanya kohesivitas kelompok juga dipengaruhi oleh kesatuan dalam kelompok. Kesatuan kelompok merupakan perasaan moral yang berhubungan dengan keanggotaannya serta perasaan saling memiliki terhadap kelompoknya. Anggapan bahwa setiap anggota dalam kelompok adalah sebuah keluarga, serta memiliki perasaan kebersamaan merupakan suatu kesatuan dalam kelompok.

c. Kekuatan Sosial

Kekuatan sosial merupakan dorongan yang dimiliki oleh setiap individu guna untuk tetap berada di dalam kelompoknya merupakan kekuatan sosial. Dorongan inilah menjadikan anggota kelompok dapat berhubungan dan akibatnya menyebabkan persatuan dalam suatu kelompok.

d. Daya Tarik

Cara kerja dalam suatu kelompok yang menjadikan daya tarik individu di dalam kelompok daripada melihat dari segi anggota kelompok secara spesifik.

2.3 Faktor-Faktor Adanya Kohesivitas Kelompok

Adapun faktor-faktor yang menentukan kohesivitas kelompok adalah sebagai berikut:⁴⁰

a. Lamanya Menjadi Anggota Kelompok

Solidaritas individu dalam anggota kelompok dapat dilihat dari seberapa individu menjadi anggota kelompok tersebut. Semakin lama individu menjadi anggota kelompok tersebut maka semakin terlihat adanya sifat kooperatif serta solidaritas yang tinggi.

b. Perilaku Normatif

Perilaku normatif yang kuat ketika individu diidentifikasi ke dalam suatu kelompok yang diikuti.

Adapun faktor lain untuk melihat adanya kohesivitas menurut Wagner dan Hollenbeck dalam jurnal Dicky Zulkifli adalah:⁴¹ a) Saling bertukar cerita atau berbagi tentang diri sendiri, b) Menyetujui tujuan yang ingin dicapai dalam sebuah kelompok, c) Frekuensi terhadap kelompok, d) Ukuran dari suatu kelompok, e) Penghargaan terhadap kelompok, f) Evaluasi yang dikemas

⁴⁰ Wiryanto, "Ilmu Pengantar Ekonomi", Jakarta, Grasindo, 2004, 50.

⁴¹ Dicky, Dan Umar, "Hubungan Kohesivitas Kelompok Dengan Kinerja Karyawan Pada Bagian Pemasaran Ekspor Pt. Biofarma (Perserto)", *Jurnal Psikologi*, 2014.

secara menyenangkan, g) Ancaman yang berasal dari luar, h) Isolasi.

Berdasarkan beberapa faktor yang mempengaruhi adanya kohesivitas di atas, maka dapat diambil kesimpulan peningkatan kohesivitas pada diri seseorang dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Sikap anggota pada kelompok sangat dipengaruhi oleh keanggotaan dan peran anggota yang menunjukkan sifat kohesivitas pada kelompok.

B. DINAMIKA BERPIKIR

Kohesivitas kelompok merupakan variabel X dari penelitian ini. kohesivitas kelompok adalah kekuatan sejauh mana ikatan yang dimiliki oleh anggota kelompok dengan bermacam-macam faktor yang berbeda dan memiliki rasa ketertarikan terhadap suatu kelompok yang saling berinteraksi, memiliki komitmen dan memiliki kepercayaan antar anggota kelompok guna untuk mencapai suatu tujuan yang sama, sehingga dengan adanya hal tersebut setiap anggota kelompok berkeinginan untuk tetap berada di dalam kelompok. Di dalam kohesivitas kelompok terdapat beberapa indikator yaitu, kerja sama kelompok, kesatuan dalam kelompok, kekuatan sosial, dan daya tarik. Berdasarkan indikator tersebut peneliti akan menghubungkan dengan variabel Y yaitu kebahagiaan.

Kebahagiaan merupakan pikiran dan perasaan yang positif kepada kehidupan yang memberikan kenyamanan serta kepuasan hati pada setiap individu. Rasa kepuasan ini timbul apabila harapan serta kebutuhan

individu telah tercapai dan terpenuhi dalam keadaan sejahtera. Kebahagiaan memiliki beberapa aspek yang mendukung, diantaranya adalah rasa optimis, ketahanan diri, penemuan makna dalam sehari-hari, relasi sosial yang positif, keterlibatan penuh. Dari beberapa aspek tersebut terdapat indikator untuk variabel kebahagiaan yaitu, 1) Pikiran positif yang memberi keuntungan, 2) a. kemampuan seseorang untuk bangkit dari keterpukan, b. peristiwa yang tidak menyenangkan, 3) a. mendapat makna yang positif b. melakukan aktivitas sehari-hari yang terlibat secara penuh 4) dukungan sosial, 5) mengikuti berbagai macam aktifitas selain aktifitas penuh tanggung jawab.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, pada pengajian Gus Lik ini memiliki daya tarik yang kuat sehingga tercipta adanya kohesivitas kelompok yang menyebabkan jama'ah tidak ingin meninggalkan atau melewatkan pengajian. Dengan adanya kohesivitas kelompok yang tercipta inilah jama'ah merasakan kebahagiaan tersendiri selama mengikuti mengikuti Pengajian Malam Jum'at (PMJ).

