

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. *Subjective well-being*

##### 1. Pengertian *Subjective well-being*

Menurut Diener, *subjective well-being* adalah proses penilaian individu terhadap hidupnya, meliputi penilaian secara kognitif dan afektif yang merupakan suatu prediktor kualitas hidup individu. Individu dikatakan mempunyai *subjective well-being* lebih tinggi apabila mereka lebih banyak merasakan emosi positif, menyenangkan, ketika terlibat dalam kegiatan yang menarik, ketika mengalami banyak rasa senang dan sedikit rasa sakit, dan ketika telah merasa puas akan kehidupan mereka.<sup>1</sup>

Sedangkan menurut Ryff, *subjective well-being* adalah kemampuan seseorang untuk menerima diri apa adanya, membentuk hubungan hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian dalam menghadapi lingkungan sosial, mengontrol lingkungan eksternal, menentukan tujuan hidup, serta mengaktualisasikan potensi yang dimiliki. Ryff mengemukakan konsep dimensi *subjective well-being* yang meliputi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, dan pertumbuhan pribadi.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Ibid., Anita Intan Filsafati dan Ika Zenita Ratnaningsih, hal. 760

<sup>2</sup> Ibid., Adhyatman Prabowo, hal. 262.

Menurut Keyes dan Moe, *subjective well-being* adalah suatu kondisi sejahtera yang dirasakan oleh individu berdasarkan aspek kognitif dan afektif, atau perasaannya sekaligus, atau terkait dengan apa yang dinamakan *global well-being*. aspek kognitif berhubungan dengan penilaian diri dan aspek afektif berhubungan dengan perasaan terhadap kepuasan hidup.<sup>3</sup>

Berdasarkan definisi yang telah disebutkan di atas, dapat disimpulkan bahwa *subjective well-being* adalah kondisi sejahtera berdasarkan penilaian individu terhadap kehidupannya yang meliputi keseimbangan emosi, kepuasan hidup, dan penerimaan diri. Sehingga individu mampu menerima diri apa adanya, dan mengaktualisasikan potensi yang dimiliki.

## 2. Aspek-aspek *Subjective well-being*

### a) Aspek kognitif

Aspek kognitif berasal dari proses evaluasi individu terhadap kehidupannya dimana individu mengalami *subjective well-being* apabila ia merasa bahwa kehidupannya berjalan dengan baik, dan merasakan kepuasan berdasarkan kepercayaan akan sikap yang dimiliki oleh individu tersebut.

### b) Aspek afektif

Aspek afektif juga berasal dari proses evaluasi individu terhadap kehidupannya. Aspek afektif ditunjukkan dengan

---

<sup>3</sup> Dinie Ratri Desiningrum, "Goal Orientation dan Subjective well-being", *Jurnal Psikologi Undip* 15, no. 1 (2016): 43.

keseimbangan frekuensi individu merasakan perasaan yang positif dan negatif setiap harinya.<sup>4</sup>

Selain dua aspek di atas, *subjective well-being* memiliki tiga bagian penting. Pertama, penilaian subjektif individu atas kehidupannya. Kedua, penilaian ketidakhadiran faktor-faktor negatif. Ketiga, kepuasan hidup global.<sup>5</sup>

### 3. Bentuk-Bentuk *Subjective well-being*

Dari aspek-aspek yang telah dijelaskan sebelumnya maka bentuk dari *subjective well-being* adalah sebagai berikut:

#### a. Aspek Kognitif

##### 1) Evaluasi kepuasan hidup global

- a) Kepuasan akan kehidupan saat ini
- b) Penerimaan diri
- c) Kepuasan akan keinginan dan kebutuhan
- d) Kepuasan akan relasi dengan orang lain
- e) Kepuasan akan kesehatan

##### 2) Evaluasi kepuasan terhadap domain tertentu

- 1) Kepuasan akan pekerjaan
- 2) Kepuasan dalam kehidupan keluarga
- 3) Kepuasan dalam menggunakan waktu luang
- 4) Kepuasan terhadap kondisi keuangan

#### b. Aspek Afektif

##### a. Sering merasakan emosi positif

---

<sup>4</sup> Ibid., Anita Intan Filsafati dan Ika Zenita Ratnaningsih, hal. 760.

<sup>5</sup> Fatima Nur Azra, "Forgiveness dan *Subjective well-being* Dewasa Awal Atas Perceraian Orang Tua Pada Masa Remaja", *Psikoborneo* 5, no. 3 (2017): 297.

- 1) Senang
  - 2) Tenram
  - 3) Kasih sayang
- b. Jarang merasakan emosi negatif
- 1) Khawatir
  - 2) Marah
  - 3) Sedih<sup>6</sup>
4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Subjective well-being*

1) Dukungan Sosial

Dukungan sosial menjadi faktor yang dapat memberikan pengaruh pada *subjective well-being*. Dukungan sosial berhubungan dengan relasi positif seseorang dengan orang lain. Hubungan keintiman yang positif dengan orang lain membuat individu mengembangkan harga diri, meminimalkan permasalahan dalam hidup, mengembangkan sikap adaptif dan pemecahan masalah yang baik, serta memiliki kualitas kesehatan yang baik

2) Kebersyukuran

Kebersyukuran juga menjadi faktor penentu *subjective well-being* seseorang. Kebersyukuran berhubungan erat dengan sikap penerimaan. Dengan rasa bersyukur dan penerimaan diri yang tinggi seseorang akan memiliki rasa puas dalam

---

<sup>6</sup> Fara Hamada, dkk. “*Subjective well-being* Siswa MAN 3 Palembang Yang Tertinggal di Asrama” *Psikis-Jurnal Psikologi Islami* 1, No. 1(2015): 98

kehidupannya. Perasaan bersyukur juga dapat mengurangi emosi negatif sehingga meminimalkan terjadinya stress.

3) *Forgiveness*

*Forgiveness* dapat membantu membebaskan diri dari emosi negatif karena memendam kesalahan orang lain. Hal ini dapat memberikan ketenangan bagi individu karena *forgiveness* dapat mengeluarkan luka batin yang dalam pikiran tidak sadar seseorang, hal ini akan memunculkan perilaku-perilaku yang positif di kemudian hari.

4) Optimisme

Seseorang yang memiliki rasa optimis terhadap masa depannya akan membuatnya lebih bahagia. Optimisme dapat memberikan kontrol yang terhadap kehidupan seseorang, memberikan evaluasi yang positif atas perilaku, serta pandangan yang positif terhadap masa depan.

5) Kontrol diri

Kontrol diri adalah keyakinan individu terhadap sikap yang dimiliki. Dengan kontrol diri yang baik, individu mampu menempatkan diri, memiliki pemecahan masalah yang baik karena memiliki pemahaman terhadap suatu hal, serta memahami konsekuensi atas setiap perilaku yang dilakukan.

6) Spiritualitas

Spiritualitas berhubungan dengan sikap religius seseorang. Dengan spiritualitas yang baik, kedua hal tersebut dapat

menciptakan perasaan tenang bagi individu. Selain itu dengan spiritualitas yang tinggi seseorang akan memiliki tujuan dalam kehidupannya. Spiritualitas juga dapat mengontrol perilaku berdasarkan norma-norma keagamaan.<sup>7</sup>

## **B. Meditasi**

### **1. Pengertian Meditasi**

Menurut Walsh, meditasi adalah teknik latihan konsentrasi yang digunakan untuk meningkatkan taraf kesadaran, yang dapat membawa proses mental yang lebih terkontrol.<sup>8</sup> Meditasi juga merupakan kegiatan mental terstruktur, untuk menganalisis, menyimpulkan, dan mengambil keputusan yang lebih lanjut digunakan untuk memutuskan, mengambil langkah tertentu, atau menyelesaikan suatu permasalahan.<sup>9</sup>

Menurut Asep Achmad Hidayat, meditasi juga disebut sebagai samadhi, yaitu praktik mandiri yang digunakan untuk bersantai, menenangkan pikiran, dan relaksasi. Praktik ini sering dikaitkan dengan praktik keagamaan tertentu, karena hal itu praktik meditasi adalah praktik spiritual kuno. Dengan teknik menenangkan pikiran, meditasi memiliki manfaat terhadap pengelolaan stress, ketenangan, relaksasi, dan kesehatan.<sup>10</sup>

---

<sup>7</sup> Nur Ayu Seftiani, "Kecerdasan Spiritual sebagai Prediktor Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa" *Jurnal Psikologi Intergratif* 6, no. 1 (2018): 111.

<sup>8</sup> Putu Indah Budi Apsari, "Meditation For A Better Life As A Potential Wellnes Tourism In Bali", *Wicaksana* 3, no. 2 (2019): 72.

<sup>9</sup> Tamyis Ade Rama, dkk, "Pengaruh Pelatihan Meditasi dan *Self-Hypnosys* Untuk Meningkatkan *Empaty*", *Jurnal Psikostudia* 5, no. 1 (2016): 30.

<sup>10</sup> Asep Achmad Hidayat, *Mind-Body-Spirit Therapies*, (Bandung: Nuansa Cendekia, 2020), hal. 12.

Menurut Setyo Hajar Dewantoro meditasi adalah kegiatan untuk melatih kesadaran. Meditasi dimaksudkan untuk melatih kesadaran selama 24 jam. Meditasi dengan menggunakan sikap-sikap tertentu hanyalah sebagai sarana latihan, tujuan utamanya adalah mempertahankan kesadaran tersebut dalam perilaku sehari-hari. Dengan kesadaran yang terlatih, seseorang akan memahami setiap perilakunya, mengerti baik dan buruk dari sikap yang dimiliki, serta menempatkan setiap peristiwa yang dialami sebagai media belajar.<sup>11</sup>

Meditasi juga merupakan latihan untuk membantu meningkatkan taraf kesadaran dengan melatih diri untuk memusatkan perhatian. Salah satu manfaat yang dapat dirasakan dengan melakukan meditasi adalah membantu proses-proses mental dapat lebih terkontrol secara sadar.<sup>12</sup> Meditasi juga dapat membantu tubuh untuk lebih rileks sehingga meditasi juga disebut sebagai terapi relaksasi yang mudah untuk dipelajari dan dilakukan.<sup>13</sup>

Meditasi menjadi suatu terapi sebagai upaya pencegahan dan pengurangan terhadap hipertensi, penyakit jantung, dan *stroke*. Selain itu meditasi juga digunakan dalam pencegahan dan

---

<sup>11</sup> Setyo Hajar Dewantoro, *Suwung Ajaran Rahasia Leluhur Jawa*, (Tangerang Selatan; Javanica, 2017), hal. 148.

<sup>12</sup>Nasruliyah Hikmah Maghfiroh, "Efektifitas Terapi Relaksasi Meditasi Dalam Menurunkan Tingkat Stres", *Insight* 11 No. 1, (2015): 44.

<sup>13</sup>Ibid., hal. 43.

pengurangan terhadap pikiran yang obsesif, kondisi stress, depresi, dan sikap permusuhan.<sup>14</sup>

Dengan melakukan meditasi seseorang akan memiliki kemampuan berkonsentrasi sehingga memiliki tingkat kesadaran yang lebih tinggi. Meditasi juga menjadikan seseorang lebih positif. Meditasi yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kemampuan berpikir, kreatif, dan bertindak ke arah yang positif. Sehingga seseorang yang rutin melakukan meditasi dapat merasakan kedamaian dan ketenangan dalam hidup, serta kesejahteraan secara psikologis<sup>15</sup>.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa meditasi adalah latihan konsentrasi yang dapat memberikan manfaat dalam hal peningkatan tingkat kesadaran, relaksasi, produktifitas, serta kesehatan jasmani.

## 2. Jenis-Jenis Meditasi

### a) Meditasi Cinta Kasih

Meditasi ini bertujuan untuk menumbuhkan sikap cinta kasih dan kebaikan terhadap segala sesuatu. Meditasi ini dilakukan dengan cara mengambil napas dalam dan merasakan cinta kasih serta mengirim pesan cinta kepada dunia dan orang-orang tertentu. Meditasi ini bermanfaat dalam meningkatkan emosi yang positif dan dipercaya dapat menurunkan perasaan

---

<sup>14</sup> Ibid., Asep Achmad Hidayat, hal. 17

<sup>15</sup> Ibid., Asep Achmad Hidayat, hal. 14

marah, frustrasi, konflik, kebencian serta depresi dan stres pasca trauma.

b) Meditasi Pemindaian Tubuh atau Relaksasi Progresif

Meditasi ini bertujuan untuk melihat ketegangan dan membiarkannya terlepas. Bentuk dari meditasi ini adalah mengharuskan tubuh untuk tegang dan kemudian mengendurkan otot. Meditasi ini dapat membantu membangkitkan perasaan tenang, serta dapat digunakan untuk membantu orang untuk tidur pulas.

c) Meditasi *Mindfulness*

Meditasi *mindfulness* adalah meditasi yang mendorong seseorang untuk menyadari keadaan masa kini, alih-alih memikirkan masa lalu atau masa depan. Meditasi ini dapat dilakukan dimana saja, dengan memfokuskan pikiran pada apa yang sedang dilakukan pada saat itu.

d) Meditasi Kesadaran Napas

Meditasi ini termasuk dalam meditasi *mindfulness* yang berfokus pada pernapasan. Meditasi ini dilakukan dengan bernapas perlahan dan dalam, menghitung napas, atau berfokus pada napas, serta mengabaikan hal-hal lain yang masuk ke dalam pikiran. Meditasi ini bermanfaat dalam mengurangi kecemasan, meningkatkan konsentrasi, dan meningkatkan fleksibilitas emosi.

e) Meditasi Yoga

Meditasi yoga adalah jenis meditasi yang memadukan gerakan fisik dengan pernapasan, serta mantra. Meditasi ini biasanya dilakukan dalam kelas khusus dengan didampingi seorang praktisi yoga. Meditasi yoga memiliki manfaat dalam meningkatkan kekuatan fisik, mengurangi rasa sakit, serta meningkatkan kesehatan mental.

f) Meditasi Zen

Meditasi ini menjadi bagian dari praktik Budhis. Meditasi ini perlu belajar di bawah seorang guru karena melibatkan langkah dan postur tertentu. Tujuan dari meditasi zen adalah menemukan posisi yang nyaman, fokus pada pernapasan, dan mengamati pikiran seseorang tanpa menghakimi.

g) Meditasi Transendental

Meditasi ini adalah bentuk meditasi spiritual di mana para praktisi tetap duduk dan bernapas perlahan. Meditasi ini dilakukan dengan berfokus pada mantra atau serangkaian kata yang berulang. Meditasi ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan pengalaman spiritual.<sup>16</sup>

h) Teknik meditasi

Meditasi dilakukan dengan cara fokus untuk memusatkan perhatian pada suatu objek meditasi,<sup>17</sup> bisa

---

<sup>16</sup> Ariska Puspita Anggraini, “*Mengenal 7 Jenis Meditasi dan Manfaatnya*”, Kompas.com, (2019, April, 26), diakses pada 19 Maret 2021, <https://www.kompas.com/tren/read/2019/10/26/090753665/mengenal-7-jenis-meditasi-dan-manfaatnya?page=all>

<sup>17</sup> Made Adi Nugraha Tristaningrat, “*Meditasi Mindfulness Dalam Menjaga Emotional Stability*”, *Haridracarya* 1, no. 1 (2020): 55.

memusatkan pada napas, suara, perasaan, ucapan atau sebuah perilaku. Meditasi juga dapat dilakukan dengan perenungan terhadap diri sendiri, atau mengevaluasi diri.<sup>18</sup> Teknik meditasi yang umum dilakukan adalah dengan duduk dalam posisi yang nyaman sambil memejamkan mata, selanjutnya membuang pikiran-pikiran yang mungkin mengganggu saat meditasi dilakukan. Setelah dirasa pikiran sudah tenang, meditasi dilanjutkan dengan mulai memfokuskan perhatian pada objek meditasi, umumnya hembusan napas atau suara.<sup>19</sup>

### 3. Tahapan Meditasi

Terdapat tiga tahap dalam melakukan meditasi, tahapan tersebut antara lain:

#### a) Konsentrasi

Konsentrasi adalah kondisi fokus untuk memusatkan pikiran pada objek meditasi. Tahapan ini adalah tahapan yang sulit karena membutuhkan kesabaran. Seseorang akan mengakhiri proses meditasinya apabila ia tidak mampu untuk bersabar dan berkonsentrasi pada objek meditasi. Pada tahap ini, seseorang diharuskan untuk selalu fokus dan mengabaikan pikiran-pikiran yang muncul selama proses meditasi.

#### b) Kontemplasi

Tahap kontemplasi adalah tahap dimana individu mengalami fokus yang penuh dan cenderung tidak terganggu.

---

<sup>18</sup> Ibid., hal. 55.

<sup>19</sup> Ibid., hal. 60.

Pada tahap ini biasanya pikiran yang muncul masih tetap ada, akan tetapi cenderung berkurang hingga tidak muncul. Tahapan ini juga merupakan tahapan ketenangan.

c) Samadhi

Tahapan ini adalah tahapan tertinggi, karena pada tahapan ini semua pikiran menjadi selaras dan berkembang daya psikis. Tahap samadhi adalah keadaan menyatu dan membahagiakan. Tahap ini dikatakan sebagai tahap meditatif sebenarnya, karena pemusatan pikiran yang teratur dan kuat berada pada tahap ini.<sup>20</sup>

4. Meditasi Kesadaran Napas

Meditasi kesadaran napas adalah salah satu metode meditasi yang menjadikan irama napas sebagai objek dalam pemusatan perhatian. Napas adalah salah satu hal yang natural, napas menjadi hal yang sering dilupakan oleh seseorang karena aktifitas bernapas akan terus berjalan walaupun seseorang tidak menyadari hal itu. Maka melibatkan kesadaran dalam aktifitas bernapas menjadi sarana latihan yang baik untuk melatih kesadaran terhadap hal-hal yang sering dilupakan atau tidak disadari.<sup>21</sup>

Selain itu, meditasi kesadaran napas adalah sarana meditasi yang sederhana dan murah, karena menggunakan objek pernapasan

---

<sup>20</sup> H Pramudati, "Efektifitas Meditasi Transendental Untuk Menurunkan Stres pada Penderita Hipertensi", *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah* 9 no. 2 (2017) : 5.

<sup>21</sup> Meditasi Kesadaran Napas. <https://emptyrainbow.webnode.com/news/meditasi-kesadaran-atas-tubuh-dan-napas/>, 24 Maret 2015, Diakses pada 5 September 2021 pukul 12.23.

yang dimana pernapasaan adalah hal yang lekat pada setiap diri seseorang. Metode ini juga dapat dilakukan kapanpun dan dimanapun, tidak membutuhkan peralatan khusus, atau suasana tertentu.<sup>22</sup>

Meditasi ini bermanfaat dalam melatih dan mempertahankan kesadaran, yang akhirnya berhubungan dengan kontrol diri yang baik. Dengan kesadaran yang terlatih seseorang akan menyadari setiap perilaku dan sikapnya, menyadari konsekuensi dari sikap yang dimiliki, serta dapat belajar dari setiap momen yang dialami. Selain itu meditasi kesadaran napas juga dapat digunakan sebagai media relaksasi, dengan merasakan setiap tarikan napas, kondisi napas yang pendek dan cepat karena marah, stres, atau cemas akan dapat diturunkan temponya, sehingga seseorang akan lebih merasa tenang karena tempo napasnya menjadi pelan dan panjang.<sup>23</sup>

##### 5. Meditasi Dalam Islam

Meditasi adalah terapi dengan cara memfokuskan perhatian pada sebuah objek, salah satunya adalah ucapan. Ucapan tersebut antara lain mantra, afirmasi, atau kalimat-kalimat yang identik dengan agama-agama tertentu. Dalam agama Islam kalimat yang digunakan dapat berupa pujian, kalimat *thayyibah* atau dalam bentuk zikir. Zikir dapat dijadikan sebagai objek dalam melakukan meditasi dengan cara memfokuskan perhatian pada kalimat zikir

---

<sup>22</sup> Ibid., . <https://emptyrainbow.webnode.com/news/meditasi-kesadaran-atas-tubuh-dan-napas/>

<sup>23</sup> “Efektivitas Pelatihan Meditasi Pernapasan Dalam Menurunkan Stress Pada Pendukung Sebaya ODHA” *Jurnal Psikologi Integratif* 6, no. 1(2018): 5.

yang diucapkan. Meditasi dengan zikir dapat meningkatkan spiritualitas, kualitas hidup, menciptakan ketenangan, dan mendatangkan suasana positif.<sup>24</sup>

Meditasi sufistik menjadi sebuah meditasi dengan menggunakan pendekatan Islami. Zikir adalah suatu ibadah dalam agama Islam yang bertujuan mendekatkan diri kepada Allah SWT. zikir adalah mengingat, menyebut, mengagungkan, dan menyucikan Allah dengan mengulang-ulang salah satu *asma* Allah atau kalimat yang menggambarkan keagungan-Nya.<sup>25</sup> Zikir juga dijadikan metode psikoterapi, melakukan zikir dapat menjadikan hati tenang dan damai. Meditasi sufistik dilakukan dengan melakukan zikir dengan penuh penghayatan dan kesadaran. Hal ini dapat membawa individu menuju ke arah kontrol yang positif.<sup>26</sup> Selain itu meditasi sufistik juga memiliki nilai kerohanian dan spiritual. Hal ini dapat bermanfaat dalam meningkatkan kecerdasan rohani, menanamkan rasa cinta kasih kepada sesama makhluk, mengendalikan hawa nafsu, memberikan ketenangan pada jiwa, memberikan nilai positif, serta memiliki daya kesembuhan.<sup>27</sup>

---

<sup>24</sup> Daimul Ikhsan, "Model Psikoterapi Zikir Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental", *Academia* 1, no. 2 (2017): 280.

<sup>25</sup> Hanna Aisyah, "Dzikir Sebagai Teknik Meditasi Sufistik Dalam Meningkatkan Kualitas Energi Tubuh", *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam* 9, no. 1 (2020): 217.

<sup>26</sup> *Ibid.*, hal. 218.

<sup>27</sup> Salahuddin, "Mengenalkan Meditasi Sufistik Ke Dunia Pendidikan", *Lentera Pendidikan* 20, no. 1 (2017): 34.