

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. *Subjective Well-Being*

##### 1. Pengertian *Subjective Well-Being*

Diener menjelaskan bahwa *subjective well-being* adalah suatu bentuk evaluasi yang dilakukan individu mengenai kehidupan individu tersebut, terdapat dua cara evaluasi atau penilaian dalam *Subjective well-being*, yaitu secara afektif dan kognitif. Afektif dibagi menjadi dua, yaitu afektif positif dan negatif.<sup>1</sup>

*Subjective well-being* disebut juga dengan istilah kebahagiaan. Carr juga berpendapat tentang *subjective well-being* dalam kebahagiaan adalah kondisi yang biasa disebut dengan psikologis positif, tingginya tingkat kepuasan hidup, tingginya tingkat afektif positif, atau juga rendahnya tingkat afektif negatif.<sup>2</sup>

Kemudian, Shmotkin, Keyes, dan Ryff menuliskan bahwa *subjective well-being* merupakan penilaian individu mengenai rasa kepuasan dalam hidup serta menyeimbangkan antara afektif positif dan afektif negatif.<sup>3</sup>

Pengertian kesejahteraan subjektif menurut Lyubomirsky adalah "pengalaman kegembiraan dalam kehidupan, kepuasan hidup, atau

---

<sup>1</sup> James E. Maddux. *Subjective Well-Being and Life Satisfaction*. (New York : Routledge, 2018), 51

<sup>2</sup> Alan Carr. *Positive Psychology: The Science Happiness and Human Strengths*. (New York: Brunner-Routledge, 2004).

<sup>3</sup> James E. Maddux. *Subjective Well-Being and Life Satisfaction*. (New York : Routledge, 2018).

kesejahteraan positif, dikombinasikan dengan perasaan bahwa hidup seseorang itu baik, bermakna, dan berharga bagi dirinya dan orang lain”<sup>4</sup>.

Berdasarkan definisi para ahli di atas, *Subjective Well-Being* adalah suatu penilaian yang dilakukan seseorang terhadap seluruh aspek kehidupannya yang melibatkan komponen-komponen kognitif, yaitu kepuasan hidup dan juga afektif, yaitu afektif positif dan afektif negatif.

## 2. Aspek-Aspek *Subjective Well-Being*

Terdapat dua dimensi dalam *Subjective well-being*, yaitu aspek afektif dan aspek kognitif. Aspek afektif mewujudkan pengalaman hidup terkait emosi yang terdiri dari pengalaman menyenangkan biasa disebut dengan afektif positif dan pengalaman tidak menyenangkan biasa disebut dengan afektif negatif, serta dalam dimensi kognitif menggambarkan kepuasan individu terhadap hidupnya.<sup>5</sup>

### a) Aspek Afektif Positif

Suatu emosi-emosi atau suasana hati yang dirasakan individu sehingga individu merasakan ketenangan dan menyenangkan merupakan afektif positif. Individu yang memiliki afektif positif yang tinggi biasanya individu ditandai dengan keadaan yang penuh konsentrasi, semangat, dan pengalaman menyenangkan selama hidupnya. Sedangkan individu dengan afektif positif yang rendah

---

<sup>4</sup> Sonja Lyubomirsky. *The myths of happiness: What should make you happy, but doesn't, what shouldn't make you happy, but does.* (New York, NY: Penguin Press. sing happiness, 2013).

<sup>5</sup> James E. Maddux. *Subjective Well-Being and Life Satisfaction.* (New York: A Psychology Press Book, 2018)

ditandai dengan keadaan psikis dan keadaan fisik yang lemah, seperti sedih dan lesu badannya.<sup>6</sup>

**b) Aspek Afektif Negatif**

Afektif negatif merupakan suatu keadaan dimana individu dalam posisi suasana hati dan keadaan yang tidak menyenangkan. Individu dengan afektif negatif yang tinggi ditandai dengan selalu merasa bersalah, cemas, takut, marah, dan malu. Individu yang mempunyai afektif negatif yang rendah selalu merasakan tenang dan tentram selama hidupnya.<sup>7</sup>

**c) Aspek Kognitif**

*Subjective well-being* selain mempunyai aspek afektif juga mempunyai aspek kognitif. Aspek kognitif yang dimaksud yang meliputi penilaian kognitif individu secara keseluruhan di kehidupan yang dijalaninya, atau yang biasa dikenal dengan istilah kepuasan hidup.<sup>8</sup>

**3. Faktor-Faktor *Subjective Well-Being***

Faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* terdapat dari dua sumber yang disampaikan oleh Compton dan Hoffman, yaitu faktor eksternal dan faktor internal.<sup>9</sup>

---

<sup>6</sup> *Ibid.*

<sup>7</sup> *Ibid.*

<sup>8</sup> *Ibid.*

<sup>9</sup> William C. Compton., and Edward Hoffman. *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing* 2nd edition. (USA: Wadsworth, 2013).

## a) Faktor Internal

### 1) *Self-Esteem*

*Self-esteem* merupakan sebuah pandangan, perasaan, dan pikiran tentang dirinya sendiri. Individu yang memiliki *Self-Esteem* yang tinggi memang mengarah kepada peningkatan *subjective well-being*. Dan jika individu memiliki *Self-Esteem* yang rendah maka terindikasi kepada penurunan *subjective well-being*. *Self Esteem* merupakan salah satu faktor terkuat dari *Subjective Well Being*.<sup>10</sup>

### 2) Optimisme

Optimisme menjadi salah satu faktor *subjective well-being*. Optimisme adalah cara seseorang berpandangan dengan baik dalam suatu hal. Individu yang memiliki optimisme tinggi dalam memikirkan masa depannya maka individu tersebut mengarah kepada harapan yang lebih bahagia dan mempunyai kepuasan hidup yang lebih tinggi daripada orang lainnya.<sup>11</sup>

### 3) Kontrol diri

Kontrol diri adalah pengaturan yang dilakukan oleh individu untuk berperilaku dengan cara yang tepat yang biasa dengan perilaku yang tidak melanggar norma. Secara tidak langsung

---

<sup>10</sup> *Ibid.*

<sup>11</sup> *Ibid.*

individu tersebut sudah mampu menekan afektif negatif dan memunculkan afektif positif.

#### **4) Religiusitas**

Individu yang memiliki spiritual tinggi, maka individu tersebut mempunyai hal-hal yang lebih positif, seperti dalam hal emosi, *subjective well-being*, kesehatan fisik, kepedulian terhadap orang lain, serta indikator positif tambahan kesejahteraan yang lebih tinggi, seperti ketenangan dalam diri sendiri dan juga memberikan rasa aman terhadap orang lain.

#### **5) Kebermaknaan hidup**

Kebermaknaan hidup merupakan seberapa seseorang dapat menampakkan potensi-potensi atau kemampuan di dalam dirinya. Seseorang yang mempunyai kebermaknaan hidup dan juga mempunyai tujuan di dalam hidupnya, maka hal ini menjadi faktor penting dari *subjective well being* yang lebih tinggi.<sup>12</sup>

#### **6) Hubungan positif dengan orang lain**

Hubungan positif yang dimaksud dalam hal ini ialah dengan orang lain. Hubungan positif seperti kebutuhan interaksi sosial. Kebutuhan ini termasuk ke dalam kebutuhan yang mendasar bagi manusia. Hal ini berkaitan erat dengan *subjective well being*. Ketika seseorang dapat menjalin hubungan yang positif maka

---

<sup>12</sup> *Ibid.*

akan mendapatkan kepuasan tersendiri terhadap keluarga dan teman-teman pada berbagai budaya di dunia.<sup>13</sup>

## **7) Kepribadian**

Kepribadian juga mempengaruhi, seperti halnya pribadi yang luas akan lebih mengenal lingkungan dan minim untuk mendapatkan dampak yang negatif dan lebih banyak mendapatkan dampak yang positif. Pemikirannya luas dan tidak terpuruk.

## **8) *Self-Compassion***

*Self-compassion* yaitu keahlian yang dimiliki individu dalam menyayangi dirinya sendiri dan menyadari penderitaan diri sendiri serta memiliki keinginan untuk bangkit dan meminimalisir penderitaan yang dialami atau usaha untuk menyembuhkannya dengan hal-hal kebaikan.<sup>14</sup>

## **b) Faktor Eksternal**

### **1) Pendapatan**

Pendapatan ekonomi juga sangat mempengaruhi kepuasan. Jika dilihat dalam kehidupan nyata pastinya seseorang yang dapat memenuhi kebutuhan mereka merasa dipuaskan dan sebaliknya.

---

<sup>13</sup> *Ibid.*

<sup>14</sup> Christopher K. Germer. *The Mindful Path To Self-Compassion (Freeing Yourself From Destructive Thoughts And Emotions)*. (New York: The Guilford Press, 2009), 81.

## 2) Pernikahan

Pernikahan yang bahagia juga menjadi faktor eksternal *subjective well-being*. Terdapat riset menunjukkan bahwa seseorang yang telah memiliki ikatan pernikahan lebih merasa bahagia dan puas terhadap hidupnya sedangkan seseorang yang belum menikah belum merasakan bahagia dan kepuasan di dalam hidupnya.<sup>15</sup>

## 3) Budaya

Budaya memiliki karakteristik tertentu yang biasa dihargai dalam suatu kelompok budaya tersebut. Budaya memiliki ciri khas tertentu yang lebih dihargai pada kebudayaan tertentu daripada di kebudayaan lainnya, sehingga terdapat perbedaan dalam faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being*.<sup>16</sup>

## 4. Manfaat *Subjective Well-Being*

Manfaat dari seseorang apabila memiliki *Subjective well-being*, sesuai yang disampaikan oleh Diener, dapat menurunkan resiko kematian, meningkatkan kreativitas. Individu yang merasa bahwa dirinya bahagia akan lebih mudah membantu orang lain, menjalin hubungan sosial, produktif dalam suatu bidang kerja, dan sukses mengendalikan dan menguasai setiap perubahan dalam hidup.<sup>17</sup>

---

<sup>15</sup> William C. Compton., and Edward Hoffman. *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing* 2nd edition. (USA: Wadsworth, 2013).

<sup>16</sup> James E. Maddux. *Subjective Well-Being and Life Satisfaction*. (New York: A Psychology Press Book, 2018).

<sup>17</sup> Sonja Lyubomirsky. *The myths of happiness: What should make you happy, but doesn't, what shouldn't make you happy, but does sing happiness*. (New York, NY: Penguin Press, 2013).

## B. *Self-Compassion*

### 1. Pengertian *Self-Compassion*

Sesuai yang disampaikan oleh Neff, bahwa *Self-compassion* adalah keahlian individu dalam menyayangi diri dan melapangkan hati pada penderitaan diri sendiri serta memiliki keinginan untuk meminimalisir penderitaan yang sedang dialami atau menyembuhkannya dengan hal-hal kebaikan.<sup>18</sup> Menurut Neff, seseorang yang memiliki tingkat *Self-compassion* atau belas kasih diri yang tinggi akan memiliki tingkat kecemasan dan depresi lebih sedikit dan juga begitu sebaliknya.<sup>19</sup>

Reyes mendeskripsikan *self-compassion* sebagai keahlian yang dikuasai oleh seseorang, tujuannya untuk menyayangi, mencintai, dan bermurah hati pada diri sendiri saat mengalami kondisi yang tidak menyenangkan dalam hidupnya.<sup>20</sup> *Self-compassion* merupakan suatu keahlian yang berharga bagi seseorang dalam menghadapi peristiwa hidup yang negatif menurut pendapat Allen dan Leary.<sup>21</sup>

Dari beberapa pendapat dari para tokoh tersebut, maka *Self Compassion* adalah suatu keahlian yang dimiliki seseorang dalam mencintai diri, menyayangi diri, dan juga pengembangan diri yang lebih baik. Dengan cara meminimalisir penderitaan yang dialami serta menyembuhkan luka dengan hal-hal kebaikan. Individu mampu

---

<sup>18</sup> Christopher K. Germer. *The Mindful Path To Self-Compassion (Freeing Yourself From Destructive Thoughts And Emotions)*. (New York: The Guilford Press, 2009).

<sup>19</sup> Kristin Neff. *The Proven Power Being Kind To Your Self*. (Harper Collins Publisher, 2011), 47.

<sup>20</sup> *Ibid.*

<sup>21</sup> *Ibid.*



mempercayai bahwa penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan bukan hanya dirinya saja tetapi semua manusia juga merasakannya.

## 2. Aspek-Aspek *Self-Compassion*

Sesuai yang disampaikan dari teori Neff, bahwa *self-compassion* memiliki tiga komponen aspek yaitu: *Self Kindness* atau kebaikan diri, *Common Humanity* atau manusia pada umumnya, dan *Mindfulness* atau perhatian.<sup>22</sup>

### a) *Self-Kindness* (Kebaikan Diri)

*Self-kindness* adalah keahlian yang dimiliki individu dalam pemahaman dan penerimaan diri apa adanya, memberikan suatu kebaikan kepada diri sendiri, seperti kelembutan serta tidak menyakiti atau menghakimi diri sendiri. Item ini membuat individu menjadi berperilaku hangat kepada dirinya sendiri, memahami keadaan diri sendiri, tidak menyakiti, tidak menghakimi, dan tidak mengabaikan dirinya ketika dalam keadaan menderita atau diterpa masalah.

### b) *Common Humanity* (Manusia Pada Umumnya)

*Common humanity* merupakan suatu keahlian seseorang untuk memahami suatu kegagalan, suatu tantangan, dan suatu penderitaan adalah bagian dari proses kehidupan. Individu memahami bahwa proses tersebut dapat juga dialami oleh setiap orang tidak hanya dirinya sendiri. Individu mampu memahami bahwa permasalahan

---

<sup>22</sup> *Ibid.*

tidak datang untuk diri seorang tetapi semua orang kemungkinan bisa merasakan masalahnya masing-masing.

c) ***Mindfulness* (Perhatian)**

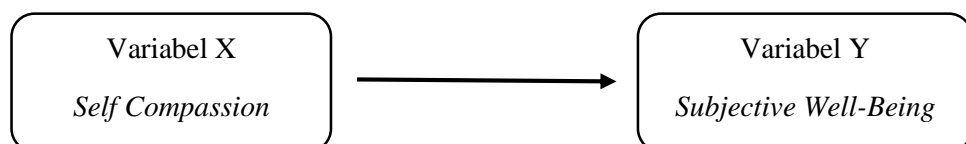
*Mindfulness* merupakan keahlian yang dimiliki individu untuk melihat dengan jelas, menerima, dan juga menghadapi kenyataan yang ada tanpa menyalahkan dirinya dalam kondisi tersebut. Individu mampu bertahan dalam suatu masalah tanpa menyalahkan keadaan ataupun orang lain.

**C. Kerangka Berfikir**

Sesuai dengan tugas perkembangan pada dewasa awal, salah satunya adalah menikah, pernikahan tidak lepas dari tugas ataupun kewajiban yang dijalani. Maka dari itu, peneliti menjadikan *Self Compassion* dan *Subjective Well-Being* sebagai Variabel penelitian.

Berikut merupakan kerangka berfikir yang mendasari dilakukannya penelitian ini:

**Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir**



Istilah *subjective well-Being* adalah evaluasi seseorang terhadap kehidupannya, adapun evaluasi tersebut adalah evaluasi afektif dan kognitif. Evaluasi kognitif yang dimaksud adalah kepuasan hidup individu secara menyeluruh dan secara khusus. Sedangkan evaluasi afektif yang dimaksud

adalah reaksi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup yang meliputi emosi yang menyenangkan dan emosi yang tidak menyenangkan.<sup>23</sup> Faktor penyebab *subjective well-being* salah satunya adalah *Self-Compassion* yang dijelaskan oleh Compton. *Self-Compassion* adalah keahlian yang dimiliki individu dalam menyayangi dirinya sendiri dan menyadari penderitaan diri sendiri serta memiliki keinginan untuk bangkit dan meminimalisir penderitaan yang dialami atau usaha untuk menyembuhkannya dengan hal-hal kebaikan.<sup>24</sup>

Dari gambar.2 di atas dapat dijelaskan bahwa *subjective well-being* dipengaruhi oleh *self-compassion*. Sehingga *Self-Compassion* menjadi variabel X yang mempengaruhi dan *Subjective Well-Being* menjadi variabel Y yang dipengaruhi

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis merupakan dugaan, tebakan, atau ramalan sementara dari permasalahan penelitian yang ada, hingga terbukti kebenarannya melewati data yang terkumpul. Untuk mempermudah pembahasan dalam penelitian, maka perlu adanya hipotesis-hipotesis yang perlu diuji kebenarannya. Hipotesis yang diujikan adalah:

---

<sup>23</sup> Ed Diener, Subjective Well Being: The Science of Happiness and a Proposal for National Index, *American Psychologist* Vol. 55 No. 1 (Januari 2000), 34.

<sup>24</sup> Christopher K. Germer. *The Mindful Path To Self-Compassion (Freeing Yourself From Destructive Thoughts And Emotions)*. (New York: The Guilford Press, 2009), 81.

Ha : Terdapat hubungan yang positif antara *Self-Compassion* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa yang menikah saat menempuh masa kuliah di perguruan tinggi Kota Kediri.

Ho : Tidak terdapat hubungan yang positif antara *Self-Compassion* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa yang menikah saat menempuh masa kuliah di perguruan tinggi Kota Kediri.