BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Bahagia Suami Istri

1. Definisi Bahagia

Arti kata "bahagia" berbeda dengan kata "senang." Secara filsafat kata "bahagia" dapat diartikan dengan kenyamanan dan kenikmatan spiritual dengan sempurna dan rasa kepuasan, serta tidak adanya cacat dalam pikiran sehingga merasa tenang serta damai. Kebahagiaan bersifat abstrak dan tidak dapat disentuh atau diraba. Kebahagiaan erat berhubungan dengan kejiwaan dari yang bersangkutan (Dalam Kosasih, 2002) Sumner (dalam Veenhoven, 2006) menggambarkan kebahagiaan sebagai "memiliki sejenis sikap positif terhadap kehidupan, dimana sepenuhnya merupakan bentuk dari kepemilikan komponen kognitif dan afektif. Aspek kognitif dari kebahagiaan terdiri dari suatu evaluasi positif terhadap kehidupan, yang diukur baik melalui standard atau harapan, dari segi afektif kebahagiaanterdiri dari apa yang kita sebut secara umum sebagai suatu rasa kesejahteraan (*sense of well being*), menemukan kekayaan hidup atau menguntungkan atau perasaan puas atau dipenuhi oleh hal-hal tersebut.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

”Diener (1985) menyatakan bahwa happinessatau kebahagiaan mempunyai makna yang sama dengan *subjective wellbeing* dimana *subjective wellbeing* terbagi atas dua komponen didalamnya. Kedua komponen tersebut adalah komponen afektif dan komponen kognitif.

Furnham (2008) juga menyatakan bahwa kebahagiaan merupakan bagian dari kesejahteraan, *contentment, to do your life satisfaction or equally the absence of psychology distress*. Ditambahkan pula bahwa konsep kebahagiaan adalah merupakan sinonim dari kepuasan hidup atau satisfaction with life (Veenhoven, 2000). Diener (2007) juga menyatakan bahwa *satisfaction with life* merupakan bentuk nyata dari happiness atau kebahagiaan dimana kebahagiaan tersebut merupakan sesuatu yang lebih dari suatu pencapaian tujuan dikarenakan pada kenyataannya kebahagiaan selalu dihubungkan dengan kesehatan yang lebih baik, kreativitas yang lebih tinggi serta tempat kerja yang lebih baik.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan adalah sesuatu yang membuat pengalaman yang menyenangkan berupa perasaan senang, damai dan termasuk juga didalamnya kesejahteraan, kedamaian pikiran, kepuasan hidup serta tidak adanya perasaan tertekan. Semua

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kondisi ini adalah merupakan kondisi kebahagiaan yang dirasakan seorang individu.

2. Komponen-Komponen Kebahagiaan

Diener (1985) menyatakan bahwa happiness atau kebahagiaan mempunyai makna yang sama dengan *subjective wellbeing* dimana *subjective wellbeing* terbagi atas dua komponen didalamnya. Kedua komponen tersebut adalah:

a. Komponen afektif yaitu menggambarkan pengalaman emosi dari kesenangan, kegembiraan dan emosi. Ditambahkan lagi oleh Diener (1985) bahwa komponen afektif ini terbagi lagi atas afek positif dan afek negatif.

b. Komponen kognitif yaitu kepuasan hidup dan dengan domain kehidupan lainnya.

Komponen diatas didukung oleh Suh (dalam Carr, 2004) yang menyatakan bahwa kegembiraan dalam hidup merupakan komponen afektif dan kepuasan hidup merupakan komponen kognitif. Kemudian Suh juga menambahkan bahwa komponen afektif tersebut terbagi menjadi dua komponen yang saling bebas yaitu afek positif dan afek negatif. Selanjutnya evaluasi kognitif yang saling tergantung pada kepuasan dalam variasi domain seperti keluarga atau aturan kerja dan pengalaman-pengalaman

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kepuasan lainnya. Argyle dan Crosland (1987) berpendapat bahwa kebahagiaan terdiri dari tiga komponen, yaitu frekuensi dari afek positif atau kegembiraan; level dari kepuasan pada suatu periode; dan kehadiran dari perasaan negatif seperti depresi dan kecemasan.

Aspek-aspek yang telah disebutkan oleh beberapa tokoh diatas sejalan dengan dua komponen kebahagiaan menurut Rakhmat (2004) dimana komponen kebahagiaan pertama adalah perasaan menyenangkan. Bahagia adalah emosi positif, dan sedih adalah emosi negatif. Sedangkan komponen kebahagiaan yang kedua adalah penilaian seseorang tentang hidupnya. Perasaan kita sebut sebagai unsur afektif dan penilaian unsur kognitif.

3. Faktor–Faktor yang Berkontribusi Terhadap Kebahagiaan.

a. Faktor External

Seligman (2002) memberikan delapan faktor eksternal yang mempengaruhi kebahagiaan seseorang, namun tidak semuanya memiliki pengaruh yang besar. Selain itu, Carr (2004) juga mengemukakan beberapa hal yang berkontribusi terhadap kebahagiaan. Berikut ini adalah penjabaran dari faktor-faktor eksternal yang berkontribusi terhadap kebahagiaan seseorang menurut Seligman (2002) yang didukung oleh Carr (2004):

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1. Uang

Keadaan keuangan yang dimiliki seseorang pada saat tertentu menentukan kebahagiaan yang dirasakannya akibat peningkatan kekayaan. Individu yang menempatkan uang di atas tujuan yang lainnya juga akan cenderung menjadi kurang puas dengan pemasukan dan kehidupannya secara keseluruhan (Seligman, 2002).

2. Pernikahan

Pernikahan memiliki dampak yang jauh lebih besar dibanding uang dalam mempengaruhi kebahagiaan seseorang. Individu yang menikah cenderung lebih bahagia daripada mereka yang tidak menikah (Seligman, 2002). Lebih bahagianya individu yang telah menikah bisa karena pernikahan menyediakan keintiman psikologis dan fisik, konteks untuk memiliki anak, membangun rumah tangga, dan mengafirmasi identitas serta peran sosial sebagai pasangan dan orangtua (Carr, 2004).

3. Kehidupan Sosial

Individu yang memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi umumnya memiliki kehidupaan sosial yang memuaskan dan menghabiskan banyak waktu bersosialisasi. Pertemanan yang terjalin juga sebaiknya terbuka antar satu sama lain sehingga berkontribusi terhadap

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kebahagiaan, karena pertemanan tersedia dukungan sosial dan terpenuhinya kebutuhan akan affiliasi (Carr, 2004). Mempertahankan beberapa hubungan dekat dipercayai telah ditemukan berkorelasi dengan kebahagiaan dan kesejahteraan subjektif (Argyle, 2001, 2000 dalam Carr, 2004).

4. Kesehatan

Kesehatan yang dapat berpengaruh terhadap kebahagiaan adalah kesehatan yang dipersepsikan oleh individu (kesehatan subjektif), bukan kesehatan yang sebenarnya dimiliki (kesehatan obyektif) (Seligman, 2002; Carr, 2004).

5. Agama

Penelitian menunjukkan bahwa individu yang religius lebih bahagia dan lebih puas dengan kehidupannya dibandingkan individu yang tidak religius. Hal ini disebabkan oleh tiga hal. Pertama, efek psikologis yang ditimbulkan oleh religiusitas cenderung positif, mereka yang religius memiliki tingkat penyalahgunaan obat-obatan, kejahatan, perceraian dan bunuh diri yang rendah. Kedua, adanya keuntungan emosional dari agama berupa dukungan sosial dari mereka yang bersama-sama membentuk kelompok agama yang simpatik. Ketiga, agama sering dihubungkan dengan karakteristik gaya hidup sehat secara

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

fisik danp sikologis dalam kesetiaan perkawinan, perilaku prososial, makan dan minum secara teratur, dan komitmen untuk bekerja keras (dalam Carr, 2004).

6. Emosi Positif

Melalui penelitian yang dilakukan oleh Norman Bradburn (dalam Seligman, 2002) diketahui bahwa individu yang mengalami banyak emosi negatif akan mengalami sedikit emosi positif, dan sebaliknya Lafreniere (1999) menyatakan bahwa emosi positif merupakan emosi yang dikehendaki seseorang, seperti :

a. Gembira

Kegembiraan, keriangan dan kesenangan timbul akibat rangsangan seperti keadaan fisik yang sehat atau keberhasilan mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Ada berbagai macam ekspresi kegembiraan, dari yang tenang sampai meluap-luap. Seiring dengan bertambahnya usia, lingkungan sosial akan memaksa individu untuk mampu mengendalikan ekspresi kegembiraannya agar dapat dikatakan dewasa atau matang (Lazarus dalam Lafreniere, 1999).

b. Rasa ingin tahu

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Rangsangan yang menimbulkan emosi ingin tahu sangat banyak. Contohnya sesuatu hal yang aneh dan baru akan menyebabkan seseorang berusaha mencari tahu hal tersebut (Izard dalam Lafreniere, 1999).

c. Cinta

Perasaan yang melibatkan rasa kasih sayang baik terhadap benda maupun manusia (Lazarus dalam Lafreniere, 1999).

d. Bangga

Suatu perasaan yang dapat meningkatkan identitas ego seseorang misalnya dengan cara berhasil mencapai sesuatu yang bernilai atau dapat mewujudkan keinginan, seperti meraih prestasi (Lewis dalam Lafreniere, 1999).

7. Usia

Sebuah studi mengenai kebahagiaan terhadap 60.000 orang dewasa di 40 negara membagi kebahagiaan ke dalam tiga komponen, yaitu kepuasan hidup, afek menyenangkan, dan afek tidak menyenangkan. Kepuasan hidup yang meningkat perlahan seiring dengan usia, afek menyenangkan menurun sedikit, dan afek tidak menyenangkan tidak berubah (Seligman, 2002).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

8. Pendidikan, Iklim, Ras dan Jender

Keempat hal ini memiliki pengaruh yang tidak cukup besar terhadap tingkat kebahagiaan seseorang. Pendidikan dapat sedikit meningkatkan kebahagiaan pada mereka yang berpenghasilan rendah karena pendidikan merupakan sarana untuk mencapai pendapatan yang lebih baik. Iklim di daerah dimana seseorang tinggal dan ras juga tidak memiliki pengaruh terhadap kebahagiaan. Sedangkan jender, antara pria dan wanita tidak terdapat perbedaan pada keadaan emosinya, namun ini karena wanita cenderung lebih bahagia sekaligus lebih sedih dibandingkan pria (Seligman, 2002).

9. Produktivitas Pekerjaan.

Carr (2004) menyatakan bahwa individu yang bekerja cenderung lebih bahagia daripada yang menganggur, terutama jika tujuan yang dicapai merupakan tujuan yang memiliki nilai tinggi bagi individu. Hal ini disebabkan oleh adanya stimulasi menyenangkan, terpuasnya rasa keingintahuan dan pengembangan keterampilan, dukungan sosial, serta identitas diri yang didapat dari pekerjaan (Carr, 2004).

b. Faktor Internal

Menurut Seligman (2002), terdapat tiga faktor internal yang berkontribusi terhadap kebahagiaan, yaitu kepuasan terhadap masa lalu, optimisme terhadap masa depan, dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kebahagiaan pada masa sekarang. Ketiga hal tersebut tidak selalu dirasakan secara bersamaan, seseorang bisa saja bangga dan puas dengan masa lalunya namun merasa getir dan pesimis terhadap masa sekarang dan yang akan datang.

a. Kepuasan Terhadap Masa Lalu

Kepuasan terhadap masa lalu dapat dicapai melalui tiga cara:

→ Melepaskan pandangan masa lalu sebagai penentu masa depan seseorang.

→ Gratitude (bersyukur) terhadap hal-hal baik dalam hidup akan meningkatkan kenangan-kenangan positif.

→ Forgiving dan forgetting (memaafkan dan melupakan) Perasaan seseorang terhadap masa lalu tergantung sepenuhnya pada ingatan yang dimilikinya. Salah satu cara untuk menghilangkan emosi negatif mengenai masa lalu adalah dengan memaafkan. Defenisi memaafkan menurut Affinito (dalam Seligman, 2002) adalah memutuskan untuk tidak menghukum pihak yang menurut seseorang telah berlaku tidak adil padanya, bertindak sesuai dengan keputusan tersebut dan mengalami kelegaan emosi setelahnya. Memaafkan dapat menurunkan stress dan meningkatkan kemungkinan terciptanya kepuasan hidup.

b. Optimisme Terhadap Masa Depan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Optimisme didefinisikan sebagai ekspektasi secara umum bahwa akan terjadi lebih banyak hal baik dibandingkan hal buruk di masa yang akan datang (Carr, 2004).

c. Kebahagiaan Masa Sekarang

Kebahagiaan masa sekarang melibatkan dua hal, yaitu:

→ Pleasure yaitu kesenangan yang memiliki komponen sensori dan emosional yang kuat, sifatnya sementara dan melibatkan sedikit pemikiran. Pleasure terbagi menjadi dua, yaitu bodily pleasures yang didapat melalui indera dan sensori, dan higher pleasures yang didapat melalui aktivitas yang lebih kompleks. Ada tiga hal yang dapat meningkatkan kebahagiaan sementara, yaitu menghindari habituasi dengan cara memberi selang waktu cukup panjang antar kejadian menyenangkan; savoring (menikmati) yaitu menyadari dan dengan sengaja memperhatikan sebuah kenikmatan; serta mindfulness (kecermatan) yaitu mencermati dan menjalani segala pengalaman dengan tidak terburu–buru dan melalui perspektif yang berbeda.

→ Gratificationyaitu kegiatan yang sangat disukai oleh seseorang namun tidak selalu melibatkan perasaan tertentu, dan durasinya lebih lama dibandingkan pleasure, kegiatan yang memunculkan gratifikasi umumnya memiliki

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

komponen seperti menantang, membutuhkan keterampilan dan konsentrasi, bertujuan, ada umpan balik langsung, pelaku tenggelam di dalamnya, ada pengendaian, kesadaran diri pupus, dan waktu seolah berhenti.

4. Pengukuran Kebahagiaan

Beragam teknik telah dikembangkan untuk mengukur kebahagiaan, antara lain dengan pertanyaan seperti "seberapa bahagiakah kamu sekarang?" atau"seberapa puaskah kamu dengan hidupmu?". Biasanya responden akan memberikan kemungkinan jawaban dengan pilihan yang beragam pula (Carr, 2004). Fordyce (1988) mengembangkan dua aitem untuk mengukur kebahagiaan. Yang pertama, umumnya bagaimana kebahagiaan dan ketidakbahagiaan yang dirasakan, yang kedua, rata-rata seberapa sering seseorang merasakan kebahagiaan. Banyak skala kebahagiaan yang mempunyai realibilitas dan validitas yang baik. Salah satunya adalah 5 aitem satisfaction with life scaleyang dikemukakan oleh Diener et al (1985). Untuk mengukur kebahagiaan pada lansia ini digunakan satisfaction with life scale. Alat ini telah memiliki realibilitas dan validitas yang baik (Diener, dalam Carr, 2004). Diener (1985) menyatakan bahwa happiness atau kebahagiaan mempunyai makna yang sama dengan subjective wellbeing

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dimana subjective wellbeing terbagi atas dua komponen didalamnya. Kedua komponen tersebut adalah:

a. Komponen afektif yaitu menggambarkan pengalaman emosi dari kesenangan, kegembiraan dan emosi. Ditambahkan lagi oleh Diener (1985) bahwa komponen afektif ini terbagi lagi atas afek positif dan afek negatif.

b. Komponen kognitif yaitu kepuasan hidup dan dengan domain kehidupan lainnya.

4. Definisi Suami Istri

Menurut pasal 31 Undang-undang RI No. I tahun 1974 tentang perkawinan :

1. Hak dan kedudukan istri adalah seimbang dengan hak dan kedudukan suami dalam kehidupan rumah tangganya dan pergaulan hidup bersama dalam masyarakat.
2. Masing-masing pihak berhak untuk melakukan perbuatan hukum
3. Suami adalah kepala keluarga dan istri ibu rumah tangga (R. Subekti, SH. 1990: 457).

Menurut Habsyah Atas Hendartini dalarn T. O Ihromi (1999:216) yang membedakan antara laki-laki dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

wanita bahwa laki-laki adalah selalu pencari nafkah utama sementara perempuan bertanggung jawab hanya atas segala pekerjaan reproduktif maupun pekerjaan domestik yang terkait dalam organisasi rumah tangga.

Kemudian Astiti dalam T. O lhromi (1999:226) menjelaskan bahwa dalam kegiatan ekonomi, suami sebagai kepala keluarga bertanggung jawab untuk menghasilkan barang dan jasa yang akan dikonsumsi bersama, sedangkan istri sebagai ibu rumah tangga melakukan peranan yang utama dalam proses sosialisasi anak.

Dari pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa suami adalah kepala keluarga yang bertugas sebagai pencari nafkah dan istri sebagai ibu rumah tangga yang bertugas mengerjakan pekerjaan rumah tangga.

B. Perspektif Teoritis

Diener (1985) menyatakan bahwa happiness atau kebahagiaan mempunyai makna yang sama dengan *subjective wellbeing* dimana *subjective wellbeing* terbagi atas dua komponen didalamnya. Kedua komponen tersebut adalah:

a. Komponen afektif yaitu menggambarkan pengalaman emosi dari kesenangan, kegembiraan dan emosi. Ditambahkan lagi oleh

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Diener (1985) bahwa komponen afektif ini terbagi lagi atas afek positif dan afek negatif.

b. Komponen kognitif yaitu kepuasan hidup dan dengan domain kehidupan lainnya.

Komponen diatas didukung oleh Suh (dalam Carr, 2004) yang menyatakan bahwa kegembiraan dalam hidup merupakan komponen afektif dan kepuasan hidup merupakan komponen kognitif. Kemudian Suh juga menambahkan bahwa komponen afektif tersebut terbagi menjadi dua komponen yang saling bebas yaitu afek positif dan afek negatif. Selanjutnya evaluasi kognitif yang saling tergantung pada kepuasan dalam variasi domain seperti keluarga atau aturan kerja dan pengalaman-pengalaman kepuasan lainnya. Argyle dan Crosland (1987) berpendapat bahwa kebahagiaan terdiri dari tiga komponen, yaitu frekuensi dari afek positif atau kegembiraan; level dari kepuasan pada suatu periode; dan kehadiran dari perasaan negatif seperti depresi dan kecemasan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id