

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Kebahagiaan Dalam Rumah Tangga

##### 1. Pengertian Kebahagiaan

Kebahagiaan merupakan wujud kesempurnaan, sehingga banyak orang yang berusaha mewujudkannya. Kebahagiaan merupakan emosi positif yang paling bermakna (Rahardjo dalam Fatimah, 2018). Menurut Muhadjir (2013) kebahagiaan merupakan emosi rasa senang, puas, dan tampil fisik maupun mental. Diener (Lutfiyah, 2018) mendefinisikan kebahagiaan adalah istilah global yang mencerminkan penilaian seseorang tentang kualitas kepuasan hidupnya secara keseluruhan. Seligman dan Huang (Rahayu, 2016) menyatakan ada tiga teori tradisional dan satu teori modern tentang kebahagiaan yaitu *hedonism*, *desire*, *objective list* dan *authentic theory*.

*Hedonism theory* menyatakan bahwa kebahagiaan berkaitan dengan upaya memaksimalkan *pleasure* dan meminimalkan *pain*. Ini merupakan pengalaman perasaan positif oleh individu. Individu yang bahagia akan terlihat sering tersenyum atau mata berbinar-binar. Teori ini merupakan versi modern dari teori utilitarian dari Bentham. *Desire theory* menyatakan bahwa kebahagiaan berkaitan dengan terpenuhinya keinginan individu. Dikatakan bahwa teori ini lebih baik daripada hedonism. Pemenuhan keinginan akan dapat meningkatkan kebahagiaan seseorang tanpa memandang kesenangan yang dihasilkannya.

Menurut *objective list theory*, kebahagiaan tercapai jika individu mampu memenuhi berbagai tujuan yang diinginkan misalnya pemenuhan kebutuhan materi, kebebasan, kesehatan, pendidikan, pengetahuan, pertemanan. Dalam *authentic theory*, kebahagiaan terkait dengan tiga hal yaitu *pleasant life/pleasure*, *good life* dan *meaningful of life*. Teori menggabungkan tiga teori tradisional sebelumnya yaitu *pleasant life* terkait dengan *hedonism*, *good life* yang terkait dengan pemenuhan keinginan individu dan *meaningful life* yang terkait dengan *objective list*.

Dari beberapa pengertian di atas, kebahagiaan dapat disimpulkan sebagai emosi positif yang bermakna sebagai pencerminan dari penilaian seseorang tentang kualitas kepuasan hidupnya secara keseluruhan baik fisik maupun mental.

## 2. Aspek- Aspek Kebahagiaan

Aspek-aspek kebahagiaan menurut Seligman (2005) :

### a. ★ Kepuasan akan masa lalu

Emosi positif tentang masa lalu adalah kepuasan, kesuksesan, kebanggaan, dan kedamaian. Pada setiap penggambaran ini (dan dalam setiap kesempatan lain saat emosi dibangkitkan oleh masa lalu), suatu interpretasi, kenangan, atau pemikiran mengintervensi dan mengendalikan apa yang dihasilkan emosi. Fakta yang tampaknya jujur dan nyata ini merupakan kunci untuk memahami perasaan tentang masa lalu. Lebih penting lagi, ia adalah kunci untuk meloloskan diri dari dogma yang membuat begitu banyak orang terpenjara oleh masa lalu mereka.

Pemahaman dan penghayatan yang tidak memadai atas peristiwa baik pada masa lalu dan terlalu menekankan peristiwa buruk adalah dua penyebab yang menurunkan ketenangan, kelegaan, dan kepuasan. Ada dua cara untuk membawa perasaan-perasaan tentang masa lalu ini ke ranah kelegaan dan kepuasan. Bersyukur menambah penghayatan dan pemahaman terhadap peristiwa baik pada masa lalu dan menulis ulang sejarah dengan disertai rasa maaf mengurangi kegetiran peristiwa buruk (dan bahkan bisa mengubah kenangan buruk menjadi kenangan indah).

b. Optimis akan masa depan

Emosi positif mengenai masa depan mencakup keyakinan (*faith*), kepercayaan (*trust*), kepastian (*confidence*), harapan, dan optimisme. Optimisme dan harapan sudah dipahami dengan baik. Keduanya sudah menjadi tema dari ribuan kajian empiris. Keduanya juga bisa dibangun. Optimisme dan harapan memberikan daya tahan yang lebih baik dalam menghadapi depresi tatkala musibah melanda. Orang yang optimis menerangkan peristiwa dengan mengaitkannya dengan penyebab permanen, contohnya watak dan kemampuan. Orang yang pesimistis menyebutkan penyebab sementara seperti suasana hati dan usaha. Orang yang paling bisa memanfaatkan keberhasilan dan terus bergerak maju begitu segala sesuatu mulai berjalan dengan baik adalah orang yang optimistis.

c. Kebahagiaan pada masa sekarang

Kebahagiaan masa sekarang terdiri atas berbagai keadaan yang sangat berbeda dengan kebahagiaan akan masa lalu dan masa depan. Kebahagiaan masa sekarang mencakup dua hal yang sangat berbeda: kenikmatan (*pleasure*) dan gratifikasi (*gratification*). Kenikmatan adalah kesenangan yang memiliki komponen indriawi yang jelas dan komponen emosi yang kuat, yang disebut oleh para filosof sebagai “perasaan-perasaan dasar” (*raw feels*): ekstase, gairah, orgasme, rasa senang, riang, ceria, dan nyaman.

Gratifikasi datang dari kegiatan-kegiatan yang sangat kita sukai, tetapi sama sekali tidak mesti disertai oleh perasaan dasar. Gratifikasi membuat kita terlibat sepenuhnya, kita tenggelam dan terserap di dalamnya, dan kita kehilangan kesadaran diri. Gratifikasi bertahan lebih lama daripada kenikmatan dan melibatkan lebih banyak pemikiran serta interpretasi. Gratifikasi tidak begitu saja menjadi terasa datar. Gratifikasi ditopang oleh kekuatan dan kualitas kita.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kebahagiaan adalah kepuasan akan masa lalu, optimisme akan masa depan, dan kebahagiaan pada masa sekarang.

### 3. Kebahagiaan dalam Rumah Tangga

Pernikahan merupakan salah satu prediktor lingkungan yang memiliki pengaruh kuat terhadap kebahagiaan (Bailey & Fernando dalam

Fatimah, 2018). Secara psikologis orang yang menikah cenderung hidup lebih lama dan lebih sehat dibanding yang belum atau tidak menikah (Doblhammer dkk dalam Fatimah., 2018) individu yang menikah memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi (Dush & Amato, Soulsby & Bennett dalam Fatimah, 2018) hal ini karena individu yang menikah cenderung mendapat dukungan sosial yang lebih.

Deiner (Fatimah, 2018) mengungkapkan bahwa seseorang dengan skor kesejahteraan subyektif tinggi akan memiliki emosi positif dan sedikit emosi negatif, terlibat dalam berbagai aktifitas menyenangkan dan memiliki kepuasan hidup, lebih disukai, hidup lebih lama hidup memiliki penghasilan yang lebih baik, serta lebih sedikit terlibat perceraian. Penelitian secara longitudinal tentang pengaruh positif pernikahan yang dilakukan oleh Wilson dan Andrew (Fatimah, 2018) menunjukkan bahwa individu yang menikah jauh dari penyakit psikologis.

★ Keuntungan itu bukan hanya karena orang yang menikah lebih sedikit terpapar perilaku yang beresiko, namun kualitas pernikahan serta kepercayaan mempengaruhi besar kecilnya keuntungan yang diterima (Wilson & Oswald dalam Fatimah, 2018).

Menurut Wilis (2008) Jika keluarga sudah memiliki anak-anak, maka permasalahan keluarga makin bertambah. Pertama, mengokohkan sistem keluarga sehingga dapat menjadi dorongan bagi kemandirian dan perkembangan individu-individu anggota keluarga. Kedua, menjaga pengaruh budaya luar menjalar di keluarga melalui anggotanya. Ketiga,

memelihara subsistem suami isteri agar selalu harmonis. Keempat, memelihara subsistem orangtua agar selalu berwibawa.

Kunci bagi kelanggengan perkawinan adalah keberhasilan melakukan penyesuaian di antara pasangan. Penyesuaian ini bersifat dinamis dan memerlukan sikap dan cara berpikir yang luwes. Penyesuaian adalah interaksi yang kontinu dengan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan (Calhoun & Acocella dalam Lestari, 2012).

Terdapat tiga indikator bagi proses penyesuaian sebagaimana diungkapkan Glenn (Lestari, 2012), yakni konflik, komunikasi, dan berbagi tugas rumah tangga. Keberhasilan penyesuaian dalam perkawinan tidak ditandai dengan tiadanya konflik yang terjadi. Penyesuaian yang berhasil ditandai oleh sikap dan cara yang konstruktif dalam melakukan resolusi konflik (Lestari, 2012).

Banyak kajian yang telah dilakukan untuk mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi kualitas perkawinan. Istilah kualitas perkawinan biasanya dipandankan dengan kebahagiaan perkawinan atau kepuasan perkawinan (Glenn, 2003). Keduanya sama-sama menunjuk pada suatu perasaan positif yang dimiliki pasangan dalam perkawinan yang maknanya lebih luas daripada kenikmatan, kesenangan, dan kesukaan. Perbedaannya adalah bila kebahagiaan perkawinan berdasarkan pada evaluasi afektif, sedangkan kepuasan perkawinan berdasarkan pada evaluasi kognitif (Lestari, 2012).

## B. Generasi Milenial

Menurut Tapscott (Wardiana, 2018) generasi *baby boomers* lahir pada tahun 1946-1964, generasi X lahir pada tahun 1965-1976, dan generasi Y lahir pada tahun 1977-1997. Dengan demikian generasi baby boomers pada tahun 2019 berusia 55-73 tahun, generasi X berusia 43-54 tahun dan generasi Y berusia 22-42 tahun. Salah satu generasi yang mencolok karena keberagamannya adalah Generasi Y. (Solomon dalam Nadiya, 2017). Sedangkan menurut Hwkins dan Mothersbaugh (dalam Nadiya, 2017), lingkup generasi ini merupakan manusia kelahiran tahun 1977 hingga tahun 1994.

Jika dilihat dari fase kehidupan, Gen Y termasuk pada dua fase kehidupan dari duabelas fase kehidupan (Amstrong dalam Nadiya, 2017) yaitu *earlyadulthood* dan *midlife*. Fase *earlyadulthood* adalah fase dimana seseorang mulai mencapai tahap dewasa muda yang sedang membangun dan membina keluarga. Kelompok usia yang termasuk pada fase ini adalah usia 22-24 tahun, usia 25-27 tahun, usia 28-30 tahun dan usia 31-34 tahun. Pada fase *midlife*, seseorang mulai mencapai suatu kestabilan.

Karakteristik generasi Y adalah menginginkan kebebasan, beradaptasi dengan cara tersendiri, kritis, senang berkumpul, menginginkan bekerja seperti tempat bermain, memiliki pola komunikasi cepat, dan senang berinovasi (Tapscott dalam Wardiana, 2018). Generasi Y atau generasi milenial memiliki karakteristik yang lebih menyukai tantangan peluang baru karena bahkan dalam generasi ini, keseimbangan kehidupan kerja adalah

prioritas bagi lulusan perguruan tinggi (Jorgensen dalam Herachwati, Suhariadi, Gunawan, Ekowati, 2019)

### **C. Kebahagiaan Rumah Tangga Milenial**

Robert Waldinger mengemukakan tiga poin utama yang menentukan kebahagiaan, yakni jalinan hubungan yang dekat, kualitas suatu hubungan, serta pernikahan yang stabil dan saling mendukung (Fatimah, 2018). Studi kebahagiaan di Indonesia potensial untuk diteliti. Riset terdahulu sudah dilakukan oleh Landiyanto dan Sohn (Rahayu, 2016). Penelitian ini menekankan pada pentingnya faktor material (pendapatan) dan non material bagi kebahagiaan di Indonesia.

Keluarga modern mempunyai ciri utama kemajuan dan perkembangan di bidang pendidikan, ekonomi, dan pergaulan. Gejolak dan kekacauan keluarga lebih seram daripada ketidakberfungsian komponen-komponen sistem keluarga. Namun hal ini adalah tetap menjadi awal dari kekacauan keluarga. Maksudnya, tujuan keluarga itu adalah mengumpulkan harta benda dengan asumsi bahwa hal itu akan membahagiakan keluarganya tujuh turunan. Karena suami/ayah kurang penghasilannya, maka ibu terjun ke luar rumah untuk mencari nafkah. Akibatnya anak-anak dididik oleh pembantu yang biasanya berpendidikan kurang memadai (Wilis, 2008).

Pendapatan berperan penting dalam kesejahteraan di negara berkembang. Ketika kebutuhan pokok telah terpenuhi dan kekayaan makin meningkat, maka perbedaan kesejahteraan atau kebahagiaan individu sangat

dipengaruhi oleh faktor non material seperti relasi sosial (Diener & Seligman, 2004; Kesebir & Diener dalam Rahayu, 2016). Ini sejalan dengan teori hirarki kebutuhan Maslow bahwa yang terendah adalah kebutuhan dasar dan ketika pendapatan makin tinggi maka individu akan mencoba memenuhi kebutuhan yang lebih tinggi yaitu kebutuhan sosial, esteem dan aktualiasasi diri (Sirgy dalam Rahayu, 2016).

Dalam konsep perkawinan yang tradisional berlaku pembagian tugas dan peran suami istri. Konsep ini lebih mudah dilakukan karena segala urusan rumah tangga dan pengasuhan anak menjadi tanggung jawab istri, sedangkan suami bertugas mencari nafkah. Namun tuntutan perkembangan kini telah semakin mengaburkan pembagian tugas tradisional tersebut. Kembalinya para istri ke dalam setting kerja setelah tinggal di rumah demi mengasuh anak-anak beberapa tahun sebelumnya akan memberikan berbagai macam perubahan permainan peran di dalam rumah tangga yang bisa menjadi sumber stress bagi kelangsungan kehidupan perkawinan tersebut (Lestari, 2012).

Kenyataan terus meningkatnya kecenderungan pasangan yang sama-sama bekerja membutuhkan keluwesan pasangan untuk melakukan pertukaran atau berbagai tugas dan peran baik untuk urusan mencari nafkah maupun pekerjaan domestik. Selain itu, kesadaran tentang pentingnya peran ayah dan ibu dalam perkembangan anak juga mendorong keterlibatan pasangan untuk bersama-sama dalam pengasuhan anak. Keberhasilan membangun kebersamaan dalam pelaksanaan kewajiban keluarga menjadi salah satu indikasi bagi keberhasilan penyesuaian pasangan (Lestari, 2012).

Persepsi yang tidak adil tentang pembagian kerja rumah tangga tidak hanya menurunkan kualitas perkawinan perempuan, tetapi juga menyebabkan ketegangan peran yang membuat mereka lebih cenderung mengakhiri pernikahan yang tidak memuaskan (Frisco dan Kristi Williams, 2003).

Crooker, Smith, dan Tabak Crooker (dalam Herachwati, Suhariadi, Gunawan, Ekowati, 2019) Ketidakseimbangan kehidupan kerja dapat menyebabkan dampak negatif bagi organisasi dan individu. Adapun individu, ketidakseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan keluarga akan mempengaruhi karir, kesehatan mental, tingkat stres, dan kepuasan hidup (Crooker et al dalam Herachwati, Suhariadi, Gunawan, Ekowati, 2019). Keseimbangan hidup-kerja dapat diartikan melalui dua kata, yaitu kerja dan kehidupan. Pekerjaan didefinisikan sebagai pekerjaan berbayar, sedangkan kehidupan dapat diartikan sebagai kegiatan non-kerja, yang semuanya merupakan kegiatan di luar pekerjaan (Tamu dalam Herachwati, Suhariadi, Gunawan, Ekowati, 2019).

Ketika dilihat dari perspektif pengembangan penelitian yang ada, keseimbangan kehidupan kerja berkembang dari penelitian yang berfokus pada peran gender dan konflik yang dialami oleh perempuan (Lewis dan Cooper dalam Herachwati, Suhariadi, Gunawan, Ekowati, 2019), menjadi penelitian yang lebih dalam tentang bagaimana faktor individu mempengaruhi persepsi seseorang tentang keseimbangan kehidupan kerja. (Brough, Timms, dan Bauld dalam Herachwati, Suhariadi, Gunawan, Ekowati, 2019) sehingga persepsi individu menjadi elemen terpenting dalam

pengukuran keseimbangan kerja-kehidupan. Selanjutnya, jika ditinjau dari penelitian berbasis sosiokultural ditemukan bahwa ada perbedaan dalam arti keseimbangan kerja-kehidupan di berbagai negara (Chandra dalam Herachwati, Suhariadi, Gunawan, Ekowati, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Herachwati, Suhariadi, Gunawan dan Ekowati di Indonesia pada tahun 2019 menemukan bahwa generasi Y memiliki kebutuhan untuk membangun hubungan dengan keluarga. Lebih lanjut, ditemukan bahwa ketergantungan di Indonesia terjadi tidak hanya pada orang tua tetapi juga pada keluarga.

Penelitian tersebut juga menemukan kesimpulan bahwa kebutuhan akan penerimaan keluarga dan masyarakat sangat penting bagi generasi Y (milenial), sehingga generasi ini berusaha untuk selalu menemukan cara untuk menyeimbangkan tuntutan keluarga dan masyarakat sekitarnya dengan keinginan mereka sendiri. Di sisi lain, dari hasil analisis dalam penelitian ini, Generasi Y (milenial) berusaha untuk memenuhi tuntutan keluarga karena ketergantungan keluarga (Herachwati, Suhariadi, Gunawan, Ekowati, 2019).

Selain dukungan pasangan, dukungan keluarga adalah faktor penentu untuk kepuasan kehidupan keluarga untuk generasi Y (milenial). Jadi, generasi Y (milenial) di Indonesia memandang bahwa keluarga adalah segalanya, sebagai sekelompok orang yang kuat, dapat dipercaya, dan selalu siap membantu ketika dibutuhkan. Ikatan yang kuat itu menjadi sumber kebahagiaan bagi generasi Y, karena kebahagiaan keluarga juga merupakan

kebahagiaan mereka (Suleeman dalam Herachwati, Suhariadi, Gunawan, Ekowati, 2019).

Waktu untuk bicara atau waktu untuk diam, waktu untuk bermain bersama atau bekerja berdampingan, waktu untuk seks, waktu untuk merasa sunyi, waktu untuk pasangan, orangtua, juga waktu untuk diri sendiri merupakan rincian waktu yang sangat vital dalam kehidupan perkawinan (Lasswell dan Lobsenz dalam Sadarjoen, 2005). Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa kepuasan marital sangat tergantung pada kualitas waktu yang digunakan bersama dan lebih daripada kuantitas waktu dan pada apakah pasangan menyetujui bagaimana mereka mengalokasikan waktunya (Rockwel dalam Sadarjoen, 2005).

Bagi pasangan yang tidak menginginkan untuk menghabiskan kualitas waktu yang lebih bersama pasangannya, biasanya tersita oleh tuntutan kerja, anak-anak, teman-teman. Dan dilema yang dihadapi yang terkait dengan apakah mereka akan menjadikan diri mereka sendiri menjadi isu sentral (Sadarjoen, 2005). Pasangan yang berbahagia memang tidak mengelola waktu mereka dengan cara yang sama karena tidak ada formula tunggal yang bisa diterapkan pada setiap keluarga. Dalam hal ini, berbagi dalam sense of humour merupakan salah satu cara penting untuk membuat relasi yang terbina antar pasangan menjadi rileks (Sadarjoen, 2005).

Pasangan suami istri mengharapkan beberapa manfaat dari cinta, rasa, terima kasih, dan pengakuan pasangannya serta rasa aman dan imbalan materi. Kebahagiaan dalam pernikahan dapat dipahami sebagai seringnya

pertukaran perilaku positif (yaitu pujian, menyiapkan makanan, dan penghasilan tambahan) dan sesekali bertukar perilaku negatif (Nitu, 2017) Kebahagiaan pernikahan juga ditemukan berkorelasi dengan pendapatan rumah tangga, penggunaan kesejahteraan, sikap egaliter, sikap perkawinan tradisional, religiusitas dan saling ketergantungan jaringan keluarga dan pertemanan (Kearns dan Leonard dalam Nitu, 2017)

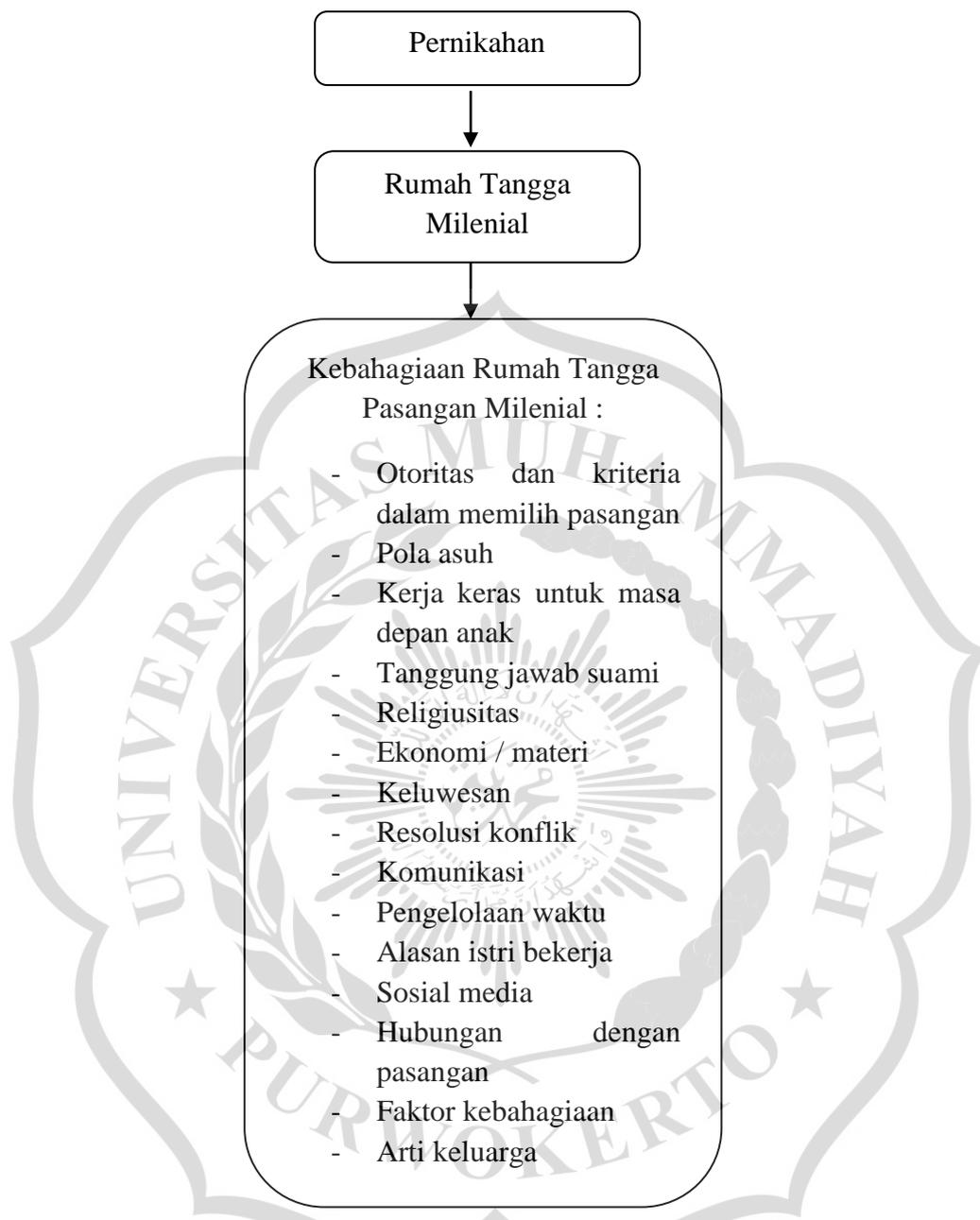
#### **D. Kerangka Berfikir**

Pernikahan merupakan salah satu prediktor lingkungan yang memiliki pengaruh kuat terhadap kebahagiaan (Bailey & Fernando dalam Fatimah, 2018). Kebahagiaan merupakan emosi positif yang bermakna sebagai pencerminan dari penilaian seseorang tentang kualitas kepuasan hidupnya secara keseluruhan baik fisik maupun mental. Kenyataan di Indonesia sendiri, tingkat kebahagiaan dalam pernikahan mengalami penurunan. Komunikasi yang tidak efektif, ekonomi, mimpi dan fakta pernikahan yang tidak sesuai, sampai terlalu banyak mengakses gawai, menjadi batu sandungan dalam pernikahan di era modern ini. Pasangan di era modern ini didominasi oleh generasi milenial. Generasi milenial adalah generasi yang lahir pada rentang waktu 1977-1997.

Keluarga modern mempunyai ciri utama kemajuan dan perkembangan di bidang pendidikan, ekonomi, dan pergaulan. Kenyataan terus meningkatnya kecenderungan pasangan yang sama-sama bekerja membutuhkan keluwesan pasangan untuk melakukan pertukaran atau

berbagai tugas dan peran baik untuk urusan mencari nafkah maupun pekerjaan domestik. Keberhasilan membangun kebersamaan dalam pelaksanaan kewajiban keluarga menjadi salah satu indikasi bagi keberhasilan penyesuaian pasangan (Lestrari, 2012). Penelitian yang dilakukan oleh Herachwati, Suhariadi, Gunawan dan Ekowati di Indonesia pada tahun 2019 menemukan bahwa kebutuhan akan penerimaan keluarga dan masyarakat sangat penting bagi generasi Y (milenial), sehingga generasi ini berusaha untuk selalu menemukan cara untuk menyeimbangkan tuntutan keluarga dan masyarakat sekitarnya dengan keinginan mereka sendiri.

Selain dukungan pasangan, dukungan keluarga adalah faktor penentu untuk kepuasan kehidupan keluarga untuk generasi Y (milenial). Jadi, generasi Y (milenial) di Indonesia memandang bahwa keluarga adalah segalanya, sebagai sekelompok orang yang kuat, dapat dipercaya, dan selalu siap membantu ketika dibutuhkan. Ikatan yang kuat itu menjadi sumber kebahagiaan bagi generasi Y, karena kebahagiaan keluarga juga merupakan kebahagiaan mereka (Suleeman dalam Herachwati, Suhariadi, Gunawan, Ekowati, 2019).



**Gambar 2.1 Kerangka Berpikir**