

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. *Subjective Wellbeing*

1. Pengertian *Subjective Wellbeing*

Subjective wellbeing merupakan penilaian atas kejadian yang sudah dialami oleh individu dalam kehidupannya yang sudah melibatkan proses kognitif dan afektif yang nantinya dapat menentukan bagaimana informasi yang ada dapat diatur. Terdapat dua evaluasi dalam *subjective wellbeing* yaitu komponen kognitif dan komponen afektif. Komponen kognitif ini meliputi kepuasan akan kehidupan, sedangkan komponen afektif berdasarkan pengalaman-pengalaman yang direfleksikan kedalam peristiwa yang telah terjadi dalam kehidupan seseorang (Diener et al., 2017).

Subjective wellbeing merupakan sebuah keadaan dimana individu memandang kehidupannya dengan memiliki kualitas hidup yang positif yang dikarakteristikan dengan tingginya kualitas hidup dan tingkat emosi positif dibandingkan dengan emosi negatif yang dialami oleh individu. Individu dengan memiliki *subjective wellbeing* yang tinggi diartikan telah mengalami kepuasan hidup, sering merasa gembira, senang dan jarang merasakan kesedihan dan kemarahan (Diansari, 2016).

Subjective wellbeing merupakan hasil evaluasi tentang kualitas hidup dengan menggabungkan dinamika emosi yang ada pada

dirinya. Dengan menggabungkan dinamika emosi bertujuan untuk mengetahui seberapa baik siklus kehidupan yang akan dijalani individu tersebut (VandenBos, 2007).

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *subjective wellbeing* merupakan evaluasi tentang peristiwa yang telah terjadi dalam kehidupannya yang mengacu pada evaluasi kognitif dan afektif, serta memiliki tingkat emosi positif yang lebih tinggi dibandingkan tingkat emosi negative sehingga individu akan mengalami kepuasan hidup dengan merasa senang dan gembira.

2. Aspek-Aspek *Subjective Wellbeing*

Aspek-aspek yang mempengaruhi *subjective wellbeing* (Soukiazis & Ramos, 2016) yaitu :

a. Kepuasan Hidup

Kepuasan hidup berhubungan dengan penilaian kognitif individu yang dilakukan secara sadar akan kehidupannya seperti pernikahan, persahabatan dan sekolah dengan berdasarkan ketentuan yang sudah ditetapkan oleh individu tersebut. Apakah akan memuaskan atau memberikan arti baik bagi diri sendiri maupun orang lain.

b. *Positive Affect*

Positive affect lebih mengarah pada tingkah laku individu dalam merasakan perasaan bahagia, aktif, antusias, dan waspada.

c. *Negative Affect*

Negative affect lebih mengarah pada tingkah laku individu dalam meraskaan marah, sedih, cemas, jijik, benci dan kesal.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Subjective Wellbeing*

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan (Rohmad & Pratisti, 2014) menjelaskan adanya hubungan positif antara dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif, hal tersebut dikarenakan dukungan sosial dapat berperan sebagai sumber daya atau mekanisme *coping* sehingga dapat mengurangi efek negatif dari stress dan konflik yang akan terjadi. Dukungan sosial bisa untuk mengurangi keletihan, kesedihan karena tugas, aktifitas dan lainnya, sehingga dukungan sosial ini dapat meringankan beban mahasiswa. Meski demikian, terdapat pendapat lain yang mengatakan jika pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif karena dukungan sosial dapat meningkatkan penilaian kepuasan hidup individu (Sabiq & Miftahuddin, 2018). Artinya, dukungan sosial menjadi faktor yang mempengaruhi *subjective wellbeing*.

Hal lain yang dapat mempengaruhi *subjective wellbeing* yaitu optimisme, optimisme berhubungan dengan hasil-hasil positif yang diinginkan individu seperti prestasi yang memuaskan, memiliki moral yang baik dan mampu menyelesaikan masalah yang muncul (Kurniawan et al., 2007). Kemudian harapan (*hope*) juga bisa mempengaruhi *subjective wellbeing*, ketika seseorang menginginkan

untuk bisa meningkatkan kepuasan hidup maka seseorang tersebut harus memiliki sebuah harapan (Umphrey & Sherblom, 2014). Adapun pendapat lain yang mengatakan bahwa harapan (*hope*) mempunyai karakteristik dalam persepsi positif yang dapat bertindak sebagai faktor perlindungan untuk memungkinkan seseorang dalam mencapai *subjective well-being* dengan seimbang (Shenaar-Golan, 2016).

Variabel lain yang dapat mempengaruhi *subjective wellbeing* yaitu rasa syukur, Dengan meningkatkan rasa syukur dapat dijadikan sebagai sifat positif pada diri seseorang yang mempengaruhi pada penurunan variabel seperti kecemasan, stress, depresi dan kepuasan hidup. Semakin meningkat rasa syukur seseorang maka afek positifnya juga akan meningkat sedangkan tingkat afek negatifnya menurun (Irsyad et al., 2019). Yang artinya ada beberapa faktor yang mempengaruhi *subjective wellbeing* yaitu optimisme, harapan (*hope*), dan rasa syukur.

B. *Self Acceptance*

1. Pengertian *Self Acceptance*

Self acceptance merupakan individu yang mau menerima secara keseluruhan dirinya dengan tulus, utuh, dan juga termasuk menerima segala kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya. *Self acceptance* menjadi salah satu aspek yang penting untuk dimiliki seseorang, dengan adanya penerimaan diri dapat digunakan untuk

megaktualisasikan segala potensi yang dimiliki secara optimal (Gamayanti, 2016).

Self acceptance merupakan kesadaran individu untuk bisa mengakui karakteristik pribadinya dan bisa memanfaatkan untuk menjalani kehidupannya. Sikap dari *self acceptance* ditunjukkan dengan adanya pengakuan individu akan kelebihan yang dimiliki dan menerima kelemahannya tanpa menyalahkan orang lain serta memiliki keinginan secara terus menerus dalam pengembangan diri individu (Handayani et al., 2015).

Self acceptance merupakan sebuah sikap yang dimiliki individu untuk bisa merasa puas dengan dirinya sendiri, bakat dan kualitas-kualitas yang dimiliki individu serta adanya sikap pengakuan akan keterbatasan diri sendiri (Carson & Langer, 2006).

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *self acceptance* merupakan sikap individu untuk bisa menerima dirinya sendiri yang berkaitan dengan kelebihan ataupun kekurangan yang individu miliki dengan tidak menyalahkan orang lain serta adanya keinginan untuk bisa mengembangkan diri atau potensi secara optimal.

2. Aspek-Aspek *Self Acceptance*

Menurut Hjelle & Ziegler, 1981 mengungkapkan bahwa ada empat aspek dalam *self acceptance* yaitu :

a. Perasaan Derajat

Yaitu individu merasa dirinya berharga sebagai manusia yang sederajat dengan orang lain dan tidak merasa istimewa atau menyimpang dari orang lain.

b. Percaya Kemampuan Diri

Yaitu individu lebih meningkatkan keyakinan atas kemampuan sikap baik dirinya dan lebih memilih mengurangi keburukannya daripada ingin terlihat seperti orang lain.

c. Bertanggung Jawab

Yaitu individu yang berani membawa tanggung jawab terhadap apa yang dilakukannya sendiri

d. Orientasi Keluar Diri

Yaitu individu yang lebih suka memperhatikan dan toleran terhadap orang lain dan dapat mengaktualisasikan dirinya.

e. Menyadarai Keterbatasan

Yaitu individu yang memiliki penilaian yang nyata mengenai kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya.

f. Menerima Sifat Kemanusiaan

Yaitu individu yang sadar dalam mengenali perasaan takut, cemas dan marah tanpa menganggap hal tersebut sebagai sesuatu yang harus ditutupi.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Self Acceptance*

Menurut Nurviana (2006) *self acceptance* dipengaruhi oleh faktor-faktor sebagai berikut :

a. Aspirasi yang Realistis

Individu dapat menerima dirinya secara nyata mengenai kemampuan diri sendiri dan tidak memiliki keinginan besar yang tidak mungkin tercapai.

b. Keberhasilan

Untuk bisa menerima dirinya sendiri, individu harus bisa mengembangkan faktor peningkat keberhasilan agar potensi yang dimilikinya akan berkembang secara optimal.

c. Wawasan Diri

Individu yang memiliki kemauan untuk meningkatkan potensi dengan cara menilai dirinya dengan realistic serta dapat menerima kekurangan dan kelebihan yang ada agar bisa meningkatkan *self acceptance*.

d. Wawasan Sosial

Individu yang memiliki kemampuan melihat diri sendiri mengenai pandangan orang lain tentang dirinya, akan menjadi sebuah pedoman untuk bisa berperilaku sesuai harapan individu.

e. Konsep Diri yang Stabil

Individu dapat melihat dirinya dengan berbagai cara tergantung dengan situasi yang dialaminya yang kadang bisa menguntungkan dan kadang tidak menguntungkan akan memunculkan sikap emosi yang bertentangan dalam waktu yang bersamaan.

C. Mahasiswa

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menimba ilmu atau sedang dalam proses belajar dan termasuk dalam individu yang menjalani pendidikan baik di akademik, politeknik, sekolah tinggi dan universitas (Hartaji, 2012). Anak muda usia 18-25 tahun, termasuk mahasiswa yang berada pada tahapan perkembangan *emerging adulthood*. Tahapan perkembangan *emerging adulthood* dicirikan menjadi lima hal yaitu masa eksplorasi identitas karier dan pasangan, masa ketidakstabilan dalam eksplorasi identitas, masa fokus pada kemandirian dan kebebasan diri, masa antara remaja dan dewasa dan masa optimis terhadap harapan dan cita-cita (Arnett, 2015).

Mahasiswa akan merasa senang ketika bisa melakukan aktivitas yang sesuai dengan dirinya, mampu mencapai apa yang diinginkan serta bisa menerima apapun yang terjadi sehingga sebagai seorang mahasiswa diperlukan *subjective wellbeing* untuk bisa menyeimbangkan respon yang akan dimunculkan karena dengan memiliki *subjective wellbeing* yang tinggi akan memberikan dampak positif bagi kehidupan seseorang, salah

satunya yaitu bisa memiliki perasaan yang positif dengan merasa senang dan bahagia (Diener & Tay, 2015).

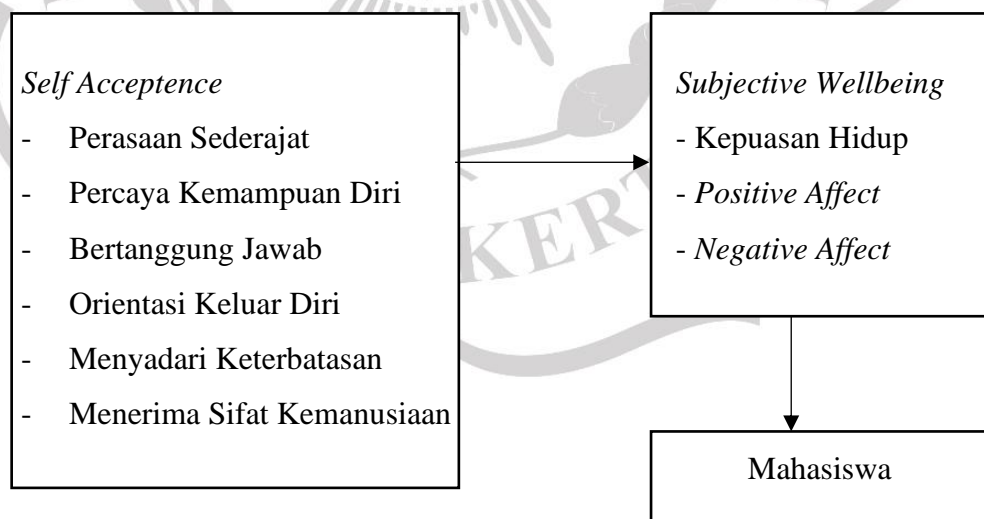
D. Keterkaitan *Self Acceptance* dengan *Subjective Wellbeing*

Mahasiswa tentunya memiliki kelebihan dan kekurangan akan kemampuan dirinya. Mahasiswa yang merasa memiliki kekurangan pada dirinya mereka akan tetap menerima keadaan dirinya yang baik dengan berusaha keras untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Namun dengan adanya ketidakmampuan mahasiswa dalam menerima dirinya dapat menjadikan mahasiswa tersebut membuat gambaran diri sebagai pribadi yang pesimis. Kehidupan mahasiswa juga tidak terlepas dari keinginan untuk bisa mencapai apa yang diimpikan, tetapi kenyataannya apa yang diinginkan mahasiswa tidak selalu bisa tercapai dengan baik, sehingga mahasiswa perlu menerima hasil yang didapatkannya. Sikap menerima diri ini bisa disebut dengan *self acceptance* (Brown & Ryan, 2003)

Sikap *self acceptance* ditunjukkan dengan adanya keinginan terus menerus untuk mengembangkan diri. Menerima apa yang menjadi kelebihan-kelebihan dan dapat juga menerima kelemahan-kelemahan tanpa menyalahkan orang lain. Individu dapat dikatakan memiliki penerimaan diri rendah apabila adanya perasaan kurang puas terhadap diri, merasa kecewa dengan diri dan kehidupan, dan ingin menjadi individu yang berbeda dengan diri saat ini. Bentuk dari penerimaan diri dalam kehidupan sehari-hari adalah dengan bersikap positif terhadap diri sendiri.

Sikap positif yang diperlihatkan akan sama dengan afek positif yang ada dalam *subjective wellbeing*, afek positif yang ada akan menghasilkan kesenangan, kegembiraan bahkan akan membuat kehidupan menjadi lebih positif (Priadana, 2019)

Mahasiswa yang memiliki *subjective wellbeing* yang baik dipengaruhi oleh *self acceptance*, dengan adanya *self acceptance* pada mahasiswa akan menjadikan mahasiswa untuk bisa lebih mengetahui kekurangan dan memaksimalkan potensi yang dimiliki tidak terfokus dengan kelemahan tetapi lebih melihat kelebihan yang akan dijadikan sebagai prioritas yang harus dikembangkan, ketika sudah bisa mencapai semua itu maka akan timbul perasaan senang, bahagia, bahkan puas dengan menganggap dirinya berharga, unik dan hal yang positif yang bisa terpenuhi.



Gambar 1. Kerangka Berpikir

Berdasarkan gambar kerangka berpikir diatas menunjukkan pengaruh *self acceptance* terhadap *subjective wellbeing*. Mahasiswa yang memiliki *self acceptance* akan lebih mudah merasakan kepuasan di dalam dirinya. *Self acceptance* mahasiswa menjadikan mahasiswa memiliki penilaian yang nyata mengenai diri sendiri sehingga dapat mengembangkan potensinya secara efektif, bersikap jujur dan tidak berpura-pura, lebih dapat menerima kritik dan merasa puas menjadi diri sendiri tanpa ada keinginan menjadi orang lain. Mahasiswa yang mampu melewati masa sulitnya dengan kemampuan *self acceptance* yang dimiliki dan mampu berhasil kembali pada keadaan yang sejahtera atau mencapai kebahagiaan, maka mahasiswa tersebut akan mampu melanjutkan kehidupannya dan berkembang pada arah yang positif dengan melakukan aktivitas yang bermanfaat bagi dirinya.

Subjective wellbeing yang dimiliki mahasiswa akan menjadi sarana untuk hidup yang lebih baik dan lebih produktif. Mahasiswa yang memiliki *subjective wellbeing* akan menunjukkan kebahagiaan dalam hubungan sosial dan memiliki perasaan senang dan tenang tanpa ada tekanan dari luar dengan menjadi diri sendiri. Mahasiswa yang mampu memiliki pandangan positif mengenai dirinya, mampu mengakui dan menerima aspek diri termasuk kualitas mengenai baik dan buruk yang ada pada dirinya, serta mampu memandang positif kehidupan yang telah dijalannya, maka mahasiswa akan merasakan kepuasan dalam hidup. Kemudian mahasiswa akan bisa merasakan kegembiraan, semangat dalam

menjalani kehidupan dan mampu ikut serta dalam kegiatan di lingkungan kampus.

E. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan analisis teoritik diatas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh *self acceptance* terhadap *subjective wellbeing* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

