

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kebahagiaan**

##### **1. Definisi Kebahagiaan**

Menurut Seligman (2005) kebahagiaan merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan tujuan psikologi positif, hal tersebut meliputi emosi positif yang dirasakan oleh seseorang serta mampu untuk melakukan kegiatan-kegiatan positif. Hal yang menandai individu memiliki kondisi psikologis yang positif yaitu dengan adanya emosi positif yang tinggi, rendahnya emosi negatif, serta adanya kepuasan hidup dalam pada individu, (Widiantoro et al., 2017).

Dalam Islam, kebahagiaan sejati yaitu apabila seseorang memiliki pikiran yang positif dan selalu melakukan hal-hal yang baik selama hidup di dunia dan ketika di akhirat nanti mampu menikmati syurga-Nya Allah SWT. Kebahagiaan di dunia meliputi kegembiraan, rasa damai, terbebas dari rasa takut dan gelisah, mampu memaknai setiap hal dalam hidup, serta kebahagiaan akhirat berupa syurga yang abadi. Dalam Islam, Allah selalu mengingatkan manusia untuk meraih kebahagiaan dunia dan akhirat (Sundari & Aulia, 2019).

Pendapat lain menyatakan bahwa kebahagiaan adalah rasa puas, tentram, dan merasakan kedamaian dalam hidup. Kebahagiaan juga didefinisikan sebagai keadaan psikologis positif yang ditandai dengan

tingkat kepuasan hidup yang tinggi. Setiap individu memiliki standar kebahagiaan yang berbeda, sehingga dapat dikatakan bahwa kebahagiaan adalah konsep yang subjektif (Wenas et al., 2015). Kebahagiaan setiap individu memiliki arti yang berbeda-beda, tergantung bagaimana cara individu dalam memaknainya, seperti bahagia karena selalu memiliki perasaan yang positif, dan bahagia karena dapat memahami diri sendiri sehingga mampu menciptakan energi positif untuk menjalani hidup yang lebih bermakna (Akhtar, 2018).

Sejalan dengan pendapat tersebut bahwa kebahagiaan meliputi rasa senang, ketentraman dalam hidup yang dirasakan secara lahir dan batin yang berfokus pada emosi positif dan mental seseorang atau dapat dikatakan bahwa kebahagiaan juga relatif (Rusdi et al., 2018). Kebahagiaan dapat diartikan juga sebagai suatu kondisi yang sejahtera dan memiliki kepuasan hati yang timbul apabila terpenuhinya suatu kebutuhan dan harapan individu itu sendiri (Sundari & Aulia, 2019).

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa kebahagiaan merupakan suatu kondisi psikologis yang positif dimana individu merasakan senang, tentram dalam menjalani kehidupan, serta memiliki kepuasan dan kedamaian dalam hidupnya.

## 2. Aspek-aspek Kebahagiaan

Terdapat lima aspek yang mencakup kebahagiaan (Seligman, 2005), yaitu:

a) Hubungan positif dengan orang lain

Dengan menjalin hubungan yang baik dengan oranglain, akan menciptakan sebuah dukungan sosial yang membuat individu menjadi sehat secara fisik maupun psikis.

b) Keterlibatan penuh

Keterlibatan penuh yang dimaksud yaitu dimana individu mampu untuk fokus baik hati maupun pikirannya dalam menjalani aktivitas sehari-harinya seperti karir atau hobi dan kegiatan lainnya.

c) Makna hidup

Ketika individu dapat memaknai setiap peristiwa atau aktivitas yang dilakukan, maka individu tersebut akan merasa bahagia karena mampu memaknai hal-hal yang terjadi dalam kehidupannya.

d) Optimisme

Seseorang yang merasa optimis akan kehidupan yang dijalani serta memiliki pandangan positif dan harapan tentang masa depan akan cenderung lebih merasa bahagia.

e) Resiliensi

Dengan kebahagiaan bukan berarti seseorang tidak pernah berada dalam masa sulit, tetapi bagaimana cara individu tersebut mampu bangkit dari masa-masa sulit tersebut.

Dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kebahagiaan yaitu individu mampu menjalin hubungan positif dengan orang lain, memiliki keterlibatan penuh baik fisik, hati, maupun pikiran dalam setiap aktivitas yang dilakukannya, mampu memaknai kehidupan, memiliki rasa optimisme yang tinggi serta memiliki resiliensi.

### 3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kebahagiaan

Menurut Seligman (2005) terdapat faktor *eksternal* dan *internal* yang dapat mempengaruhi kebahagiaan, yaitu:

- a) Kebahagiaan dapat dipengaruhi oleh faktor dari luar dirinya (*eksternal*) yang meliputi:
  - 1) Kehidupan sosial, individu akan merasa bahagia dalam hidupnya apabila mereka mampu menjalin hubungan yang baik dengan oranglain.
  - 2) Agama dan religiusitas, orang yang religius akan merasa puas dalam hidupnya karena agama mampu memberikan harapan dan makna dalam kehidupan manusia, sehingga individu akan merasa bahagia.

- 3) Pernikahan, menurut selligman, pernikahan memiliki hubungan yang erat dengan kebahagiaan.
- 4) Kesehatan, kesehatan yang dirasakan individu tergantung dari persepsi subjektif terhadap kesehatan dirinya sendiri.

b) Adapun faktor dari dalam (*internal*) yaitu:

- 1) Kepuasan terhadap masa lalu, yaitu dengan *gratitude* (bersyukur) terhadap segala hal yang telah terjadi dalam hidup dan menjadikan masa lalu sebagai pembelajaran dan kenangan-kenangan yang positif.
- 2) Kepuasan terhadap masa sekarang, yaitu dengan melakukan aktivitas-aktivitas yang positif.
- 3) Harapan akan masa depan, yaitu individu meyakini bahwa sesuatu yang baik akan datang dan merasa optimis bahwa dirinya mampu mencapai kebahagiaan di masa yang akan datang dan percaya bawa sesuatu yang baik akan terjadi dalam hidupnya.

Dari uraian diatas, maka dapat diambil kesimpulan bahagia dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal seperti kehidupan sosial yang dan religiusitas yang baik, pernikahan dan kesehatan. Adapula kepuasan terhadap masa lalu, kepuasan terhadap masa sekarang, serta kebahagiaan akan masa depan yang merupakan faktor internal yang dapat mempengaruhi kebahagiaan.

## B. Rasa Syukur

### 1. Definisi Rasa Syukur

*Gratitude* (rasa syukur) merupakan kata latin *gratia*, yang memiliki arti kelembutan, kebaikan hati, atau berterima kasih. Rasa syukur ini berhubungan dengan sikap kebaikan, merasa puas dengan apa yang diterimanya tanpa tujuan apapun (Putra, 2014). Rasa syukur merupakan sifat luas yang mencakup orientasi hidup yang lebih besar untuk membentuk dan menghargai hal-hal positif (Pitaloka & Ediati, 2015).

Rasa syukur dapat didefinisikan sebagai reaksi kognitif dan emosional yang muncul ketika seseorang mendapatkan sesuatu yang berharga dalam hidupnya (Agata & Sidabutar, 2015). Seseorang mampu menikmati pengalaman hidup yang baik, seperti sesuatu yang diinginkan dalam kehidupannya dengan dirinya merasa syukur, sehingga individu tersebut mampu meraih kepuasan dan rasa senang dari situasi yang terjadi (Kristanto, 2016). Rasa syukur juga termasuk salah satu bentuk perilaku dari emosi positif yang bertolak belakang dengan emosi negatif, perasaan gelisah, merasa takut serta bentuk emosi negatif lainnya (Aisyah & Chisol, 2018).

Rasa syukur yaitu membalas sesuatu yang telah diperoleh berupa kenikmatan. Diartikan juga sebagai suatu perasaan pada individu yang kemudian berkembang menjadi sikap, sifat moral yang baik, yang dapat mempengaruhi seseorang untuk menanggapi sesuatu atau situasi. Ungkapan terimakasih atas berkah yang telah diterima dan fokus terhadap

hal positif di dalam dirinya saat ini juga disebut sebagai rasa syukur (Aisyah & Chisol, 2018).

Sejalan dengan pendapat tersebut bahwa rasa syukur termasuk dalam emosi positif yang dimiliki seseorang dalam mengungkapkan rasa terimakasih terhadap kebaikan serta kenikmatan apapun yang telah diperoleh (Helmiyyah et al., 2019). Atau dapat diartikan juga sebagai kondisi psikologis seseorang, akan perasaan kagum dan ungkapan terimakasih atas kenikmatan yang diperoleh dalam kehidupannya. Yang kemudian perasaan tersebut diungkapkan oleh manusia kepada Allah, sesama makhluk sosial serta kepada ciptaan tuhan lainnya (Helmiyyah et al., 2019). Individu yang memiliki rasa syukur cenderung melihat kehidupannya sebagai sesuatu yang berharga. Rasa syukur juga dapat diartikan sebagai upaya individu untuk merespon secara positif dengan menghargai setiap peristiwa yang terjadi dalam hidupnya (Florentina et al., 2020).

Berdasarkan uraian diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa rasa syukur termasuk dalam emosi positif yang dimiliki seseorang dalam mengekspresikan rasa berterimakasih atas terpenuhinya sesuatu dan penghargaan terhadap hal-hal positif atau kebaikan yang telah diterima.

## 2. Aspek-aspek Rasa Syukur

Terdapat tiga dimensi dalam rasa syukur (Florentina et al., 2020), yaitu :

### a) *Sense of abundance*

Individu akan cenderung merasa puas dalam hidupnya serta menerima segala hal yang terjadi dalam hidup apabila individu tersebut memiliki rasa syukur yang tinggi. Begitupula sebaliknya, individu yang kurang bersyukur akan cenderung tidak pernah merasa puas atas apa yang telah diperolehnya.

### b) *Simple appreciation*

Individu yang mau bersyukur lebih sering merasakan manfaat subjektif dalam kehidupan sehari-hari, karena dirinya mau menghargai hal-hal sederhana dalam hidupnya

### c) *Appreciation for others*

Yaitu mampu menghargai segala bantuan yang diberikan oleh orang lain.

Berdasarkan uraian tersebut, ditarik kesimpulan bahwa aspek dalam rasa syukur meliputi kepuasan individu terhadap apa yang dimiliki dalam kehidupannya (*Sense of abundance*), kemudian mampu menerima dan menghargai hal-hal sederhana dalam hidup (*Simple appreciation*), serta bersyukur atas bantuan yang diberikan oleh oranglain (*Appreciation for others*).

### 3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Rasa Syukur

Rasa syukur dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor berikut (Kristanto, 2016), yaitu:

a) Kesejahteraan emosional

Merupakan suatu kecenderungan atau tingkatan dimana seseorang merasa puas atas hidupnya dan memiliki kesejahteraan emosional.

b) Kehidupan sosial yang baik

Yaitu upaya individu agar dapat diterima di lingkungan sosialnya.

c) Religiusitas

Yaitu yang berkaitan dengan nilai-nilai agama seperti hubungan vertikal antara manusia dengan Allah SWT.

Dari faktor-faktor di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi rasa syukur antara lain yaitu kecenderungan seseorang merasakan kepuasan hidup, kemudian seseorang dapat diterima dalam lingkungan sosialnya, serta religiusitas pada individu itu sendiri.

### C. Dukungan Sosial Teman Sebaya

#### 1. Definisi Dukungan Sosial Teman Sebaya

Menurut Cobb (1976) dukungan sosial merupakan suatu cara yang digunakan untuk memberikan informasi antar individu, yang dimana informasi tersebut mampu menuntun seseorang bahwa individu tersebut

merasa dihargai, dirawat, dan dicintai yang disebut dengan dukungan emosional.

Dukungan sosial sebagai bentuk *support* atau dorongan yang dirasakan oleh individu dari seseorang atau suatu kelompok, dengan adanya dukungan tersebut, individu akan merasa dirinya dihargai dan dicintai dalam kelompok tersebut. Dukungan datang dari beberapa peran, yaitu seperti teman, keluarga, maupun dari suatu kelompok (Harijanto & Setiawan, 2017).

Dukungan sosial juga bisa didapatkan dari ruang lingkup pertemanan atau teman sebaya. Teman sebaya dapat diartikan sebagai seseorang dengan tingkatan usia atau kedewasaan yang sama. Dukungan sosial teman sebaya muncul dari dorongan yang diberikan oleh teman-teman disekitarnya sehingga individu merasa dipedulikan oleh lingkungannya (Sari & Indrawati, 2016).

Sejalan dengan pendapat tersebut, Sasmita dan Rustika (2015) mendefinisikan dukungan sosial teman sebaya sebagai suatu *support* baik dalam bentuk fisik maupun psikologis yang didapatkan oleh individu dari kelompok sebayanya sehingga individu tersebut merasa dianggap, dipedulikan, dicintai dan diperhatikan dalam lingkungan sosial tersebut. Sejalan dengan pendapat berikut bahwa individu yang mendapatkan dukungan dari teman disekitarnya akan meningkatkan rasa percaya diri serta meyakini bahwa dirinya disayangi dan termasuk menjadi bagian dari kelompok tersebut (As Sururi & Muslikah, 2020).

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa dukungan sosial teman sebaya merupakan suatu bantuan yang diberikan oleh teman-teman sebayanya baik secara fisik maupun psikologis oleh kelompok sebayanya kepada individu, sehingga individu tersebut merasa diperhatikan, disayangi dan dicintai dalam suatu kelompok sosial.

## **2. Aspek-aspek Dukungan Sosial Teman Sebaya**

Terdapat empat aspek dukungan sosial teman sebaya yang mengacu pada aspek dukungan sosial menurut (Sarafino et al., 2014), antara lain:

### **a. Dukungan emosional**

Dukungan emosional ini termasuk dukungan yang sangat dibutuhkan oleh individu yang membutuhkan rasa empati dan perhatian dari oranglain. Dukungan ini menciptakan kenyamanan pada dindividu serta merasa dicintai oleh kelompok sebayanya dengan tujuan untuk memberikan dukungan secara psikologis kepada individu.

### **b. Dukungan penghargaan**

Pada dukungan penghargaan ini, individu merasa dihargai dengan adanya pemberian respon positif dari kelompok sebayanya baik berupa persetujuan dengan memberikan suatu ide, sehingga individu merasa ada peningkatan dalam status sosialnya dan merasa semangat dalam peningkatan harga diri.

c. Dukungan instrumental

Pada dukungan instrumental ini, bantuan atau dukungan diberikan secara langsung seperti bantuan finansial dan dapat membantu individu untuk menyelesaikan suatu persoalan tertentu, dengan begitu individu akan merasa lebih tenang dalam menyelesaikan masalahnya karena merasa ada oranglain yang mampu membantu dirinya dalam menghadapi masalah.

d. Dukungan informasi

Pada dukungan informasi ini, dukungan teman sebaya berperan dalam memberikan timbal balik kepada individu baik berupa suatu nasihat atau petunjuk.

Dari beberapa uraian aspek diatas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa aspek-aspek pada dukungan sosial teman sebaya meliputi aspek dukungan emosional atau dukungan secara psikologis, kemudian dukungan penghargaan seperti adanya pemberian bantuan berupa ide atau gagasan, selanjutnya yaitu dukungan instrumental atau dukungan secara langsung seperti bantuan finansial, serta adanya dukungan informasi seperti berupa suatu pemberian nasihat atau petunjuk.

### 3. Faktor-faktor Dukungan Sosial Teman Sebaya

Terdapat tiga faktor terbentuknya dukungan sosial teman sebaya (Wahyuni, 2016), yaitu:

a. Empati

Kondisi dimana individu ikut merasakan kesulitan yang dialami orang lain dengan tujuan untuk meningkatkan kesejahteraan oranglain.

b. Norma dan nilai sosial

Hal ini bertujuan untuk melatih individu dalam menjalani kewajiban dalam hidup bermasyarakat.

c. Pertukaran sosial

Adanya hubungan mutualisme dalam kehidupan sosial seperti cinta, mengayomi, dan saling bertukar informasi. Dengan adanya keseimbangan pertukaran sosial ini akan menyebabkan individu merasa lebih percaya bahwa oranglain akan memberikan dukungan kepada dirinya.

Sarafino (2014) juga menyebutkan adanya faktor-faktor yang dapat mempengaruhi dukungan sosial teman sebaya, yaitu:

a. Calon penerima dukungan

- 1) Individu dengan sifat tidak ramah, kemungkinan tidak akan mendapatkan bantuan dari kelompok sebayanya
- 2) Individu yang tidak membantu individu lain
- 3) Selalu tanggap ketika oranglain membutuhkan bantuan

b. Penyedia dukungan sosial

- 1) Apabila individu tidak memiliki sumber daya untuk memberikan dukungan, maka mereka tidak akan memberikan dukungan kepada orang yang membutuhkan
- 2) Sedang berada dibawah tekanan dan hanya mampu memberikan dukungan untuk dirinya sendiri
- 3) Tidak memiliki perasaan atau tidak sadar bahwa orang lain sedang membutuhkan dukungan

Berdasarkan uraian-uraian diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa empati, norma dan nilai sosial, pertukaran sosial, kemudian adanya calon penerima bantuan dan penyedia dukungan sosial dapat mempengaruhi dukungan sosial teman sebaya. Serta dapat disimpulkan bahwa seseorang tidak akan mendapatkan dukungan sosial jika memiliki sifat tidak ramah terhadap orang lain, jika tidak ingin membantu orang lain maka orang tersebut pun tidak akan mendapatkan bantuan dari orang lain.

**D. Remaja yang Tinggal Di Panti Asuhan**

Dalam bahasa latin, remaja disebut dengan "*adolescence*" yang memiliki arti tumbuh, atau dapat dikatakan bahwa remaja merupakan masa pertumbuhan dan peralihan dari antara masa anak-anak menuju dewasa (Putro, 2017). Fase remaja terjadi dari usia 12 tahun hingga pada usia 22 tahun. Remaja akan berkembang secara optimal, salah satunya jika mereka mendapatkan bimbingan dan dukungan yang penuh dari orangtua. Remaja yang tumbuh

dengan baik dan memperoleh tempat dalam masyarakat sebagai warga negara yang bertanggungjawab, tak lepas dari bimbingan dan arahan yang diberikan oleh orangtua (Rienneke & Setianingrum, 2018).

Remaja yang tinggal di panti asuhan tentu memiliki latar belakang keluarga yang berbeda-beda, yaitu mereka yang tidak memiliki ayah dan ibu atau mereka hidup tanpa sosok orangtua dan dititipkan oleh keluarga untuk mendapatkan pembinaan di panti asuhan, adapula yang harus tinggal di panti asuhan karena keluarganya secara ekonomi sangat lemah sehingga tidak mampu untuk merawat sang anak yang disebut sebagai dhuafa.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa remaja merupakan masa transisi atau masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Dimana pada masa ini, terjadi perubahan psikologis yaitu perubahan intelektual, emosi, serta kehidupan sosial.

#### **E. Pengaruh Antara Rasa Syukur dan Dukungan Sosial Terhadap Kebahagiaan Pada Remaja Di Panti Asuhan**

Dalam menjalani kehidupan, setiap individu pasti melakukan penilaian terhadap pengalaman hidupnya yang telah terlewati, baik itu pengalaman yang baik maupun buruk, yang kemudian dapat menimbulkan kebahagiaan ataupun ketidakbahagiaan. Dalam kehidupan panti asuhan, remaja yang hidup disana tentunya merasakan kebahagiaan yang berbeda dengan mereka yang masih hidup dengan orangtuanya. Mereka hidup dengan sangat sederhana, kemudian mereka juga lebih banyak melakukan interaksi dan menghabiskan waktunya di

dalam lingkungan panti saja. Hal tersebut pada akhirnya dapat mempengaruhi dan membentuk kebahagiaan pada individu yang tinggal di panti asuhan.

Menurut Seligman (2005) kebahagiaan merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan tujuan psikologi positif, hal tersebut meliputi emosi positif yang dirasakan seseorang serta aktivitas positif yang dilakukan oleh seseorang. Segala sesuatu dapat dilakukan untuk bisa mendapatkan suatu energi positif, salah satunya yaitu dengan selalu mensyukuri segala sesuatu yang terjadi dalam hidup. Kemudian rasa syukur itu sendiri akan membentuk sumber daya psikologis, sosial, spiritual yang positif yang secara langsung akan menciptakan kebahagiaan (Fredrickson, 2013).

Seperti penelitian yang dilakukan oleh Ragil Budi Prabowo & Hermien Laksmiwati (2020) mengenai rasa syukur dan kebahagiaan pada mahasiswa hasil penelitian menyebutkan bahwa rasa syukur mampu menciptakan suatu emosi positif pada diri individu. Hal tersebut dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi setiap situasi atau kondisi yang terjadi dalam kehidupan yang dijalani. Dengan memiliki rasa syukur, kebahagiaan tersebut akan muncul setelah mahasiswa akan memberikan evaluasi yang positif dalam dirinya.

Dari penjelasan beberapa teori, sehingga peneliti berfikir bahwa rasa syukur memiliki pengaruh terhadap kebahagiaan. Karena kebahagiaan merupakan suatu perasaan yang terbentuk ketika individu selalu bersyukur atas terpenuhinya segala kebutuhan atau harapan dalam kehidupan yang dijalannya. Selain rasa syukur, dukungan sosial teman sebaya juga penting



## F. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka berfikir penelitian diatas, maka dapat diambil hipotesis penelitian yaitu :

1. H1 = terdapat pengaruh rasa syukur terhadap kebahagiaan pada remaja panti asuhan di Purwokerto
2. H2 = terdapat pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap kebahagiaan remaja panti asuhan di Purwokerto
3. H3 = terdapat pengaruh rasa syukur dan dukungan sosial teman sebaya terhadap kebahagiaan remaja panti asuhan di Purwokerto

