

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Subjective well being merupakan istilah yang erat kaitannya dengan kebahagiaan (*happiness*). Menurut Bukhari and Khanam (2015), kebahagiaan adalah bagian dari *subjective well being* yang semata-mata menjadi satu pandangan subjektif dari keseluruhan hidup. Selanjutnya Luthans (dalam Mujamiasih, 2013) menjelaskan bahwa istilah kebahagiaan juga banyak dikenal dalam psikologi positif. Teori dan penelitian psikologi lebih suka menggunakan istilah yang lebih tepat yang dapat didefinisikan secara operasional, yakni *subjective well-being* yang selanjutnya akan disebut dengan SWB, bukannya kebahagiaan. De Neve, Diener, Tay dan Xuereb (2013), keberadaan bukti-bukti ilmiah menyatakan bahwa *subjective well being* secara objektif mempengaruhi keseluruhan dari trait perilaku dan pencapaian dalam kehidupan. Faktanya, terdapat hubungan dinamis antara kebahagiaan dan aspek penting yang lain dalam kehidupan. Kebahagiaan adalah keadaan dimana seseorang merasa puas dan bahagia dengan hidup mereka. Agrawal, dkk (2011) menjelaskan keadaan ini sebagai *subjective well being*.

Subjective well being berfokus pada evaluasi individu terhadap hidup mereka. Evaluasi yang dimaksud adalah kognitif dan afektif (Diener, 2000). Chapple (2010) menyebutkan dua komponen dari *subjective well being* yang diantaranya adalah komponen afektif dan komponen negatif. Sedangkan Kulaksızoğlu dan Topus (2014) menyatakan bahwa terdapat 3 komponen dari

subjective well being yang diantaranya adalah afek positif, afek negatif dan kepuasan hidup. Selanjutnya Diener (dalam Utami, 2009) menjelaskan bahwa seseorang dikatakan memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi apabila individu mengalami kepuasan hidup dan lebih mengalami kegembiraan serta tidak terlalu sering mengalami emosi tidak menyenangkan seperti kesedihan dan kemarahan. Sebaliknya, seseorang dikatakan memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah apabila individu tidak merasa puas dengan hidupnya, memiliki sedikit afeksi dan kegembiraan, dan lebih sering mengalami emosi negatif seperti kemarahan dan kecemasan. Komponen kognitif dan afektif dari *subjective well being* memiliki keterkaitan yang tinggi.

Subjective well being dianggap menjadi salah satu faktor individu memiliki resiko yang rendah terhadap kematian. Selain itu *mood* dan emosi menimbulkan *mood* positif yang memicu kreativitas, *sociability*, altruism dan pola keuntungan psikologis (De Neve, Diener, Tay & Xuereb, 2013). Individu yang bahagia lebih mudah menjalin hubungan sosial, membantu orang lain, produktif di tempat kerja serta sukses menguasai setiap perubahan dalam hidup (Armenta, Ruberton, & Lyubomirsky, 2015). *Subjective well being* juga memiliki keterkaitan dengan stress, dimana individu yang memiliki tingkat stress yang tinggi memiliki tingkat kebahagiaan yang rendah dan individu yang memiliki tingkat stress rendah memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi (Schiffirin & Nelson, 2010). Orang yang memiliki *subjective well being* akan mampu mencapai prestasi yang lebih tinggi (Quinn & Duckworth, 2007).

Penelitian yang dilakukan oleh Utami (2009) menyatakan bahwa mahasiswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler baik ditingkat fakultas maupun universitas memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan yang dilakukan ini menyumbang 40% terhadap pencapaian tujuan. Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan pada bulan Maret 2017 kepada 3 subjek yang diantaranya adalah Bendahara, Ketua Bidang Kerohanian, dan Ketua di UKM Pecinta Alam UMS didapatkan hasil bahwa subjek mendapatkan banyak hal positif setelah mengikuti UKM Pecinta alam. Subjek merasa puas dan bahagia karena menemukan keluarga baru yang solid, bisa memanfaatkan waktu luang dengan kegiatan yang diminati seperti mendaki gunung, arung jeram, serta kegiatan sosial seperti bina desa dan bakti sosial. Selain itu subjek menganggap bahwa dengan menjadi bagian dari anggota pecinta alam membuat stress dari beban kuliah menjadi berkurang. Ketika subjek lelah dan stress dengan tugas-tugas kuliah maka akan ada anggota lain di UKM Pecinta Alam yang menghibur dan memberikan motivasi. Salah satu subjek menjelaskan bahwa kebahagiaan bukan hanya didapat dengan nilai kuliah yang bagus akan tetapi kebahagiaan juga bisa dirasakan ketika menjuarai beberapa lomba terkait kegiatan-kegiatan di bidang pecinta alam. Selain itu subjek merasa lebih bisa bersyukur dan percaya diri dengan mengikuti kegiatan kepecinta alamanan.

Dari hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengikuti UKM Pecinta Alam memiliki tingkat *subjective well being* yang

tinggi. Hal tersebut ditunjukkan dengan adanya perasaan puas dan bahagia setelah mengikuti UKM Pecinta alam. Dimana kepuasan dan kebahagiaan merupakan komponen dari *subjective well being*. Sedangkan Menurut Utami, kepercayaan diri yang timbul merupakan atribut personal yang didapatkan ketika individu mencapai tujuan personal ketika melakukan kegiatan. Pencapaian tujuan itu sendiri berkorelasi positif dengan *subjective well being*.

Ada berbagai faktor yang dapat mempengaruhi *subjective well being*. A-Zganec, Merkas dan Sverko (2011) menyatakan bahwa aktivitas-aktivitas di waktu luang berkontribusi dalam *subjective well being*. A-Zganec, dkk juga menyebutkan bahwa aktivitas untuk mengisi waktu luang sangat berperan penting dalam kualitas hidup karena aktivitas-aktivitas tersebut memberikan kesempatan bagi individu untuk menemukan nilai kehidupan dan kebutuhan. Melalui aktivitas diwaktu luang, individu dapat membangun hubungan sosial, emosi positif, menambah pengetahuan dan kemampuan. Selain itu adanya tujuan hidup (Ingrid, Majda, & Dubravka, 2009), kepribadian (Gomez, Krings, Bangeter, & Grobs, 2009), status sosial (Li & Tsai, 2014), usia dan jenis kelamin (Pillai & Asalatha, 2013) dapat mempengaruhi *subjective well being*. Di sisi lain, Chang (2009) menyatakan bahwa kehadiran seseorang dalam kegiatan keagamaan berhubungan positif dengan kebahagiaan. Penemuan lain dari Babincak dan Parkansa (2016) menunjukkan bahwa dimensi spiritualitas dan religiusitas menjadi prediktor dalam kebahagiaan subjektif.

Keyakinan beragama dalam kehidupan sehari-hari memberikan pengaruh positif dalam kepuasan hidup (Khan, Subhani, dan Ara, 2013). Hal ini telah tertuang dalam QS. Ar-Ra'du ayat 27-28 bahwasanya "...hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang. Orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan, mereka mendapat kebahagiaan dan tempat kembali yang baik". Ketika individu memiliki kepercayaan terhadap Allah maka individu tersebut akan merasa bermakna dan berusaha menerima semua ketentuan yang telah Allah tetapkan. Dalam pandangan Islam, Khalid (2013) menjelaskan bahwa kebahagiaan tidak terletak pada materi, melainkan pada hati, dimana seseorang menemukan kebahagiaan ketika beribadah. Ibadah merupakan bukti ketaatan seseorang pada ajaran agama.

Penelitian terkait dengan *subjective well being* memang telah banyak dilakukan. Meskipun demikian, penelitian yang secara spesifik mengungkap hubungan antara komitmen beragama dengan *subjective well being* pada mahasiswa UKM Pecinta Alam belum pernah dilakukan. Sejauh yang peneliti ketahui. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait tema tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti mengajukan rumusan masalah, apakah ada hubungan antara komitmen beragama dengan *subjective well being* pada mahasiswa UKM Pecinta Alam?

B. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang ingin dijawab, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui hubungan antara komitmen beragama dengan *subjective well being* pada mahasiswa UKM Pecinta Alam

2. Untuk mengetahui tingkat komitmen beragama pada mahasiswa UKM Pecinta Alam
3. Untuk mengetahui tingkat *subjective well being* pada mahasiswa UKM Pecinta Alam
4. Untuk mengetahui sumbangan efektif komitmen beragama terhadap *subjective well being*

C. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini secara teoritis memberikan informasi ilmiah dalam ilmu psikologi khususnya psikologi positif, mengenai keterkaitan komitmen beragama dengan *subjective well being*. Sehingga dengan penelitian ini diharapkan dapat diperoleh manfaat praktis bagi mahasiswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di kampus, khususnya bidang Pecinta Alam. Mahasiswa bisa merasakan kebahagiaan subjektif dengan berkomitmen pada agama islam.