

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Kajian Teori**

##### **2.1.1 *Subjective Well-being***

###### **2.1.1.1 Definisi Teoretis *Subjective Well-being***

*Subjective well-being* (SWB) ialah keinginan individu yang berkualitas dan bisa dijadikan standar atau kriteria yang dianggap selaku penilaian hidup seseorang. SWB ialah perasaan emosional yang menyenangkan dan individu merasakan periode kehidupan yang cenderung menyenangkan (Diener, 2009). SWB ialah penilaian individu terhadap dimensi kognitif dan emosional (afektif) dalam hidupnya, menurut Diener (2009). Reaksi emosional (afektif) terhadap peristiwa yang konsisten dengan penilaian kognitif tentang kepuasan dan pemenuhan hidup termasuk dalam evaluasi ini.

Ada dua dimensi kesejahteraan subjektif (SWB), menurut Compton (sebagaimana dikutip dalam Mujamiasih et al., 2013) Emosi ialah persepsi subjektif seseorang tentang keadaan pikiran mereka sendiri dan dunia di sekitar mereka. Kognisi, di sisi lain, ialah ukuran seberapa baik individu menerima realitas keberadaannya sendiri. Studi lain menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif ialah keadaan yang mencakup komponen kognitif dan emosional. Evaluasi pengambilan keputusan dalam kaitannya dengan pencapaian kepuasan hidup dan integritas ialah dimensi kognitif kesejahteraan subjektif. Emosi positif dan negatif diekspresikan dalam dimensi afektif. Selanjutnya, Schmidt dan Welsh (2010) menyatakan bahwa

*subjective well-being* merupakan sebuah keadaan yang terdiri dari 2 fungsi yaitu kognitif dan afektif. Fungsi kognitif dari *subjective well-being* merupakan evaluasi individu untuk membuat keputusan yang berkesinambungan dengan kepuasan hidup individu dan keutuhan hidupnya yang diraih.

Berdasarkan berbagai uraian beberapa tokoh tentang *subjective well-being*, maka peneliti memutuskan untuk menggunakan definisi dari Diener (2009) karena teori SWB yang sudah banyak digunakan seperti Utami et al., (2018), (Anderson et al., 2020), Megawati et al., (2019) dan relevan dengan subjek peneliti yaitu mahasiswa.

### **2.1.1.2 Dimensi *Subjective Well-being***

Diener (sebagaimana dikutip dalam Rakhman et al., 2018) *subjective well-being* terdiri dari dua dimensi dasar, kepuasan hidup (*life satisfaction*) yang termasuk ke dalam dimensi kognitif dan afek negatif dan afek positif termasuk ke dalam dimensi afektif.

#### **1. Kognitif**

Dimensi kognitif kognitif mempunyai satu aspek yaitu *life satisfaction* yang ialah evaluasi atau penilaian tentang kepuasan hidup individu.

a. ***Life Satisfaction***, yang ialah penilaian atau evaluasi individu mengenai kehidupannya dan menjelaskan bagaimana kehidupannya secara gambaran umum. Dalam *life satisfaction*, individu melibatkan persepsi dengan kehidupannya dengan kriteria sesuai dengan yang mereka miliki.

#### **2. Afektif**

Dimensi afektif dibagi menjadi dua aspek yaitu *positive affect* dan *negative affect*. Refleksi dari peristiwa dalam hidup yang dialami individu. Reaksi afektif bisa memperlihatkan bagaimana cara individu mengevaluasi kondisi dan peristiwa dalam kehidupannya. Lebih lanjut, Watson dan Tellegen (sebagaimana dikutip

dalam Watson et al., 1988) menjelaskan landasan, ada dua faktor yang biasa disebut dengan *positive affect* dan *negative affect*.

**a. Positive Affect**

Citra semangat dan emosi, atau perasaan positif, adalah gambaran afek positif. Emosi negatif, seperti apatis dan kesedihan, adalah kebalikan dari emosi positif, seperti energi tinggi, keasyikan, dan pengalaman yang menyenangkan (Watson et al., 1988).

Afek positif ini merepresentasikan perasaan dan emosi positif yang dimiliki individu tentang peristiwa dalam hidupnya, yang berarti kehidupan individu berlangsung sudah sesuai dengan keinginannya (Diener, 2009).

**b. Negative affect**

Kemarahan, rasa bersalah, ketakutan, dan ketegangan adalah contoh emosi negatif yang dapat disebabkan oleh afek negatif. Tingkat efek negatif yang rendah, dapat dikatakan, dapat menyebabkan ketenangan (Watson et al., 1988).

Pengalaman, kesehatan, dan lingkungan adalah contoh emosi negatif yang mungkin dialami orang sepanjang hidup mereka. Ketakutan, kerewelan, dan kepekaan terhadap emosi negatif adalah gejala dari terlalu sensitif. Sifat-sifat ini dapat membuat Anda rentan terhadap rasa malu sosial, cemas, gelisah, khawatir, dan cemburu (Diener, 2009).

### **2.1.1.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi *Subjective Well-Being***

Diener (2009) menyebutkan faktor bisa memengaruhi *subjective well-being*, yaitu:

**1. Kepuasan Subjektif**

Penilaian subjektif individu atas kepuasan keseluruhan adalah apa yang menentukan apakah mereka puas atau tidak. Rasa kepuasan individu harus didasarkan pada keyakinannya bahwa ia senang dengan keadaannya saat ini. Agar

seorang individu merasa puas, harga diri mereka harus berada pada tingkat setinggi mungkin. Rasa kesejahteraan dan kepuasan orang dalam hidup terkait dengan status sosial ekonomi dan cara hidup mereka. Kepuasan hidup lebih penting bagi seseorang dengan harga diri tinggi daripada seseorang dengan harga diri rendah.

## **2. Faktor Demografis**

### **a. Usia**

Semakin tua Anda, semakin puas Anda (Bortner & Hultsch sebagaimana dikutip dalam Diener, 2009). Semakin muda seseorang, semakin besar kemungkinan mereka untuk bahagia, menurut sebuah penelitian (Kuhlen sebagaimana dikutip dalam Diener, 2009). Menurut penelitian lain, alasan mengapa orang muda lebih bahagia daripada orang tua ialah karena orang tua menempatkan nilai yang lebih tinggi pada kehidupan mereka sendiri (Diener et al, sebagaimana dikutip dalam Diener, 2009). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ramsey & Gentzler (2014) pada orang dewasa bahwa orientasi terhadap masa depan dapat mempengaruhi bagaimana individu itu menikmati hidupnya dan meregulasi emosi yang dirasakan.

### **b. Jenis Kelamin**

Ada kecenderungan lebih besar bagi wanita untuk melaporkan efek negatif, tetapi ada juga kecenderungan lebih besar bagi wanita untuk lebih bahagia. Dimana berguna dalam menolong individu tersebut & keluarganya, perempuan diharapkan untuk berperan selaku ibu rumah tangga dan pekerjaan pada saat yang sama. Karena perempuan ialah persentase yang lebih besar dari populasi daripada laki-laki, masalah ini menciptakan konflik peran ganda.

### **c. Pekerjaan**

Karena kesulitan keuangan mereka, para penganggur dipandang selaku kelompok yang tidak puas. Bradburn (sebagaimana dikutip dalam Diener, 2009) terkait dengan kualitas hidup yang lebih baik. Jahoda (sebagaimana dikutip dalam Diener, 2009) Kebutuhan psikologis dasar individu bisa dipenuhi oleh institusi kerja. Pengangguran atau kehilangan pekerjaan berdampak negatif pada kesejahteraan subjektif seseorang karena kebutuhan dasar seseorang tidak terpenuhi.

*Subjective well-being* juga dipengaruhi oleh jam kerja. Jacobs & Gerson (sebagaimana dikutip dalam Wu et al., 2016) pekerjaan dengan waktu yang berlebihan mempunyai dampak yang buruk pada kesehatan fisik maupun mental. Total jam kerja juga berhubungan dengan *work-family conflict*, yang ialah faktor utama yang bisa mempengaruhi *subjective well-being* individu, khususnya perempuan.

Faktor lainnya menurut Diener (sebagaimana dikutip dalam Rakhman et al., 2018), yaitu:

1. Tujuan, individu dapat merasakan kebahagiaan ketika ia sudah mendapatkan tujuan dan keinginan yang dianggapnya tinggi.
2. Kualitas hubungan sosial, dinilai baik ketika hubungan sosial tersebut terjadi dengan dua dari tiga hubungan sosial.

## **2.1.2 Quality of Life**

### **2.1.2.1 Definisi Teoritis Quality of Life**

*World Health Organization* (WHO) mendefinisikan *Quality of Life* (QoL) sebagai persepsi individu dalam kehidupannya & stigma berpikir seorang bisa terpengaruhi oleh budaya & mekanisme penilaian dimana seorang tinggal tinggal (World Health Organization, 2012). Sedangkan menurut Agborsangaya et al., (2013) *Quality of Life* (QoL) ialah konstruksi kesejahteraan masyarakat yang terkait dengan budaya dan lingkungan mereka dalam kaitannya dengan sistem nilai. Selanjutnya, menurut Cohen dan Lazarus (Sebagaimana dikutip dalam Sari, 2017) *Quality of Life* ialah sebuah tingkatan yang menjelaskan keunggulan individu tersebut dan bisa dinilai dari kehidupan mereka.

Berdasarkan berbagai uraian beberapa tokoh mengenai *quality of life*, maka peneliti memutuskan untuk menggunakan definisi dari World Health Organization (2012) sebagai dasar dalam penelitian ini karena sudah banyak digunakan pada studi atau penelitian sebelumnya seperti Anderson et al., (2020), Azuardi, (2014) dan Purba et al., (2018) juga karena paling relevan digunakan pada mahasiswa.

### 2.1.2.2 Dimensi *Quality of Life*

Beberapa dimensi QoL menurut *World Health Organization* (2012), yaitu:

#### A. *Physical*

Kesehatan pada fisik individu bisa berpengaruh kepada kemampuan untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Aktivitas yang individu jalani bisa memberikan sebuah pengalaman yang baru dan pengalaman tersebut bisa dijadikan selaku modal untuk sebuah perkembangan di tahapan-tahapan yang akan individu jalani ke depannya. Kesehatan jasmani mencakup aktivitas harian, sakit yang dirasakan serta rasa kenyamanan, beristirahat dan tidur, pekerjaan dan juga penggunaan obat-obatan.

#### B. *Psychological*

*Psychological* berhubungan dengan mental untuk individu. Mental tersebut ialah sebuah kemampuan atau ketidakmampuan individu untuk bisa beradaptasi dengan sebuah tantangan kehidupan, naik tantangan dari internal maupun eksternal individu yang berkembang berdasarkan kemampuannya. Aspek dari psikologis berhubungan terhadap factor fisik, seorang dianggap bisa melaksanakan kegiatan dengan baik apabila mental personal tersebut juga baik. Kesejahteraan psikologis individu meliputi citra diri serta penampilan, berperasaan negatif dan positif, meyakinkan diri, harga diri, mempelajari hal baru, bisa berpikir dan konsentrasi, berpenampilan baik dan kesehatan jasmani.

### **C. Social**

Aktivitas yang mencakup kehidupan sosial sekitar bisa mempengaruhi individu, karena hal tersebut bisa mengubah atau memperbaharui sebuah tingkah laku dari individu. Manusia dianggap selaku makhluk sosial, sehingga hal tersebut menyatakan bahwa manusia bisa melaksanakan kehidupan dan bisa berkembang untuk menjadi seorang manusia yang seutuhnya. Hubungan sosial yang individu jalani meliputi sebuah hubungan antar individu dengan individu yang lain, dukungan sosial dan juga aktivitas sosial.

### **D. Environmental**

Tempat dimana individu tinggal dianggap selaku sarana dan prasarana untuk melangsungkan kehidupan yang termasuk pada keadaan dan ketersediaan tempat tinggal selaku pusat untuk melaksanakan segala aktivitas yang individu jalani. Lingkungan meliputi selaku sumber finansial, rasa aman dan keselamatan individu, bebas, kesehatan dan sosial, keadaan sekitar rumah (peluang guna mendapat skil & informasi), mendapatkan kesempatan untuk melaksanakan sebuah kegiatan yang bisa membantu individu untuk mendapatkan rasa senang di waktu senggang (termasuk pada fisik individu; polusi; keriuhan lingkungan; lalu lintas; cuaca; dan transportasi).

## **2.1.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Quality of Life***

### **A. Jenis Kelamin**

Fadda & Jiron (sebagaimana dikutip dalam Aprilia, 2014) menjelaskan bahwa wanita & pria memiliki kontribusi yang tidak sama terhadap sesuatu hal dan kebutuhan laki-laki dan perempuan juga berbeda. Hal yang menandakan bahwa perbedaan dalam aspek kehidupan dan mempunyai hubungan dengan *quality of life* pada Wanita & pria. Ryff & Singer (sebagaimana dikutip dalam Aprilia, 2014) menjelaskan secara umum kesejahteraan laki-laki dan perempuan hanya sedikit berbeda, yang menjadi pembedanya ialah perempuan lebih berhubungan dengan

aspek yang sifatnya positif, sedangkan laki-laki mempunyai kesejahteraan yang lebih tinggi dan berhubungan dengan pendidikan dan pekerjaan.

### **B. Usia**

Adanya ketidak samaan yang berkaitan usia pada faktor kehidupan yang begitu penting untuk personal seorang (Wagner et al., sebagaimana dikutip dalam Aprilia, 2014). Pada studi yang dilakukan oleh Zhang et al., (2012) usia bisa mempengaruhi QoL mahasiswa, semakin tinggi tingkatan mahasiswa maka mahasiswa membutuhkan dukungan semakin tinggi juga.

### **C. Pendidikan**

Studi yang dilakukan oleh Wahl et al., (sebagaimana dikutip dalam Aprilia, 2014) menjelaskan bahwa *quality of life* akan meningkat dengan semakin tingginya pendidikan individu.

## **2.2 Kerangka Berpikir**

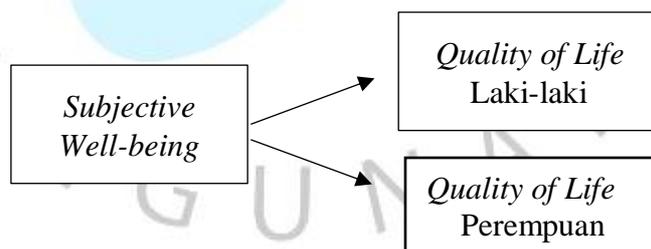
Penelitian ini berasal dari fenomena mahasiswa reguler perempuan dan laki-laki Universitas Pembangunan Jaya yang memiliki persepsi negatif, merasa stres dan cemas di masa pandemi. Hal ini disebabkan karena interaksi sosial yang terbatas selama masa pandemi, sehingga mahasiswa lebih sering mengalami emosi negatif seperti stres dan kecemasan selama menjalani perkuliahan daring di masa pandemik. Tingginya komposisi emosi negatif daripada emosi positif yang dirasakan oleh individu merupakan indikator rendahnya SWB yang rendah (Diener, 2009).

Secara umum, SWB merupakan penilaian subjektif individu tentang seberapa puas mahasiswa terhadap hidupnya, artinya semakin tinggi SWB berarti semakin puas mahasiswa dengan kehidupannya, sebaliknya semakin rendah SWB berarti semakin tidak puas mahasiswa dengan kehidupannya. Sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya, secara teoretis SWB memiliki hubungan dengan

kualitas hidup (QoL), karena *subjective well-being* menjadi salah satu dimensi psikologis QoL. Sehingga *subjective well-being* berpotensi untuk memiliki pengaruh positif terhadap QoL, artinya SWB mampu meningkatkan QoL.

Lebih lanjut, menurut Diener (2009) menyatakan bahwa tingkat SWB laki-laki lebih tinggi dibandingkan perempuan, karena perempuan lebih cenderung sering mengungkapkan emosi negatif dan depresi dibandingkan laki-laki, perempuan ternyata lebih cenderung membutuhkan bantuan dari pihak tertentu seperti konseling untuk mengatasi permasalahan atau gejala tersebut. Pendapat Diener (2009) ini mengisyaratkan bahwa SWB perempuan lebih didominasi oleh dimensi afektif dibandingkan dimensi kognitif, sebaliknya SWB laki-laki cenderung lebih didominasi oleh dimensi kognitif dibandingkan dimensi afektif,

Sebuah studi yang dilakukan Keyes dan Magyar-Moe (sebagaimana dikutip dalam Anderson et al., 2020) menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki SWB yang tinggi akan lebih produktif, dan juga memiliki kualitas hidup (QoL) yang lebih baik. Karena dimensi dari SWB dapat berkontribusi terhadap QoL. Jadi, mahasiswa memiliki tingkat SWB yang tidak baik atau rendah akan mempengaruhi QoL dan tingkatnya menjadi rendah. Shuman juga mengatakan bahwa hal ini dikarenakan perempuan mengakui akan perasaan tersebut dan laki-laki menyangkal perasaan tersebut (Sari, 2019).



Gambar 1.1 Kerangka Berpikir

### 2.3 Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini memiliki dua hipotesis yaitu hipotesis nol ( $H_0$ ) sampai hipotesis alternatif ( $H_a$ ). Berikut ini adalah hipotesis yang ada di dalam penelitian ini:

H1:

$H_a$ : SWB memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap QoL Perempuan

$H_0$ : SWB tidak memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap QoL Perempuan

H2:

$H_a$ : SWB memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap QoL Laki-laki

$H_0$ : SWB tidak memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap QoL Laki-laki