

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kebahagiaan

2.1.1 Pengertian Kebahagiaan

Menurut Seligman (2005:102) menjelaskan kebahagiaan merupakan konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktifitas positif yang yang tidak mempunyai komponen perasaan sama sekali. gambaran individu yang mendapatkan kebahagiaan yang autentik (sejati) yaitu individu yang telah dapat mengidentifikasi dan mengolah atau melatih kekuatan dasar (terdiri dari kekuatan dan keutamaan) yang dimilikinya dan menggunakannya pada kehidupan sehari-hari, baik dalam pekerjaan, cinta, permainan, dan pengasuhan. Kebahagiaan didefinisikan sebagai kondisi psikologis yang positif, yang ditandai oleh tingginya kepuasan terhadap masa lalu, tingginya tingkat emosi positif, dan rendahnya tingkat emosi negatif (Astuti, 2007: 109). Kebahagiaan sesungguhnya merupakan suatu hasil penilaian terhadap diri dan hidup, yang memuat emosi positif, seperti kenyamanan dan kegembiraan yang meluap-luap, maupun aktivitas positif yang tidak memenuhi komponen emosi apapun, seperti absorbsidan keterlibatan (Seligman, 2005:76).

Kebahagiaan merupakan evaluasi yang dilakukan seseorang terhadap hidupnya, mencakup aspek kognitif dan afeksi. Evaluasi kognitif sebagai komponen kebahagiaan seseorang diarahkan pada penilaian kepuasan

individu dalam berbagai aspek kehidupan, seperti pekerjaan, keluarga, dan pernikahan. Sedangkan evaluasi afektif merupakan evaluasi mengenai seberapa sering seseorang mengalami emosi positif dan negatif (Astuti, 2007: 117). Kebahagiaan memberikan berbagai dampak positif dalam segala aspek kehidupan dan akan mengarahkan pada hidup yang lebih baik, misalnya memberikan kita kesempatan untuk menciptakan hubungan yang lebih baik, menunjukkan produktivitas yang lebih besar, memiliki umur yang lebih panjang, kesehatan yang lebih baik, kreativitas yang lebih tinggi, dan kemampuan pemecahan masalah dan membuat keputusan mengenai rencana hidup dengan lebih baik.

Seligman (2005: 90) mengklasifikasikan emosi positif menjadi tiga kategori yaitu berhubungan dengan masa lalu, sekarang dan masa depan. Emosi positif terkait dengan masa depan mencakup optimis, harapan, keyakinan, dan kepercayaan. Emosi positif terkait masa lalu mencakup kepuasan, pemenuhan, kebanggaan dan ketenangan sedangkan emosi positif berkaitan dengan masa kini adalah kesenangan. Pada kontras yang lebih tinggi kesenangan berasal dari kegiatan yang lebih kompleks dan mencakup perasaan seperti kebahagiaan. Lebih lanjut, Seligman (Lopez & Snyder, 2007: 47) menyebutkan kehidupan yang menyenangkan dan bermakna dapat menghasilkan kebahagiaan yang berasal dari pemanfaatan kekuatan- kekuatan psikologis.

Kebahagiaan merupakan kondisi emosi positif yang secara subjektif didefinisikan oleh setiap orang. Definisi kebahagiaan sangat sulit untuk

didefinisikan karena masing-masing individu memiliki makna tersendiri mengenai kebahagiaan. Definisi kebahagiaan lebih menekankan pada aspek hedonik, kebermaknaan, dan keautentikannya. kebahagiaan sebagai penilaian subjektif dan global dalam menilai diri sebagai orang yang bahagia atau tidak. Hal ini beranjak dari pemikiran bahwa kebahagiaan dinilai berdasarkan kriteria - kriteria subjektif yang dimiliki individu. Diener (Dalam Lyubomirsky, 2007: 150) mengatakan seseorang bisa saja merasakan ketidakbahagiaan dalam hidupnya walaupun hidupnya dikelilingi oleh segala kenyamanan, cinta, dan kesejahteraan. Sebaliknya seseorang bisa saja tetap merasakan kebahagiaan walaupun hidupnya penuh dengan rintangan, tragedi, ketidaksejahteraan, dan tidak adanya cinta.

Menurut Biswar, Diener dan Dean (2007: 104) merupakan kualitas dari keseluruhan hidup manusia apa yang membuat kehidupan menjadi baik secara keseluruhan seperti kesehatan yang lebih baik, kreativitas yang tinggi, pendapatan yang lebih tinggi dan tempat kerja yang baik. Diener (dalam Lopez & Snyder, 2007: 76) menggunakan istilah *subjective wellbeing* (kesejahteraan subjektif) untuk menggambarkan kebahagiaan. Kesejahteraan subjektif sebagai kombinasi dari afek positif dan kepuasan hidup. Kesejahteraan melibatkan pengalaman yang menyenangkan dan penghargaan terhadap kehidupan. Pendekatan subjektif memiliki asumsi bahwa kebahagiaan individu berasal dari berbagai kebudayaan merasa nyaman dalam asesmen secara individu untuk mengungkap afek dan kepuasan mereka dan dianalisis secara pribadi.

Definisi Kebahagiaan adalah konsep yang subjektif karena setiap individu memiliki tolak ukur yang berbeda-beda. Setiap individu juga memiliki faktor yang berbeda sehingga bisa mendatangkan kebahagiaan untuknya. Faktor-faktor itu antara lain uang, status pernikahan, kehidupan sosial, usia, kesehatan, emosi negatif, pendidikan, iklim, ras, dan jenis kelamin, serta agama atau tingkat religiusitas seseorang (Seligman, 2005: 176). Berdasarkan definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan adalah suatu keadaan individu yang berada dalam aspek positif (perasaan yang positif) dan untuk mencapai kebahagiaan yang autentik, individu harus dapat mengidentifikasi, mengolah, dan melatih serta menggunakan kekuatan (*strength*) serta keutamaan (*virtue*) yang dimilikinya dalam kehidupan sehari-hari.

2.1.2 Aspek-Aspek Kebahagiaan

Menurut Seligman (2005:180) ada 5 aspek utama kebahagiaan, yaitu :

a. Terjalannya hubungan positif dengan orang lain

Hubungan positif bukan sekedar memiliki teman, pasangan, ataupun anak, tetapi dengan menjalin hubungan yang positif dengan individu yang ada di sekitar. Hubungan positif akan tercipta bila adanya dukungan sosial yang membuat individu mampu mengembangkan harga diri, meminimalkan masalah-masalah psikologis, kemampuan pemecahan masalah yang adaptif, dan membuat individu menjadi sehat secara fisik.

b. Keterlibatan Penuh

Keterlibatan penuh bukan hanya pada karir, tetapi juga dalam aktivitas lain seperti hobi dan aktivitas bersama keluarga. Melibatkan diri secara penuh, bukan hanya fisik yang beraktivitas, tetapi hati dan pikiran juga turut serta dalam aktivitas tersebut.

c. Penemuan makna dalam keseharian

Dalam keterlibatan penuh dan hubungan positif dengan orang lain tersirat satu cara lain untuk dapat bahagia, yakni menemukan makna dalam apapun yang dilakukan. Individu yang bahagia akan menemukan makna disetiap apapun yang dilakukannya.

d. Optimisme yang realistis

Individu yang optimis mengenai masa depan merasa lebih bahagia dan puas dengan kehidupannya. Individu yang mengevaluasi dirinya dengan cara yang positif, akan memiliki kontrol yang baik terhadap hidupnya, sehingga memiliki impian dan harapan yang positif tentang masa depan. Hal ini akan tercipta bila sikap optimis yang dimiliki individu bersifat realistis.

e. Resiliensi

Orang yang berbahagia bukan berarti tidak pernah mengalami penderitaan. Kebahagiaan tidak bergantung pada seberapa banyak peristiwa menyenangkan yang dialami, melainkan sejauh mana seseorang memiliki resiliensi, yakni kemampuan untuk bangkit dari peristiwa yang tidak menyenangkan sekalipun.

Shaver dan Feedman dalam (Hurlock, 1997: 19), Terdapat beberapa aspek yang terkandung di dalam kebahagiaan tiga esensi kebahagiaan yang disebut dengan “tiga A kebahagiaan“, yaitu berupa:

- a. Sikap menerima (*acceptance*) mengatakan bahwa kebahagiaan adalah bagaimana individu memandang keadaan diri sendiri dan bukan membandingkan dengan milik orang lain. Kebahagiaan bergantung pada sikap menerima dan menikmati keadaan orang lain dan apa yang dimiliki, serta mempertahankan keseimbangan antara harapan dan prestasi.
- b. Kasih sayang (*affection*) merupakan hal yang normal yang dialami manusia. Kasih sayang muncul dari sikap penerimaan orang lain terhadap diri sendiri. Semakin diterima baik oleh orang lain, maka semakin banyak kasih sayang yang diharapkan. Dengan semakin banyak kasih sayang yang dirasakan, maka semakin banyak pula kebahagiaan yang dialami individu.
- c. Prestasi (*achievement*) adalah ketercapaiannya sebuah tujuan seseorang. Kebahagiaan akan tercipta seiring dengan prestasi yang diraihinya. Jika individu memiliki tujuan yang kurang realistis, maka akan menimbulkan kegagalan yang berakibat timbulnya rasa tidak puas dan tidak bahagia.

Carr (2004: 11) mengatakan bahwa hasil studi analitik terhadap ukuran kebahagiaan dan *subjective well-being* (SWB), menunjukkan bahwa kebahagiaan memiliki dua aspek, yaitu:

- a. Aspek Afektif yang berupa pengalaman emosional sukacita, kegembiraan, kepuasan dan emosi positif lainnya. Aspek afektif terbagi lagi menjadi dua, yaitu afek positif dan afek negatif.
- b. Aspek Kognitif berupa kepuasan di berbagai bidang kehidupan, seperti kepuasan dalam bidang keluarga atau pekerjaan dan pengalaman kepuasan lainnya.

Menurut Carr (2004: 33) membagi aspek kebahagiaan menjadi dua, yaitu aspek afektif dan aspek kognitif. Aspek afektif yaitu menggambarkan pengalaman emosi dari kesenangan, kegembiraan, dan kebahagiaan. Aspek kognitif yaitu kepuasan dengan variasi domain kehidupan. Dengan demikian aspek kebahagiaan itu menggambarkan pengalaman emosi yang positif selama dalam rentang kehidupan.

2.1.3 Faktor yang mempengaruhi Kebahagiaan

Kebahagiaan disebut juga sebagai upaya pemenuhan kebutuhan atau harapan dalam setiap faktor kehidupan (Hurlock, 1997: 18). Oleh sebab itu, individu selalu beraktivitas dan bekerja untuk meraih kebahagiaan. Beberapa aktivitas yang menyebabkan individu ini bahagia adalah kegiatan dalam hal yang positif, seperti: berupa kesehatan dan kemakmuran, adanya persahabatan, pengetahuan dan kebajikan.

Kebahagiaan timbul akibat faktor yang mempengaruhi emosi seseorang. Emosi yang mempengaruhi kebahagiaan adalah emosi positif. Seligman (2005:80) membagi emosi positif yang mempengaruhi kebahagiaan menjadi tiga jenis, yaitu emosi masa lalu, masa sekarang dan

masa depan. Ketiga jenis emosi tersebut merupakan faktor internal dari kebahagiaan. Selain itu terdapat pula faktor eksternal dari kebahagiaan yaitu faktor yang berasal dari lingkungan.

a. Faktor internal

Seligman (2005: 46) mengklasifikasikan kebahagiaan dalam tiga kategori, yaitu masa lalu, masa depan, dan masa sekarang. Ketiga kategori ini berbeda dan tidak selalu saling berkaitan.

1) Masa Lalu

Kategori kebahagiaan ini merupakan suatu sikap seseorang dalam menanggapi kenangan masa lalu. Sikap positif dalam menanggapi masa lalu dapat menghasilkan emosi positif berupa kepuasan, kelegaan, kesuksesan, kebanggaan, dan kedamaian atau ketenangan.

2) Masa Depan

Kategori kebahagiaan ini mengandung optimisme, harapan, keyakinan, dan kepercayaan seseorang. Optimisme dan harapan memberikan kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi depresi, meningkatkan kinerja, serta meningkatkan kesehatan.

3) Masa Sekarang

Kategori kebahagiaan pada masa sekarang mencakup kegembiraan, ketenangan, keriangian, semangat yang meluap-luap, rasa senang dan *flow*. Selain itu menurut Seligman (2005: 132), kebahagiaan masa sekarang melibatkan dua hal, yaitu:

- a) Kenikmatan (*Pleasure*) yaitu kesenangan yang memiliki komponen sensori dan emosional yang kuat, sifatnya sementara dan melibatkan sedikit pemikiran. Kenikmatan diperoleh setelah satu motif terpenuhi. Kenikmatan terbagi menjadi dua, yaitu kenikmatan ragawi yaitu kenikmatan yang didapat melalui indera dan sensori, dan kenikmatan yang lebih tinggi yang didapat melalui aktivitas yang lebih rumit. Terdapat tiga hal yang dapat meningkatkan kebahagiaan sementara, yaitu menghindari habituasi dengan cara memberi selang waktu cukup panjang antar kejadian menyenangkan; *savoring* (meresapi) yaitu menyadari serta dengan sengaja memperhatikan sebuah kenikmatan; serta *mindfulness* (kecermatan) yaitu mencermati dan menjalani segala pengalaman dengan tidak terburu-buru karena terpaku pada masa depan.
- b) Gratifikasi (*Gratification*) adalah kegiatan yang sangat disukai individu, namun tidak selalu melibatkan perasaan dasar, serta memiliki durasi yang lebih lama dibandingkan *pleasure*. Gratifikasi merupakan keadaan menyenangkan yang mengikuti pencapaian hasrat. Kegiatan yang memunculkan gratifikasi umumnya memiliki komponen tantangan, membutuhkan keterampilan dan konsentrasi, memiliki tujuan, serta terdapat umpan balik secara langsung, sehingga individu dapat tenggelam di dalamnya.

b. Faktor Eksternal

1) Uang

Banyak individu berpendapat bahwa uang adalah salah satu alasan seseorang hidup dengan bahagia. Individu yang menempatkan uang di atas tujuan hidupnya akan cenderung menjadi kurang puas dengan kehidupannya secara keseluruhan.

2) Pernikahan/Perkawinan

Individu yang menikah cenderung lebih bahagia daripada yang tidak menikah. Lebih bahagianya individu yang telah menikah dapat disebabkan karena pernikahan menyediakan keintiman psikologis dan fisik, konteks untuk memiliki anak, membangun rumah tangga, dan mengafirmasi identitas serta peran sosial sebagai pasangan dan orangtua.

3) Kehidupan Sosial

Orang-orang yang sangat berbahagia paling sedikit menghabiskan waktu sendirian dan lebih sering bersosialisasi, dan mempertahankan beberapa hubungan dekat dipercaya telah ditemukan berkorelasi dengan kebahagiaan dan kesejahteraan subjektif.

4) Kesehatan

Kesehatan yang dikatakan berpengaruh terhadap kebahagiaan adalah kesehatan yang dipersepsikan oleh individu terhadap seberapa sehat diri kita. Selain itu, orang yang bahagia memiliki

masa hidup yang lebih lama karena kebahagiaan melindungi kesehatan fisik manusia.

5) Agama

Terdapat hubungan positif antara religiusitas dengan kebahagiaan, yaitu orang yang religius lebih bahagia dan lebih puas dengan kehidupannya dibandingkan individu yang tidak religius. Orang yang beragama akan lebih merasa tenang dibandingkan yang kurang beragama. Hal tersebut dikarenakan dengan adanya agama, individu memiliki pegangan hidup yang jelas, sehingga tidak mudah terpuruk dengan masalah yang dihadapi.

6) Emosi

Negatif Untuk memperoleh emosi positif, individu harus lebih mampu menghadapi emosi negatif, yaitu dengan mengurai peristiwa buruk di kehidupan. Individu yang mengalami banyak emosi negatif akan mengalami sedikit emosi positif, dan sebaliknya.

7) Usia

Kepuasan hidup sedikit meningkat sejalan dengan bertambahnya usia. Perasaan mencapai puncak dan terpuruk dalam keputusan di kehidupan individu menjadi berkurang seiring bertambahnya usia dan pengalaman.

8) Pendidikan, Iklim, Ras dan Gender

Keempat aspek ini memiliki pengaruh yang tidak cukup besar terhadap tingkat kebahagiaan individu. Pendidikan dapat sedikit

berpengaruh dalam meningkatkan kebahagiaan pada mereka yang berpenghasilan rendah karena pendidikan merupakan sarana untuk mencapai pendapatan yang lebih baik. Iklim di daerah di mana seseorang tinggal dan ras juga tidak memiliki pengaruh terhadap kebahagiaan. Sedangkan gender, antara pria dan wanita tidak terdapat perbedaan pada keadaan emosinya, namun pada wanita cenderung lebih bahagia sekaligus lebih sedih dibandingkan pria.

2.1.4 Karakteristik orang yang bahagia

Menurut Myers (2004: 85) empat karakteristik orang yang memiliki kebahagiaan dalam hidupnya, yaitu :

a. Menghargai diri sendiri

Orang yang bahagia cenderung menyukai dirinya sendiri. Mereka cenderung setuju dengan pernyataan seperti “Saya adalah orang yang menyenangkan”. Umumnya orang yang bahagia adalah orang yang memiliki kepercayaan diri yang cukup tinggi untuk menyetujui pernyataan seperti diatas.

b. Optimis

Individu yang bahagia akan menunjukkan optimisme yang tinggi. Individu biasanya telah memprediksi dan membayangkan masa depan secara lebih optimis dan yakin akan berhasil. Hal ini membuat individu lebih sukses, sehat dan lebih bahagia di kemudian hari.

c. Terbuka

Individu yang bahagia biasanya lebih terbuka terhadap orang lain serta membantu orang lain yang membutuhkan bantuannya. Penelitian menunjukkan bahwa orang-orang yang tergolong sebagai orang *extrovert* akan mudah bersosialisasi dengan orang lain sehingga memiliki kebahagiaan yang lebih besar.

d. Mampu mengendalikan diri

Orang yang bahagia pada umumnya merasa memiliki kontrol pada hidupnya. Mereka merasa memiliki kekuatan atau kelebihan sehingga biasanya mereka berhasil lebih baik di sekolah atau pekerjaan. Dengan demikian orang yang mampu mengendalikan diri akan merasa lebih bahagia. Dengan demikian orang yang bahagia ditandai oleh menghargai diri sendiri, optimis, terbuka dan mampu mengendalikan diri.

2.2 Waria

2.2.1 Pengertian Waria

Nadia (2005:41), mendefinisikan waria sebagai individu yang sejak lahir memiliki jenis kelamin laki-laki, akan tetapi dalam proses berikutnya menolak bahwa dirinya seorang laki-laki. Maka waria melakukan berbagai usaha untuk menjadi perempuan, baik dari sikap, perilaku dan penampilannya. Selanjutnya dikemukakan bahwa kebanyakan waria berada pada posisi transseksual. Sejak lahir waria secara fisik berjenis kelamin laki-laki, akan tetapi dalam proses berikutnya ada keinginan untuk diterima

sebagai jenis kelamin yang berbeda. Hal ini sesuai dengan pendapat Koeswinarno (2004:20) yang menyatakan bahwa, dalam konteks psikologis waria termasuk transseksual, yakni individu yang secara fisik memiliki jenis kelamin yang jelas, namun secara psikis cenderung untuk menampilkan diri sebagai lawan jenis.

Menurut Kartono (2005: 47) transeksual ialah gejala merasa memiliki seksualitas berlawanan dengan struktur fisiknya. transeksual sebagai seseorang yang secara jasmaniah jenis kelaminnya laki-laki namun secara psikis cenderung wanita. Berdasarkan definisi yang dikemukakan para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa waria adalah individu yang merasa identitas jenis kelaminnya berbeda dengan jenis kelamin yang dimilikinya secara fisik, dimana mereka berusaha untuk diterima sebagai anggota jenis kelamin yang berbeda dari jenis kelamin yang dimilikinya secara fisik.

2.2.2 Faktor-Faktor Penyebab Seseorang Menjadi Waria

Menurut Seligman (2005: 187) faktor-faktor penyebab seseorang menjadi waria yaitu:

1. Social Learning Theory

Menjelaskan bahwa perilaku manusia melalui pendekatan dalam arti sebuah interaksi yang berkelanjutan dan seimbang antara kognitif, behavioural, dan faktor-faktor utama lingkungan. Ada 3 faktor penyebab seseorang menjadi waria yaitu:

a. Biogenik

Seseorang menjadi waria disebabkan atau dipengaruhi oleh faktor biologis atau jasmaniah, dimana yang bersangkutan menjadi waria dipengaruhi oleh lebih dominannya hormon seksual perempuan dan merupakan faktor genetik seseorang. Selain itu, neuron yang ada di waria sama dengan neuron yang dimiliki perempuan. Dominannya neuron dan hormon seksual perempuan mempengaruhi pola perilaku seseorang menjadi feminim dan berperilaku perempuan.

b. Psikogenik

Seseorang menjadi waria juga ada yang disebabkan oleh faktor psikologis, di mana pada masa kecilnya, anak laki-laki menghadapi permasalahan psikologis yang tidak menyenangkan baik dengan orang tua, jenis kelamin yang lain, frustrasi heteroseksual, adanya iklim keluarga yang tidak harmonis yang mempengaruhi perkembangan psikologis anak maupun keinginan orang tua memiliki anak perempuan namun kenyataannya anaknya adalah seorang laki-laki. Kondisi tersebut menyebabkan perlakuan atau pengalaman psikologis yang tidak menyenangkan dan telah membentuk perilaku laki-laki menjadi feminim.

c. Sosiogenik

1. Keadaan lingkungan sosial yang kurang kondusif akan mendorong adanya penyimpangan perilaku seksual. Berbagai stigma dan pengasingan masyarakat terhadap komunitas waria memosisikan

diri waria membentuk atau berkelompok dengan komunitasnya. Kondisi tersebut ikut mendorong para waria untuk bergabung dalam komunitasnya dan semakin matang menjadi seorang waria baik dalam perilaku maupun orientasi seksualnya.

2. Beberapa kasus, sulitnya mencari pekerjaan bagi para lelaki tertentu di kota besar menyebabkan mereka mengubah penampilan menjadi waria hanya untuk mencari nafkah dan atau yang lama kelamaan menjadi permanen.
3. Pada keluarga tertentu, kesalahan pola asuh yang diterapkan oleh keluarga terhadap anggota keluarganya terutama yang dialami oleh anak laki-lakinya dimasa kecil. Seperti keinginan orang tua memiliki anak perempuan, sehingga ada sikap dan perilaku orang tua yang mempersepsikan anak lelakinya sebagai anak perempuan dengan memberikan pakaian anak perempuan, maupun mendandani anak laki-lakinya layaknya seperti anak perempuan.

2.2.3 Pelayanan Sosial terhadap Waria

Seligman (2005: 189) Pelayanan sosial terhadap waria Ada dua permasalahan pelayanan sosial terhadap waria yaitu permasalahan yang bersifat internal dan eksternal. Berikut penjelasannya:

a. Permasalahan Internal

1. Merasa tidak jelas identitas dan kepribadiannya mengakibatkan waria berada dalam posisi kebingungan, canggung, tingkah laku