

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Kebahagiaan

2.1.1 Pengertian Kebahagiaan

Kebahagiaan didefinisikan sebagai keadaan psikologis positif yang ditandai dengan tingginya tingkat kepuasan masa lalu, tingginya tingkat emosi positif, dan rendahnya tingkat emosi negatif (Dewantara, 2012). Lebih lanjut dijelaskan bahwa kebahagiaan merupakan hasil evaluasi kehidupan seseorang, meliputi aspek kognitif dan afektif. Penilaian kognitif sebagai bagian dari kebahagiaan seseorang bertujuan untuk menilai kepuasan individu dalam berbagai bidang kehidupan seperti pekerjaan, keluarga dan pernikahan. Penilaian afektif, di sisi lain, adalah penilaian seberapa sering seseorang mengalami emosi positif dan negatif (Diener & Kesebir, 2007).

Senada dengan itu, Puspitorini (2012) menyatakan bahwa kebahagiaan adalah keadaan jiwa atau perasaan gembira dan tenang dalam hidup, baik fisik maupun mental, yang penting untuk meningkatkan kemampuan seseorang untuk berfungsi. Kebahagiaan membuat orang lebih sehat secara mental.

Seligman (2005) menunjukkan bahwa kebahagiaan didefinisikan sebagai keadaan di mana seseorang lebih mengingat peristiwa yang menyenangkan daripada yang sebenarnya terjadi dan melupakan lebih banyak peristiwa buruk. Kebahagiaan adalah istilah yang menggambarkan emosi positif. Individu yang mencapai kebahagiaan sejati adalah individu yang dapat mengidentifikasi dan mengolah atau melatih kekuatan inti mereka (terdiri dari kekuatan dan kebajikan) dan menggunakannya dalam kehidupan sehari-hari dalam bekerja, mencintai, bermain, dan mengasuh anak.

Dalam bukunya yang berjudul *Authentic Happiness* Seligman membagi emosi positif menjadi tiga macam emosi, 1.) emosi yang ditujukan pada masa lalu

ditunjukkan dengan perasaan bangga dan tenang; 2.) emosi yang ditujukan untuk masa depan ditunjukkan dengan optimis, harapan, kepercayaan, keyakinan dan kepercayaan diri; dan 3.) emosi pada masa sekarang atau sedang terjadi ditunjukkan dengan dua kelompok utama kebahagiaan yakni kenikmatan dan gratifikasi.

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa pengertian kebahagiaan adalah ketentraman hidup secara lahir batin dengan emosi positif yang lebih tinggi daripada emosi negatif sebagai kondisi psikologi yang positif dimana peristiwa-peristiwa menyenangkan lebih banyak diingat daripada yang buruk. Sebagai hasil identifikasi dari individu yang dapat mengolah atau melatih kekuatan dasar yang dimilikinya untuk memperoleh hidup yang lebih bermakna.

2.1.2 Faktor-Faktor Kebahagiaan

Seligman (2005) dalam buku yang sama membagi menjadi dua macam kebahagiaan yakni kebahagiaan sementara dan kebahagiaan abadi. Ia menjelaskan bahwa kebahagiaan yang langgeng merupakan hasil dari pengaruh faktor eksternal yaitu lingkungan (*circumstances*) dan faktor internal dibawah kendali diri sendiri (*voluntary control*).

A. Faktor Eksternal/Lingkungan (*circumstances*)

1) Uang

Mayoritas individu berpendapat bahwa ketika mereka telah memiliki banyak uang maka hidupnya akan menjadi bahagia. Namun sebenarnya, orang yang kebahagiaannya didasarkan pada kekayaan materi secara keseluruhan kurang bahagia.

2) Pernikahan/perkawinan

Orang yang menikah memiliki pengaruh yang lebih besar daripada uang dan cenderung lebih bahagia daripada orang lajang atau lajang. Perkawinan

penting karena menetapkan peran untuk membangun keluarga, baik secara emosional maupun fisik, serta untuk memperkuat tanggung jawab yang dimainkan oleh anggota keluarga tersebut dalam masyarakat.

3) Kehidupan sosial

Individu dengan kepuasan tinggi biasanya memiliki banyak teman serta kenalan dan menghabiskan banyak waktu untuk berbaur dengan mereka. Tingkat kepuasan seseorang meningkat ketika ia mengikuti kegiatan yang mempertemukannya dengan banyak teman.

4) Usia

Secara bertahap, seiring berjalannya waktu, tingkat kepuasan hidup seseorang meningkat, dan naik turunnya emosi, seperti kegembiraan dan keputusasaan, menjadi semakin berkurang.

5) Kesehatan

Kesehatan yang memengaruhi kebahagiaan individu itu sendiri adalah kesehatan subjektif. Orang yang percaya dirinya sehat berkontribusi positif terhadap kebahagiaannya dibandingkan dengan orang yang merasa kurang sehat. Terlepas dari kondisi kesehatan yang sebenarnya. Rasa bahagia berkurang ketika rasa sakit yang dialami cukup parah, namun tidak berlebihan.

6) Emosi Negatif

Tidak mungkin mengalami kebahagiaan tanpa terlebih dahulu menguasai emosi negatif, dan ini dicapai dengan mencari tahu makna di balik pengalaman paling traumatis seseorang. Kebalikannya, mereka yang rentan terhadap emosi negatif cenderung tidak merasa bahagia.

7) Agama

Keyakinan orang kepada Tuhan memberi mereka kepercayaan akan masa depan dan memberi tujuan hidup mereka. Oleh karena itu, mereka yang mematuhi arahan agama dan mengikuti hukum agama tertentu cenderung lebih bahagia daripada mereka yang tidak. Karena orang yang mempraktikkan suatu agama memiliki seperangkat aturan untuk diikuti, sehingga tidak mudah terjebak dalam permasalahan yang dihadapinya.

8) Pendidikan, Iklim, Ras dan Gender

Pendidikan memiliki sedikit efek pada kebahagiaan. Bagi masyarakat miskin, pendidikan dapat dengan mudah meningkatkan kebahagiaan karena pendidikan merupakan sarana untuk memperoleh penghasilan yang lebih baik. Iklim dan ras daerah juga tidak berpengaruh signifikan terhadap kebahagiaan. Meskipun tidak ada perbedaan gender antara pria dan wanita dalam keadaan emosional mereka. Karena wanita umumnya lebih bahagia dan lebih sedih daripada pria.

B. Faktor Internal/Dibawah kendali Diri (*voluntary control*)

Seligman (2005) mengklasifikasikan kebahagiaan dalam tiga kategori yaitu masa lalu, masa sekarang dan masa depan :

1. Masa Lalu

Sikap positif menghadapi masa lalu dapat membangkitkan emosi positif berupa kepuasan, kelegaan, kesuksesan, kebanggaan dan kedamaian atau ketenangan. Kepuasan dengan masa lalu dapat dicapai melalui tiga peristiwa, yaitu:

- a) Melepaskan gagasan bahwa masa lalu memiliki kaitan dengan masa kini atau masa depan. Jadi lebih baik tinggalkan masa lalu yang tidak menyenangkan dan ubah pemikiran mengenai masa kini dan masa depan.

Misal seorang anak mengalami broken home, belum tentu di masa depan anak tersebut hancur kehidupannya.

- b) Bersyukur (*Gratitude*), orang akan lebih bahagia dan lebih puas dengan apa yang mereka miliki dan apa yang mereka lalui jika mereka mempraktikkan rasa syukur. Ketika orang bersyukur, mereka berhenti membandingkan diri mereka dengan orang lain dan keadaan mereka.
- c) Memaafkan dan melupakan (*Forgetting and Forgiving*) memaafkan masa lalu buruk yang pernah terjadi adalah salah satu cara menghilangkan emosi negatif. Orang akan lebih bahagia dan lebih puas dengan apa yang mereka miliki dan apa yang mereka lalui jika mereka mempraktikkan rasa syukur. Ketika orang bersyukur, mereka berhenti membandingkan diri mereka dengan orang lain dan keadaan mereka.

2. Masa Depan

Emosi positif mengenai masa depan mencakup keyakinan (*faith*), kepercayaan (*trust*), kepastian (*confidence*), harapan dan optimisme. Optimisme dan harapan memberikan kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi depresi, meningkatkan kinerja, serta meningkatkan kesehatan. Orang pesimis memikirkan hal buruk, mereka mudah menyerah dan percaya bahwa penyebab kejadian buruk yang menimpa mereka bersifat permanen. Orang optimis, yang percaya bahwa faktor-faktor yang menyebabkan kejadian negatif bersifat sementara, menggunakan kesulitan sebagai pemacu untuk bekerja lebih keras untuk mencapai tujuan mereka

Seligman menjelaskan pula sebuah model untuk meningkatkan optimism, yang kemudian disebut ABCDE :

- 1) A (*adversity*) adalah kondisi menyulitkan yang dihadapi
- 2) B (*belief*) adalah kepercayaan atau interpretasi seseorang mengenai kesulitan tersebut tanpa alasan terjadinya.

- 3) C (*consequences*) adalah konsekuensi atas *belief* yang dimiliki bersifat pribadi dan permanen maka akan cenderung menyerah terhadap masalah, sedangkan jika *belief* yang dimiliki sebaliknya orang tersebut akan merasa *energized* atau lega.
- 4) D (*disputation*) yaitu menyangkal atau menolak pemikiran pesimis yang dimiliki. Terdapat empat cara menyangkal *belief* negatif:
 - a) *Evidence*, menyangkal *belief* negative dengan mengedepankan fakta mengenai kejadian.
 - b) *Alternative*, mencari berbagai faktor yang berkontribusi terhadap munculnya kejadian tersebut dan berfokus kepada yang paling tidak destruktif, misal : yang dapat diubah, spesifik, non personal.
 - c) *Implications*, mencari implikasi dari kejadian dan menimbang seberapa fatal akibatnya jika *belief* yang dimiliki benar.
 - d) *Usefulness*, berpikir bahwa berfokus pada *belief* yang negative tidak akan membantu justru menghambat.
- 5) E (*energization*), yaitu hasil yang didapat, biasanya berupa perasaan lega atau bersemangat Kembali setelah berhasil menyangkal pemikiran pesimis.

3. Masa Sekarang

Seligman (2005) menjelaskan bahwa kebahagiaan masa sekarang melibatkan dua hal, yaitu :

- a) Kenikmatan (*Pleasure*) yakni kesenangan yang memiliki komponen sensori dan emosional yang kuat, melibatkan pemikiran dan bersifat sementara. Kenikmatan terbagi menjadi dua, yaitu kenikmatan ragawi (*bodily pleasures*) yang didapat melalui indera atau sensori, dan kenikmatan yang lebih tinggi (*higher pleasures*) yang didapat melalui aktifitas yang lebih

kompleks. Terdapat tiga hal yang dapat meningkatkan kebahagiaan sementara, yakni menghindari habituasi dengan memberikan selang waktu yang cukup panjang antar kejadian menyenangkan; meresapi (*savoring*) yaitu menyadari serta dengan sengaja memperhatikan sebuah kenikmatan; serta kecermatan (*mindfulness*) yaitu mencermati dan menjalani segala pengalaman dengan tidak terburu-buru dan melalui perspektif yang berbeda. Contoh kenikmatan adalah gairah, rasa senang, nyaman serta ceria.

- b) Gratifikasi (*Gratification*) adalah kegiatan yang sangat disukai individu, namun tidak semerta-merta melibatkan perasaan dasar, dan durasinya lebih lama dibandingkan dengan kenikmatan. Gratifikasi merupakan sebuah 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 tenggelam didalamnya.

2.1.3 Aspek-Aspek Kebahagiaan

Dijelaskan oleh Seligman (2005) mengenai aspek aspek utama kebahagiaan meliputi :

- a. Terjalannya hubungan positif dengan orang lain

Menjalin hubungan yang kuat dengan orang lain di sekitar sama pentingnya dengan memiliki teman, pasangan, atau anak. Ketika orang memiliki dukungan sosial yang mereka butuhkan untuk meningkatkan kesehatan mental dan fisik mereka, rasa harga diri mereka meningkat, dan mereka lebih siap untuk membentuk dan memelihara hubungan positif.

- b. Keterlibatan penuh

Keterlibatan penuh bukan hanya pada karir, melainkan 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 memaknai dalam apapun yang dilakukan. Individu yang bahagia akan menemukan makna pada setiap hal 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 control yang baik terhadap hidupnya, sehingga memiliki impian dan harapan yang positif tentang masa depan. Hal ini akan tercapai 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 di alami, melainkan sejauh mana seseorang memiliki resiliensi, yakni kemampuan untuk bangkit dari peristiwa yang tidak menyenangkan sekalipun.

2.1.4 Pengaruh Kebahagiaan

Kebahagiaan sebagai emosi positif memiliki dampak terhadap individu yang merasakannya. Berdasarkan teori kebahagiaan Seligman (2005), terdapat beberapa pengaruh yang dihasilkan oleh kebahagiaan, yaitu :

- a. Ketika seseorang dalam suasana hati yang baik, mereka lebih mudah dalam menerima gagasan baru.

- b. Kebahagiaan menghasilkan kapasitas mental, fisik, dan sosial seseorang tumbuh.
- c. Emosi positif membuat individu menjadi lebih kreatif, toleran, konstruktif, murah hati dan tidak defensif.
- d. Individu yang bahagia cenderung lebih optimis dalam kehidupannya.
- e. Individu yang bahagia lebih banyak mengingat peristiwa yang menyenangkan.
- f. Kebahagiaan memanjangkan usia dan meningkatkan kesehatan.
- g. Lebih mudah mendapatkan teman dalam bergaul.
- h. Lebih mudah memperoleh pasangan hidup dan menikah.
- i. Menciptakan hubungan yang lebih baik dengan orang lain.

2.1.5 Klasifikasi Kekuatan dan Keutamaan

Seligman (2005) mengatakan terdapat 6 nilai kebajikan atau tindakan mulia (karakter psikologis) yang dilakukan individu ketika bahagia tergambar dalam 24 poin karakteristik kekuatan. Diantara kekuatan dan keutamaan tersebut adalah sebagai berikut :

- A. Keutamaan berkaitan dengan kebijakan dan pengetahuan (*virtue of wisdom and knowledge*).

Keutamaan ini berkaitan engan kemampuan kognitif, yaitu bagaimana individu memperoleh dan menggunakan pengetahuan demi kebaikan. Keutamaan ini terdiri dari kekuatan sebagai berikut :

- 1) Keingintahuan/ketertarikan terhadap dunia. Individu yang memiliki keingintahuan tinggi tidak sekedar toleran terhadap ambiguitas. Keingintahuan yang besar membuatnya selalu berusaha mencari informasi

berkenaan dengan hal-hal yang ditemuinya sehingga setiap pertanyaan yang dimilikinya dapat terjawab dengan penjelasan yang baik.

- 2) Kecintaan untuk belajar. Orang yang memiliki semangat belajar akan memanfaatkan setiap kesempatan belajar, sekecil apapun, kapanpun dan dimanapun kesempatan itu hadir. Karena kekuatan ini, dia sangat ingin mengembangkan keterampilan dan pengetahuan yang sudah dia miliki.
- 3) Pertimbangan/pemikiran kritis/keterbukaan pikiran. Orang dengan kemampuan ini berhati-hati dalam proses berpikir mereka, meluangkan waktu untuk mempertimbangkan semua faktor yang relevan, menghindari kesimpulan yang terburu-buru, dan mendasarkan penilaian mereka hanya pada informasi yang disajikan.
- 4) Kecerdikan/orisinalitas/intelegensia praktis/kecerdasan sehari-hari. Individu yang memiliki kekuatan ini mengembangkan cara baru untuk meraih tujuan yang diinginkan. Kekuatan ini juga disebut dengan intelegensia praktis, pikiran sehat atau kecerdasan sehari-hari.
- 5) Kecerdasan sosial/kecerdasan pribadi/kecerdasan emosional. Kecerdasan sosial dan pribadi merupakan pengetahuan mengenai diri sendiri dan orang lain. Individu peduli akan motif dan perasaan orang lain, dan dapat menanggapinya dengan baik. Kekuatan ini disebut sebagai kecerdasan emosional.
- 6) Perspektif. Kekuatan ini menggambarkan bagaimana individu dapat memandang berbagai hal dari bermacam-macam sudut pandang dan memberikan pendapat yang bijak terhadapnya. Pendapat yang diberikan dapat dikatakan bijak jika terlepas dari kepentingan-kepentingan pribadi sehingga dapat diterima oleh dirinya sendiri dan orang lain.

B. Keutamaan berkaitan dengan keberanian (*virtue of courage*)

Keutamaan ini tidak hanya berkaitan dengan Tindakan yang dapat diamati, tetapi juga dalam kognisi, emosi, motivasi, dan keputusan yang dibuatnya. Keutamaan ini meliputi kekuatan sebagai berikut :

- 1) Kepahlawanan dan ketegaran. Keberanian timbul Ketika ancaman, tantangan, kepedihan atau kesulitan dan saat kesejahteraan fisik terancam merupakan salah satu ciri individu yang memiliki kekuatan jenis ini. Mkn keahlawanan juga mencakup keberanian moral dan keberanian psikologis. Keberanian moral adalah mengambil sikap yang diri sadari tidak umum dan bisa merugikan diri sendiri,. Ketabahan saat menghadapi musibah merupakan contoh keberanian psikologis.
- 2) Ulet/rajin/tekun. Individu dengan kekuatan ini memeiliki semangat untuk menuntaskan setiap tugas yang telah dimulainya dengan ceria dan tidak banyak mengeluh. Mereka tidak mengerjakan tugas tanpa tujuan yang tidak dapat dicapai secara jelas.
- 3) Integritas/ketulusan/kejujuran. Individu dengan integritas tidak hanya mengucapkan kebenaran pada orang lain tetapi juga menampilkan diri sendiri niat dan komitmen kepada orang lain dan diri sendiri dengan cara yang tulus baik melalui perkataan maupun perbuatan.

C. Keutamaan berkaitan dengan kemanusiaan dan cinta (*virtue of humanity and love*).

Keutamaan ini diperlihatkan dalam interaksi sosial dengan orang lain dan sering dikatakan sebagai kekuatan interpersonal. Kekuatan yang termasuk dalam keutamaan ini adalah sebagai, berikut :

- 1) Kebaikan dan kemurahan hati. Ciri individu yang memiliki kekuatan ini adalah selalu bersikap baik, murah hati dan menolong orang lain bahkan orang yang tidak terlalu dikenal. Individu memperhatikan kepentingan

orang lain sama seriusnya dengan kepentingan diri sendiri. Empati dan simpati merupakan komponen utama dalam kekuatan ini.

- 2) Mencintai dan bersedia dicintai. Kekuatan ini digambarkan dengan perasaan seperti keakraban dan kedekatan dengan orang lain dan kenyataan bahwa orang tersebut juga merasakan perasaan yang sama. Kemampuan dan kemauan untuk memberikan cinta dan menerima cinta merupakan hal utama dari kekuatan ini.

D. Keutamaan berkaitan dengan keadilan (*virtue of justice*)

Keutamaan ini muncul pada aktivitas bermasyarakat yang mencakup hubungan interpersonal antara dua orang sampai berhubungan dengan kelompok yang lebih besar. Kekuatan yang termasuk dalam keutamaan ini adalah sebagai berikut :

- 1) Bermasyarakat/tugas/kerja tim/loyalitas. Mampu mengidentifikasi dan merasa berkewajiban terhadap kepentingan bersama dimana individu merupakan anggota dari suatu kelompok tertentu merupakan karakteristik kekuatan ini. Mereka memiliki tanggung jawab pada kelompoknya dan bertindak sebagai anggota kelompok bukan karena ada paksaan namun karena merasa ini merupakan hal yang seharusnya dilakukan sebagai anggota kelompok.
- 2) Keadilan dan persamaan. Karakteristik kekuatan ini adalah individu memperlakukan orang lain dengan cara yang sama dengan tidak membiarkan perasaan atau masalah pribadi menyebabkan bias terhadap keputusannya tentang orang lain. Keadilan juga berarti memberikan kesempatan yang sama pada setiap orang dan berkomitmen masalah yang sama seharusnya diperlakukan secara sama.
- 3) Kepemimpinan. Kemampuan untuk menjadi pemimpin yang baik merupakan karakteristik dari kekuatan ini. Seorang pemimpin yang

simpatik haruslah seorang pemimpin yang efektif, berusaha agar tugas kelompok terselesaikan sambil menjaga hubungan baik didalam kelompok.

E. Kekuatan berkaitan dengan kesederhanaan (*virtue of temperance*)

Kesederhanaan disini merujuk pada pengekspresian yang pantas dan moderat dari hasrat dan keinginan diri. Individu yang sederhana tidak menekankan keinginan tetapi menunggu kesempatan untuk memenuhinya sehingga tidak merugikan diri sendiri atau orang lain. Kekuatan yang termasuk dalam keutamaan ini adalah sebagai berikut :

- 1) Pengendalian diri. Kekuatan ini meliputi kemampuan untuk menahan nafsu, keinginan, dorongan pada saat yang tepat, mengetahui apa yang benar dan mewujudkannya menjadi suatu Tindakan berdasarkan pengetahuan tersebut.
- 2) Kehati-hatian. Individu yang tidak mengatakan atau berbuat sesuatu nantinya disesali, mendengar pendapat setiap orang sebelum bertindak, berwawasan jauh dan penuh pertimbangan, serta pandai menahan dorongan hati yang bertujuan jangka pendek demi kesuksesan jangka panjang merupakan individu yang memiliki kekuatan ini.
- 3) Kerendahan hati dan kebersahajaan. Individu yang tidak mencari sorotan dan membiarkan prestasi yang berbicara, tidak menganggap diri lebih istimewa dibandingkan orang lain, serta dapat menyadari kesalahan dan kekurangan dirinya merupakan individu yang memiliki kekuatan ini.

F. Keutamaan berkaitan dengan transendensi (*virtue of transcendence*)

Transedensi merupakan kekuatan emosi yang menjangkau ke luar diri untuk menghubungkan diri sendiri ke sesuatu yang lebih besar atau lebih permanen, misalnya kepada orang lain, masa depan, evolusi, ketuhanan atau alam semesta. Kekuatan yang berada dalam keutamaan ini adalah.

- 1) Apresiasi terhadap keindahan dan keunggulan. Individu yang menghargai keindahan, keunggulan dan keahlian pada semua bidang adalah individu yang memiliki kekuatan ini.
- 2) Bersyukur. Berarti sebuah penghargaan terhadap kehebatan karakter moral orang lain. Sebagai sebuah emosi, kekuatan ini berupa ketakjuban, rasa terima kasih, dan apresiasi terhadap kehidupan itu sendiri. Bersyukur dapat juga ditujukan untuk sumber impersonal atau nonmanusia, misalnya tuhan, alam, dan binatang tetapi tidak dapat ditujukan untuk diri sendiri.
- 3) Harapan/optimisme/berpikiran ke depan. Berharap mendapatkan yang terbaik untuk masa depan dan merencanakan serta bekerja keras untuk meraihnya merupakan ciri individu yang mempunyai kekuatan ini.
- 4) Spiritualitas/tujuan hidup/keyakinan/keagamaan. Mereka yang memiliki kemampuan ini memiliki keyakinan yang teguh dan konsisten pada suatu makna dan tujuan yang lebih besar dari diri mereka sendiri. Karena memiliki pandangan dunia yang terdefinisi dengan baik, dia mampu menempatkan dirinya di lingkungan. Kepercayaan membentuk tindakan merupakan sumber kedamaian baginya. Bagi individu yang memiliki kekuatan ini, kehidupan memiliki makna berdasarkan keterkaitan dengan sesuatu yang lebih besar darinya.
- 5) Sikap main-main dan rasa humor. Menyukai humor, membuat orang lain tersenyum dan memberikan senyum kepada orang lain serta dapat memandang kehidupan dari sisi positif merupakan ciri kekuatan ini.
- 6) Sikap pemaaf dan belas kasih. Mampu memaafkan, memberikan kesempatan kedua kepada orang-orang yang berbuat kesalahan kepada dirinya, dan tidak membalas perbuatan orang yang telah menyakitinya merupakan ciri dari individu dengan kekuatan ini.

- 7) Semangat/gairah/antusiasme. Individu yang memiliki semangat ketika memulai hari baru dan melibatkan jiwa dan raga pada aktivitas yang dijalannya merupakan individu dengan kekuatan ini.

2.2 Self-Compassion

2.2.1 Pengertian *Self-Compassion*

Menurut Neff (2003) *Self Compassion* diartikan sebagai kemampuan individu untuk ramah kepada diri sendiri ketika mengalami penderitaan. Neff memaparkan bahwa *self compassion* membuat individu menjadi cerdas dan kalem pada diri sendiri ketika mengalami kekurangan, kesulitan, penderitaan, kegagalan. Itu semua adalah *human condition* dengan arti bahwa semua orang termasuk dirinya berhak untuk mendapat belas kasih. Pendapat lain dikemukakan oleh Hidayati (2015) yang menjelaskan bahwa *self compassion* membahas tentang bagaimana individu dapat menerima, memahami serta dapat mengambil makna dari kesulitan yang dialami dan mengubahnya kedalam hal yang positif.

Gilbert dan Procter (2006) menuturkan bahwa *self compassion* adalah sikap menenangkan diri dan mengkritisi diri Ketika mengalami kejadian yang tidak diinginkan. Perlakuan berbelas kasih pada diri sendiri dilakukan dalam sebuah aksi nyata dengan berhenti sejenak dari aktivitas dan memberikan waktu istirahat secara emosional. *Self Compassion* merupakan konsep baru yang dipelajari dan ditemukan oleh dunia barat, diambil dari filosofi ajaran budha tentang cara mengasihani diri layaknya rasa kasihan Ketika melihat orang lain mengalami kesulitan. Seseorang pasti pernah mengalami rasa tidaknyaman, kegagalan, kurang percaya diri karena kegeagalan yang tidak menyenangkan dapat dianggap sebagai pengalaman berharga untuk pembelajaran hidup (Mustajab, 2016).

Neff (2011) Kembali menjelaskan bahwa individu yang memiliki *self compassion* akan selalu merasakan kepuasan terhadap semua yang dimilikinya meski dalam keadaan yang tidak menyenangkan. Neff memaparkan enam

komponen *self compassion*, tiga komponen yang mengandung aspek positif yakni *self kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*, sedangkan tiga komponen yang mengandung aspek negative antara lain *isolation*, *self-judgement* dan *over identification*.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *self compassion* adalah kemampuan individu untuk mengasihani dirinya sendiri sebagai mana individu mengasihani orang lain, dengan memahami bahwa setiap tantangan, permasalahan hidup, kegagalan adalah sebuah hal yang wajar dirasakan oleh seluruh manusia.

2.2.2 Komponen Self-Compassion

Neff (2011) menjelaskan apabila seorang individu memiliki *self compassion* tinggi maka pasti memiliki derajat yang tinggi dalam ketiga komponen. Namun jika salah satu dari ketiga komponen memiliki derajat yang rendah maka dipastikan bahwa individu memiliki *self compassion* rendah. Neff (2003) menjelaskan terdapat tiga komponen positif dan tiga komponen negatif dalam *self compassion* yaitu :

a. Self-Kindness vs Self-Judgement

Individu memiliki kemampuan untuk memahami dan menerima diri apa adanya serta memberikan kelembutan, kasih sayang, tidak menyakiti atau menghakimi diri sendiri. *Self kindness* membuat individu menjadi hangat terhadap diri sendiri ketika menghadapi rasa sakit dan kekurangan pribadi, memahami diri sendiri dan tidak menyakiti atau mengabaikan diri dengan mengkritik dan menghakimi diri sendiri ketika menghadapi masalah. Sedangkan *self-judgement* adalah kebalikan dari *self-kindness*, yaitu menghakimi diri sendiri dan mengkritik diri sendiri. Individu menolak perasaan, pemikiran, dorongan, Tindakan dan nilai diri sehingga menyebabkan individu merespon secara berlenihan dengan apa yang terjadi. Individu sering kali tidak menyadari bahwa dirinya sedang melakukan *self-judgement*.

b. *Common Humanity vs Isolation*

Common humanity adalah kesadaran bahwa individu memandang kesulitan, kegagalan dan tantangan merupakan bagian dari hidup manusia dan merupakan sesuatu yang dialami oleh semua orang, bukan hanya diri sendiri. *Common humanity* mengaitkan kelemahan individu miliki dengan keadaan manusia pada umumnya, sehingga kekurangan tersebut dilihat secara menyeluruh bukan hanya pandangan subjektif bahwa yang memiliki kekurangan hanyalah individu tersebut saja. Begitu juga dengan masa sulit, perjuangan serta kegagalan dalam hidup berada pada pengalaman manusia secara keseluruhan, maka memunculkan kesadaran bahwa bukan hanya diri kita saja yang mengalami hal tersebut namun orang lain juga. Kebalikan dari *common humanity* adalah *isolation*, individu cenderung merasa bahwa dirinya adalah orang yang paling menderita di dunia. Perasaan yang muncul bahwa individu mengalami segala bentuk kesulitan sendirian dan bertanggungjawab sendiri atas segala bentuk kesulitan yang dialami, maka individu akan mengisolasi diri dari oranglain.

c. *Mindfulness vs Over identification*

Mindfulness memandang secara jelas, menerima dan menghadapi kenyataan tanpa menghakimi pada apa yang terjadi dalam suatu situasi. Mengacu pada Tindakan untuk melihat pandangan yang dialami dengan perspektif yang objektif. *Mindfulness* diperlukan agar individu tidak terlalu teridentifikasi dengan pikiran atau perasaan negative. Dengan *mindfulness* individu dapat sepenuhnya mengetahui dan mengerti apa yang sebenarnya dirasakan. Sebaliknya *over identification* memberikan reaksi ekstrim atau berlebihan Ketika menghadapi suatu permasalahan. *Over identification* diartikan bahwa individu terlalu focus pada keterbatasan diri sehingga pada akhirnya menimbulkan kecemasan dan depresi.

2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi *Self-Compassion*

Neff (2011) menjelaskan bahwa terdapat factor-faktor yang mempengaruhi *self-compassion* pada individu, antara lain :

a. Jenis kelamin

Penelitian menunjukkan bahwa jauh lebih penuh pemikiran dibandingkan laki-laki sehingga perempuan menderita depresi dan kecemasan dua kali lipat dibandingkan dengan pria. Meskipun beberapa perbedaan gender dipengaruhi oleh peran tempat asal dan budaya. Penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki *self compassion* sedikit lebih rendah dari pada pria, terutama karena perempuan memikirkan mengenai kejadian negatif di masa lalu. Maka dari itu perempuan menderita depresi dua kali lebih sering daripada pria.

b. Budaya

Hasil penelitian di negara Thailand, Taiwan dan Amerika Serikat menunjukkan bahwa perbedaan latar budaya mengakibatkan adanya perbedaan derajat *self-compassion*. Orang-orang di asia yang memiliki budaya *collectivistic* dikatakan memiliki *self-concept interdependent* yang menekankan pada hubungan dengan orang lain, peduli kepada orang lain dan keselarasan dengan orang lain (*social conformity*) dalam bertindak laku, sedangkan individu dengan budaya barat yang *individualistic* memiliki *self-concept independent* yang menekankan pada kemandirian, kebutuhan pribadi dan keunikan individu dalam bertindak laku.

Self-compassion menekankan pada kesadaran akan *common humanity* dan keterkaitan dengan orang lain, dapat diasumsikan bahwa *self-compassion* lebih sesuai pada budaya menekankan *interdependent* daripada *independent*. Meskipun masyarakat asia yang merupakan budaya *collectivist* dan bergantung dengan orang lain, namun masyarakat dengan budaya asia lebih

mengkritik diri sendiri dibandingkan dengan budaya barat sehingga derajat *self-compassion* tidak lebih tinggi dari budaya barat.

c. Usia

Pengaruh factor usia dikaitkan dengan teori tentang tahap perkembangan Erikson yang menjelaskan bahwa individu akan mencapai tingkat *self-compassion* tinggi apabila telah mencapai tahap *integrity* karena lebih bisa menerima dirinya secara lebih positif.

d. Kepribadian

Kepribadian turut berpengaruh terhadap adanya *self-compassion* dalam diri seseorang seperti tipe kepribadian *extraversion*, *agreeableness* dan *conscientiousness*. *Extraversion* memiliki tingkat motivasi yang tinggi dalam bergaul, menjalin hubungan dengan sesama dan juga dominan dalam lingkungannya. Pada kepribadian *extraversion* seseorang mudah termotivasi oleh tantangan dan sesuatu yang baru sehingga akan terbuka dengan dunia luar dan lebih bisa menerima diri sendiri. *Agreeableness* berorientasi pada siat sosial sehingga hal itu dapat membantu mereka untuk bersikap baik kepada diri sendiri dan melihat pengalaman yang negative sebagai pengalaman yang dialami semua manusia. *Conscientiousness* mendeskripsikan control terhadap lingkungan sosial, berpikir sebelum bertindak, sehingga seseorang dapat mengontrol diri dalam menyikapi masalah.

e. Peran orang tua

Individu yang memiliki derajat *self-compassion* yang rendah kemungkinan besar memiliki ibu yang kritis, berasal dari keluarga disungsional dan menampilkan kegelisahan daripada individu yang memiliki derajat *self-compassion* yang tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang tumbuh dengan orangtua yang selalu mengkritik Ketika masa kecilnya akan menjadi lebih mengkritik dirinya sendiri ketika dewasa. Model

dari orangtua juga dapat mempengaruhi *self-compassion* yang dimiliki individu. Perilaku orangtua yang sering mengkritik diri sendiri saat menghadapi kegagalan atau kesulitan. Orangtua yang mengkritik diri akan menjadi contoh bagi individu untuk melakukan hal tersebut saat mengalami kegagalan yang menunjukkan derajat *self-compassion* yang rendah.

2.3 Perilaku Prososial

2.3.1 Pengertian Perilaku Prososial

Mercer dan Clayton (2012) mengungkapkan bahwa perilaku prososial merupakan salah satu bentuk perilaku yang muncul dalam lingkungan dan kontak sosial, sehingga perilaku prososial dikatakan sebagai Tindakan yang dilakukan atau direncanakan untuk menolong orang lain tanpa memperdulikan motif si penolong. Perilaku prososial dapat mencakup diterimanya penghargaan karena menolong. Perilaku prososial secara umum bermanfaat bagi orang lain, akan tetapi terdapat pengharapan atau manfaat bagi seseorang yang memberikan pertolongan, misal mendapat penghargaan dari Tindakan yang dilakukan.

Baron dan Byrne (2005) menjelaskan bahwa perilaku prososial adalah segala Tindakan apapun yang menguntungkan orang lain meskipun orang yang melakukan Tindakan tersebut tidak mendapat keuntungan secara langsung dan bahkan mengandung derajat resiko tertentu. Perilaku prososial melingkupi segala bentuk Tindakan yang dilakukan atau direncanakan untuk menolong orang lain tanpa memperdulikan motif si penolong. Sedangkan istilah altruisme kadang-kadang digunakan secara bergantian dengan tingkah laku prososial.

Eisenberg dan Mussen dalam (Dayaksini, 2009) mengungkapkan bahwa perilaku seseorang yang ditujukan kepada orang lain dengan memberikan keuntungan fisik maupun psikis bagi yang ditolong, mencakup tindakan-tindakan membagi (*sharing*), kerjasama (*cooperative*), menyumbang (*donating*), menolong (*helping*), kejujuran (*honesty*), kedermawanan (*generosity*), serta memperhatikan hak dan kesejahteraan orang lain. Perilaku prososial dalam pengaruhnya terhadap

diri sendiri terkadang dijadikan untuk kepentingan pribadi atau yang lainnya. Bahkan orang dapat melakukan perilaku prososial karena semata-mata untuk ketenangan diri sendiri dan dapat juga karena tugas atau tanggungjawabnya untuk berperilaku prososial (Uthomah, 2016).

Sukma (2017) mengungkapkan bahwa dalam perilaku prososial terdapat maksud untuk mengubah keadaan fisik seseorang atau psikologi penerima bantuan dari kurang baik menjadi lebih baik. Tingkat laku prososial menimbulkan konsekuensi positif bagi kesejahteraan fisik maupun psikis orang lain yang dibantu. Bentuk dari perilaku prososial ini beranekaragam, mulai dari menyumbang, mendampingi, memperhatikan kesejahteraan orang lain, kedermawanan, mempererat persahabatan, Kerjasama untuk saling menguatkan, menolong korban, menyelamatkan orang lain tanpa diminta, hingga berkorban untuk orang lain. Bar-Tal dalam (Desmita, 2012) menyatakan manfaat yang diperoleh dari menolong orang lain atau perilaku prososial adalah merasa bangga, peningkatan harga diri, perasaan-perasaan yang baik dalam diri individu yang memberikan pertolongan.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa perilaku prososial adalah tindakan yang melibatkan lingkungan sosial untuk menolong oranglain baik direncanakan atau tidak dengan tanpa memperdulikan motif-motif si penolong. Meskipun terkadang menimbulkan banyak resiko pada si penolong, namun perilaku prososial tetaplah muncul sebagai rasa tanggung jawab bagi individu.

2.3.2 Aspek-aspek Perilaku Prososial

Menurut Mussen (Dayaksini & Hudaniah, 2009) menuturkan bahwa terdapat beberapa indikator dalam perilaku prososial, diantaranya adalah :

- a. Berbagi (*sharing*), yakni kesediaan untuk berbagi perasaan dengan orang lain baik suka maupun duka. *Sharing* diberikan bila penerima menunjukkan kesulitan sebelum ada tindakan dukungan melalui verbal maupun fisik.

- b. Bekerjasama (*Cooperative*), bekerjasama adalah kesediaan untuk bekerja Bersama dengan orang lain demi tercapainya tujuan Bersama. Kerjasama biasanya untuk saling menguatkan, saling memberi dan menenangkan.
- c. Menyumbang (*Donating*), bersedia dengan sukarela memberikan Sebagian apa yang dimilikinya baik berupa uang maupun barang kepada orang lain yang lebih membutuhkan.
- d. Menolong (*Helping*), adalah kesediaan untuk menolong orang lain yang sedang dalam kesulitan. Meliputi membantu orang lain, menawarkan bantuan, atau melakukan sesuatu yang menunjang berlangsungnya kegiatan orang lain.
- e. Kejujuran (*honesty*), kejujuran adalah bentuk perilaku yang ditunjukkan dengan perkataan yang sesuai dengan keadaan dan tidak menambahkan atau mengurangi kenyataan yang ada. Kejujuran meliputi tidak menyontek saat ujian, mengemukakan perasaan apa adanya, melaporkan barang yang ditemukan, melaporkan data atau informasi apa adanya, serta mengakui kesalahan atau kekurangan yang dimiliki.
- f. Berderma (*Generosity*), berderma adalah individu yang bersikap altruis, memiliki sikap suka beramal, suka memberi derma atau murah hati kepada orang lain yang membutuhkan pertolongannya tanpa mengharapkan imbalan apapun dari orang yang ditolongnya.
- g. Mempertimbangkan kesejahteraan orang lain, memberi sarana atau fasilitas bagi orang lain untuk mendapatkan kemudahan dalam segala urusan. Memiliki kepedulian terhadap orang lain dengan mengindahkan dan menghiraukan masalah orang lain.

Menurut Bringham (Gusti & Margaretha, 2010) perilaku prososial meliputi berbagai macam hal, antara lain :

- a. Persahabatan. Kesediaan untuk menjalin hubungan yang lebih dekat dengan orang lain.

- b. Kerjasama. Kesiediaan untuk bekerjasama dengan orang lain
- c. Menolong. Kesiediaan untuk menolong orang lain yang sedang berda dalam kesulitan.
- d. Bertindak jujur. Kesiediaan untuk melakukan sesuatu seperti apa adanya, tidak berbuat curang.
- e. Berderma. Kesiediaan untuk memberikan sukarelan sebagai bagian barang miliknya kepada orang lain yang membutuhkan.

2.3.3 Faktor-Faktor Perilaku Prososial

Mercer dan Clayton (2012) menjelaskan faktor-faktor yang dapat menghambat atau meningkatkan perilaku prososial, sebagai berikut :

- a. Orang yag membutuhkan pertolongan. Jika orang yang hendak ditolong adalah teman atau mereka yang telah saling mengenal maka akan cepat memberi respon untuk menolong.
- b. Kesamaan. Seseorang akan mungkin menolong orang lain yang dianggap sama dengan dirinya, missal dalam rasa tau gender.
- c. Atribusi atau penyebab kesulitan. Jika seseorang dianggap mengalami suatu insiden atau kesulitan karena kesalahannya sendiri, maka kemungkinan orang lain untuk menolong akan berkurang.

Sears dkk (2009) mengungkapkan bahwa beberapa penelitian psikologi sosial memperlihatkan bahwa perilaku prososial dipengaruhi oleh faktor-faktor tertentu, antara lain :

A. Karakteristik Situasi

- 1) Kehadiran orang lain. Kehadiran orang lain dapat memengaruhi pengambilan keputusan seseorang untuk bersikap prososial atau tidak. Hal ini dikarenakan oleh pengaruh penyebaran tanggung jawab yang timbul

karena kehadiran orang lain, seseorang kadang tidak yakin apakah situasi tersebut merupakan situasi darurat sehingga timbulah ambiguitas, dan rasa takut dinilai oleh orang lain. Bila kita melakukan kebaikan sedang orang lain memperhatikan kita maka kita akan melakukan apa yang diharapkan oleh orang lain dan memberikan kesan baik.

- 2) Kondisi lingkungan. Keadaan fisik juga mempengaruhi kesediaan untuk melakukan perilaku prososial seperti membantu orang lain. Sejumlah penelitian membuktikan bahwa kondisi lingkungan seperti cuaca, ukuran kota, dan derajat kebisingan memengaruhi perilaku prososial seseorang.
- 3) Tekanan keterbatasan waktu. Tak jarang seseorang berada dalam keadaan tergesa-gesa untuk melakukan perilaku prososial. Waktu mempengaruhi pengambilan keputusan seseorang untuk melakukan perilaku prososial atau tidak.

B. Karakteristik Penolong

- 1) Kepribadian. Orang yang mempunyai kebutuhan tinggi untuk diterima secara sosial dimotivasi oleh keinginan untuk memperoleh pujian dari orang lain sehingga bertindak lebih prososial hanya bila Tindakan mereka itu diperhatikan. Namun adapula orang yang tidak memperhatikan sama sekali pujian maupun imbalan dari orang yang ditolong. Ia melakukan tindakan perilaku prososial atas dasar diri sendiri tanpa memperdulikan perhatian orang lain.
- 2) Suasana hati. Terdapat sejumlah orang yang terdorong untuk memberikan bantuan bila mereka berada dalam suasana hati yang baik.
- 3) Rasa bersalah. Keinginan untuk mengurangi rasa bersalah menyebabkan seseorang menolong orang yang kita rugikan, atau berusaha menghilangkannya dengan tindakan yang baik.

- 4) Distress diri dan empati. Distress diri adalah reaksi pribadi kita terhadap penderitaan orang lain, perasaan terkejut, takut, cemas, perihatin dan tak berdaya atau perasaan apapun yang kita alami. Sebaliknya yang dimaksud rasa empatik adalah perasaan simpati dan perhatian terhadap orang lain, khususnya untuk berbagi pengalaman atau secara tidak langsung merasakan penderitaan orang lain.

C. Karakteristik Orang Yang Membutuhkan Pertolongan

- 1) Menolong orang yang kita sukai. Rasa suka terhadap seseorang yang awalnya di pengaruhi oleh beberapa factor seperti daya tarik dan fisik. Mereka yang memiliki daya tarik fisik mempunyai kesempatan yang lebih besar untuk menerima bantuan. Tidak peduli apakah karena rasa suka, kewajiban sosial, kepentingan diri, atau empati, seseorang akan lebih suka menolong teman dekat daripada orang asing.
- 2) Menolong orang yang pantas ditolong. Bila orang dapat mencegah timbulnya keadaan yang sulit dengan tindakannya sendiri, oranglain cenderung tidak akan memberikan pertolongan. Keterkaitan juga mempengaruhi erasan kita tentang orang yang membutuhkan.

Sarwono dan Meinarno (2009) menyatakan factor yang mempengaruhi seseorang bertindak prososial adalah factor situasional dan factor dari dalam diri, yakni :

a. Pengaruh Faktor Situasional

1) *Bystander*

Bystander atau orang-orang yang berada disekitar tempat kejadian memiliki peranan yang sangat besar dalam mempengaruhi seseorang saat memutuskan antara menolong atau tidak menolong pada keadaan darurat. Efek *bystander*, semakin banyak jumlah *bystander*, semakin berkurang bantuan yang diberi.

2) Daya tarik

Individu yang mengevaluasi korban tergantung pada daya tarik akan mempengaruhi ketersediaan orang untuk memberikan bantuan. Pada umumnya orang akan menolong anggota kelompoknya terlebih dahulu dibandingkan dengan kelompok atau orang lain, karena terdapat beberapa kesamaan dalam individu yang terikat pada suatu kelompok.

3) Atribusi Terhadap korban

Seseorang akan menolong apabila korban mengalami kesulitan di luar dari kesalahan yang dibuatnya (atribusi internal). Bisa digambarkan bahwa korban bencana yang kakinya patah akan cepat ditolong daripada korban hanya luka ringan seperti lecet-lecet.

4) Ada role model

Perilaku menolong dihasilkan dari tingkah laku menolong orang lain yang kemudian juga diikuti oleh individu lainnya.

5) Desakan waktu

Orang yang tergesa-gesa cenderung untuk mengesampingkan menolong orang lain, sedangkan orang yang memiliki waktu lebih besar kemungkinannya juga besar untuk memberikan pertolongan kepada yang memerlukan.

6) Sifat kebutuhan korban

Orang yang meminta pertolongan akan memiliki kesempatan lebih besar untuk ditolong daripada orang yang tidak meminta pertolongan.

b. Faktor dalam diri

1) Suasana hati

Emosi positif secara umum meningkatkan tingkah laku menolong, namun situasi ambigu seseorang yang sedang Bahagia cenderung menunjukkan asumsi bahwa tidak ada keadaan darurat sehingga tidak menolong. Pada emosi negative, seseorang yang sedang merasa sedih memiliki kemungkinan menolong yang lebih kecil, jika menolong membuatsuasana hati ebih baik maka ia akan memberikan pertolongan.

2) Sifat

Hubungan antara karakteristik seseorang dengan kecenderungan menolong saling mempengaruhi dan beberapa karakteristik lainnya yang mendukung tingkah laku menolong adalah adanya kebutuhan persetujuan untuk menolong.

3) Jenis Kelamin

Peran gender terhadap antusiasme seseorang untuk menolong bergantung pada situasi dan bentuk pertolongan yang dibutuhkan. Laki-laki cenderung lebih mau terlibat dalam situasi darurat yang membahayakan sednagkan perempuan lebih dapat menolong pada situasi yang melibatkan dukungan emosi, merawat dan mengasuh.

4) Tempat Tinggal

Orang yang tinggal di daerah pedesaan cenderung lebih penolong daripada orang yang tinggal didaerah perkotaan. Orang-orang yang tinggal diperkotaan terlalu banyak mendapat stimulasi dari lingkungan, hal ini dijelaskan melalui *urban-overloadhypothesis*.

2.3.4 Motivasi seseorang Melakukan Perilaku Prosocial

Menurut Baron dan Byrne (2009) menjelaskan empat teori utama yang menjelaskan motivasi seseorang melakukan perilaku prososial, antara lain :

- a. Menolong orang lain yang membutuhkan membuat perasaan menjadi nyaman.

Perilaku prososial dimotivasi oleh keinginan yang tidak egois untuk menolong seseorang. Empati membuat orang lain melakukan pertolongan pada lainnya hingga timbul perasaan menyenangkan atas perbuatan baik. Motivasi menolong menjadi sangat kuat sehingga individu yang memberikan pertolongan bersedia terlibat dalam aktivitas yang tidak menyenangkan, berbahaya dan bahkan mengancam nyawa.

- b. Menolong dapat mengurangi emosi negative

Seseorang terkadang menolong karena berada dalam situasi yang buruk sehingga ingin membuat diri merasa lebih baik. Perilaku prososial berperan sebagai *self-help* untuk mengurangi perasaan negatif itu sendiri.

- c. Menolong dapat membuat perasaan menjadi nyaman, jika mengetahui bahwa penolong mendapat sesuatu.

Secara umum digambarkan bahwa seseorang yang menolong korban ingin mendapatkan rasa nyaman dan lebih baik pada hatinya sesetelah berhasil memberikan pertolongan pada orang lain.

- d. Menolong orang lain memaksimalkan generasi

Tingkah laku menolong didorong oleh atribut genetis yang berevolusi karena hal tersebut meningkatkan kemungkinan untuk mewariskan gen seseorang pada generasi berikutnya.

2.4 Relawan

2.4.1 Pengertian Relawan

Relawan adalah semua orang yang secara sukarela, ikhlas tanpa membedakan derajat, jenis kelamin dan status sosial yang bersedia mengabdikan dirinya tanpa mengharapkan pamrih baik berupa imbalan maupun karir. Iapun dapat menjadi relawan tidak tergantung dari asal kelompok masyarakat maupun wilayah tertentu karena relawan tidak memperjuangkan kepentingan kelompok, agama maupun wilayah tertentu (Halimah & Widuri, 2012).

PNPM (2011) menjelaskan bahwa relawan adalah seseorang yang secara sukarela menyumbangkan waktu, tenaga, pikiran dan keahliannya untuk menolong orang lain dan sadar bahwa ia tidak akan mendapatkan upah atau gaji atas apa yang telah disumbangkan. Relawan adalah seseorang atau sekelompok orang yang secara ikhlas karena panggilan Nuraninya memberikan apa yang dimilikinya tanpa mengharapkan imbalan atau upah ataupun karier.

Menjadi relawan adalah salah satu aktivitas yang dapat dilakukan oleh seluruh lapisan masyarakat sebagai wujud kepedulian dan komitmennya terhadap sebuah visi tertentu. Hampir seluruh relawan yang terlibat dalam pekerjaan kerelawanan termotivasi oleh semangat untuk menolong orang lain sebagai bentuk rasa kepedulian serta tanggungjawab untuk membantu meningkatkan kesejahteraan orang lain (Jangkung, 2013).

Relawan menurut Istiana (2016) adalah individu yang rela menyumbangkan tenaga atau jasa, kemampuan, dan waktu tanpa mengharapkan upah secara finansial atau tanpa mengharapkan keuntungan materi dari organisasi pelayanan yang mengorganisasi suatu kegiatan tertentu secara formal. Relawan yang bertugas melayani orang lain, memberikan banyak manfaat dan kebaikan bagi banyak pihak dan orang.

Berdasarkan pengertian yang telah dijabarkan diatas dapat disimpulkan bahwa relawan adalah mereka para individu yang memiliki semangat untuk menolong orang lain terlepas dari didapatnya atau tidak keuntungan atas perbuatan menolong mereka. Relawan adalah individu yang rela menyumbangkan waktu, tenaga bahkan Sebagian hartanya untuk membantu orang lain dengan harapan dapat memperbaiki dan mensejahterakan kehidupan orang yang tolong.

2.4.2 Ciri-ciri Relawan

Menurut Omoto & Snyder dalam (Riskiawati dkk, 2017) terdapat ciri-ciri relawan sebagai berikut :

1. Selalu mencari kesempatan untuk membantu
2. Komitmen diberikan dalam waktu yang relative lama
3. Memerlukan *personal cost* yang tinggi (waktu, tenaga dan sebagainya)
4. Mereka tidak mengenal orang yang dibantu, sehingga orang yang mereka bantu diatur oleh organisasi dimana mereka aktif didalamnya
5. Tingkah laku menolong yang dilakukannya bukanlah suatu keharusan

Dari ciri ciri tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa relawan adalah orang yang selalu mencari kesempatan untuk bisa membantu dan berkomitmen untuk waktu yang cukup lama hingga *personal cost* yang dibutuhkan cukup tinggi meskipun pada akhirnya mereka tidak mengenal orang yang dibantu dan memahami bahwa tingkah laku menolongnya bukanlah suatu keharusan.

2.4.3 Tantangan Relawan

Menurut Alkhalifard (2019) menjelaskan beberapa tantangan yang dihadapi relawan ketika berada dilokasi bencana, disebutkan sebagai berikut :

- 1) Evakuasi Korban

Menyisir puing bangunan, mencari korban, menyelamatkan mereka yang terjebak di puing reruntuhan, membersihkan sisa reruntuhan. Hal ini tentu saja tetap menjadi tantangan nyata, meskipun sudah sering turun ke medan bencana, tapi yang namanya aksi evakuasi dan penyelamatan korban bukanlah hal biasa, ia juga melibatkan nyawa. Bukan cuma nyawa korban tapi juga nyawa relawan.

2) Komunikasi dengan keluarga korban

Setelah berjuang melakukan pencarian dan penyelamatan korban, ternyata orang yang dicari ditemukan dalam keadaan tak bernyawa. Relawan penanggulangan bencana harus mampu menyiapkan Bahasa yang baik untuk disampaikan kepada keluarga korban bahwa keluarga yang dicari telah meninggal atau bahkan tidak ditemukan jasadnya.

3) Asesmen dan pendataan kebutuhan penyintas

Bencana membuat banyak masyarakat harus mengungsi, mereka tak hanya kehilangan sanak keluarga dan rumah, tapi juga kehilangan harta benda lainnya. Seorang relawan yang terjun ke medan bencana juga harus mampu membaca situasi darurat terkait kebutuhan masyarakat atau pengungsi. Banyaknya titik pengungsian yang tersebar atau belum terkoordinirnya pos pengungsian adalah tantangan bagi para relawan untuk mampu bersinergi mengorganisir pos pengungsian, mendata jumlah korban dan Pengungsi berikut dengan kebutuhannya.

4) Distribusi bantuan ke wilayah terjal

Setelah bantuan atau logistik datang, tantangan baru dimulai. Para relawan harus bersiap mendistribusikan bantuan untuk masyarakat yang tepat sasaran. Beberapa wilayah pengungsian bahkan ada di titik-titik terjal dan terpencil yang medannya sulit dilalui. Ancaman mobil mogok, atau jalan rusak

bahkan jembatan runtuh sudah jadi hal familiar yang harus dihadapi para relawan.

5) Keterbatasan fasilitas dan akses

Saat bencana terjadi, kondisi di suatu di wilayah tentu tak akan kondusif. Mulai dari listrik mati, sinyal terganggu, jalur transportasi terhambat hingga kelangkaan bensin. Hal ini inilah juga yang sering dihadapi relawan saat awal bencana terjadi. Relawan harus tetap siap untuk turun Evakuasi dan menindaklanjuti laporan sedangkan beberapa kali bensin mengalami kelangkaan atau listrik untuk mencharger handphone dan HT mati. Sebisanya mungkin kendala tersebut tetap diatasi, mencari solusi di tengah segala keterbatasan akses informasi, transportasi dan komunikasi.

6) Potensi bencana susulan

Saat orang lain meninggalkan wilayah bencana, para relawan justru berbondong-bondong mendatangi lokasi bencana untuk menorehkan aksi. Dikejar potensi bencana susulan juga menjadi tantangan yang tak bisa diremehkan.

7) Jauh dari keluarga dan hidup seadanya

Pakaian yang hamper setiap hari digunakan, makanan dan fasilitas Kesehatan serta penunjang lain yang begitu alakadarnya memaksa relawan untuk tetap harus bertahan hidup ditengah kondisi bencana.

8) Meninggalkan rutinitas dan zona nyaman

Hidup adalah pilihan dan menjadi relawan adalah pilihan hidup. Meninggalkan zona nyaman aktivitas sehari hari yang penuh fasilitas dan kemudahan demi aksi kerelawanan untuk hidup yang lebih bernilai.

9) Memberikan edukasi dan pemahaman dari masyarakat

Memberikan edukasi kepada masyarakat terutama bagi mereka yang ingin memberikan donasi, alih-alih memberikan bantuan malah menjadi ajang untuk membuang pakaian bekas. Tantangan relawan untuk memberikan pemahaman bahwa donasi yang dibutuhkan masyarakat tidak hanya sekedar pakaian namun logistic penunjang kehidupan adalah hal yang terpenting.

10) Membrosamai pengungsi untuk tetap semangat dan bangkit lagi

Setelah masa darurat bencana usai, masuklah masa recovery dan pemulihan. Sebuah tantangan baru bagi relawan untuk bisa membersamai dan menemani masyarakat agar bisa bangkit kembali menata kehidupan. Segala rasa trauma dan duka akibat bencana pasti masih bersisa, para relawan harus berjuang memantik semangat juang dan menggerakkan masyarakat agar kembali memulai langkah perjuangan mereka. Tentu saja ini bukan hal mudah, butuh waktu dan tenaga ekstra. Para relawan harus mampu membersamai mereka seperti sahabat, keluarga, bahkan penyala.

2.4.4 SRPB Jawa Timur

Sekber Relawan Penanggulangan Bencana Jawa Timur atau biasa dikenal sebagai SRBP Jatim adalah sebuah organisasi kerelawanan yang difasilitasi BPBD Jatim (Badan Penanggulangan Bencana Daerah Jawa Timur). Organisasi ini dibentuk dengan tujuan untuk menjadikan seluruh organisasi relawan kebencanaan yang ada di Jawa Timur sebagai mitra oerorganisasi. Arisan nol rupiah yang diadakan sebagai kegiatan rutin oleh SRPB Jatim dengan kegiatan inti yang berisi pelatihan keahlian relawan penanggulangan bencana. Dari pelatihan ini nantinya relawan akan lebih siap dan siaga ketika diterjunkan pada lokasi bencana. Beranggotakan 170 mitra organisasi yang tersebar di hampir seluruh Jawa Timur, Surabaya sebagai kota metropolitan terbesar kedua setelah Jakarta menjadi penyumbang terbanyak jumlah relawan tergabung dalam SRPB Jawa Timur (SRPB, 2019).

2.5 Kerangka Konseptual

Penanganan yang segera setelah kejadian untuk mengurangi dampak negatif dari bencana atau peristiwa traumatis serta memperkuat proses pemulihan penyintas menjadi hal yang penting. Utomo dan Minza (2016) menyatakan bahwa, semakin cepat proses penanganan dilakukan maka semakin banyak pula dampak negatif yang dapat dikurangi serta dapat mempercepat pula proses pemulihan fungsi psikologis pada korban. Untuk itulah dibutuhkan tenaga relawan beserta masyarakat itu sendiri untuk bergotong royong membantu proses *recovery*. Sudah menjadi pengetahuan umum relawan tergabung ketika ada bencana terjadi saja. Marfin dan Lubis (2011) menjelaskan, keberadaan relawan masyarakat menjadi kunci penting dalam pelaksanaan program nasional pemberdayaan masyarakat, sebagai misi utama dalam mengatasi permasalahan sosial terutama kemiskinan.

Siapapun dapat menjadi relawan, selama memiliki semangat dan jiwa kerelawanan. Istiana (2016) menjelaskan bahwa, relawan yang mempunyai empati akan langsung membantu mendistribusikan bantuan berupa pakaian, makanan, minuman dan barang-barang yang dibutuhkan oleh pengungsi, tidak hanya itu relawan juga ikut menghibur pengungsi yang bersedih sehingga dapat mengurangi kesedihannya, relawan melakukan hal tersebut dikarenakan merasakan yang dirasakan oleh pengungsi.

Alkhalifar (2019) mengungkapkan bahwa tidak mudah menjadi relawan, meskipun sudah sering turun ke medan bencana, tapi yang namanya aksi evakuasi dan penyelamatan korban bukanlah hal biasa, ia juga melibatkan nyawa. Bukan cuma nyawa korban tapi juga nyawa relawan. Beberapa tantangan relawan di lokasi bencana antara lain, evakuasi korban, komunikasi dengan keluarga korban, asesmen dan pendataan kebutuhan penyintas, distribusi bantuan ke wilayah terjal, keterbatasan fasilitas dan akses, potensi bencana susulan, jauh dari keluarga dan hidup seadanya, meninggalkan rutinitas dan zona nyaman, memberikan edukasi

dan pemahaman dari masyarakat, kebersamaan pengungsi untuk tetap semangat dan bangkit lagi.

Dari berbagai tantangan dan permasalahan tersebutlah relawan dapat belajar dari pengalaman yang pernah dihadapi untuk kemudian melanjutkan perjalanan menebar manfaat bagi masyarakat. Relawan menawarkan dirinya untuk berkontribusi langsung tanpa harus dibayar, namun sebagai gantinya relawan mendapatkan manfaat dengan cara lain. Manfaat inilah yang diharapkan oleh relawan menjadi sebuah pencapaian yang berguna bagi masyarakat yang ditolong, keterampilan yang dimiliki menjadi berguna, pengalaman dan relasi semakin bertambah, keterlibatannya dalam kehidupan yang berguna hingga pencapaian rasa kebahagiaan atas apa yang diperbuatnya (PNPM dalam Marfin & Lubis, 2011).

Seligman dalam Sinta (2007) menjelaskan bahwa walaupun pada awalnya dikatakan ada motif atau keuntungan pribadi bagi relawan yaitu dia merasa bahagia dan baik ketika menolong, namun pada akhirnya sifat memberi atau menolong adalah sifat alamiah manusia dan kebahagiaan yang didapat adalah konsekuensi dari perilaku menolong bukan sebagai tujuan utama. Orang yang berbahagia cenderung lebih ramah, kemampuan serta kontrol diri yang dimiliki lebih baik. Serupa dengan yang dikemukakan oleh Rahardjo (2007) Orang dengan perasaan bahagia cenderung lebih bersahabat, memiliki kemampuan sosial yang baik, relatif suka menolong dan memiliki kontrol diri yang lebih baik.

Permasalahan hidup tidak membatasi seseorang untuk berhenti mengejar kebahagiaan (Diponegoro & Mulyono, 2015). Kebahagiaan timbul sebagai akibat dari terpenuhinya kebutuhan dan harapan karena kebutuhan dan harapan individu berbeda-beda dan sering disebut kesejahteraan subyektif yang berarti mengalami lebih banyak perasaan positif dan memiliki kepuasan hidup tinggi (Khodarahimi, 2015). Maka dapat dikatakan bahwa kebahagiaan tidak hanya di peroleh melalui hal materil seperti ekonomi yang tinggi, pekerjaan dan kesehatan tetapi kebahagiaan bisa di dapat melalui kemampuan individu dalam memahami setiap

peristiwa hidupnya dengan sikap dan pemikiran yang positif meskipun pada dasarnya setiap manusia memiliki cara yang berbeda dalam memperoleh kebahagiaan. Beni (2018) mengungkapkan bahwa setiap individu ingin memiliki tujuan hidup yang bermakna dan menciptakan nilai-nilai yang akan memberikan makna bagi kehidupan.

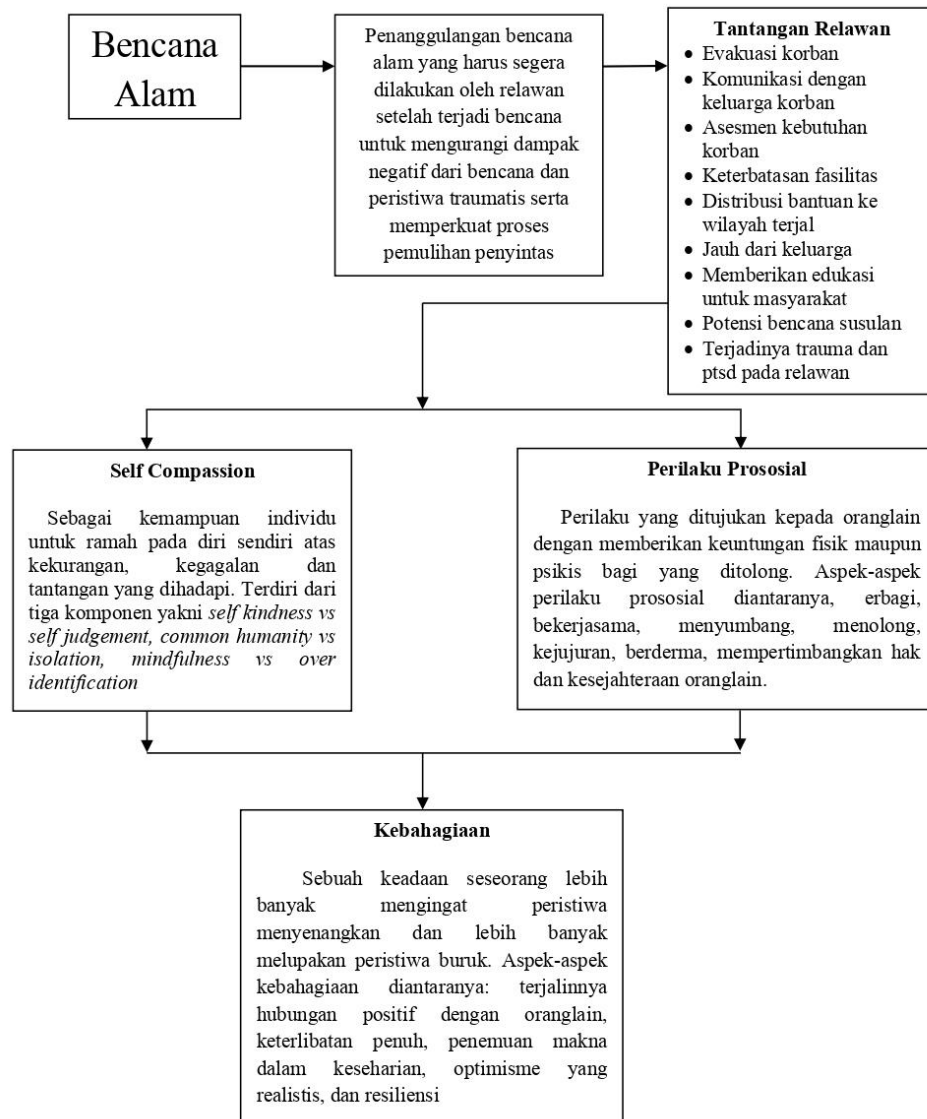
Neff (2011) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa individu yang memiliki *self-compassion* tinggi dapat meningkatkan kebahagiaan yang tinggi dan memiliki kepuasan dalam hidupnya, sebab *self-compassion* memberi pemahaman pada setiap individu untuk mempunyai kemampuan dalam memahami dan menerima semua peristiwa hidup dengan positif. Tingginya *self-compassion* pada diri seseorang akan berkorelasi positif dengan kepuasan hidup, kecerdasan emosional, interaksi sosial yang baik, kebijaksanaan diri, perasaan positif, keingintahuan, optimisme, dan kebahagiaan. Komponen-komponen menurut Neff (2011) yaitu *self-kindness vs self judgement*, *common humanity vs isolation*, *mindfulness vs over identification*. Individu dengan *self compassion* tinggi cenderung berada dalam suasana lebih positif dan lebih puas dengan hidupnya dan selalu bahagia apapun situasi di lingkungannya. *Self-Compassion* menekankan pada kesadaran akan *common humanity* dan keterkaitan hubungan dengan orang lain (Neff, 2011).

Berinteraksi atau berhubungan dengan orang lain dalam konteks sosial merupakan kebutuhan bagi setiap manusia. Melihat bahwa manusia tidak bisa hidup sendiri namun membutuhkan individu lain untuk berinteraksi sosial di lingkungannya. Istiana (2016) menjelaskan bahwa menjalin hubungan baik dengan lingkungan dapat diimplementasikan dengan perilaku prososial, perilaku prososial memberikan pengaruh terhadap individu dalam melakukan interaksi sosial.

Tindakan prososial lebih menuntut pengorbanan tinggi dari si pelaku dan bersifat sukarela atau lebih ditunjukkan untuk menguntungkan orang lain daripada untuk mendapat imbalan materi maupun sosial (Gusti & Margaretha, 2010).

Semakin tinggi perilaku prososial individu maka semakin tinggi pula kebahagiaannya (Buono, 2013). Menurut Mussen dalam (Dayaksini & Hudaniah, 2009) menjelaskan beberapa indicator perilaku prososial yakni, berbagi (*sharing*), bekerjasama (*Cooperative*), menyumbang (*Donating*), menolong (*Helping*), kejujuran (*honesty*), berderma (*Generosity*), mempertimbangkan kesejahteraan orang lain. Secara kasat mata perilaku prososial merupakan perilaku yang menguntungkan bagi orang lain yang ditolong, namun justru sebaliknya orang yang menolong juga ikut merasakan keuntungan tersendiri yakni rasa bahagia karena dapat menolong orang lain.

2.5.1 Bagan Kerangka Konseptual Hubungan *Self-Compassion* dan Perilaku Prososial dengan Kebahagiaan Relawan di Surabaya.



2.6 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono, 2015). Maka dengan ini peneliti mengajukan hipotesis, terdapat Hubungan *Self-Compassion* dan Perilaku Prososial dengan Kebahagiaan Relawan di Surabaya.