

## BAB V

### PEMBAHASAN

#### A. Aspek-aspek *Subjective Well Being* Remaja Binaan Lapas

Bahagia menurut Oktastika Badai Nirmala seorang motivator mengatakan, kondisi pikiran yang tenang, senang, dan pasrah kepada Tuhan.<sup>1</sup> Sedangkan Al-Farabi dalam Zahidah dan Raihanah, menjelaskan bahwa dalam memperoleh kebahagiaan di dunia dan akhirat, berkaitan dengan jiwa yang baik (*al-fadilah*) yaitu jiwa yang terlepas dari ikatan kebendaan dan tuntutan hawa nafsu, melaksanakan amanah dan janji, menunaikan tugas-tugas *syara'* dengan sempurna, menjauhkan dosa-dosa besar, meninggalkan perkara yang diharamkan oleh Allah SWT dan lain-lain. Begitulah jiwa akan menjadi bahagia apabila manusia melaksanakan semua perkara yang mulia dan menjauhi perkara yang dilarang.<sup>2</sup> Bahagia bersifat relatif ataupun kondisional bagi setiap manusia. Sulit menemukan patokan atau definisi bahagia secara teoritik sehingga muncullah *subjective well being* dalam psikologi.

Compton berpendapat bahwa *subjective well-being* terbagi dalam dua variabel utama: kebahagiaan dan kepuasan hidup. Kebahagiaan berkaitan dengan keadaan emosional individu dan bagaimana individu menikmati kehidupannya. Kepuasan hidup secara menyeluruh menjadi

---

<sup>1</sup>Oktastika Badai Nirmala, *Terapi Pikiran Bahagia*, (tanpa tempat terbit:Erlangga,2014), hal.4

<sup>2</sup>Zahidah dan Raihanah, "The Model of Well Being in Family Life From Islamic Perspective," *Journal of Fiqh*, no.8 25-44, 2011, hal.26

tolak ukur seseorang dalam penerimaan hidupnya.<sup>3</sup> Compton dalam Silvie Andartyasututi mengatakan, keadaan yang penuh tekanan, individu dengan tingkat *subjective well being* yang tinggi akan lebih mampu melakukan adaptasi dan *coping* yang lebih efektif terhadap keadaan, sehingga dapat merasakan kehidupan yang lebih baik.<sup>4</sup> Sedangkan Diener dalam Sofa Indriyani menjelaskan bahwa individu dikatakan memiliki *subjective well-being* tinggi jika mengalami kepuasan hidup, sering merasakan kegembiraan, dan jarang merasakan emosi yang tidak menyenangkan seperti kesedihan atau kemarahan.<sup>5</sup>

Jadi berdasarkan pengertian para ahli dapat disimpulkan bahwa *subjective well being* adalah kepuasan individu dalam menikmati kehidupannya hingga memunculkan kebahagiaan, merasakan emosi positif dan jarang mengalami emosi negatif.

Carol Ryff seorang profesor perancang teori mengenai kesejahteraan subjektif juga menghasilkan suatu model kesejahteraan dalam bentuk multidimensi yang terdiri atas enam fungsi psikologis positif, yaitu: Penerimaan diri, hubungan positif dengan sesama, autonomi, penguasaan lingkungan tujuan dalam hidup, pertumbuhan pribadi. Teori ini dijadikan tanda atau ciri-ciri seseorang yang mengalami *subjective well*

---

<sup>3</sup>Murti Mujamiasih, "subjective well being (SWB): studi Indegenous pada PNS dan Karyawan swasta yang bersuku jawa di Pulau Jawa,"*Skripsi*, (Semarang:Universitas Negeri Semarang, 2013), hal.17

<sup>4</sup>Silvie Andartyasututi dkk, "Hubungan Antara Coping Strategy dengan Subjective Well Being Pekerja Seks Komersial di Kota Bandung," Prosiding Seminar Nasional penelitian dan PKM sosial, Ekonomi dan Humaniora, 2015, hal.678

<sup>5</sup>Sofa Indriyani dkk, "Subjective Well Being pada Lansia Ditinjau dari Tempat Tinggal," *Developmental and Clinical Psychology*, 3 (1), 2014, hal.66

*being*. Keenam fungsi psikologis positif tersebut dijadikan tanda atau ciri-ciri seseorang yang memiliki *subjective well being*.

Semua aspek *subjective well being* tidak serta merta menempel pada setiap individu. Tapi tidak menutup kemungkinan ada diantara individu yang memiliki seluruh aspek *subjective well being*. Temuan penelitian dari ketiga subyek memunculkan aspek berbeda-beda dalam mencapai *subjective well being* yang mereka alami. Setiap subyek memunculkan aspek yang berbeda karena pengalaman, pola pikir dan usia yang tidak sama.

Menurut Hurlock, penerimaan diri adalah suatu tingkat kemampuan dan keinginan individu untuk hidup dengan segala karakteristik dirinya.<sup>6</sup> Setiap remaja memiliki perbedaan pendapat dan pengalaman, karena latar belakang mereka yang berbeda. Semisal, JJ dan KT merupakan anak bungsu di keluarga mereka, sedangkan PJ merupakan anak sulung. Akan tetapi, pada kenyataannya dalam menerima kekurangan diri JJ dan PJ memiliki kesamaan, dimana keduanya bisa menerima kekurangan dan hidup dengan percaya diri. PJ dan KT dapat menikmati kehidupannya selama di Lapas, meskipun pada awalnya mereka sempat terpuruk tapi kini mereka sudah tidak menjadikan hal tersebut beban pikiran. Mereka meyakini bahwa semakin memikirkan hal yang sudah terjadi membuat mereka menjadi stres.

---

<sup>6</sup>Tina Afiatan, "Persepsi Pria dan Wanita Terhadap Kemandirian", *Jurnal Psikologi*, Vol.-, No.1, 1993, hal.8

---

Sedangkan KT, tidak memiliki rasa percaya diri dengan kekurangan yang ia miliki. KT remaja yang kurang percaya diri, ia sering bertanya pada PJ cara agar bisa tampil percaya diri. Akan tetapi ia mengaku butuh banyak waktu untuk menjadi percaya diri. Misalnya saat awal masuk Lapas KT butuh waktu dua bulan untuk beradaptasi, dia memilih berdiam diri tanpa membuka obrolan dengan siapapun saat berada di kamar.

Memiliki hubungan yang hangat dengan orang lain menjadi salah satu ciri hubungan positif dengan sesama. PJ dan JJ remaja yang ceria, mereka remaja yang ramah pada semua orang, PJ dan JJ akan menyapa dalam bentuk tersenyum, memanggil, melambaikan tangan bahkan berjabat tangan saat bertemu peneliti dan dengan orang lain, mereka akan bertingkah sesuai dengan orang yang mereka hadapi, misalnya ketika bertemu dengan petugas Lapas yang memiliki usia sekitar diatas 40 tahun mereka akan tersenyum kemudian menundukkan kepala. PJ dan JJ juga termasuk remaja yang terbuka dengan siapapun mereka tidak pilih-pilih teman dan mau berteman dengan siapapun. Sedangkan KT memilih menunduk saat berjalan tanpa menatap orang lain, ia mengaku pernah mengalami trauma saat menyapa orang lain, hingga KT kini memilih untuk tidak bertegur sapa dengan orang lain. Dalam hal teman KT lebih selektif ia akan berteman dengan seseorang yang dapat mengajaknya ke hal baik.

Menurut Martin dan Stendler dalam Tina Afiatin kemandirian ditunjukkan dengan kemampuan seseorang untuk berdiri di atas kaki

sendiri, mengurus diri sendiri dalam semua aspek kehidupannya, ditandai adanya inisiatif, kepercayaan diri dan kemampuan mempertahankan diri dan hak miliknya.<sup>7</sup> Aspek mandiri muncul pada semua subyek penelitian. Ketiga subyek menunjukkan kemandirian dengan berbeda cara. PJ lebih memilih menyelesaikan masalah pribadinya sendiri dibandingkan harus membuka obrolan dengan teman yang lain, saat PJ tidak bisa mengatasinya ia akan memilih diam dan memikirkan dengan tenang masalah yang dihadapi. KT memilih berolah raga saat ia merasa tidak dapat menyelesaikan masalahnya. Sedangkan JJ akan mengalihkan masalah yang ia hadapi dengan berbaring di ruang koperasi Lapas tanpa melimpahkan tugasnya pada orang lain.

Seseorang yang memiliki komitmen untuk menjalani hidupnya menjadi salah satu ciri seseorang yang dapat mengatasi masalahnya. Sedangkan orang yang komitmen dalam hidupnya kurang maka dia tidak mampu memaknai hidup. Ketiga subyek memiliki komitmen dalam mewujudkan tujuan hidup mereka. PJ ingin memiliki tujuan yang terarah untuk kehidupan setelah keluar dari lapas. Ia ingin menjadi seorang remaja yang dapat mematuhi peraturan atau hidup disiplin untuk mencapai cita-citanya. Subyek KT remaja yang merasa tertekan hidup di Lapas, ia sering suntuk dan banyak pikiran karena tindak kriminal yang telah dilakukan, hingga tujuan hidup KT ingin merasakan kebahagiaan tanpa masalah.

---

<sup>7</sup>Tina Afiatan, "Persepsi pria dan Wanita Terhadap Kemandirian", *Jurnal Psikologi*, Vol.-, No.1, 1993, hal.8

Sedangkan JJ memiliki komitmen pada dirinya untuk dapat melanjutkan sekolahnya dengan biaya atas jerih payahnya sendiri.

Seseorang yang baik dalam dimensi penguasaan lingkungan memiliki keyakinan dan kompetensi dalam mengatur lingkungan. Disini individu diharapkan mampu memanfaatkan peluang dan dapat menempatkan dirinya pada lingkungan yang membawa dampak baik baginya, menjadi patokan bahwa mereka menguasai lingkungan dengan baik. Sebaliknya seseorang yang memiliki penguasaan lingkungan yang kurang baik akan mengalami kesulitan dalam mengatur situasi sehari-hari, kurang memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungannya. PJ menjadi Tamping di bagian kantor, ia membantu para petugas Lapas, seperti melayani para pengunjung warga binaan, mengantar dokumen-dokumen dari satu ruangan ke ruangan lain, membantu memberi stempel berkas-berkas kantor. Subyek KT memang berbeda diantara subyek lainnya, ia butuh waktu paling panjang untuk beradaptasi, ia semakin terbiasa dengan kehidupan di Lapas semenjak menjadi tamping klinik, ia membantu para petugas mengurus warga binaan yang membutuhkan pelayanan klinik, membantu mengisi jurnal harian klinik, dan tugas lainnya. Sedangkan JJ menjadi tamping kantor TU Lapas, ia membantu petugas untuk menyalin data tertulis, pelayanan foto copy, jasa print, dan juga menjilid laporan-laporan.

Individu yang memiliki keyakinan bahwa kemampuan dapat mengontrol nasib sendiri atau bisa dikatakan bahwa seseorang yang sadar

jika hasil jerih payahnya merupakan pengaruh dari besarnya pengorbanan selama proses kerja keras yang dilakukan, maka pertumbuhan pribadinya dapat berfungsi sesuai dengan seharusnya. Dari temuan data yang peneliti dapat, ketiga subyek memiliki pertumbuhan pribadi yang baik. PJ remaja yang aktif bahkan dalam keadaan terpuruknya, ia telah dapat lebih tenang dalam mengatasi masalah, ia bahkan akan kecewa saat tugasnya tidak dapat ia selesaikan dalam waktu satu hari, PJ akan bahagia saat dirinya dapat menghasilkan sesuatu dari kerja kerasnya. Subyek KT menyadari selagi ada usaha akan ada jalan menuju kesuksesan, ia kini belajar menerima kenyataan dan menjalani kehidupannya, KT berusaha mengontrol emosinya untuk dapat mencapai kebahagiaan yang ia impikan. Subyek JJ mengaku selama di Lapas ia dapat mengenal huruf hijaiyah dan mulai dapat membaca alquran, JJ remaja yang berbeda dengan yang lain, ia tidak malu meminta teman lain untuk mengajarkan JJ membaca alquran, ia bahkan meminta bantuan teman diluar kamarnya. Kini JJ dapat membaca al-quran, menghafal bacaan sholat, bermain alat banjari, dan juga adzan, semua dapat ia kuasai karena keteguhan JJ dalam meraih yang ia inginkan.

Berdasarkan analisis diatas dapat diketahui bahwa ketiga subyek memunculkan aspek *subjective well being* yang berbeda, PJ dan JJ hampir memiliki semua aspek *subjective well being*, sedangkan KT hanya memiliki beberapa aspek *subjective well being*, meskipun KT tidak memiliki seluruh aspek, ada keinginan dari diri subyek untuk menjadi

lebih baik. Ketiga subyek penelitian mulai menampakkan *subjective well being* nya selama di Lapas. Namun, faktor yang menjadi alasan mereka merasakan *subjective well being* berbeda-beda.

## **B. Faktor Pembentuk *Subjective Well Being* Remaja Binaan Lapas**

Tujuan hidup sebagian manusia adalah bahagia. Menurut Sentot Haryanto kebahagiaan paling tinggi adalah memperoleh surga. Namun, surga bukanlah diberikan secara cuma-cuma. Berbagai amaliah belum tentu diterima oleh Allah. Salah satu amalan yang akan menghantarkan kita untuk memperoleh keberuntungan/kebahagiaan didunia dan mewarisi surga firdaus adalah shalat.<sup>8</sup> Karena sholat diyakini mengundang ketenangan bagi pelakunya. Tapi, sholat juga bukan satu-satunya faktor yang membuat seseorang merasa bahagia dan hidup sejahtera.

Ada beragam faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* individu, yaitu:<sup>9</sup> kepribadian, tujuan, kualitas hubungan sosial, kesehatan, uang, agama dan spiritual, pernikahan, usia dan jenis kelamin, hubungan sosial.

Banyak faktor pembentuk seseorang merasakan *subjective well being* dalam kehidupannya, misalnya saja faktor agama dan spiritual, Carr dalam Eka Kurnia juga menyatakan alasan mengikuti kegiatan keagamaan

---

<sup>8</sup>Sentot Haryanto, *Psikologi Sholat: kajian Aspek-aspek Psikologis Ibadah Shalat (oleh-oleh isra' mi'raj Nabi Muhammad saw)*, (Yogyakarta, Mitra Pustaka: cetakan V, Desember 2007), hal.175

<sup>9</sup>Ika Kurnia Rahayu, "Kesejahteraan Subjective (Subjective well being)pada Istri Narapidana sekaligus penderita kanker ovarium," *Skripsi* (Malang:UIN Maulana Malik Ibrahim, 2015), hal.23



berhubungan dengan *subjective well being*, sistem kepercayaan keagamaan membantu kebanyakan orang dalam menghadapi tekanan dan kehilangan dalam siklus kehidupan, memberikan optimisme bahwa dalam kehidupan selanjutnya masalah-masalah yang tidak bisa diatasi ini akan dapat diselesaikan.<sup>10</sup> Jadi, menurut Carr ketika individu mengikuti kegiatan-kegiatan keagamaan, mereka akan semakin mudah merasakan *subjective well being* dalam hidupnya karena rasa percaya pada sang Maha Sempurna membantu individu menghadapi tekanan dan kehilangan optimisme dalam hidup mereka.

Kegiatan keagamaan memiliki makna luas, seperti pengajian, shalat, membaca al-quran, grup sholawat dan masih banyak lagi kegiatan-kegiatan yang berbau keagamaan. Akan tetapi, faktor agama belum tentu menjadi faktor pembentuk *subjective well being* seseorang. Temuan penelitian dari ketiga subyek memiliki faktor pembentuk *subjective well being* yang berbeda-beda.

Subjek PJ mengatakan bahwa kegiatan keagamaan di Lapas memang membantu mengisi waktu luang para warga binaannya. PJ sendiri mengatakan bahwa kegiatan yang paling ia sukai adalah berolah raga, berbeda dengan PJ dan JJ yang lebih sukai dengan kegiatan berlatih musik banjari dengan grup sholawat binaan Lapas lainnya. Sedangkan moment bahagia ketiga subjek saat di Lapas berbeda satu sama lain. PJ merasa bahagia ketika tugasnya dapat ia selesaikan dengan baik dan tepat waktu,

---

<sup>10</sup>*Ibid*, Hal.28

Kemudian dapat berkumpul bersama keluarga saat lebaran. Sedangkan KT merasa bahagia saat dirinya mendengarkan pengajian yang di adakan Lapas. Berbeda dengan JJ yang merasa bahagia saat mendapat uang jajan setelah di jenguk orang rumah.

Sedangkan kegiatan untuk mengalihkan rasa suntuk, para subjek juga memiliki jawaban berbeda. Pada temuan data, PJ akan Membaca al-quran, sholat, olah raga, menyapu lorong-lorong depan kamar, dan bercanda dengan orang lain. Perasaan suntuk PJ ditimbulkan saat tiba-tiba ia merasakan hal aneh tentang keluarganya. Kemudian untuk subjek KT akan menulis deary sebelum tidur, atau berbagi keluh kesah dengan teman jika perasaan suntuk akibat memikirkan keluarganya. Berbeda dengan JJ, ia akan menghafal bacaan sholat, atau belajar membaca alquran dengan teman yang bisa mengaji, jika ia merasakan suntuk akibat jenuh dengan situasi di Lapas.

Berdasarkan analisis diatas dapat diketahui bahwa pembentuk faktor kebahagiaan ketiga subyek tidak hanya saat menjalani kegiatan-kegiatan keagamaan. Akan tetapi ada faktor lain sebagai penguat mereka merasakan kebahagiaan selama di Lapas. Diantara beberapa faktor yang muncul pada ketiga subyek diantaranya, agama dan spiritualitas, kepribadian, kualitas hubungan sosial, tujuan hidup dan uang.