

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kebahagiaan

1. Definisi Kebahagiaan

Seligman (2005) menyebutkan bahwa individu yang mendapatkan kebahagiaan yang autentik adalah individu yang telah dapat mengidentifikasi, mengolah ataupun melatih kekuatan dasar yang terdiri dari kekuatan dan keutamaan yang dimilikinya untuk digunakan dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam pekerjaan, cinta, permainan, dan pengasuhan. Kemudian ia juga menyebutkan bahwa kebahagiaan sesungguhnya merupakan suatu hasil penilaian individu terhadap diri dan hidup, yang terdiri dari emosi positif, seperti adanya kenyamanan dan kegembiraan, maupun aktivitas positif lain yang tidak berkaitan dengan emosi apapun. Menurut Diener dan Larsen (dalam Husna, 2016) seseorang yang dikatakan memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi apabila mereka merasa puas dengan kondisi hidupnya, serta lebih banyak merasakan emosi positif dan jarang merasakan emosi negatif dalam kehidupannya.

Kebahagiaan berasal dari kata bahagia. Bahagia memiliki hubungan yang erat sekali dengan perjuangan dan tindakan nyata. Tanpa adanya tindakan nyata dan perjuangan, individu tidak akan bisa merasakan kebahagiaan itu datang dengan sendirinya. Bahagia bisa dikembangkan oleh setiap individu dengan kemampuan mengeksplor dirinya untuk menemukan cara menggapai kebahagiaan. Selain usaha, hal penting lainnya yang harus

diperhatikan adalah pandangan individu terhadap bahagia. Makna kebahagiaan yang dipegang oleh seorang individu adalah hal yang akan menentukan bagaimana individu tersebut bisa mencapai kebahagiaan (Dewi, 2014).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008) kebahagiaan adalah kesenangan dan ketenteraman hidup, keberuntungan, kemujuran yang bersifat lahir batin. Menurut Seligman (2005) kebahagiaan merupakan suatu istilah yang menggambarkan adanya perasaan positif, yang didefinisikan sebagai suatu keadaan ketika seseorang lebih banyak merasakan peristiwa yang menyenangkan dari hal-hal terjadi dan lebih banyak melupakan peristiwa buruk. Carr (2004) dalam bukunya *Positive Psychology*, mengatakan bahwa orang yang berbahagia merupakan orang yang dapat membuka diri, memiliki kontrol diri yang baik, optimis, serta memiliki harga diri yang tinggi.

Ryan dan Deci (dalam Sholihah, 2018) menguraikan teori kebahagiaan dalam dua pandangan, yaitu pandangan *hedonic* dan *eudaimonic*. Pandangan *hedonic* menyatakan bahwa kebahagiaan hanya didapatkan apabila terdapat pilihan serta kenikmatan bagi pikiran dan tubuh. Pada pandangan *hedonic* ini dinyatakan bahwa kebahagiaan bersifat subjektif. Sedangkan pada pandangan *eudaimonic* dinyatakan bahwa kebahagiaan lebih bersifat objektif dan kesenangan yang subjektif tidak dapat disertakan dengan kebahagiaan.

Hal ini sejalan dengan ungkapan Seligman (2005) bahwa kebahagiaan *hedonic* bersumber dari kesenangan-kesenangan yang datang dari luar diri

individu, seperti kebahagiaan yang kita dapatkan dari kesenangan materil dan berusaha untuk mendapatkan kenikmatan yang lebih agar bisa mencapai kebahagiaan. Kemudian ia juga menyebutkan bahwa kebahagiaan *eudaimonic* sebagai gratifikasi. Kebahagiaan *eudaimonic* sifatnya tidak terpengaruh dari kondisi eksternal individu dan benar-benar berasal dari dalam diri individu tersebut. Menurutnya kebahagiaan *eudaimonic* ini hanya akan didapatkan melalui aktivitas yang sesuai dengan tujuan hati.

Berdasarkan pengertian-pengertian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan adalah suatu emosi positif berupa perasaan senang, kenikmatan, dan kenyamanan yang dirasakan individu ketika ia mampu mencapai suatu keinginan yang sesuai dengan tujuan dalam dirinya. Seseorang yang dikatakan bahagia adalah seseorang yang bisa memaknai hidupnya, terlibat penuh dalam keseharian, serta optimis terhadap kehidupan.

2. Aspek-aspek Kebahagiaan

Menurut Seligman (2005) terdapat lima aspek yang menjadi sumber kebahagiaan individu, yaitu sebagai berikut:

a. Terjalinnya hubungan yang positif dengan orang lain.

Hubungan positif bukan hanya sebatas memiliki teman, pasangan ataupun anak, tetapi dengan terjalinnya hubungan baik dengan individu yang ada di sekitar. Hubungan positif dapat tercipta apabila individu mendapatkan dukungan orang lain sehingga mampu mengembangkan harga diri, mampu memecahkan masalah, serta individu sehat secara fisik.

b. Keterlibatan penuh

Keterlibatan penuh yang dimaksud adalah individu mampu mengikuti aktivitas-aktivitas bersama orang di sekitar dan keluarga, dengan melibatkan diri secara penuh, dalam artian bukan hanya mengenai aktivitas fisik, tetapi hati dan pikiran yang juga turut serta dalam aktivitas tersebut.

c. Menemukan makna dalam keseharian

Hal ini berkaitan dengan bagaimana individu mampu berpikir positif dalam aktivitas yang dilakukan, terlibat penuh, serta memiliki hubungan positif dengan orang lain sehingga individu tersebut menemukan makna dalam apapun yang dilakukan dan bisa merasakan kebahagiaan.

d. Optimisme yang realistis

Individu yang optimis merupakan individu yang memiliki kehidupan lebih bahagia. Individu yang memiliki keyakinan positif mengenai kehidupannya dan keyakinan tersebut tetap realistis dengan keadaan, akan membuat individu tidak mudah cemas karena menjalani hidup dengan penuh harapan.

e. Resiliensi

Individu yang bahagia bukan berarti bahwa ia tidak pernah mengalami penderitaan. Kebahagiaan pada diri individu bukan bergantung pada banyaknya peristiwa menyenangkan yang dialami, melainkan mengenai sejauh mana individu tersebut memiliki resiliensi, yaitu

kemampuan individu untuk bangkit kembali dari peristiwa yang tidak menyenangkan dalam hidup.

Diener (dalam Carr, 2004) mengelompokkan aspek kebahagiaan dalam komponen berikut:

a. Aspek afektif

Aspek afektif terbagi menjadi dua, yaitu afek positif dan afek negatif, yaitu berupa pengalaman emosional yang menghadirkan adanya emosi positif dan emosi negatif. Pada aspek afektif ini kebahagiaan adalah berupa pengalaman emosional seperti perasaan suka cita, kegembiraan, kepuasan, dan emosi positif lainnya.

b. Komponen kognitif

Komponen kognitif ini berasal dari adanya kepuasan yang dirasakan individu terkait dirinya sendiri dan lingkungannya, seperti keluarga, teman sebaya, kesehatan, pekerjaan, keuangan, dan waktu luang yang dimiliki.

Berdasarkan aspek-aspek yang telah dipaparkan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek yang menjadi sumber kebahagiaan individu adalah terjalinnya hubungan yang positif dengan orang lain, keterlibatan penuh, menemukan makna dalam keseharian, memiliki optimisme yang realistis, dan resiliensi. Selain itu, aspek kebahagiaan dapat dikelompokkan dalam dua komponen, yaitu aspek afektif dan komponen kognitif.

3. Faktor-faktor yang Memengaruhi Kebahagiaan

Faktor-faktor yang memengaruhi kebahagiaan dijelaskan dalam beberapa teori yang mendasarinya. Menurut Carr (2004) terdapat beberapa faktor yang memengaruhi kebahagiaan pada individu, yaitu sebagai berikut:

a. Faktor Internal

1) Genetik

Faktor genetik ini berkaitan dengan bagaimana individu memandang dan memaknai kebahagiaan dalam hidupnya.

2) Optimisme

Individu yang optimis akan selalu memandang positif pada kehidupannya, sehingga individu tersebut dapat merasakan kebahagiaan dalam hidupnya.

b. Faktor Eksternal

1) Sosial Budaya

Pada budaya yang di dalamnya memiliki kesetaraan sosial tinggi, serta kestabilan dalam kehidupan sosial, individu akan merasakan tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi dalam hidup.

2) Hubungan

Terjalannya hubungan yang baik dengan orang-orang di sekitar akan memberikan suatu pengaruh pada kebahagiaan individu. Hubungan yang baik dapat terlihat ketika terjalinnya suatu relasi dan komunikasi positif dengan orang di sekitar. Hubungan ini mencakup teman dekat, hubungan kekeluargaan, maupun pernikahan.

3) Lingkungan

Lingkungan tempat tinggal juga memiliki pengaruh dalam kebahagiaan individu, baik dari orang-orang di lingkungan tersebut, maupun geografis. Misalnya cuaca yang cerah akan memberikan perasaan menyenangkan dan semangat bagi individu, begitu pula sebaliknya. Selain itu, adanya musik juga akan memengaruhi perasaan menjadi lebih baik dan mengurangi tingkat agresivitas pada pendengarnya.

4) Fisik

Fisik yang dimaksud di sini adalah lebih mengarah pada kesehatan yang dimiliki individu. Menjaga kesehatan merupakan suatu hal yang penting untuk dilakukan individu, karena kondisi kesehatan yang menurun secara fisik juga akan berpengaruh pada kondisi psikologis. Ketika individu memiliki kesehatan yang baik, hal tersebut akan menuntun individu mendapatkan kebahagiaan.

5) Produktivitas

Memiliki kegiatan yang bersifat produktif merupakan suatu usaha yang akan mengarahkan individu pada perasaan positif dan kebahagiaan. Bentuk produktivitas bermacam-macam, seperti belajar, bekerja, hasil capaian, prestasi, ataupun pendidikan.

Seligman (2005) juga menyebutkan terdapat dua faktor yang berkontribusi dalam memengaruhi kebahagiaan, yaitu:

a. Faktor Internal

1) Kekuatan karakter

Kekuatan karakter dalam diri individu akan memberikan pengaruh positif seperti kebahagiaan, penerimaan diri sendiri dan orang lain, arah dalam menjalani kehidupan, kompetensi, penguasaan, kesehatan fisik dan mental, hubungan sosial yang baik dan suportif, dihargai dan menghargai orang lain, kepuasan kerja, material, serta lingkungan yang sehat.

2) Kepuasan terhadap masa lalu

Untuk mencapai kepuasan terhadap masa lalu, dapat dilakukan dengan tiga cara, yaitu melepaskan pandangan bahwa masa lalu adalah penentu masa depan, bersyukur terhadap hal-hal baik dalam hidup, dan memaafkan serta melupakan perasaan di masa lalu.

3) Optimisme terhadap masa depan

Keyakinan akan adanya masa depan yang lebih baik menjadi suatu acuan gerak bagi individu untuk berproses memaksimalkan dirinya agar bisa mendapatkan suatu kebahagiaan.

4) Kebahagiaan pada masa sekarang

Kebahagiaan pada masa sekarang terdiri dari dua hal, yaitu *pleasure* dan *gratification*. *Pleasure* adalah kesenangan yang di dalamnya terdapat komponen sensori dan emosional yang kuat, bersifat sementara dan melibatkan sedikit pemikiran. Sedangkan *gratification* merupakan suatu kegiatan yang disukai individu namun tidak selalu

melibatkan perasaan tertentu, dengan durasi yang lebih lama jika dibandingkan dengan *pleasure*. Kegiatan yang memunculkan gratifikasi umumnya memiliki komponen yang bersifat menantang, menumbuhkan keterampilan, konsentrasi, dan disertai tujuan.

b. Faktor Eksternal

1) Uang

Kondisi keuangan akan memengaruhi terhadap kepuasan dan kebahagiaan individu, namun penghasilan yang banyak dan terus meningkat, bukan berarti akan selalu diiringi kebahagiaan yang meningkat pula.

2) Pernikahan

Pernikahan yang harmonis akan berdampak pada meningkatnya kebahagiaan dalam diri individu. Namun tidak semua pernikahan selalu mampu meningkatkan kebahagiaan, kondisi pernikahan yang tidak harmonis terkadang justru akan menurunkan kebahagiaan individu.

3) Kehidupan sosial

Orang-orang yang bahagia adalah orang yang cenderung menghabiskan waktunya untuk bersosialisasi dan berinteraksi dengan sekitarnya, bukan menghabiskan waktu dengan menyendiri.

4) Kesehatan

Persepsi subjektif individu mengenai seberapa sehat dirinya merupakan suatu hal yang memiliki hubungan penting dalam memengaruhi kondisi kebahagiaan individu.

5) Agama

Agama mendorong individu untuk beramal, hidup sederhana, dan bekerja keras, serta melarang individu untuk menggunakan narkoba dan melakukan kejahatan saat ini sudah dipahami masyarakat sebagai suatu hubungan sebab akibat antara agama dan kehidupan yang sehat.

6) Usia

Kebahagiaan terbagi dalam tiga komponen, yaitu kepuasan hidup, afek menyenangkan, dan afek tidak menyenangkan. Kepuasan hidup akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia, afek menyenangkan akan meningkat, dan afek tidak menyenangkan akan cenderung tidak berubah pada individu.

7) Pendidikan, iklim, ras, dan gender

Keempat hal ini tidak begitu memberikan pengaruh pada kebahagiaan individu. Dalam hal pendidikan, yang biasanya terpengaruh adalah pada pendapat individu, sedangkan iklim, ras, dan gender tidak nampak memberikan banyak pengaruh pada kebahagiaan.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi kebahagiaan, terdiri dari faktor internal yang ada dalam diri individu dan faktor eksternal yang berasal dari lingkungan dan budaya yang ada di sekitar individu tersebut.

4. Karakteristik Orang yang Merasakan Kebahagiaan

Myers (dalam Sholihah, 2018) menyebutkan bahwa terdapat empat karakteristik yang dapat dilihat pada diri individu yang memiliki kebahagiaan dalam hidup, yaitu:

a. Menghargai diri sendiri

Individu yang bahagia merupakan individu yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi untuk bisa menyelesaikan permasalahan yang ia hadapi.

b. Optimis

Individu yang optimis memiliki kepercayaan bahwa suatu peristiwa baik memiliki sifat yang permanen dan suatu peristiwa buruk akan bersifat sementara, sehingga individu tersebut akan berusaha lebih keras dalam setiap kesempatan untuk dapat menciptakan peristiwa baik.

c. Terbuka

Pada umumnya, individu yang bahagia cenderung akan lebih terbuka kepada orang lain, serta akan lebih memberikan bantuan kepada orang lain yang membutuhkannya.

d. Mampu mengendalikan diri

Individu yang bahagia memiliki kontrol yang baik dalam hidupnya. Individu ini akan merasa bahwa ia memiliki kekuatan dan kelebihan sehingga ia bisa mencapai keberhasilan dalam hidupnya.

Berdasarkan karakteristik tersebut, dapat disimpulkan bahwa individu yang merasakan kebahagiaan akan mampu untuk menghargai diri sendiri, optimis, bersikap terbuka, serta mampu untuk mengendalikan dirinya.

B. *Shared Reality*

1. Definisi *Shared Reality*

Echterhoff, Higgins, dan Levine (2009) mendefinisikan *shared reality* sebagai suatu hasil dari proses adanya motivasi mengenai kesamaan pengalaman dan keadaan batin tentang dunia. *Shared reality* dilakukan oleh individu sebagai suatu upaya untuk menyampaikan suatu keadaan atau perilaku, sehingga dapat diamati oleh orang lain secara eksternal. Wan, Torelli, dan Chiu (2010) menyebutkan bahwa *shared reality* merupakan suatu keseluruhan dari pengetahuan yang dianggap diketahui dan kemudian dibagikan kepada orang lain. Penelitiannya mengenai *shared reality* mengungkap bahwa ketika suatu kesepakatan bersama telah dibentuk secara kolektif, maka *shared reality* dapat dijadikan sebagai suatu identitas dalam penilaian individu (Wan et al., 2010).

Teori *shared reality* menunjukkan bahwa kesamaan interpersonal yang dimiliki individu menjadi pendorong munculnya rasa suka. Hal ini terjadi melalui adanya suatu konsep kesepakatan bersama yang menimbulkan munculnya keyakinan yang sama dan mendorong terbentuknya hubungan antarindividu. Bentuk dari *shared reality* pada individu dapat terlihat dari bagaimana individu akan menyesuaikan sikap mereka kepada orang yang

baru ditemui, memilih untuk menampilkan sikap-sikap tertentu yang menurutnya sesuai dengan tujuan ketika menemui orang tersebut. Hal tersebut menunjukkan bahwa *shared reality* akan memengaruhi beberapa hal dalam diri individu, seperti persepsi diri, keyakinan, serta sikap sosial individu (Conley et al., 2010).

Higgins (2019) menjelaskan bahwa *shared reality* dilakukan tidak hanya untuk mengidentifikasi kesamaan pandangan mengenai objek atau suatu peristiwa, tetapi juga mengenai perbedaan dalam hal tersebut. Ia juga menyebutkan bahwa ketika individu saling melakukan *shared reality* satu sama lain, hal itu akan menimbulkan rasa kedekatan dan merasa terhubung dengan orang lain. Namun, bukan hanya rasa dekat dan terhubung yang akan muncul dari melakukan *shared reality*, tetapi terkadang akan membuat keterpisahan individu dengan kelompok karena merasa dirinya berbeda dengan orang-orang yang ada di sekitarnya. Meskipun demikian, ia menyebutkan bahwa pada dasarnya *shared reality* tetaplah menjadi suatu dasar bagaimana kita bergaul di lingkungan kita.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *shared reality* merupakan suatu aktivitas berbagi yang dilakukan individu untuk menampilkan keadaan atau perilaku yang kemudian akan dinilai secara eksternal oleh individu lain di sekitarnya. *Shared reality* yang dilakukan oleh individu akan memengaruhi bagaimana hubungan sosial yang dimiliki, yaitu terciptanya rasa dekat dan terhubung dengan orang lain.

2. Konsep Utama yang Mendasari *Shared Reality*

Echterhoff, Higgins, dan Levine (2009) menjelaskan beberapa konsep utama yang mendasari *shared reality* dilakukan oleh individu sebagai berikut:

a. Kesamaan antarindividu

Shared reality dilakukan bukan hanya karena perilaku terbuka yang dimiliki individu, tetapi melibatkan kesamaan antarindividu yang meliputi keyakinan, penilaian, perasaan, dan evaluasi mereka terhadap suatu hal.

b. Target dan tujuan yang ingin dicapai

Adanya target yang ingin dicapai menjadi salah satu alasan *shared reality* dilakukan, seperti mendapat perhatian dan tatapan dari orang lain di sekitar.

c. Proses pencapaian dan motif dasar

Terjadinya *shared reality* sangat tergantung kepada motif yang mendasari hal tersebut dilakukan. Dalam hal ini sumber dan proses yang telah dilakukan juga penting untuk diperhatikan. Pada dasarnya *shared reality* dilakukan bukan hanya untuk dinilai berdasarkan hasil capaian tetapi juga perlu adanya penilaian mengenai bagaimana proses yang dilewati hingga hasil itu tercapai.

Lange, Kruglanski, dan Higgins (2012) menyebutkan bahwa *shared reality* dilakukan oleh individu berdasarkan adanya dua motif yang mendasari, yaitu:

1) Motif epistemik

Motif epistemik merupakan motif yang dilakukan karena adanya keinginan untuk dapat memenuhi kebutuhan dalam kehidupan yang sifatnya mendasar, untuk memahami peristiwa-peristiwa dalam kehidupan, serta agar bisa menerima dan memahami keadaan hidup yang dimiliki oleh individu tersebut.

2) Motif relasional

Motif relasional *shared reality* lebih mengarah kepada kebutuhan individu untuk dapat berafiliasi dan berinteraksi agar merasa terhubung dengan orang lain di sekitarnya, yang kemudian akan memberikan dampak positif dalam kehidupannya karena keterhubungan dengan orang lain. Dampak positif yang muncul misalnya kesejahteraan emosional, rasa aman, serta harga diri yang tinggi bagi individu tersebut.

d. Perasaan terhubung

Kesamaan objektif antara orang-orang yang berbagi keyakinan memerlukan lebih dari sekadar yang dapat diidentifikasi oleh pengamat eksternal, tetapi juga harus melibatkan pengalaman subjektif atau kesadaran akan adanya kesamaan pengalaman yang dimiliki dengan individu lain, sehingga kesamaan ini memunculkan adanya perasaan terhubung antarindividu.

Berdasarkan konsep tersebut dapat disimpulkan bahwa *shared reality* pada individu didasari beberapa hal, yaitu adanya kesamaan antarindividu,

target dan tujuan yang ingin dicapai, adanya proses pencapaian dan motif dasar yang terdiri dari motif epistemik dan motif relasional, serta perasaan terhubung.

3. Faktor-faktor yang Memengaruhi *Shared Reality*

Conley, Rabinowitz, dan Hardin (2010) menyebutkan beberapa faktor spesifik yang memengaruhi individu melakukan *shared reality*, yaitu:

a. Kekuatan stimulus

Stimulus beberapa hal yang dilakukan ataupun ditampilkan oleh individu akan memberikan efek terhadap penilaian dan cara pandang orang lain kepada individu tersebut.

b. Adanya stereotip

Adanya stereotip dalam masyarakat yang menjadi nilai-nilai patokan mengenai hal yang dilakukan oleh individu menjadi suatu alasan yang membuat individu berkeinginan untuk melakukan *shared reality*.

c. Kategorisasi diri

Salah satu hal yang bisa memengaruhi kesamaan antarindividu adalah kategori yang sesuai. Ketika individu melakukan hal yang sesuai dengan suatu kesepakatan bersama dalam hubungan sosial, maka terciptalah hubungan kesamaan antarindividu.

d. Kesamaan

Ketika tercapai suatu kesamaan antarindividu hal tersebut akan menjadi salah satu aspek yang memunculkan rasa suka dari orang di sekitar sehingga kemudian terbentuk relasi yang baik karena rasa suka itu.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *shared reality* dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu kekuatan stimulus yang ditampilkan individu, adanya stereotip, kategorisasi diri, serta kesamaan.

C. Usia Dewasa Menengah

1. Definisi Usia Dewasa Menengah

Santrock (2012) mendefinisikan usia dewasa menengah sebagai masa terjadinya berbagai perubahan pada individu dalam berbagai aspek, baik biologis maupun sosio-budaya. Usia dewasa menengah terjadi ketika individu berusia sekitar 40-45 tahun dan berakhir ketika individu berusia sekitar 60-65 tahun. Pada masa ini individu mengalami beberapa perubahan berupa kemerosotan dalam aspek biologis dan kognitif, perubahan dalam sosioemosi, serta perubahan karir dan relasi. Menurut Hurlock (2011) pada umumnya usia madya atau usia setengah baya terjadi usia antara 40 sampai 60 tahun. Usia ini merupakan masa transisi yang mana individu mulai mengalami berbagai perubahan, seperti penurunan kondisi jasmani, perubahan peran, serta perubahan minat.

Papalia dan Feldman (2014) menjelaskan bahwa masa dewasa pertengahan atau usia paruh baya (*middle age*) adalah masa yang terjadi pada

saat individu berusia 40 tahun sampai usia 65 tahun dengan perubahan yang terjadi pada kondisi fisik, kognitif, maupun emosi. Namun, usia pertengahan bukanlah waktu utama penurunan segala aspek, melainkan masa individu bisa menguasai dan mengevaluasi kembali tujuan dan aspirasi, serta memutuskan cara untuk menggunakan waktu sebaik mungkin.

Ketika berusia dewasa menengah individu mengalami banyak perubahan pada fisik dan kesehatan. Fungsi kekebalan tubuh yang menurun seiring dengan bertambahnya usia menjadi salah satu penyebab mulai munculnya penyakit-penyakit dan stres yang kronis. Selain itu, kemampuan kognitif juga akan menurun pada usia ini, individu yang tidak menggunakan strategi efektif untuk mempertahankan memorinya akan cenderung mengalami banyak penurunan di masa ini (Santrock, 2012).

Pada usia dewasa menengah ini, individu akan mengalami beberapa hal yang mengubah kondisi dalam hidupnya, seperti terpisah dengan anak-anaknya yang telah dewasa untuk merantau dan berkeluarga. Pada individu yang mampu memaknai kondisi ini dengan baik, hal ini justru akan memberikan suatu perkembangan yang baik pada kehidupan pernikahannya, yaitu kembalinya waktu kebersamaan secara penuh dengan pasangan. Namun ada juga individu yang akan merasa kesepian dan kekosongan ketika ia mengalami kondisi ini (Santrock, 2012).

Pada masa ini, religiusitas pada diri individu akan cenderung meningkat. Peran agama pada usia dewasa menengah menjadi lebih besar dan berperan bagi individu untuk menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi

dalam kehidupannya. Selain itu, individu pada usia ini juga mulai menelaah makna dari hidup yang telah mereka jalani, seperti nilai-nilai yang ia miliki, tujuan hidupnya selama ini, serta pencapaian-pencapaian dalam hidupnya (Santrock, 2012).

Tahap perkembangan usia dewasa menengah juga memberikan kontribusi perubahan dalam karir, pekerjaan, serta waktu luang individu. Adanya beberapa perubahan dalam pekerjaan, seperti kenaikan jabatan. Namun pada masa ini juga individu akan menghadapi masa persiapan menjelang pensiun. Sehingga pada masa ini individu perlu untuk belajar menikmati waktu luang yang dimilikinya, serta mengisi waktu tersebut dengan lebih banyak menjalin relasi dengan orang di sekitarnya (Santrock, 2012).

Berdasarkan paparan tersebut dapat disimpulkan bahwa usia dewasa menengah terjadi pada rentang usia 40-45 tahun sampai dengan usia 60-65 tahun. Pada usia dewasa menengah ini terdapat banyak perubahan yang terjadi dalam diri individu baik secara fisik, kognitif, maupun sosial.

2. Perkembangan Usia Dewasa Menengah

Santrock (2012) menyebutkan beberapa perkembangan yang terjadi pada usia dewasa menengah, yaitu:

a. Perkembangan Fisik

Perubahan fisik pada rentang usia menengah berlangsung secara bertahap. Faktor-faktor genetik dan gaya hidup yang dimiliki individu

berperan besar dalam menentukan kapan dan apa jenis penyakit yang akan muncul. Perubahan fisik pada usia dewasa menengah terlihat secara jelas dalam penampilan fisik, seperti mulai muncul kerutan dan bercak-bercak penuaan. Kemudian terjadi pula perubahan tinggi badan yang menyusut, berat badan meningkat, perubahan kekuatan persendian dan tulang, penglihatan dan pendengaran yang mulai berkurang, perubahan dalam sistem kardiovaskular, serta perubahan seksualitas seperti mulai memasuki masa menopause.

b. Perkembangan Kognitif

Kecepatan pemrosesan informasi yang sering kali diukur dengan kecepatan reaksi akan menurun pada masa dewasa menengah. Namun, beberapa kemampuan intelegensi pada masa ini berada di level tertinggi, seperti perbendaharaan kata dan memori verbal.

c. Karir, Pekerjaan dan Waktu Luang

Masa dewasa menengah adalah masa bagi individu untuk melakukan refleksi, penilaian, dan evaluasi atas pekerjaan yang telah ia lakukan, dan bagaimana rencananya di masa yang akan datang. Perubahan dan tantangan dalam pekerjaan yang dimiliki individu pada usia dewasa menengah dapat menjadi motivasi dirinya, atau menjadi suatu tekanan bagi individu tersebut. Pada masa ini, selain bekerja individu juga perlu untuk bisa menikmati waktu luang yang ia miliki dan mempersiapkan diri untuk menghadapi masa pensiunnya.

d. Perkembangan Sosioemosional

Seiring bertambahnya waktu dan usia, individu akan memiliki kepribadian yang lebih stabil. Perubahan sifat kepribadian pada masa dewasa terjadi dalam arah yang positif dan merefleksikan kematangan sosial. Pada masa ini, individu memiliki hubungan cinta afektif meningkat dengan pasangannya, salah satu yang memengaruhi hal ini adalah karena sindrom *emptynest* yang terjadi pada usia ini, sehingga untuk mengisi kekosongan, individu menghabiskan banyak waktu dengan pasangan. Pada masa ini, relasi akrab antara saudara kandung menjadi lebih dekat dan persahabatan yang terus berlanjut menjadi hal yang penting dimiliki pada usia dewasa menengah. Individu pada usia ini juga berperan penting dalam menjalin hubungan antargenerasi.

D. Dinamika Pengaruh *Shared Reality* terhadap Kebahagiaan Pada Pengguna Media Sosial Usia Dewasa Menengah

Media sosial merupakan sebuah media *online*, yang dapat digunakan penggunaannya melalui aplikasi berbasis internet dengan tujuan berbagi, berpartisipasi dan menciptakan konten yang didukung oleh teknologi multimedia (Febriadi, 2019). Saat ini, media sosial telah digunakan oleh banyak orang dari berbagai usia. Salah satu pengguna media sosial yang cukup banyak adalah pengguna pada rentang usia dewasa menengah (APJII, 2020).

Santrock (2012) menyebutkan bahwa usia dewasa menengah biasanya terjadi pada rentang usia sekitar 40-45 tahun dan berakhir pada usia sekitar 60-

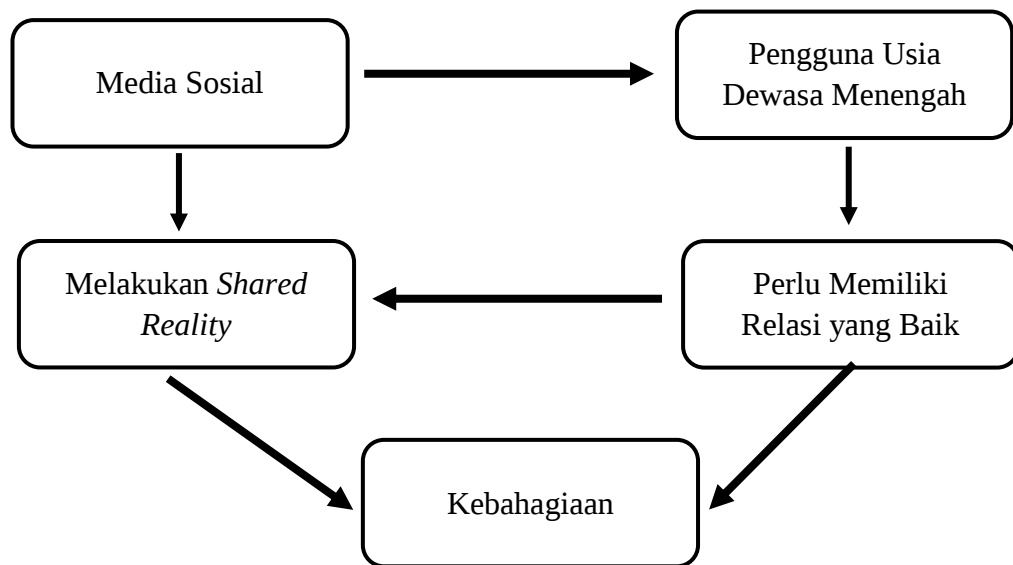
65 tahun. Pada usia dewasa menengah akan beberapa perubahan yang dialami individu, seperti perubahan dari aspek biologis dan kognitif yang mulai mengalami kemerosotan, perubahan-perubahan yang berhubungan dengan sosioemosi, maupun perubahan yang berhubungan dengan relasi yang dimiliki. Individu pada usia dewasa menengah memiliki banyak kesempatan untuk menjalin relasi akrab dengan orang-orang di sekitarnya, karena pada masa dewasa menengah ini individu memiliki waktu luang yang disebabkan adanya perubahan karier dan mulai terpisah dengan anak-anak yang telah memasuki kehidupan dewasa. Untuk mengisi waktu luang itulah mengapa individu pada usia dewasa menengah perlu memiliki relasi yang baik dengan orang di sekitarnya.

Ketika individu memiliki relasi yang baik dengan sekitarnya, hal ini akan memberikan dampak positif berupa kebahagiaan pada diri individu. Hal ini sesuai dengan salah satu aspek yang diungkapkan oleh Seligman (2005) bahwa untuk merasakan kebahagiaan, individu harus memiliki suatu hubungan yang positif dengan sekitarnya. Kebahagiaan merupakan suatu perasaan positif yang dapat membuat pengalaman menyenangkan berupa perasaan senang, damai dan termasuk juga di dalamnya kedamaian pikiran, kepuasan hidup serta tidak adanya perasaan tertekan ataupun menderita (Sholihah, 2018). Untuk mendapatkan kebahagiaan tersebut, individu perlu menjalin relasi dengan cara yang membuatnya nyaman, salah satunya adalah dengan melakukan *shared reality*.

Shared reality adalah suatu hasil dari proses adanya motivasi mengenai kesamaan pengalaman dan keadaan batin tentang dunia. *Shared reality* dilakukan oleh individu sebagai suatu upaya untuk menyampaikan suatu keadaan atau perilaku, sehingga dapat diamati oleh orang lain secara eksternal (Echterhoff et al., 2009). Pada individu usia dewasa menengah, *shared reality* biasanya lebih banyak dilakukan melalui penggunaan media sosial. Bentuk *shared reality* yang dilakukan untuk menjalin relasi dan mengisi waktu adalah berupa membagikan aktivitas kesehariannya, seperti kegiatan yang dilakukan dan informasi yang dianggap menarik.

Melalui *shared reality* yang dilakukan itulah individu usia dewasa menengah mendapatkan kebahagiaan karena adanya jalinan relasi yang baik dalam fase kehidupan yang dimilikinya. Hal ini sesuai dengan penelitian Diener dan Seligman (2002) yang menyatakan bahwa individu yang memiliki hubungan sosial dan relasi yang baik dan memuaskan dengan orang di sekitarnya memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi. Hal ini sejalan pula dengan penelitian lain, seperti penelitian Elfida, Lestari, Diamera dan Islami (2014) menyebutkan bahwa hubungan baik dengan orang yang signifikan memberikan suatu kontribusi positif terhadap kebahagiaan remaja. Kemudian penelitian Andjariah (2005) menjelaskan mengenai kebahagiaan pernikahan dan faktor komunikasi, menunjukkan bahwa semakin lancar proses komunikasi yang dimiliki, maka akan semakin tinggi pula kebahagiaan dalam pernikahan.

Kerangka pemikiran dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran

E. Landasan Teori

1. Kebahagiaan

Menurut Seligman (2005) kebahagiaan adalah suatu keadaan individu merasakan perasaan positif dan lebih banyak merasakan peristiwa yang menyenangkan, serta merupakan peristiwa yang dirasa tidak menyenangkan. Ia menyebutkan bahwa kebahagiaan merupakan suatu hasil penilaian individu terhadap dirinya sendiri dan hidup yang dijalani. Individu yang mendapatkan kebahagiaan adalah individu yang telah dapat mengidentifikasi, mengolah ataupun melatih kekuatan dasar yang terdiri dari kekuatan dan keutamaan yang dimilikinya untuk digunakan dalam kehidupan sehari-hari.

Aspek yang dapat dinilai untuk melihat kebahagiaan dalam diri individu menurut Seligman (2005) adalah sebagai berikut:

- a. Terjalannya hubungan yang positif dengan orang lain.

Individu memiliki kualitas hubungan dan terjalin komunikasi yang baik dengan lingkungan sekitarnya. Individu mendapatkan dukungan

orang lain sehingga mampu mengembangkan harga diri, mampu memecahkan masalah, serta individu sehat secara fisik.

b. Keterlibatan Penuh

Individu memiliki keterlibatan dalam aktivitas sehari-hari, baik terlibat secara aktivitas fisik, hati, maupun pikiran.

c. Menemukan makna dalam keseharian

Individu mampu berpikir positif dalam aktivitas yang dilakukan, terlibat penuh, serta memiliki hubungan positif dengan orang lain sehingga individu tersebut menemukan makna dalam apapun yang ia lakukan dalam hidup.

d. Optimisme yang realistis

Individu yang memiliki keyakinan positif mengenai kehidupannya, namun keyakinan tersebut tetap realistis dengan keadaan yang dijalani.

e. Resiliensi

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bangkit kembali dari peristiwa yang tidak menyenangkan dalam hidup. Sehingga dengan adanya resiliensi dalam dirinya, individu bisa bangkit dan menemukan kebahagiaan.

2. *Shared Reality*

Echterhoff, Higgins, dan Levine (2009) menyebutkan bahwa *shared reality* merupakan suatu hasil dari proses adanya motivasi mengenai kesamaan pengalaman dan keadaan batin tentang dunia. *Shared reality* dilakukan oleh individu sebagai suatu upaya untuk menyampaikan suatu

keadaan atau perilaku, sehingga dapat diamati oleh orang lain secara eksternal. Menurut Conley, Rabinowitz, dan Hardin (2010) bentuk *shared reality* yang dilakukan individu biasanya berupa penyesuaian sikap pada orang yang ditemui, individu akan memilih untuk menampilkan sikap-sikap tertentu yang menyesuaikan dengan tujuan pribadi individu. Sehingga dapat dipahami bahwa *shared reality* akan memengaruhi beberapa hal dalam diri individu, seperti persepsi diri, keyakinan, serta sikap sosial individu.

Motif yang menjadi dasar individu melakukan *shared reality* disebutkan oleh Lange, Kruglanski, dan Higgins (2012) adalah sebagai berikut:

a. Motif epistemik

Shared reality dilakukan untuk memenuhi kebutuhan dalam kehidupan yang sifatnya mendasar, untuk memahami peristiwa-peristiwa dalam kehidupan, serta agar bisa menerima dan memahami keadaan hidup yang dimiliki oleh individu tersebut.

b. Motif relasional

Shared reality dilakukan untuk dapat berafiliasi dan berinteraksi agar merasa terhubung dengan orang lain di sekitarnya, yang kemudian akan memberikan dampak positif dalam kehidupannya karena keterhubungan dengan orang lain. Dampak positif yang muncul misalnya kesejahteraan emosional, rasa aman, serta harga diri yang tinggi bagi individu tersebut.

Kerangka teoritik dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 2.2 Kerangka Konseptual

F. Hipotesis

Hipotesis dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- H_a : Terdapat pengaruh *Shared Reality* terhadap Kebahagiaan pada pengguna media sosial usia dewasa menengah.
- H_0 : Tidak terdapat pengaruh *Shared Reality* terhadap Kebahagiaan pada pengguna media sosial usia dewasa menengah.