

SUBJECTIVE WELL-BEING PADA INDIVIDU YANG KOMITMEN BERSEDEKAH DI KOTA MAKASSAR

Amirah Aminanty Agussalim
Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar
Email : cupcakemyr@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the differences level of subjective well-being (SWB) in individuals who committed charity in the city of Makassar. Subjects in this study were members of the Community Charity Month Early in Makassar, a total of 30 subjects. This study used quantitative research methods. The research instrument consisted of a questionnaire Alms commitment to see the commitment of individuals in charity and scale of Positive Affect Negative Affect Schedule - Expanded Form to measure positive and negative affect on individu and Satisfaction with Life Scale used to measure the level of individual life satisfaction. Subjects in the study were measured three times to determine differences in the level of SWB. Based on the analysis of research data, to the cognitive and affective aspects of the show that there was no significant difference in the level of SWB is based on three types of charity commitments are measured before the charity, a week after charity, and two weeks after the charity. individuals who committed to charity have a relatively constant level of SWB.

Keywords: *Subjective Well-Being, Charity, Charity Commitment*

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat *subjective well-being* (SWB) pada individu yang komitmen bersedekah di kota Makassar. Subjek dalam penelitian ini adalah anggota Komunitas Sedekah Awal Bulan di Kota Makassar, sebanyak 30 subjek. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Instrumen penelitian terdiri dari kuesioner Komitmen Sedekah untuk melihat komitmen individu dalam bersedekah dan skala *Positive Affect Negative Affect Schedule - Expanded Form* untuk mengukur afek positif dan negatif pada individu serta menggunakan *Satisfaction with Life Scale* untuk mengukur tingkat kepuasan hidup individu. Subjek dalam penelitian diukur sebanyak tiga kali untuk mengetahui perbedaan tingkat SWB. Berdasarkan hasil analisis data penelitian, pada aspek kognitif dan aspek afektif menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat SWB berdasarkan tiga jenis komitmen bersedekah yang diukur saat sebelum bersedekah, seminggu setelah bersedekah, dan dua minggu setelah bersedekah. Individu yang komitmen bersedekah memiliki tingkat SWB yang cenderung konstan.

Kata kunci: *Subjective Well-Being, Sedekah, Komitmen Sedekah*

Semua individu mempunyai keinginan untuk bahagia. Epicurus (Scoch, 2008) menyatakan bahwa untuk bahagia, individu perlu memiliki keyakinan benar tentang ketuhanan,

menghadapi ketakutan tanpa rasa takut, mengejar kepuasan, serta menyadari nilai kebijaksanaan dan kesederhanaan.

Diener (1984) menyebut kebahagiaan sebagai *Subjective Well Being* (SWB).

Diener menyatakan bahwa SWB mengacu pada fakta bahwa individu secara subjektif percaya hidupnya diinginkan, menyenangkan, dan baik. Diener menyatakan bahwa SWB berfokus pada "bagaimana" dan "mengapa" individu menjalani kehidupannya dengan cara yang positif, dengan memasukkan unsur penilaian kognitif dan reaksi afektif. Penilaian kognitif dalam SWB adalah kepuasan hidup sedangkan reaksi afektif terdiri atas afek positif dan afek negatif yang keduanya merupakan aspek yang tidak saling berkorelasi, tetapi menunjukkan korelasi secara independen terhadap *well-being* secara umum.

Bahagia menurut Wilson (Diener, 1984) memberikan pengaruh yang positif karena individu yang bahagia, akan tampak muda, dan lebih sehat. Kebahagiaan juga berhubungan dengan pendidikan yang baik, bergaji yang baik, ekstrovert, optimis, bebas dari kekhawatiran, memiliki aspirasi yang sederhana, semangat kerja tinggi, dan religius. Penelitian Daly dan Wilson (2008) dengan menggunakan mikro analisis multivariat menemukan korelasi yang kuat antara resiko bunuh diri dan ketidakbahagiaan, sehingga peneliti menyimpulkan bahwa kebahagiaan sangat dibutuhkan oleh individu.

Individu pada umumnya bekerja untuk mendapatkan penghasilan yang baik untuk memenuhi kebutuhan hidup. Penelitian-penelitian tentang kebahagiaan, secara umum telah menunjukkan bahwa individu yang memiliki lebih banyak uang memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih baik. Namun, penelitian korelasional dan eksperimental Dunn dkk (2008) membuktikan bahwa dengan memberikan uang kepada orang lain (*prosocial spending*) ternyata membuat orang justru lebih bahagia. Kebahagiaan dari *prosocial spending* tidak hanya dialami oleh semua orang dewasa di seluruh dunia, namun Dunn, dkk juga membuktikan bahwa hal ini juga dialami oleh kanak-kanak yang

menyedekahkan uangnya kepada orang lain. Dunn, dkk, lebih lanjut menjelaskan bahwa kebahagiaan akan lebih besar lagi apabila pemberian tersebut memuaskan salah satu atau lebih kebutuhan utama manusia (*core human needs*), yaitu *relatedness, competence, dan autonomy*.

Penelitian mengenai *charity* dilakukan oleh Dunn dkk (Anik dkk, 2009). Partisipan dalam penelitian tersebut didapati secara pribadi pada jam-jam di pagi hari di tempat-tempat umum dan diminta untuk melaporkan tingkat kebahagiaan awal mereka. Partisipan secara acak ditugaskan untuk mengikuti empat kondisi pengeluaran, yaitu menerima 5 atau 20 dollar untuk diberikan kepada diri sendiri atau orang lain. Partisipan pada kelompok yang mengeluarkan uang untuk diri sendiri diminta untuk menggunakan uang untuk menghadahi diri sendiri, sementara partisipan pada pengeluaran untuk prososial diminta untuk mengeluarkan uang untuk diberikan sebagai hadiah kepada seseorang atau mendonasikan untuk *charity*. Semua partisipan diminta untuk membelanjakan uang sesuai dengan arah belanja masing-masing sampai pukul lima pada hari itu. Partisipan lalu dihubungi pada pukul 6 sampai 8 malam untuk melengkapi survei *follow up* yang mengukur level kebahagiaannya. Hasil penelitian Dunn, dkk (Anik dkk, 2009) menemukan bahwa partisipan yang mengeluarkan uang untuk melakukan perilaku prososial lebih bahagia di akhir hari tersebut daripada partisipan di kelompok yang menghabiskan uang untuk diri sendiri, dengan kata lain, mengeluarkan uang dengan tujuan prososial menimbulkan emosi positif.

Memberikan uang kepada orang lain memiliki beberapa istilah, antara lain berderma, atau bersedekah. Dalam bahasa inggris istilah-istilah yang menggambarkan pemberian uang kepada orang lain, antara lain *prosocial spending* (Aknin, dkk, 2013;

Dunn, dkk, 2008), *charity* (Malik, 2008), *charitable giving* (List, 2011), dan *philanthropy* (Zunz, 2014).

Menurut Aknin, dkk, (2013), pengertian *prosocial spending*, yaitu *using their financial resources to help others*. Malik (2008) mendefinisikan *charity* sebagai *'no more than generosity to the poor and needy. The legal meaning of word is much wider. It incorporates other purposes for the benefit of the community as a whole'*, sehingga *prosocial spending* lebih sempit pengertiannya daripada *charity*, karena *prosocial spending* hanya terbatas pada pemberian uang kepada orang untuk membantu orang tersebut, sedangkan *charity* bisa lebih luas tidak terbatas hanya kepada orang-orang membutuhkan atau orang-orang yang miskin saja tetapi untuk keuntungan masyarakat. *Philanthropy* menurut Zunz (2014) secara etimologis berarti:

"love of humanity in the sense of caring, nourishing, developing and an enhancing "what it is to be human" on both the benefactors' (by identifying and exercising their values in giving and volunteering) and beneficiaries' (by benefiting) parts. The most conventional modern definition is private initiatives, for public good, focusing on quality of life".

Pengertian di atas menunjukkan bahwa arti *philanthropy* hampir sama dengan *charity*, tetapi *philanthropy* memiliki tujuan lebih luas lagi yaitu untuk meningkatkan kualitas hidup umat manusia.

Dunn dkk (2013) menyatakan bahwa hubungan antara memberi dan kebahagiaan dapat dijelaskan melalui teori *self-determination* yang memaparkan bahwa kesejahteraan manusia bergantung kepada kepuasan dari tiga kebutuhan dasar seperti yang telah disebutkan sebelumnya yaitu, *relatedness*, *competence*,

dan *autonomy*. Mengeluarkan uang untuk keperluan prososial dapat menghasilkan kebahagiaan ketika kondisi dalam memberi memuaskan ketiga kebutuhan dasar tersebut.

Kebahagiaan (*emotional rewarding*) bisa muncul ketika individu menyumbangkan uang, karena individu mendapatkan kesempatan untuk berinteraksi dengan orang lain atau disebut juga dengan *relatedness*. Penelitian Aknin, Sandstrom, Dunn, & Norton (Anik dkk, 2009) membuktikan bahwa memberikan uang kepada keluarga akan memunculkan kebahagiaan yang lebih besar dibandingkan memberikannya kepada kenalan. *Competence* terpenuhi ketika individu merasa bahwa donasi yang mereka berikan memiliki dampak positif atau memberikan perubahan. *Autonomy* terpenuhi ketika individu merasa bahwa mereka bebas atau tidak untuk memberikan sumbangan.

Ogunkan dan Victor (2011) menyatakan bahwa *charity* akan memberikan keadilan sosial untuk masyarakat. Dalam ajaran Islam, *charity* merupakan kegiatan amal. Ajaran Islam mengemukakan *charity* atau amal pemberian dalam dua bentuk, yaitu pemberian wajib dan pemberian tidak wajib. Pemberian wajib berupa pajak kekayaan atau disebut juga dengan zakat mal, zakat pertanian, zakat fitrah, dan pemberian yang tidak wajib seperti kurban, sedekah, dan wakaf.

Sedekah merupakan salah satu bentuk pemberian yang bersifat tidak wajib (Hasan & El Jouhari, 2010). Ogunkan dan Victor (2011) menyatakan bahwa, sedekah adalah perbuatan yang dilakukan secara sukarela dan dari kehendak pribadi. Sangid (2008) mendefinisikan sedekah sebagai pemberian sesuatu dari seorang muslim kepada individu yang berhak menerimanya secara ikhlas dan sukarela tanpa dibatasi waktu dan jumlah tertentu. Sedangkan, menurut Al-Jurjani (Sangid, 2008) seorang pakar bahasa Arab,

mengartikan sedekah sebagai pemberian seseorang secara ikhlas kepada yang berhak menerima dan diiringi oleh pemberian pahala dari Allah SWT.

Sangid (2008) menyatakan bahwa dalam konsep Islam, sedekah mempunyai arti yang luas tidak hanya sebagai pemberian sesuatu yang sifatnya materil kepada orang-orang miskin, tetapi sedekah juga mencakup semua perbuatan kebaikan yang bersifat fisik, maupun nonfisik. Mirza (2013) menyatakan bahwa sedekah merupakan ibadah yang memiliki dimensi ganda yaitu horizontal dan vertikal. Dimensi horizontal merujuk pada bentuk dan pola hubungan antar manusia, sedangkan dimensi vertikal merupakan bentuk hubungan manusia dengan Tuhan. Anjuran sedekah dikemukakan melalui firman Allah SWT dalam Al-Qur'an surah Al-Baqarah ayat 267.

"Hai orang-orang yang beriman, nafkahkanlah (di jalan Allah) sebagian dari hasil usahamu yang baik-baik dan sebagian dari apa yang Kami keluarkan dari bumi untuk kamu. Dan janganlah kamu memilih yang buruk-buruk lalu kamu menafkahkan daripadanya, padahal kamu sendiri tidak mau mengambilnya melainkan dengan memincingkan mata terhadapnya. Dan ketahuilah, bahwa Allah Maha Kaya lagi Maha Terpuji." (QS 2:267).

Allah menjanjikan balasan kepada manusia yang menyedekahkan hartanya, sesuai dengan firman-Nya dalam Al-Qur'an surah Al-Baqarah ayat 261.

"Perumpamaan (nafkah yang dikeluarkan oleh) orang-orang yang menafkahkan hartanya di jalan Allah adalah serupa dengan sebutir benih yang menumbuhkan tujuh bulir, pada tiap-tiap bulir seratus biji. Allah melipat gandakan (ganjaran) bagi siapa yang Dia kehendaki. Dan Allah

Maha Luas (karunia-Nya) lagi Maha Mengetahui." (QS 2: 261).

Setianingsih (Mirza, 2013) melakukan penelitian mengenai hubungan antara intensitas bersedekah (materi) terhadap kebahagiaan pada Majelis Miftaql Jannah Pajang Surakarta. Setianingsih menyimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara intensitas, yang diukur dari sering tidaknya bersedekah dengan kebahagiaan. Individu yang sering bersedekah (tinggi intensitasnya) semakin tinggi tingkat kebahagiaan yang dirasakan. Hal tersebut telah ditunjukkan dalam Al-Qur'an surah Al-Baqarah ayat 274 mengenai perasaan individu yang bersedekah.

"Orang-orang yang menafkahkan hartanya di malam dan di siang hari secara tersembunyi dan terang-terangan, maka mereka mendapat pahala di sisi Tuhannya. tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati." (QS 2:274).

Berdasarkan penjelasan di atas, sedekah memberikan *emotional rewarding* atau emosi positif bagi yang melakukannya. Hal tersebut dapat berhubungan dengan tingkat SWB individu yang salah satu aspeknya merupakan aspek afeksi atau emosi.

Peneliti memilih komitmen bersedekah sebagai fokus penelitian ini. Komitmen bersedekah adalah janji untuk memberikan pemberian dalam jumlah tertentu dalam interval waktu yang sudah ditentukan sebelumnya (Jordan & Quynn, 2001), misalnya, miliarder Amerika, Warren Buffett melakukan *charity pledge* dengan berjanji/bersumpah untuk mendonasikan 99% kekayaannya untuk amal. *Charity pledge* di Indonesia umumnya dalam bentuk menyumbangkan sebagian materi sebagai donatur tetap untuk

lembaga-lembaga yang sudah ditentukan atau lembaga-lembaga yang meminta bantuan. Bentuk lain dari sedekah adalah dengan menyisihkan sebagian uang dari penghasilan untuk diberikan pada orang-orang yang membutuhkan. Komitmen bersedekah yang dimaksudkan peneliti dalam penelitian ini adalah adanya perilaku rutin dalam bersedekah.

Peneliti memilih komitmen bersedekah sebagai fokus penelitian dengan mengacu pada teori *hedonic treadmill*. Teori *hedonic treadmill* menyebutkan bahwa individu akan cenderung untuk secara cepat kembali pada level kebahagiaan yang relatif stabil tanpa memperdulikan peristiwa positif atau negatif atau perubahan hidup yang terjadi (Rosenbloom, 2010). Mochon, Norton, dan Ariely (2008) mengemukakan bahwa titik kebahagiaan individu dapat meningkat dengan melakukan perilaku tertentu dengan berulang, seperti melakukan kegiatan religius dan latihan. Sedekah merupakan salah satu kegiatan religius yang baik untuk dilakukan berulang-ulang, salah satu bentuk sedekah yang rutin atau berulang-ulang dapat ditemui pada komunitas Sedekah Awal Bulan di kota Makassar. Individu dalam komunitas tersebut berkomitmen untuk melakukan sedekah di setiap awal bulan. Hasil dari sedekah yang dikumpulkan dalam komunitas ini disalurkan melalui berbagai bentuk kegiatan, diantaranya *Dinner with Orphan*, sumbangan untuk masjid, dan beasiswa untuk anak yatim. Penelitian ini akan berfokus untuk meneliti tingkat SWB individu yang komitmen bersedekah pada komunitas Sedekah Awal Bulan di kota Makassar.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti menarik rumusan masalah sebagai berikut:

Apakah ada perbedaan tingkat SWB individu jika dikaitkan dengan jenis komitmen dalam bersedekah?

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode komparasi. Variabel penelitian dalam penelitian ini adalah :

1. Variabel Terikat : Tingkat SWB
2. Variabel Bebas : Komitmen Bersedekah

Operasional Variabel

Defenisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

SWB adalah evaluasi diri individu mengenai kehidupan yang dijalani dengan menggunakan penilaian kognitif seperti kepuasan hidup dan respon emosi terhadap peristiwa-peristiwa yang dialami dalam hidup. Tingkat SWB dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala *Satisfaction With Life Scale (SWLS)* yang mengukur tentang kepuasan hidup serta *Positive Affect Negative Affect Schedule - Expanded Form (PANAS X)* yang mengukur afek positif dan negatif. Pengukuran dilakukan sebanyak tiga kali agar memungkinkan melihat kondisi SWB individu dalam berbagai kondisi dalam satu bulan.

Sedekah dalam yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah sedekah yang berbentuk sunnah atau tidak wajib dan komitmen bersedekah yang dimaksudkan dalam penelitian ini yaitu adanya janji atau kontrak yang dilakukan individu untuk bersedekah setiap bulan. Komitmen sedekah dibuktikan dengan adanya pernyataan secara lisan maupun tertulis dari responden bahwa responden komitmen untuk rutin bersedekah setiap bulan, yang diperoleh dengan memberikan angket/kuesioner komitmen bersedekah. Individu yang komitmen bersedekah dikelompokkan menjadi tiga kelompok yaitu,

1. Kelompok I, Individu yang berjanji untuk memberikan sedekah dalam jumlah tertentu dan bersedekah sesuai dengan jumlah yang ditetapkan,

2. Kelompok II, Individu yang berjanji untuk bersedekah dengan jumlah tertentu tapi bersedekah tetapi tidak sesuai dengan jumlah yang ditentukan, dan,
3. Kelompok III, Individu yang tidak menetapkan jumlah sedekah.

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah anggota komunitas Sedekah Awal Bulan di Kota Makassar yang telah memasuki usia dewasa dini. Hurlock (1980) menyatakan bahwa masa dewasa dini dimulai pada usia 18 tahun sampai usia 40 tahun. Pada usia tersebut, orang-orang muda mengalami perubahan tanggung jawab dari seorang pelajar yang bergantung pada orang tua sepenuhnya menjadi orang dewasa yang mandiri, maka mereka menentukan pola hidup baru, memikul tanggung jawab baru, dan membuat komitmen-komitmen baru.

Sedekah Awal Bulan merupakan gerakan sedekah berjamaah yang lahir dari *hashtag* twitter dari akun @faqihlaunun untuk menyalurkan bantuan kepada anak yatim dan kaum dhuafa. Anggota komunitas ini terdiri dari bermacam-macam profesi seperti karyawan, pengusaha, pegawai, dan profesional. Sedekah dalam komunitas ini diberikan di awal bulan karena kebanyakan profesi menerima gaji di awal bulan.

Metode Pengambilan Sampel

Azwar (2010) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian dari populasi, karena sampel merupakan bagian dari populasi, sehingga harus memiliki ciri-ciri yang dimiliki oleh populasinya. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu metode pengambilan sampel dari suatu populasi yang didasarkan pada ciri-ciri populasi yang telah diketahui sebelumnya. Adapun ciri-ciri subjek penelitian dalam penelitian ini, yaitu:

1. Anggota komunitas Sedekah Awal Bulan, berusia antara 18-40 tahun
2. Memberikan donasi rutin minimal sekali dalam setiap bulan.

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan alat ukur berupa kuesioner komitmen bersedekah dan untuk mengukur SWB, skala *Positive and Negatif Affect Schedule - Expanded Form* (PANAS X) yang disusun oleh Watson, Clark, dan Tellegen (Watson & Clark, 1999) dan *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) yang disusun oleh Diener dkk (1985). Kedua skala yang digunakan telah diadaptasi oleh Afriyani (2010), yang telah melakukan penelitian tentang SWB kepada 500 mahasiswa di kota Makassar yang berusia antara 17-24 tahun.

Skala aspek afeksi dari SWB menggunakan skala *Positive and Negatif Affect Schedule - Expanded Form* (PANAS-X) yang dikembangkan oleh Watson, Clark, dan Tellegen untuk mengukur kecenderungan afek positif dan afek negatif dengan validitas konvergen yang cukup tinggi yaitu berkisar antara 0,90-0,95 untuk afek positif dan antara 0,92-0,95 untuk afek negatif. Validasi diskriminan skala cukup rendah, untuk afek positif berkisar antara -0,02 sampai -0,28 dan untuk afek negatif berkisar antara 0 sampai -0,16, dengan kata lain skala PANAS-X sangat baik dalam mengukur aspek afeksi.

Reliabilitas skala untuk kedua afek cukup tinggi, skala afek positif berkisar antara 0,83-0,90 dan afek negatif berkisar antara 0,85- 0,90 menggunakan Alpha Cronbach (Watson & Clark, 1999). Skala PANAS-X menggunakan model skala *Likert* dengan lima alternatif pilihan jawaban.

Skala aspek kognitif menggunakan *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) yang disusun oleh Diener dkk (1985). Validitas konvergen SWLS memiliki korelasi yang

tinggi dengan alat ukur *Subjective Well-Being* lainnya kecuali *Affect Intensity Measure* (AIM) yang mengukur intensitas pengalaman emosi.

Uji Realibilitas

Uji Realibilitas mengacu kepada keterpercayaan atau konsistensi hasil ukur, yang mengandung makna seberapa tinggi kecermatan pengukuran (Azwar, 2012). Reliabilitas dalam penelitian ini diukur setelah melakukan adaptasi dan uji coba skala. Uji realibilitas yang dilakukan oleh Afriyani (2010) pada 100 orang subjek. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan teknik Alpha Cronbach dengan memakai program SPSS 16.0. Reliabilitas yang diperoleh untuk skala *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) adalah sebesar 0,718. Reliabilitas yang diperoleh untuk skala *Positive and Negative Affect Scale-Expanded Form* (PANAS-X) pada afek positif adalah sebesar 0,851 dan pada afek negatif adalah sebesar 0,893. Keseluruhan reliabilitas skala menurut kaidah reliabilitas Guilford-Frutcher berada pada rentang reliabel yaitu 0,70 – 0,90 (Afriyani, 2010).

Teknik Analisis Data

Azwar (2010) mengemukakan bahwa analisis data deskriptif adalah teknik analisis data yang bertujuan untuk mendeskripsikan subjek penelitian berdasarkan data yang diperoleh dari sampel penelitian. Kriteria yang digunakan dalam kategorisasi adalah sesuai dengan yang dikemukakan oleh Azwar (2010), yaitu:

Tabel 2.1. Kategorisasi skor

Kategorisasi Skor		
$(\mu+1,0\sigma)$		Tinggi
$(\mu-1,0\sigma)$	$(\mu+1,0\sigma)$	Sedang
	$(\mu-1,0\sigma)$	Rendah

Keterangan:

μ = Mean teoretis

σ = Standar deviasi

Uji Inferensial

Uji inferensial dilakukan untuk menguji apakah data yang terkumpul telah memenuhi syarat dengan teknik analisis yang telah ditetapkan. Uji inferensial dilakukan melalui dua tahap, yaitu:

1. Uji normalitas

Azwar (2010) mengemukakan bahwa uji normalitas pada data penelitian bertujuan untuk menguji asumsi bahwa data berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Kriteria hasil uji normalitas yaitu jika nilai signifikansi $\geq 0,05$ maka data dinyatakan berdistribusi normal.

2. Uji homogenitas

Riduwan (2010) menjelaskan bahwa uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui data yang dibandingkan (dikomparasikan) sejenis atau tidak. Kriteria hasil uji homogenitas pada uji *F* yaitu jika nilai signifikansi $\geq 0,05$ maka data dinyatakan homogen.

Uji Hipotesis

Teknik analisis yang digunakan untuk menguji perbedaan antar variabel dalam penelitian ini adalah *one-way anova*. Perhitungan dalam penelitian ini, menggunakan program SPSS 16.0 *for windows*.

HASIL PENELITIAN

Hasil Uji Hipotesis

Hasil uji perbedaan *subjective well-being* individu yang komitmen sedekah pada setiap minggu berdasarkan jenis komitmen

1. Aspek kognitif

Tabel 3.1. Hasil uji perbedaan aspek kognitif berdasarkan jenis komitmen bersedekah

Variabel	<i>f</i>	<i>p</i>	Keterangan
Pengukuran I	1,795	0,185	Tidak signifikan
Pengukuran II	1,986	0,157	Tidak signifikan
Pengukuran III	0,356	0,704	Tidak signifikan

Hasil uji perbedaan tingkat SWB antara sebelum bersedekah dengan menggunakan uji *one-way anova* pada aspek kognitif menunjukkan nilai $F=1,795$, $p= 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan untuk aspek kognitif atau kepuasan hidup individu pada ketiga jenis komitmen untuk pengukuran pertama.

Hasil uji perbedaan tingkat SWB seminggu setelah bersedekah dengan menggunakan uji *one-way anova* pada aspek kognitif menunjukkan nilai $F=1,986$, $p= 0,157$, $p > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat

perbedaan yang signifikan untuk aspek kognitif atau kepuasan hidup individu pada ketiga jenis komitmen untuk pengukuran kedua.

Hasil uji perbedaan tingkat SWB dua minggu setelah bersedekah dengan menggunakan uji *one-way anova* pada aspek kognitif menunjukkan nilai $F= 0,356$, $p= 0,704$, $p > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan untuk aspek kognitif atau kepuasan hidup individu pada ketiga jenis komitmen untuk pengukuran ketiga.

2. Aspek afektif

Tabel 3.2. Hasil uji perbedaan aspek afektif berdasarkan jenis komitmen bersedekah

Variabel	<i>f</i>	<i>p</i>	Keterangan
Pengukuran I	0,253	0,778	Tidak signifikan
Pengukuran II	0,160	0,853	Tidak signifikan
Pengukuran III	0,127	0,881	Tidak signifikan

Hasil uji perbedaan tingkat SWB dua minggu setelah bersedekah dengan menggunakan uji *one-way anova* pada aspek afektif atau *affective balance* menunjukkan nilai $F= 0,253$, $p= 0,778$, $p > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan untuk aspek afektif atau emosi individu pada ketiga jenis komitmen untuk pengukuran pertama.

Hasil uji perbedaan tingkat SWB dua minggu setelah bersedekah dengan menggunakan uji *one-way anova* pada aspek afektif atau *affective balance* menunjukkan nilai $F= 0,160$, $p= 0,853$, $p > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa

tidak terdapat perbedaan yang signifikan untuk aspek afektif atau emosi individu pada ketiga jenis komitmen untuk pengukuran kedua.

Hasil uji perbedaan tingkat SWB dua minggu setelah bersedekah dengan menggunakan uji *one-way anova* pada aspek afektif atau *affective balance* menunjukkan nilai $F= 0,127$, $p= 0,881$, $p > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan untuk aspek afektif atau emosi individu pada ketiga jenis komitmen untuk pengukuran ketiga.

Berdasarkan hasil analisis di atas dapat disimpulkan bahwa baik aspek

kognitif maupun aspek afektif tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara ketiga jenis komitmen dalam tiga kali pengukuran.

PEMBAHASAN

Hasil analisis deskriptif untuk aspek kognitif atau kepuasan hidup menunjukkan bahwa pada umumnya individu yang komitmen bersedekah merasa puas dengan hidup yang dijalani. Hal tersebut dapat dilihat dari besarnya persentase individu yang tergolong dalam kategori puas, yakni 50% atau 15 orang pada pengukuran pertama dan kedua, 56,6% atau 17 orang pada pengukuran ketiga, dan tidak ada individu yang tergolong dalam kategori sangat tidak puas. Diener (2006) menyatakan bahwa bagi kebanyakan orang pada kategori puas merasa hidupnya menyenangkan dan domain utama kehidupan berjalan baik seperti bekerja, sekolah, keluarga, teman, rekreasi dan pengembangan. Individu tersebut dapat mengambil motivasi dari ketidakpuasan. Aknin dkk (2013) menyajikan hasil dari empat studi tentang *charity* atau bersedekah bahwa individu memperoleh keuntungan psikologis dari mengeluarkan uang untuk organisasi amal.

Hasil analisis deskriptif untuk aspek afektif menunjukkan bahwa skor keseimbangan afeksi pada pengukuran pertama sebesar 9, pada pengukuran kedua skor keseimbangan afeksi sebesar 8, dan skor keseimbangan afeksi sebesar 9. Hal tersebut menunjukkan bahwa afeksi atau emosi individu yang komitmen bersedekah relatif lebih positif dengan kata lain individu yang komitmen bersedekah di kota Makassar lebih sering menunjukkan emosi positif terhadap peristiwa yang terjadi dalam kehidupan. Hasil penelitian Dunn dkk (Anik dkk, 2009) menunjukkan hal serupa. Dunn, dkk (Anik dkk, 2009) melakukan penelitian mengenai

charity. Partisipan dalam penelitian tersebut secara acak ditugaskan untuk mengikuti empat kondisi pengeluaran, yaitu menerima 5 atau 20 dollar untuk diberikan kepada diri sendiri atau orang lain. Partisipan pada kelompok yang mengeluarkan uang untuk diri sendiri diminta untuk menggunakan uang untuk menghadahi diri sendiri, sementara partisipan pada pengeluaran untuk prososial diminta untuk mengeluarkan uang untuk diberikan sebagai hadiah kepada seseorang atau mendonasikan untuk *charity*. Dunn dkk menemukan bahwa partisipan yang mengeluarkan uang untuk melakukan perilaku prososial lebih bahagia di akhir hari tersebut daripada partisipan di kelompok yang menghabiskan uang untuk diri sendiri, dengan kata lain, mengeluarkan uang dengan tujuan prososial menimbulkan emosi positif.

Dunn, Aknin, dan Norton (2013) menjelaskan bahwa terdapat kondisi yang memungkinkan individu merasa bahagia ketika memberi berdasarkan teori *self-determination* yaitu, terpenuhinya tiga kebutuhan dasar yaitu, keterhubungan (*relatedness*), kompetensi (*competence*), dan otonomi (*autonomy*). Menolong orang lain dapat memberikan efek emosional yang positif ketika memenuhi kebutuhan dasar dalam hubungan sosial. Individu lebih bahagia ketika mengeluarkan uang untuk prososial jika mendapat kesempatan berhubungan dengan orang lain (*relatedness*), individu dapat melihat bahwa donasi yang diberikannya memberikan dampak positif (*competence*), dan individu individu merasa bahwa mereka bebas atau tidak untuk memberikan sumbangan (*autonomy*).

Hasil uji hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara ketiga jenis komitmen dalam tiga kali pengukuran untuk tingkat SWB (aspek kognitif dan aspek afektif), sehingga dapat

dinyatakan bahwa hipotesis dalam penelitian ini ditolak. Hal tersebut menunjukkan bahwa individu yang komitmen bersedekah akan cenderung merasakan tingkat SWB yang sama, tingkat SWB tersebut dapat diketahui dengan melihat tingkat kepuasan hidup individu yang sebagian besar berada pada kategori puas dan emosi individu yang cenderung merasakan emosi positif daripada emosi negatif. Individu yang komitmen bersedekah memiliki tingkat SWB yang konsisten saat sebelum bersedekah, seminggu setelah bersedekah, dan dua minggu setelah bersedekah.

Brickman dan Campbell (Diener, Lucas, & Scollon, 2006) menjelaskan bahwa individu secara singkat bereaksi terhadap peristiwa baik dan buruk, tetapi dalam waktu singkat juga mereka kembali pada keadaan netral, dengan demikian kebahagiaan dan ketidakbahagiaan hanya reaksi singkat yang mengubah kondisi manusia. Brickman & Campbell menyatakan bahwa individu secara umum menetapkan level kebahagiaan yang konstan dalam hidupnya yang disebut dengan *set point* (Wikipedia, 2014). *Set point* menurut Brickman dan Campbell (Diener, Lucas, & Scollon, 2006) merupakan kondisi atau keadaan netral yang dirasakan oleh individu. Berdasarkan hasil penelitian di atas, individu yang komitmen dalam bersedekah memiliki kondisi SWB di atas netral atau puas dengan kehidupan yang dijalani dan cenderung merasakan emosi yang lebih positif. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Diener, Lucas, dan Scollon (2006) yang mengusulkan revisi terhadap teori *hedonic treadmill*. Diener, Lucas, dan Scollon (2006) menyatakan bahwa *set point* individu tidak netral secara hedonik. Diener & Diener (Diener, Lucas, & Scollon, 2006) melakukan revidi studi dengan menggunakan bermacam-macam metode asesmen dan mereka menyimpulkan

bahwa sekitar tiga perempat dari sampel yang diselidiki dilaporkan memiliki skor *affect balance* di atas netral. Hal serupa ditunjukkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Setianingsih (Mirza, 2013) mengenai hubungan antara intensitas bersedekah (materi) terhadap kebahagiaan pada Majelis Miftahul Jannah Pajang Surakarta, yang menemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara intensitas, yang diukur dari sering tidaknya bersedekah dengan kebahagiaan. Individu yang sering bersedekah (tinggi intensitasnya) semakin tinggi tingkat kebahagiaan yang dirasakan.

Mochon, Norton, dan Ariely (2008) mengemukakan bahwa *set point* individu dapat meningkat dengan melakukan perilaku tertentu dengan berulang, seperti melakukan kegiatan religius dan latihan. Kegiatan religius yang berulang dapat meningkatkan SWB yang dirasakan oleh individu. Berdasarkan hasil analisis dapat diketahui bahwa individu yang komitmen dalam melakukan sedekah dapat merasakan *set point* yang positif dan konstan, sehingga dapat disimpulkan bahwa sedekah yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan SWB individu. Kesimpulan ini sejalan dengan firman Allah Swt mengenai keadaan individu yang bersedekah pada surah Al-Baqarah ayat 274:

"Orang-orang yang menafkahkan hartanya di malam dan di siang hari secara tersembunyi dan terang-terangan, maka mereka mendapat pahala di sisi Tuhannya. tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati"(QS 2:274).

Balasan untuk orang-orang yang bersedekah tidak hanya secara psikologis tetapi juga mendapat pahala disisi Allah SWT.

"(yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di

waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan mema'afkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan."(QS 3:134)

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Hasil evaluasi aspek kognitif SWB individu yang komitmen bersedekah pada Komunitas Sedekah Awal Bulan di kota Makassar menunjukkan bahwa pada subjek berada pada kategori puas dengan persentase sebesar 50% pada pengukuran pertama dan kedua dan 56,6% pada pengukuran ketiga. Individu pada kategori puas merasa hidupnya menyenangkan dan domain utama kehidupan berjalan baik. Individu tersebut dapat mengambil motivasi dari ketidakpuasan.
2. Hasil dari evaluasi terhadap aspek afeksi menunjukkan bahwa skor keseimbangan afeksi pada pengukuran pertama sebesar 9, pada pengukuran kedua skor keseimbangan afeksi sebesar 8, dan skor keseimbangan afeksi sebesar 9, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada ketiga pengukuran. Individu yang komitmen bersedekah cenderung lebih positif dalam menghadapi kehidupan.
3. Hasil analisis perbedaan tingkat SWB ditinjau dari jenis komitmen menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan terhadap tingkat SWB. Individu yang komitmen dalam melakukan sedekah dapat merasakan *set point* yang positif dan konstan, sehingga dapat disimpulkan bahwa sedekah yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan SWB individu.

Saran

Adapun saran dari hasil penelitian ini adalah:

1. Peneliti selanjutnya diharapkan mengkorelasikan beberapa prediktor lain yang mempengaruhi tingkat evaluasi SWB pada individu yang komitmen bersedekah, seperti berdasarkan kondisi lapang atau sempitnya individu dalam bersedekah atau berdasarkan intensitas dalam bersedekah.
2. Peneliti selanjutnya diharapkan memastikan kesediaan subjek dalam mengisi skala penelitian bagi yang ingin melakukan pengukuran lebih dari satu kali.
3. Peneliti yang ingin melaksanakan eksperimen dengan pengukuran berulang sebaiknya mengontrol dengan baik faktor-faktor yang dapat mencemari jalannya pengukuran, seperti interval waktu pemberian dan kondisi subjek saat mengisi skala.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriyani, I. (2010). Subjective well-being pada mahasiswa di Kota Makassar. *Skripsi*, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Makassar, Makassar.
- Aknin, L. B., Barrington-Leigh, C. P., Dunn, E. W., Helliwell, J. F., Burns, J., Biswas-Diener, R., Kameza, I., Nyende, P., Ashton-James, C. E., Norton, M. I. (2013). Prosocial spending and well-being: Cross-cultural evidence for a psychological universal. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1-66.
- Al-Ba'dani, F. A. (2012). *Jangan biarkan sedekah anda sia-sia* (Muhammad Muhtadi, Penerj.). Solo: Qiblatuna.

- Alipour, A., Pedram, A., Abedi, M.R., & Rostami, Z. (2012). What is happiness?, *Interdisciplinary Journal of Contemporary Research in Business*, 3 (13). Diunduh dari <http://journal-archieves17.webs.com/660-667.pdf>.
- Anik, L., Aknin L. B., Norton, M. I., & Dunn, E. W. (2009). Feeling good about giving: The Benefits (and Costs) of Self-Interested Charitable Behavior. (*Working Paper, 10-012*). Diunduh dari <http://www.hbs.edu/faculty/Publication%20Files/10-012.pdf>.
- Azwar, S. (2010). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi* (Edisi 2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dalimuthe, R. P. (2010). *100 Kesalahan dalam sedekah*. Jakarta Selatan: QultumMedia.
- Daly, M. C. & Wilson, D. J. (2008). Happiness, unhappiness, and suicide: An Empirical Assessment. *Federal Reserve Bank of San Francisco* (Working Paper Series), Diunduh dari <http://www.frbsf.org/publications/economics/papers/2008/wp08-19bk.pdf>.
- Diener, E. & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A General Overview. *South African Journal of Psychology*, 39:391.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. Diunduh dari http://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Diener_1984.pdf.
- Diener, E. (2005). *Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being*. Diunduh dari http://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Guidelines_for_National_Indicators.pdf.
- Diener, E. (2006). *Understanding on the satisfaction with life scale*. Diunduh dari <http://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Understanding%20SWLS%20Scores.pdf>.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75. Diunduh dari http://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Diener-Emmons-Larsen-Griffin_1985.pdf.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: revising the adaptation theory of well-being. *American Psychological Association*, 61, 305-314.
- Diener, E., Suh. E. M., Lucas, R. E., & Smith, H.L. (1999) Subjective well being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2), 276-302. 0033-2909. Diunduh dari http://dipeco.economia.unimib.it/persona/stanca/ec/diener_suh_lucas_smith.pdf.
- Dunn, E. W., Gilbert, D. T., & Wilson, T. D. (2011). If money doesn't make you happy, then you probably aren't spending it right. *Journal of Consumer Psychology*, No.21, 115-125.
- Dunn, E.W., Aknin, L.B., & Norton, M.I. (2008). Spending money on others promote Happiness. *Science* 319, 1687.

- Dunn, E.W., Aknin, L.B., & Norton, M.I. (2013). *Prosocial spending and happiness: Using money to benefit others pays off*. Diunduh dari <http://dash.harvard.edu>.
- Grant, A. M. & Leigh, A. (2010). *Eight steps to happiness: The science of getting happy and how it can work for you*. Diunduh dari <http://books.google.co.id>.
- Hasan, S. & El Jouhari, A. (2010). Muslim philanthropy and human development: replicable lessons from the gulf. Presented at the 7th International Society for Third-Sector Research (ISTR). 8th of July, 2010. Istanbul, Turkey. Diunduh dari https://www.istr.org/resource/resmgr/Istanbul_abstracts/ISTR2010_0239.pdf.
- Hurlock, E.B., (1980). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Isti Widayanti & Soedjarwo, Penerj). Jakarta: Erlangga.
- Jordan, R. & Quynn, K. L. (2001). *Invest in charity: A donor's guide to charitable giving*. Diunduh dari <http://books.google.co.id>.
- Karvof, A. (2010). *Kaya dengan cepil*. Diunduh dari <http://books.google.co.id/books?id>.
- List, J. A. (2011). The market for charitable giving. *Journal of Economic Perspectives*, 25 (2), 157-180.
- Malik, N. (2008). Defining "charity" and "charitable purposes" in the United Kingdom. *The International Journal of Not-for-Profit Law*, Vol.11, Issue 1. Diunduh dari www.icnl.org/research/journal/vol11iss1/special_2.htm.
- Mirza, F. F. (2013). Pengaruh perilaku sedekah terhadap perkembangan usaha: studi kasus pada peserta komunitas usaha mikro muamalat berbasis masjid (KUM3) di KJKS BMT An-Najah Wiradesa. Skripsi. Institut Agama Islam Negeri Walisongo, Semarang. Diunduh dari http://eprints.walisongo.ac.id/338/7/072411028_coverdll.pdf.
- Mochon, D., Norton, M. I., & Ariely, D. (2008). Getting off the hedonic treadmill, one step at a time: The impact of regular religious practice and exercise on well-being. *Journal of Economic Psychology*, 29, 632-642.
- Ogunkan & Victor, D. (2011). Begging and almsgiving in Nigeria: The Islamic Perspective. *International Journal of Sociology and Anthropology*, 3(4), 127-131.
- Perlman & Perlman. (2008). *Legal Issues related to Unfulfilled Charitable Pledges*. Diunduh dari <http://www.perlmanandperlman.com/publications/articles/2008/LegalIssuesRelatedtoUnfulfilledCharitablePledges.pdf>.
- Riduwan. (2010). *Dasar-dasar statistika. Edisi Revisi. Cetakan ke-8*. Bandung:Alfabeta.
- Rosenbloom, S. (2010). *But will it make you happy*. Diunduh dari <http://www.nytimes.com/2010/08/08/business/08consume.html?pagewanted=1&r=0&ref=business&src=me>.
- Sangid, A . (2008). *Dahsyatnya sedekah*. Jakarta: QultumMedia.
- Schoch, R. (2008). *The Secret of Happiness* (Hanif, Penerj). Jakarta Selatan: Penerbit Hikmah.

- Seligman, M. (2013). *Beyond authentic happiness: menciptakan kebahagiaan sempurna dengan psikologi positif* (Rudi Atmoko, Penerj). Bandung: Kaifa.
- Seligman, M. E. P. (2007). *Pleasurable vs. Philanthropic Activities*. Diunduh dari <http://www.ppc.sas.upenn.edu/philanthropicactivity.htm>.
- Seligman, M.E.P. (2011). *Flourish: Visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2005) *Authentic Happiness*. Bandung: Mizan Pustaka.
- Sugiono, D. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa Edisi IV*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Van Hoorn, A. (2007). *A short Introduction to subjective well-being: Its measurement, correlates, and policy uses*. Diunduh dari <http://www.oecd.org/site/worldforum06/38331839.pdf>.
- Veenhoven, R. (2006). How do we assess how happy we are? Tenets, Implications And Tenability Of Three Theories. *Paper presented at conference on 'New Directions in the Study of Happiness: United States and International Perspectives', University of Notre Dame, USA*. Diunduh dari http://www.nd.edu/~adutt/.../Veenhoven_paper.pdf.
- Veenhoven, R. (2009). *Greater happiness for a greater number Is that possible and desirable?. Journal Happiness Stud.* Diunduh dari http://repub.eur.nl/res/pub/.../JHS_11_2010_605.pdf.
- Veenhoven, R. (2010). *How universal happiness??* Diunduh dari <http://2.eur.nl/fsw/research/.../2010a-full.pdf>.
- Watson, D. & Clark, L. N. (1999). The PANAS-X; Manual for the positive and negative affect schedule-expanded form. *Iowa Research Online Department of Psychology Publications*. Diunduh dari <http://libir@uiowa.edu>.
- Wikipedia. (2014). *Hedonic Treadmill*. Diunduh dari file:///C:/Users/USER7/Documents/Hedonic_treadmill.htm.
- Yudiantara, I. K. G. (2006). *Mengubah Ketidakpastian Menjadi Peluang*. Diunduh dari <http://books.google.co.id/>
- Zunz, O. (2014). *Philanthropy in America: A History*. Diunduh dari <http://books.google.co.id/>