

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Menjadi bahagia adalah salah satu motivasi individu untuk tetap bergerak. Arif (2016) menyebutkan tanpa memandang usia, status sosial, tempat tinggal maupun agama, tiap individu berharap dapat merasakan emosi ini. Meski tak menjadi fokus utama, kebahagiaan selalu menjadi tujuan akhir dari segala aktivitas dan perjuangan dalam hidup. Seligman, (dalam Arif, 2016) menjelaskan bahwa kebahagiaan adalah tujuan akhir dari segala aktivitas, daya upaya serta segala pergumulan dan perjuangan dalam hidup ini. Tidak terkecuali remaja juga menginginkan kebahagiaan dalam proses pencarian jati dirinya.

Scheer (dalam Santrock, 2007) mengungkapkan bahwa masa remaja merupakan masa yang dimulai sejak individu berusia 10-19 tahun. Masa ini ditandai dengan adanya perubahan biologis, sosial-emosional serta kognisi (Santrock, 2007). Pada masa transisi ini, remaja banyak mengalami pergolakan yang dipenuhi oleh konflik dan perubahan suasana hati (Hall dalam Santrock, 2007). Masalah yang diakibatkan dari gangguan berpikir, gejala emosional, proses belajar yang keliru dan relasi yang bermasalah seperti keluarga dan teman menjadi beberapa faktor penyebab. Masalah-masalah tersebut akhirnya membuat remaja merasa tidak bahagia, cemas dan depresi (Santrock, 2007).

Berdasarkan data yang diambil dari *Children's Society* terdapat beberapa dampak dari ketidakbahagiaan pada remaja, seperti menjadi penyebab remaja memiliki *self esteem* yang rendah, bullying, agresif baik secara verbal maupun non verbal, bermasalah dalam hal akademik, stres, depresi, melakukan hal-hal ekstrim, bahkan hingga berujung mengakhiri hidupnya. Hal tersebut terjadi dikarenakan terhambatnya fase perkembangan remaja, sehingga perkembangan kepribadian remaja menetap, terhambat dan mengalami kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan fase perkembangan yang berikutnya. Sebaliknya Diener (2005) mengungkapkan bahwa kebahagiaan dapat memberikan berbagai hasil keberhasilan di masa depan. Faisal, (2015) mengungkapkan bahwa remaja yang memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi memiliki motivasi yang tinggi, berpikiran positif, berfungsi baik dalam interpersonal maupun intrapersonal, serta dapat beradaptasi dengan baik. Selain itu Heizomi, Allahverdipour, Jafarabadi dan Safaian (2015) menyebutkan bahwa remaja yang bahagia menunjukkan prestasi sekolah yang lebih baik.

Namun realitanya, berdasarkan laporan BBC News remaja perempuan di Inggris, merasa tidak bahagia dengan dirinya dikarenakan merasa jelek dan tidak berharga. Ada perbedaan kebahagiaan pada remaja laki-laki maupun perempuan, masalah remaja laki-laki berasal dari sosial-ekonomi sementara masalah remaja perempuan lebih sering ke perilaku internalisasi seperti cemas dan depresi (Santrock, 2007). Selain itu pada tahun 2021, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengungkapkan bahwa 1 dari 7 remaja mengalami gangguan mental. Hasil survey yang dilakukan oleh *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-

NAMHS) pada tahun 2022, satu dari tiga remaja (34,9%), atau setara dengan 15.5 juta remaja Indonesia, memiliki satu masalah mental dalam 12 bulan terakhir. Hasil penelitian tersebut juga menunjukkan remaja merasa lebih sering cemas, depresi, kesepian dan sulit untuk berkontribusi dari biasanya selama pandemi COVID-19.

Berdasarkan data yang diambil dari *Pew Research Center* sebanyak 31% remaja merasa tertinggal dari orang-orang disekitarnya, dan sebanyak 23% merasa bahwa media sosial membuat remaja merasa memiliki kehidupan yang buruk. Sisanya merasa bahwa media sosial memberi dampak positif dan netral. Di Indonesia sendiri Citra (dalam Oktaviana, 2023) mengatakan bahwa remaja merasakan kesenjangan dalam hidupnya dikarenakan rasa *insecure* yang timbul dari media sosial.

Berbagai cara dilakukan remaja untuk dapat melepaskan emosi, termasuk mencari pelampiasan. Korea yang sejak beberapa tahun belakangan hampir memenuhi setiap sudut kota Indonesia, menjadi salah satu cara keluar yang dipilih (Rohmah, 2022). Putri (2005) mengungkapkan bahwa Korean Wave memberikan dampak positif berupa motivasi, mengenal citra diri, lebih mandiri serta menghilangkan stress dari masalah-masalah yang dihadapi remaja. Perkembangan teknologi yang masif ditambah merebaknya kebudayaan *Korean Wave* di seluruh dunia, membuka luas akses pada remaja yang membawa dampak positif pun negatif (Sarajwati, 2020). Seringkali remaja yang mengidolakan *hallyu* berujung berhalusinasi bahwa idol yang diidolakan tersebut menjadi jodoh atau hal-hal fantasi lainnya. Hal ini sejalan dengan penelitian Amir, Qalby, Helapotoar, dan Iskandar (2020) yang mengungkapkan bahwa perkembangan *Korean wave* atau *hallyu*

memberi manfaat secara emosional dengan membuat senang juga menghilangkan stress serta memberi motivasi pada remaja.

*Korean Wave* atau *Hallyu* (Demam Korea) adalah istilah yang mengacu pada kegemaran terhadap budaya Korea Selatan. *Korean Wave* mencakup segala hal seperti drama, musik, film, makanan, bahasa, teknologi, dan lain sebagainya. Istilah ini berawal dari populernya sebuah drama TV yang ditayangkan di CCTV China pada tahun 1997. Kemudian diikuti dengan populernya drama *Winter Sonata* di Jepang pada tahun 2003. Sejak saat itu, demam Korea atau *Hallyu* terus berkembang hingga merebak luas termasuk di Indonesia (*Korean Cultural Center*).

Produk *Korean Wave* seperti drama, budaya, musik, *fashion*, dan *lifestyle* sering dijadikan sebagai pengalihan. Ridaryanthi (2014) dalam penelitiannya bentuk budaya populer dan konstruksi perilaku konsumen studi terhadap remaja menunjukkan bahwa di benak remaja, Korea adalah hiburan. *Hallyu* menjadi harapan remaja untuk dapat merasa bahagia. Menjadi seorang penggemar K-pop membuat remaja merasa bahagia karena dapat mengurangi stres lewat lagu-lagu menarik dari idolanya (Oktaviana, 2023). Hal ini terjadi pada remaja di Indonesia.

Indonesia menjadi negara dengan populasi penggemar kpop terbanyak (Daftar Negara Penggemar K-Pop Terbanyak, Indonesia Konsisten No.1, 2023). Hal ini membuat komunitas pecinta hiburan Korea bertebaran di hampir seluruh penjuru Negeri. *X - Traordinary Korean Wavers* menjadi salah satu komunitas kpopers yang ada di Indonesia. Komunitas ini menjadi wadah bagi individu pecinta hal-hal yang berhubungan dengan Korea, namun juga ingin belajar Islam. Berawal dari instagram,

komunitas yang terbentuk sejak tahun 2018 ini kemudian menjadi tempat untuk penggemar *hallyu* Indonesia yang mencari pelarian dari masalahnya namun menggunakan pendekatan Islam.

*X - Traordinary Korean Wavers* atau XK-wavers adalah sebuah komunitas atau tempat berkumpulnya fans K-pop dan Korean Drama Indonesia yang ingin menjadi *X-traordinary*. *X-traordinary* yang dimaksud dalam komunitas ini adalah Islam. Melalui salah satu program utama komunitas ini, yaitu X-School. X-School adalah ruang jumpa bagi seluruh K-Popers dan K-Dreamers muslim di Indonesia, untuk bersama-sama mempelajari Islam. Program ini terbentuk dari keresahan seorang *trainer* di Komunitas YukNgaji yang juga seorang *K-Wavers*. Banyaknya remaja yang mencintai Korea secara berlebihan sampai menghambat perkembangan remaja tersebut hingga lupa bahwa Islam yang diharapkan menjadi solusi kehidupan menjadi latar belakang terbentuknya komunitas tersebut (Apa itu X-school, 2023).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 15 Juni 2023 terhadap enam orang anggota yang tergabung dalam komunitas XK-wavers melalui media sosial Telegram. Didapatkan dari enam narasumber, SN, N dan J berpendapat bahwa *Korean wave* memberi kebahagiaan namun masih tetap ada rasa hambar, hampa, dan kesepian yang dirasakan. Selain itu, narasumber juga merasa larut dalam keadaan yang dirasakan idolanya seperti ikut merasa sedih saat idolanya sakit, kebahagiaannya ditentukan dari pencapaian atau perasaan sang idola tersebut sehingga rentan merasa depresi untuk alasan yang sebenarnya tidak benar-benar dirasakan. Kemudian NN dan NS mengungkapkan merasa lebih rentan tersulut emosi

apabila ada yang menghina idolanya, sering uring-uringan karena keinginan untuk membeli *merchandise* namun terkendala ekonomi, serta tak benar-benar termotivasi untuk melakukan suatu hal. Selanjutnya K mengatakan bahwa jadi tidak bisa memanajemen waktu dengan baik, candu dengan gadget karena harus *streaming* untuk menunjukkan perasaan loyal pada idola baik saat makan, tidur dan apapun itu, merasa *fear of missing out* (FOMO) karena tertinggal berita mengenai idolanya sampai tahap merasa tersiksa karena tuntutan diri untuk “harus” tahu apa yang dilakukan oleh idolanya. Sehingga dari pernyataan tersebut terdapat indikasi bahwa subjek memiliki kebahagiaan yang rendah.

Carr (2004) mengungkapkan bahwa bahagia adalah perasaan positif dimana individu merasa ketenangan serta ikut terlibat dalam kegiatan atau bahkan terlarut di dalamnya. Afif (2023) menyatakan bahwa kebahagiaan, memiliki definisi yang berbeda dari senang, kebahagiaan merupakan suatu proses pertumbuhan, proses menemukan, dan kemudian memaksimalkan kapasitas kemanusiaan terbaik individu, hingga mengejawantah menjadi laku hidup terpuji. Sementara Lane (dalam Afif, 2023) berpendapat bahwa kebahagiaan hanya dapat ditemukan dalam hal-hal yang mendahului uang, seperti keluarga, teman, atau komunitas yang secara alamiah memang menjadi sumber makna dan tujuan hidup. Sementara itu, Seligman mendefinisikan kebahagiaan sebagai kemampuan untuk menggunakan kekuatan-kekuatan alamiah yang kita miliki untuk menciptakan kebahagiaan autentik dan kepuasan yang melimpah dalam kehidupan sehari-hari (Afif, 2023). Kebahagiaan merupakan salah satu kebajikan (*virtue*) utama dalam hidup, sebuah cara hidup (*way*

*of living*) dan bukan kondisi sementara seperti rasa nikmat, kekayaan, kehormatan, kemasyuran dan lain-lain yang tidak memiliki nilai-nilai intrinsik (Aristoteles dalam Arif, 2009). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan adalah perasaan positif yang berkombinasi dengan emosi positif lainnya dan menghasilkan ketenangan serta proses untuk menemukan makna hidup sehingga memiliki kesanggupan dalam menghadapi tantangan, bermanfaat, tak bersifat sementara dan akan terus berlanjut sebagai tujuan akhir.

Seligman (2005) menyebutkan bahwa terdapat lima aspek dalam kebahagiaan yang bisa membuat individu merasakan bahagia sejati yaitu terbentuknya hubungan positif dengan orang lain, keterlibatan penuh, penemuan makna dalam keseharian, optimisme yang realistis, dan resiliensi. Menjadi bahagia adalah proses seumur hidup yang akan berakhir hingga individu meninggal. Begitupun dengan remaja, berada di masa transisi menjadi proses rentan untuk merasakan perasaan ini. Menjadi bahagia sangat penting sebagai tameng dari masalah-masalah mental disaat menghadapi masa transisi. Hal tersebut seperti dijelaskan oleh Afif (2023) dalam eudaimonia yang menjelaskan bahwa kebahagiaan merupakan sesuatu yang sangat berharga bagi manusia, termasuk remaja.

Arif (2016) mengungkapkan bahwa individu atau komunitas yang bahagia ditandai oleh perkembangan yang penuh dari pribadi yang bersangkutan, sebagai buah dari hidup yang telah dijalani dengan penuh, dengan baik (eudaimonia), sehingga dapat menjadi pribadi yang sejati sesuai dengan *virtues* dan *strengths* yang ada dan mendayagukannya secara penuh dalam kehidupannya. Pada penelitian

yang telah dilakukan Khoiriyah (2018) menunjukkan bahwa kebahagiaan berdampak pada penerimaan diri remaja. Kebahagiaan juga memberi dampak positif pada *forgiveness* (Rienneke & Setianingrum, 2018) serta stabilitas emosi pada remaja (Ghifar, 2023). Berdasarkan penelitian tersebut disimpulkan bahwa pentingnya menjadi bahagia pada remaja.

Menurut Lyubomrsky, Sheldon, dan Schkade (dalam Arif, 2016) ada tiga faktor utama yang mempengaruhi kebahagiaan. Ketiga faktor itu adalah faktor bawaan (S - *Set range*), situasi lingkungan (C - *Circumstances*) dan faktor kegiatan yang dikendalikan oleh individu itu sendiri (V- *Voluntary Activities*). *Set range* adalah batasan-batasan kebahagiaan yang ditentukan oleh bawaan genetik. *Set circumstances* terdiri dari beberapa hal seperti, uang, menikah, berusia muda, kesehatan, berpendidikan baik, jenis kelamin, kehidupan sosial, dan emosi negatif serta religiusitas. *Voluntary Activities*, terdiri dari beberapa hal yaitu emosi positif (P), *Engagement* (E), relasi yang positif dengan individu lain (R), dan makna hidup (M), serta pencapaian yang dihasilkan (A). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan bahwa kondisi sehat tidak dapat diukur menurut parameter fisik dan material semata, melainkan juga mencakup sehat secara mental, sosial dan spiritual. Sanderson (dalam Afif, 2023) mengungkapkan bahwa keyakinan keagamaan memberi individu kemampuan untuk memaknai hidup secara lebih utuh dan menciptakan ikatan-ikatan sosial yang menimbulkan rasa aman dan perlindungan.

Saifuddin (2019) mengungkapkan bahwa keluarga yang religius pada umumnya memiliki ciri-ciri keluarga yang lebih bahagia, menjalani gaya hidup yang lebih sehat,



mampu mengatasi tekanan hidup dan stress, dapat melindungi diri dari depresi dan bahkan dapat menyembuhkannya, memiliki harapan hidup lebih lama, terhindar dari penyakit kardiovaskular, mempunyai sistem kekebalan tubuh yang tinggi dan jarang menggunakan fasilitas rumah sakit. James (dalam Saifuddin, 2019) mengungkapkan bahwa agama akan menghasilkan kebahagiaan. Kemudian dipertegas oleh Fuller (dalam Saifuddin, 2019) yang menyimpulkan bahwa agama akan mendatangkan kebahagiaan dan bukan membawa kesedihan apalagi rasa sakit. Menurut Rusydi (2012) kesehatan mental berkorelasi positif dengan religiositas. Oleh sebab itu, dapat dikatakan bahwa remaja yang memiliki tingkat kebahagiaan yang rendah adalah remaja yang memiliki tingkat religiusitas yang rendah pula.

Clark (dalam Saifuddin, 2019) menjelaskan bahwa Religiusitas adalah pengalaman batin individu yang terefleksi dalam bentuk perilaku, yaitu dimana individu secara aktif menyalurkan hidupnya dengan Tuhan. Dimensi-dimensi religiusitas menurut Glock dan Stark (dalam Saifuddin, 2019) yaitu, keyakinan, ritualistik, pengalaman, intelektual dan pengamalan. Kelima aspek dalam religiusitas tersebut dapat mempengaruhi kebahagiaan pada individu khususnya remaja. Hal ini dikarenakan saat individu yang religius dihadapkan dengan berbagai permasalahan hidup, individu tersebut akan merasa optimis, sehingga perasaan kosong, hampa, kacau, apatis serta merasa kalah dapat dihindarkan. Sikap tersebut akan membawa individu menjadi pribadi yang bahagia. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Smith, McCullough, dan Poll (dalam Arif, 2016) bahwa religiusitas dapat meredakan dan menekan dampak buruk stress dan depresi, serta mempercepat proses

pemulihan psikologis dari situasi-situasi sulit. Oleh sebab itu, ketika remaja memiliki tingkat religiusitas yang rendah akan mudah merasa cemas, depresi, kehilangan makna hidup dan terbawa pada arus yang menggelincirkan remaja pada kenakalan yang merusak diri. Hal tersebut akhirnya menghambat remaja untuk dapat mencapai aktualisasi diri, akibatnya tugas-tugas perkembangan pun terhambat dan membuat remaja tidak bahagia dengan hidupnya. Oleh karena itu, diharapkan dengan tingkat religiusitas yang tinggi dapat membuat remaja merasa bahagia terutama pada penggemar hallyu. Berdasarkan pemaparan tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengetahui apakah ada hubungan antara religiusitas dengan kebahagiaan pada remaja yang bergabung di komunitas XK-wavers?

## **B. Tujuan dan Manfaat**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dengan kebahagiaan pada remaja di komunitas XK-Wavers. Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat, baik manfaat teoritis maupun manfaat praktis

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi bagi mahasiswa dengan masalah serupa dan tambahan wawasan mengenai kebahagiaan serta menambah kajian teoritis psikologi khususnya di bidang psikologi klinis dan psikologi perkembangan remaja.

## 2. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada pembaca khususnya remaja mengenai kebahagiaan sesungguhnya sehingga dapat menjadi motivasi serta optimis saat menghadapi masalah juga melihat masa depan.