

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Masa remaja didefinisikan sebagai masa beralihnya individu dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, pada masa ini terbagi menjadi tiga tahapan, yaitu masa remaja awal dengan rentang usia 12 – 15 tahun, masa remaja pertengahan dengan rentang usia 15-18 tahun, dan masa remaja akhir dengan rentang usia 18-21 Tahun Monks (2002). Menurut Malahayati (2010) pada masa ini remaja sedang mengalami tahap masa perkembangan yang dihadapkan dengan pencarian siapa diri mereka, bagaimana mereka nantinya, dan kemana mereka menuju dalam kehidupannya (menuju tahap kedewasaan). Saat masa remaja, individu mulai mengenal dan tertarik dengan lawan jenis sehingga remaja mulai merasakan jatuh cinta, perasaan bahagia akan dimiliki remaja saat masih merasakan cinta bersama pasangannya keadaan akan berbalik ketika remaja mengalami putus cinta, perasaan sedih dan putus asa sering terjadi pada remaja yang cintanya diputus oleh pasangannya (Pandamingtyas, 2012).

Marlina (2008) menjelaskan bahwa pikiran dan perasaan seseorang yang belum dewasa ketika pacaran menjadi tidak stabil dan seringkali menimbulkan stres ketika dihadapkan dengan masalah-masalah yang ada, jika remaja gagal dalam menjalin hubungan tidak jarang remaja mengalami putus asa dan marah karena tidak mendapatkan apa yang remaja inginkan, remaja tidak mengerti mengapa itu dapat terjadi karena masih diliputi perasaan sedih dan ketidakdewasaan dalam berpikir. Perasaan sedih tersebut dapat berkelanjutan

dan membuat seseorang menjadi stres bahkan depresi. Seseorang dapat merasa sedih, murung, patah hati, kehilangan minat dan kegembiraan, gangguan tidur termasuk sulit tidur, terbangun di malam hari, gangguan nafsu makan, merasa tak berguna, merasa bersalah, sukar berkonsentrasi, sukar mengambil keputusan, pandangan masa depan suram, dan pesimistis. Rata-rata remaja pernah merasakan jatuh cinta kepada lawan jenisnya, hal itu tentunya sangat wajar dan normal. Jatuh cinta merupakan problema sendiri bagi para remaja, jatuh cinta merupakan hal yang menguras waktu, pikiran dan tentunya hati. Pada kenyataannya bicara mengenai jatuh cinta tentu tidak membahas mengenai yang bahagia saja. Berani jatuh cinta tentunya berani putus cinta atau patah hati, tetapi tidak semua remaja berani merasakan putus cinta, karena sebagian dari remaja ada yang merasakan kesedihan yang amat terdalam ketika harus berpisah dengan kekasihnya (Ulfah, 2016).

Komnas Perlindungan Anak (PA) mengeluarkan data bahwa selama rentang waktu awal 2012 hingga Mei 2012, ditemukan 20 kasus anak bunuh diri pada usia 13-17 tahun. Mengenai penyebabnya, komnas PA menyatakan 8 kasus bunuh diri remaja disebabkan karena putus cinta, 7 karena faktor ekonomi, 4 karena disharmonisasi keluarga, dan 1 kasus karena sekolah Dewa (KPAI, 2012). Dari data statistik tersebut dapat dilihat bahwa kasus bunuh diri remaja di Indonesia didominasi karena faktor putus cinta. Hal tersebut sejalan dengan fenomena yang terjadi akhir-akhir ini, Mustofa (2019) menjelaskan bahwa seorang remaja putri di Kintamani melakukan percobaan bunuh diri dengan melompat dari jurang dikarenakan sedih mengalami putus cinta, selain itu Abdi

(2019) juga menyatakan bahwa siswa SMP di Kalimantan Barat telah mengakhiri hidupnya dengan meminum racun tanaman lantaran putus cinta. Fenomena ini juga terjadi di DIY, seorang pria melakukan percobaan bunuh diri dengan berusaha melompat dari *flyover* lempuyangan dikarenakan putus cinta dengan kekasihnya (tribun, 2019). Pada 2017 sebelumnya juga terjadi percobaan bunuh diri oleh remaja laki-laki di gunung kidul dengan menusukkan pisau di dadanya, dikarenakan tidak kuat menahan rasa sakit didada setelah diputuskan oleh pacarnya (tribun,2017) Remaja yang memutuskan untuk bunuh diri setelah mengalami putus cinta tentunya merasakan kesedihan yang mendalam, sulit menerima kenyataan, merasa menderita, tidak merasa bahagia, sedih, dan lain sebagainya (Ulfah, 2016).

Menurut Seligman (2010) Kebahagiaan yang sesungguhnya merupakan suatu hasil penilaian terhadap diri dan hidup yang memuat emosi positif seperti keyamanan dan kegembiraan yang meluap luap maupun aktivitas yang tidak memenuhi komponen emosi apapun, kebahagiaan tiap individu berbeda satu sama lain meskipun mengalami kejadian yang sama. Lukman (2008) juga menjelaskan bahwa kebahagiaan pada tiap individu tergantung pada pemaknaan dan memahami. Selain itu. Menurut Prayogo (2016) kebahagiaan adalah tingginya emosi positif dan rendahnya emosi negatif pada diri individu. Sejalan dengan itu Veenhoven (dalam Matheo, 2017) menyatakan bahwa kebahagiaan adalah derajat terhadap kualitas hidup yang menyenangkan dari seseorang. Kebahagiaan juga bisa disebut sebagai kepuasan hidup dan kebahagiaan adalah konstruk laten yang diidentifikasi terbaik melalui tingkat kepuasan hidup

Terdapat beberapa aspek kebahagiaan menurut Seligman (2010): 1) mejalin hubungan positif dengan orang lain, hubungan yang positif bukan sekedar memiliki teman, pasangan, ataupun anak; 2) keterlibatan penuh, keterlibatan penuh membutuhkan partisipasi aktif dari orang yang bersangkutan. 3) temukan makna dalam keseharian, dalam keterlibatan penuh dan hubungan positif dengan orang lain tetrsirat satu cara lain untuk dpat bahagia, yakni temukan makna dalam apapun yang dilakukan; 4) optimis, namun tetap realistis, orang yang optimis ditemukan lebih berbahagia. Mereka tidak mudah cemas karena menjalani hidup dengan penuh harapan; 5) resilien, orang yang berbahagia bukan berarti tidak pernah mengalami penderitaan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Amirza & Rachmahana (2017) terdapat hasil pada kategori sangat rendah yaitu sebesar 2,86%, untuk kategori rendah yaitu sebesar 25,71%., kemudian pada kategori sedang yaitu 45,71%, pada kategori tinggi yaitu sebesar 20% dan pada kategori sangat tinggi yaitu sebesar 5,71%. Sejalan dengan hal tersebut hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 15 Oktober 2018 sampai dengan 19 Oktober 2018 di Universitas Mercubuana Yogyakarta, terhadap 5 remaja yang pernah putus cinta. Mereka berpacaran sekitar 5 bulan sampai 1 tahun. Kelima responden memunculkan aspek-aspek kebahagiaan yang cenderung rendah. Pada aspek menjalin hubungan positif, 4 subjek menunjukkan bahwa mereka merasa kurang mempercayai semua orang karna subjek merasakan sakit hati yang dalam ketika mendengarkan perkataan orang di sekelilingnya sehingga subjek tidak bisa menjalani hubungan yang positif pada orang lain. Pada aspek

keterlibatan penuh, 3 subjek tidak merasa nyaman di lingkungannya karena subjek memikirkan hal yang tidak bahagia, seperti melihat orang lain menjalankan hubungan yang baik dengan pasangannya, sehingga subjek tidak nyaman di lingkungannya dan selalu teringat masa lalunya. Pada aspek menemukan makna dalam sehari-hari, 3 subjek merasa kurang memaknai makna apa yang dilakukan hari ini, seperti sedang mengikuti pelajaran di kelas tidak bisa fokus dengan apa yang diberikan oleh orang lain sehingga subjek tidak bisa mendapatkan makna apa-apa pada saat di dalam kelas. Pada aspek optimis, 5 subjek tidak merasakan hal yang positif ketika subjek melihat benda atau perkataannya yang tidak menyenangkan subjek selalu emosi ingin membanting barang atau memukul seseorang sehingga subjek tidak mendapatkan hal yang optimis, pada aspek resiliensi 4 subjek tidak merasakan hal yang baik dalam kehidupannya dan sulit mengontrol emosinya terhadap orang lain sehingga resiliensi dengan keadaan yang ada.

Secara umum masa remaja ditandai dengan munculnya pubertas (*puberty*). Disinilah alasan mengapa remaja sangat menganggap bahwa cinta memegang peranan penting dalam hidupnya, karena kebutuhan-kebutuhan yang berhubungan dengan masa puber dan kematangan seksual itu secara alamiah akan menuntut besar yang terjadi pada aspek fisik, remaja juga mengalami perubahan besar pada aspek kognitif, dimana pada perkembangan kognitifnya remaja diharapkan sudah mampu berfikir secara lebih dewasa dan rasional serta memiliki pertimbangan yang lebih matang dalam menyelesaikan masalah, namun pada kenyataannya tidak semua remaja mampu berfikir rasional dan memiliki

pertimbangan matang serta pemikiran yang jernih dalam menghadapi suatu masalah, kebanyakan remaja berlarut-larut dalam kesedihan, stres, dan bahkan tidak bahagia (Papalia, 2009). Menurut ulfa (2016) Rasa bahagia tentunya sangat penting dimiliki oleh setiap individu. Rasa bahagia mampu membuat individu mampu menjalani hidupnya dengan optimis dan memiliki pikiran yang lebih positif sehingga mampu membuat keputusan yang lebih baik.

Terdapat beberapa faktor-faktor yang memengaruhi kebahagiaan menurut Seligman (2010), yaitu : (1) Uang, Kekayaan yang di miliki seseorang pada saat tertentu menentukan kebahagiaan tetapi peningkatan kekayaan tidak berpengaruh pada kebahagiaan pribadi.(2) perkawinan, Seseorang yang menikah cenderung lebih bahagia dari pada yang tidak menikah.(3) kehidupan sosial, individu yang memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi umumnya memiliki kehidupan sosial yang memuaskan.(4) emosi Negatif, Jika memiliki banyak emosi negatif maka kemungkinan memiliki sedikit emosi positif.(5) Usia, kepuasan hidup seseorang akan sedikit meningkat sejalan dengan pertambahannya usia.(6) Kesehatan, Individu yang merasa dirinya sehat akan mendapat kontribusi positif terhadap kebahagiaan di bandingkan individu yang merasa kurang sehat.(7)Pendidikan, Meskipun merupakan saran untuk mencapai penghasilan yang tinggi.(8) Iklim, meskipun iklim disuatu daerah merupakan iklim yang baik atau iklim yang kurang disenangi. (9) Ras, bukan lah hal pokok dalam kebahagiaan meskipun di suatu wilayah.(10) Jenis kelamin, bukan hal utama yang selalu dihubungkan dengan kebahagiaan.(11) Agama, dalam

keyakinan agama seseorang dapat menjadi landasan utama untuk mendapatkan kebahagiaan

Pada penelitian ini, peneliti memilih faktor religiusitas sebagai variabel bebas dalam penelitian ini karna religiusitas merupakan salah satu kebutuhan yang harus terpenuhi menurut Seligman (2010) bahwa orang yang religius lebih bahagia dan lebih puas terhadap kehidupan dari pada orang yang tidak religius dikarenakan agama memberi kebahagiaan masa depan dan memberi makna dalam tujuan hidup manusia. Glock dan Strickland (1966) menyatakan bahwa religiusitas merupakan sebuah komitmen beragama yang di jadikan sebagai kebenaran beragama, apa yang di lakukan seseorang sebagian dari kepercayaan, bagaimana emosi atau pengalaman yang disadari seseorang yang tercakup dalam agama, dan bagaimana seseorang hidup dan terpengaruh berdasarkan agama yang di anutnya

Pasiak (2012) mengemukakan bahwa terdapat lima macam dimensi religiusitas, yaitu: (1) Dimensi keyakinan, dimensi ini berisi pengharapan-pengharapan dimana orang religius berpegang teguh pada pandangan teologis tertentu dan mengakui kebenaran doktrin-doktrin tersebut. (2) Dimensi ritualitas (praktek agama) Dimensi ini mencakup perilaku pemujaan, ketaatan, dan hal-hal yang dilakukan orang untuk menunjukkan komitmen terhadap agama yang dianutnya. (3) Dimensi pengalaman, dimensi ini berisiskan dan memperhatikan bahwa semua agama mengandung pengharapan-pengharapan tertentu. (4) Dimensi pengetahuan agama, dimensi ini mengacu pada harapan bahwa orang-

orang yang beragama paling tidak memiliki sejumlah minimal pengetahuan mengenai dasar-dasar keyakinan, ritus-ritus, kitab suci dan tradisi-tradisi.

Menurut Drajat (1997) bahwa religiusitas dapat memberikan jalan keluar kepada individu untuk mendapatkan rasa aman, berani, dan tidak cemas dalam menghadapi permasalahan yang melingkupi kehidupannya. Agama sendiri mengajarkan bahwa dengan mendekati diri kepada tuhan maka seseorang akan mendapatkan ketenangan hidup lahir dan batin serta dapat mengontrol perilakunya (Azizah, 2006). Selain itu, Mangunwidjaya (dalam Tweriza & Wahyu, 2014). Menjelaskan bahwa religiusitas dan agama memang tidak dapat dipisahkan.

Keyakinan religiusitas yang seseorang akan memengaruhi cara individu mempersepsikan sesuatu berdasarkan dogma atau iman yang dipercayainya, setiap individu yang menerima segala stimulus, termasuk di dalamnya kejadian positif dan negatif. Cara individu mempersepsikan sesuatu akan cenderung pasrah atau menerima stimulus dan pada tahap selanjutnya akan menciptakan perasaan bersyukur dan berterima kasih (Pasiak, 2012). Hal ini sesuai dengan pendapat Larsen dan McKibban (2008) dimana bersyukur atas kehidupannya dan menunjukkan rasa terima kasih akan menciptakan kebahagiaan individu.

Individu yang memiliki religiusitas akan melakukan praktek agama yang meliputi kehadiran di tempat-tempat ibadah, berdoa, partisipasi upacara agama, dan mendengarkan nyanyian atau music agama akan berpengaruh menciptakan perasaan nyaman terhadap dirinya dan mampu menjalin hubungan positif (Pasiak, 2012). Hal ini dapat menimbulkan kenyamanan yang dirasakan

individu, sehingga dapat membantu upaya *coping* yang dilakukan individu terhadap stimulus yang sifatnya sebagai *stressor* (Pasiak, 2012). Hal ini juga selaras dengan Nettle (2005) yang mengungkapkan bahwa kondisi kebahagiaan merupakan perpaduan kondisi positif dan kondisi negatif yang diartikan sama oleh individu dan datang dalam bentuk berbeda bagi individu, tetapi mampu diatasi. Sehingga perpaduan ini dapat membantu individu dalam mengatasi permasalahan dan akhirnya akan mendapat kebahagiaan.

Dalam Religiusitas juga menekankan dimensi pengalaman akan berpengaruh terhadap kesadaran individu dalam memaknai kehidupan dan menciptakan kebermaknaan hidup pada individu (Pasiak, 2012). Baumeister (dalam Franklin, 2010) mengungkapkan bahwa kebermaknaan adalah usaha menghubungkan segala sesuatu (termasuk bagian-bagian terpisah) dan menciptakan keseluruhan yang bermakna. Dengan demikian, kebermaknaan merupakan proses menyatukan segala apa yang telah dialami. Setiap pengalaman hidup lebih dahulu diterima, berusaha dijalani, dan pada tahap selanjutnya disatukan kembali untuk menciptakan sebuah makna, hasil dari pemaknaan pengalaman tersebut dapat menjadikan sebuah respon bagi individu yang untuk bersikap resilien dan optimis. Selajan dengan hal tersebut Carr (2004) mengungkapkan bahwa kebahagiaan merupakan kondisi yang ditentukan pada kemampuan evaluasi dalam berbagai aspek kehidupan, seperti keluarga atau pekerjaan dan pengalaman-pengalaman yang bersifat afektif.

Glok dan strak (dalam Tweriza & Wahyu, 2014) menyatakan bahwa religiusitas merupakan sebuah komitmen beragama yang di jadikan sebagai

kebenaran beragama, apa yang dilakukan seseorang sebagian dari kepercayaan, bagaimana emosi atau pengalaman yang disadari seseorang yang tercakup dalam agama, dan bagaimana seseorang hidup dan terpengaruh berdasarkan agama yang di anutnya. Menurut Pasiak (2012) Pengalaman atau akhlak akan berpengaruh terhadap kesadaran individu terhadap makna kehidupan dan menciptakan kebermaknaan hidup pada individu (Pasiak, 2012). Baumeister (dalam Franklin, 2010) mengungkapkan bahwa kebermaknaan adalah usaha menghubungkan segala sesuatu (termasuk bagian-bagian terpisah) dan menciptakan keseluruhan yang bermakna. Dengan demikian, kebermaknaan merupakan proses menyatukan segala apa yang telah dialami. Setiap pengalaman hidup lebih dahulu diterima, berusaha dijalani, dan pada tahap selanjutnya disatukan kembali untuk menciptakan sebuah makna. Selaras dengan pemaparan di atas, Carr (2004) mengungkapkan bahwa kebahagiaan merupakan kondisi yang ditentukan pada kemampuan evaluasi dalam berbagai aspek kehidupan, seperti keluarga atau pekerjaan dan pengalaman-pengalaman yang bersifat afektif.

Seligman (2010) menyatakan bahwa orang yang religius lebih bahagia dan lebih puas terhadap kehidupan dari pada orang yang tidak religius dikarenakan agama memberi kebahagiaan masa depan dan memberi makna dalam tujuan hidup manusia. Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan di atas peneliti bertujuan untuk mengkaji lebih dalam lagi dalam hubungan antara religiusitas dengan kebahagiaan pada remaja yang pernah mengalami putus cinta. Maka rumusan masalah yang diajukan peneliti sebagai berikut : “Apakah terdapat

hubungan antara religiusitas dengan kebahagiaan pada remaja yang pernah mengalami putus cinta?”

## **B. Tujuan Penelitian dan Manfaat penelitian**

### 1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan permasalahan, maka peneliti ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dengan kebahagiaan pada remaja yang pernah mengalami putus cinta.

### 2. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memberikan manfaat teoritis dan manfaat praktis sebagai berikut :

#### a) Manfaat teoritis

Hasil penelitian diharapkan dijadikan sebagai bahan informasi, penambahan wawasan dan pengetahuan Ilmu Psikologi, khususnya dalam bidang Psikologi klinis. Selain itu penelitian ini juga diharapkan sebagai salah satu sumber bagi penelitian lebih lanjut mengenai hubungan religiusitas dengan kebahagiaan pada remaja yang pernah mengalami putus cinta

#### b) Manfaat Praktis

Hasil Penelitian diharapkan agar remaja bisa menggunakan religiusitasnya ketika sedang putus cinta, sehingga remaja yang putus cinta tetap merasa bahagia.

