

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Psikologi sebagai studi ilmiah terus berkembang dalam memahami dan mempelajari tentang manusia. Di awal perkembangannya sebagai sains yang baru, konsep psikologi tradisional hanya sekedar mengembalikan berbagai keadaan negatif menjadi normal atau kembali pada titik nol (Arif, 2016). Hal ini menimbulkan ketidakpuasan terhadap kajian awal psikologi yang tenggelam dalam kenegatifan karena dalam hidup manusia juga harus dapat menikmati dan merasakan prestasi, kesuksesan, dan kepuasan demi mencapai suatu kondisi yang bermakna, sehingga muncul sebuah pendekatan baru dalam psikologi yaitu psikologi positif (Hartanti, 2017).

Munculnya psikologi positif sebagai kajian psikologi modern, mendorong manusia untuk menyadari sifat-sifat positif yang dimilikinya, agar dapat mencapai sebuah hidup yang lebih bahagia dan berkualitas sehingga sejak munculnya psikologi positif, kajian-kajian tentang kebermaknaan dan kebahagiaan tumbuh subur dan semakin mengemuka dikalangan tokoh-tokoh psikologi positif (Sarmadi, 2018). Hingga saat ini ide-ide mengenai psikologi positif telah kuat berakar dalam praktik psikologi profesional seperti aplikasi dalam konteks pekerjaan, kesehatan, organisasi, konseling dan pembinaan bahkan disiplin profesional di luar

psikologi seperti sosiologi, pekerjaan sosial, pendidikan dan kebijakan publik (Joseph, 2015).

Menurut Peterson (2013), psikologi positif adalah ilmu yang mempelajari tentang bagaimana mencapai kehidupan yang layak dengan tetap memperhatikan kekuatan dan kelemahan individu serta membangun hal-hal baik diikuti dengan memperbaiki hal-hal buruk dalam hidup. Sekarang ini bidang psikologi positif telah membuat kemajuan yang signifikan khususnya dalam memahami lintasan remaja menuju kesejahteraan yang lebih baik dan hasil kesehatan mental yang positif (Duckworth, Steen, & Seligman, 2005). Remaja merupakan generasi penerus bangsa yang akan melanjutkan cita-cita bangsa. Remaja bertanggung jawab terhadap harapan dan masa depan bangsa. Oleh karena itu sosok remaja sangat didambakan oleh masyarakat karena remaja mampu mengembangkan potensi dirinya serta menjalani tugas-tugas perkembangannya (Azmi, 2015). Menurut Hurlock (2002), remaja atau yang dikenal dengan istilah *adolescence* berasal dari kata Latin yaitu *adolescere* (kata bendanya *adolescentia* yang berarti remaja) yang artinya “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”, dimana Hurlock membagi remaja menjadi dua bagian, yaitu remaja awal (13-16 atau 17 tahun) dan remaja akhir (16 atau 17-18 tahun). Menurut Tadic, Braam, Vliet, dan Veenhoven (2013), di usia remaja awal, remaja belum sepenuhnya dapat mengembangkan pandangan tentang kehidupannya dengan baik karena

pada masa ini remaja sedang dalam proses belajar untuk menilai tentang ukuran kebahagiaan dan kesejahteraan dalam hidup.

Selama menjalani tugas-tugas perkembangan, remaja seringkali dihadapkan pada berbagai macam permasalahan dalam pencarian jati diri, baik itu yang mendatangkan sesuatu yang positif bagi remaja ataupun yang bersifat negatif, tetapi yang sering didengar saat ini kebanyakan remaja dengan segala persoalan negatifnya, yang tentu saja hal ini bukan sesuatu yang mendatangkan kebahagiaan pada remaja (Herawaty, 2015). Meskipun sejauh ini mayoritas remaja dalam melakukan pencarian identitas dan menghadapi tantangan-tantangan lainnya yang muncul tidak selalu mengalami kesulitan psikologis yang besar, beberapa menemukan bahwa remaja merasa stres. Pada kenyataannya, beberapa diantara remaja mengembangkan masalah psikologis yang parah. Ada dua yang paling serius yaitu depresi remaja dan bunuh diri. Penyebab dari dua masalah psikologis tersebut dikarenakan adanya konflik keluarga dan hubungan, kesulitan sekolah, penolakan, pelecehan, tingkat stres dan kecemasan tinggi yang dialami remaja (Feldman, 2018). Selain dua masalah psikologis di atas, Santrock (2014) dalam bukunya juga mengemukakan masalah-masalah yang sering dialami remaja dalam rentang perkembangannya diantaranya penyalahgunaan obat-obatan dan alkohol, kenakalan remaja, permasalahan terkait sekolah, perilaku seksual berisiko tinggi, depresi dan bunuh diri serta gangguan pola makan.

Keberhasilan remaja dalam menjalani tugas-tugas perkembangan akan berpengaruh pada keberhasilan remaja untuk memenuhi tugas perkembangan pada fase berikutnya, sehingga tercapai kepuasan, kebahagiaan dan penerimaan dari lingkungan (Retnowati, 2016). Namun, tidak semua remaja mampu memenuhi tugas-tugas perkembangan tersebut dengan baik. Di era globalisasi saat ini, perkembangan remaja banyak tidak sesuai dengan tugas-tugas perkembangannya yang disebabkan karena banyak faktor, salah satunya kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (Sari, Ilyas, & Ifdil, 2017). Kemajuan teknologi ternyata mampu memicu pergeseran nilai-nilai sosial pada remaja dengan kondisinya yang secara emosional masih labil, semangat berkarya yang sangat tinggi serta keinginan untuk bisa tampil eksis dan ingin diakui oleh lingkungannya (Mahendra, 2017). Remaja saat ini lebih senang memanfaatkan fasilitas teknologi seperti internet untuk berinteraksi secara *online* daripada melakukan hubungan sosial secara langsung, di sisi lain remaja juga belum mampu memilah aktivitas internet yang bermanfaat sehingga remaja rentan terhadap penyalahgunaan internet yang dapat mengakibatkan efek samping yang cukup besar pada kehidupan remaja seperti kecemasan, hubungan interpersonal, depresi, dan kesehatan mental yang dapat mempengaruhi kebahagiaan remaja (Hakim & Raj, 2017).

Harmaini dan Yulianti (2014) dalam penelitiannya mengatakan bahwa peristiwa-peristiwa yang membuat remaja bahagia diantaranya adalah peristiwa yang berhubungan dengan relasi yang positif, tercapainya

prestasi yang diinginkan, dan peristiwa personal afektif seperti mendapat kasih sayang. Tidak perlu dibuktikan lagi bahwa kebanyakan bahkan semua orang, ingin hidup bahagia (Argyle, 2001). Pada dasarnya segala aktivitas yang dilakukan setiap individu merupakan perwujudan dari keinginan dirinya untuk memperoleh kebahagiaan (Noddings, 2003).

Menurut Myers (2015) kebahagiaan adalah keadaan dimana individu mampu menghargai dirinya sendiri, senang terhubung secara sosial dengan orang lain, lebih menikmati dan memandang hal positif daripada yang negatif dan mampu tegas terhadap dirinya sendiri. Sejalan dengan pengertian yang dikemukakan oleh Seligman (2002) bahwa kebahagiaan adalah keadaan dimana seseorang lebih sering mengenang kejadian-kejadian yang menyenangkan daripada yang sebenarnya terjadi dan memilih untuk tidak mengingat kejadian buruk. Myers dan Diener (1995) menyatakan bahwa terdapat empat ciri kebahagiaan, yaitu: menghargai diri sendiri, optimis, terbuka, dan mampu mengendalikan diri.

Penelitian Rusdiana (2017) pada remaja tentang konsep kebahagiaan sejati yang diukur berdasarkan indikator kebahagiaan Myers (menghargai diri sendiri, optimis, terbuka, dan mengendalikan diri), menunjukkan bahwa 11% (4 orang) remaja berada pada kategori kebahagiaan tinggi, 30% (11 orang) remaja berada pada kategori kebahagiaan sedang, sementara sisanya 59% remaja berada pada kategori kebahagiaan rendah. Persentase tersebut menunjukkan masih sangat sedikit remaja yang merasa bahagia. Hal ini dikarenakan remaja belum

mampu memenuhi tiga dari empat indikator kebahagiaan Myers yaitu mampu menghargai diri sendiri, optimis, dan mengendalikan diri, hal ini ditunjukkan dengan rendahnya skor pada ketiga indikator tersebut.

Abdollahi (2015) juga melakukan penelitian mengenai kebahagiaan remaja dimana hasil penelitiannya menemukan bahwa dari tiga kelompok kebahagiaan, kelompok siswa yang paling bahagia sebanyak 47 (25%) siswa, kelompok kebahagiaan menengah sebanyak 78 (41,5%) siswa, dan kelompok yang tidak bahagia sebanyak 63 (33,5%). Hal ini menunjukkan kebahagiaan pada remaja berada pada kategori sedang sehingga kebahagiaan pada remaja masih perlu ditingkatkan lagi, karena dengan kebahagiaan akan membuat remaja dapat menjalani hari-hari secara lebih bermakna dan terhindar dari perasaan-perasaan negatif (Herawaty, 2015). Selain itu, Malmivaara (2014) dalam hasil penelitiannya juga menemukan bahwa kebahagiaan remaja baik secara universal maupun kebahagiaan terkait di sekolah semakin menurun seiring rentang perkembangannya.

Peneliti melakukan wawancara pada tanggal 3 April 2020 kepada 8 remaja yang berusia 13-17 tahun dengan menggunakan ciri-ciri kebahagiaan menurut Myers dan Diener (1995). Berdasarkan hasil wawancara tersebut 6 dari 8 remaja belum memenuhi ciri-ciri kebahagiaan yang dikemukakan oleh Myers dan Diener (1995). Dilihat dari ciri menghargai diri sendiri, subjek mengaku masih suka mengeluh pada diri sendiri karena merasa tidak bisa melakukan hal-hal dengan baik. Subjek

juga merasa tidak sebaik teman-teman lainnya sehingga membuat subjek terkadang suka membandingkan kekurangan yang dimilikinya dengan kelebihan yang dimiliki orang lain.

Dilihat dari ciri optimis, subjek merasa mudah menyerah setiap kali menghadapi masalah yang berat. Subjek mengaku lebih sering mengeluh apabila berada dalam situasi yang sulit daripada berusaha memikirkan solusi. Terkadang subjek merasa ragu dengan kemampuannya sendiri bahwa subjek dapat sukses di masa depan. Apabila mengalami kegagalan, subjek mengaku cenderung menyalahkan dirinya sendiri.

Dilihat dari ciri terbuka, subjek merasa lebih suka menghabiskan waktu sendiri dengan melakukan hal-hal yang disukainya dibandingkan bermain dengan teman-temannya. Subjek juga merasa tidak begitu tertarik dengan kegiatan sosial karena subjek merasa kurang memiliki kemampuan berinteraksi yang baik. Apabila subjek berada di keramaian, subjek merasa cenderung tidak banyak berbicara dan lebih memilih untuk menyendiri.

Pada ciri mampu mengendalikan diri, subjek mengaku terkadang masih suka ceroboh dalam bertindak. Subjek juga merasa kesulitan untuk menenangkan pikirannya apabila berada di situasi penuh tekanan. Subjek menceritakan bahwa dalam bergaul terkadang subjek masih mudah terpengaruh oleh teman atau lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan uraian hasil wawancara di atas, peneliti menyimpulkan bahwa remaja belum memiliki gambaran kebahagiaan yang cukup baik. Hal tersebut dikarenakan dari keempat ciri yang peneliti

gunakan sebagai acuan dalam pengumpulan data mengenai kebahagiaan pada remaja belum terpenuhi yakni menghargai diri sendiri, optimis, terbuka, dan mampu mengendalikan diri.

Seharusnya remaja hidup dengan perasaan bahagia karena dengan begitu remaja menjadi mudah untuk mengatasi serta menemukan solusi efektif pada segudang permasalahan yang dialaminya (Azizah, 2013). Pendapat serupa juga dikatakan oleh Putro (2017) bahwa remaja perlu merasakan kebahagiaan seiring dengan fase perkembangannya agar dapat menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya dengan baik yang nantinya akan membawa kesuksesan dalam menghadapi fase-fase perkembangan berikutnya (Putro, 2017). Senada dengan pandangan di atas, Garcia (2011) menyatakan bahwa selama menjalani fase perkembangannya remaja perlu merasakan kebahagiaan, kepuasan dalam hidup, dan lebih banyak mengembangkan emosi positif.

Kebahagiaan menurut Herawaty (2015) merupakan suatu hal yang penting untuk dimiliki oleh remaja. Adanya kebahagiaan akan membuat remaja dapat menjalani hari-hari secara lebih bermakna dan terhindar dari perasaan-perasaan negatif lainnya. Menurut Diener (2009) kebahagiaan dapat membuat individu memiliki kesehatan, kinerja kerja, dan hubungan sosial yang lebih baik serta mampu terhindar dari perilaku menyimpang. Orang yang sangat bahagia dalam hidupnya memiliki kesehatan yang lebih baik, mampu membangun relasi positif, dan selalu berpikir positif dalam menyelesaikan permasalahan (Diener & Dean, 2007). Hal ini sejalan

dengan yang dikatakan David, Boniwell, dan Ayers (2013) dalam bukunya bahwa kebahagiaan dapat meningkatkan kualitas dalam semua bidang kehidupan yang penting seperti hubungan, pekerjaan, dan kesehatan. Sebaliknya, ketidakbahagiaan yang terjadi selama rentang kehidupan dapat membawa individu pada menurunnya kondisi kesehatan dan performa kerja yang baik, kualitas hubungan sosial yang buruk, dan rentan terhadap konflik (Akhtar, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya ditemukan faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan diantaranya: Ghahramani, Jahromi, Khoshsoroor, Seifooripour, & Sepehrpoor (2019) dalam penelitiannya menemukan bahwa kecerdasan emosional menjadi salah satu faktor prediktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan. Selanjutnya kebersyukuran, Eriyandi dan Khairani (2017) dalam penelitiannya menemukan bahwa kebersyukuran dapat mempengaruhi kebahagiaan. Rienneke dan Setianingrum (2018) dalam penelitiannya juga menemukan bahwa pemaafan dapat mempengaruhi kebahagiaan. Khairunnisa (2016) dalam penelitiannya menemukan bahwa religiusitas menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kebahagiaan. Penelitian lain dari Irma dan Raudatussalamah (2018) menemukan bahwa berpikir positif dapat mempengaruhi kebahagiaan. Selain itu, Puspita dan Rangkuti (2015) dalam penelitiannya menemukan bahwa *sense of humor* dapat mempengaruhi kebahagiaan.

Di antara beberapa faktor yang mempengaruhi kebahagiaan tersebut, peneliti memilih kecerdasan emosional sebagai faktor prediktor yang mempengaruhi kebahagiaan karena Furnham (2003) dalam penelitiannya menyatakan bahwa kecerdasan emosional merupakan prediktor kuat yang dapat mempengaruhi kebahagiaan. Selanjutnya, David, Boniwell, dan Ayers (2013) dalam bukunya mengatakan bahwa kecerdasan emosional berkaitan erat dengan peningkatan fungsi sosial, pekerjaan, dan fisiologis yang nantinya dapat berperan dalam menghasilkan kebahagiaan dan kepuasan dalam kehidupan seseorang.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti melalui panggilan *WhatsApp* pada tanggal 25 April 2020 kepada subjek remaja usia 13-15 tahun dimana remaja baru memasuki tahap awal perkembangan, ditemukan bahwa subjek mengaku belum bisa mengenali keadaan emosionalnya dengan baik, subjek merasa belum bisa menyadari sepenuhnya apa yang sedang dirasakannya. Kurangnya kemampuan subjek dalam mengenali emosinya sendiri menyebabkan subjek merasa kesulitan untuk berempati terhadap perasaan orang lain. Subjek juga merasa masih belum stabil secara emosional dan belum mampu untuk mengelola emosinya dengan cara yang tepat sehingga dapat dikatakan bahwa subjek masih belum menunjukkan kemampuan kecerdasan emosional yang cukup baik. Seharusnya, semakin bertambahnya usia, karakter emosi remaja sudah mulai meningkat, remaja sudah dapat melihat fenomena yang sering terjadi di masyarakat yang seringkali juga menunjukkan adanya

kontradiksi dengan nilai-nilai moral yang remaja ketahui sehingga remaja sudah mulai bisa menggunakan emosinya untuk menilai apa yang disebut baik dan buruk (Ali, 2004).

Menurut Goleman (2004) kecerdasan emosional merujuk pada kemampuan seperti dapat memotivasi diri dan bertahan dalam menghadapi tekanan, mengendalikan impuls dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mampu mengatur suasana hati, berempati, dan menjalin hubungan dengan orang lain. Salovey (dalam Goleman, 2004) mengemukakan aspek-aspek kecerdasan emosional di antaranya; mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati), membina hubungan dengan orang lain.

Kebahagiaan secara garis besar ditafsirkan sebagai kecenderungan untuk mengalami lebih banyak emosi positif daripada negatif. Namun, tidak selamanya emosi negatif harus ditekan dan dihindari. Untuk mencapai kebahagiaan, seseorang harus merasakan, mengenali, dan belajar dari emosi yang dialaminya khususnya pada saat mengalami periode frustrasi atau emosi negatif (Crum & Salovey, 2013). Kemampuan tersebut sesuai dengan salah satu aspek kecerdasan emosional yaitu mengenali emosi diri (Salovey, dalam Goleman 2004). Dengan demikian, kecerdasan emosional merupakan salah satu faktor psikologis yang dapat memengaruhi kebahagiaan.

Menurut Carr (2004) kecerdasan emosional mampu membuat individu mengekspresikan perasaan positif seperti menikmati diri sendiri

dan orang lain, bersenang-senang, merasa puas dengan kehidupan, dan mengembangkan sikap optimis. Beberapa perasaan positif tersebut menggambarkan kebahagiaan sehingga secara tidak langsung kecerdasan emosional dapat mengantarkan seseorang pada keadaan yang bahagia. Hal ini menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi dapat merasakan kebahagiaan dalam hidupnya.

Furnham dan Petrides (2003) dalam studinya menunjukkan bahwa sejumlah besar variasi dalam kebahagiaan ditentukan oleh persepsi diri dan regulasi emosi pada diri sendiri maupun dengan orang lain. Kedua hal tersebut menurut Power (2016) merupakan bidang utama yang penting dalam menggambarkan kecerdasan emosional. Seseorang yang secara kecerdasan emosionalnya tinggi akan merasa terhubung dengan emosinya dan mampu mengaturnya dengan cara yang adaptif sehingga tingkat kebahagiaan yang dirasakan juga ikut tinggi (Furnham & Petrides, 2003).

Penelitian telah menunjukkan beberapa faktor pendukung yang dapat meningkatkan kemungkinan kebahagiaan. Hasil penelitian yang dilakukan Abdollahi dkk. (2015) menunjukkan bahwa meningkatnya kebahagiaan dapat dipengaruhi oleh kecerdasan emosional. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki efek positif pada kebahagiaan dan mampu mengurangi gejala depresi.

Ara (2013) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa kebahagiaan berkorelasi dengan kecerdasan emosional. Hal ini dilihat dari dimensi-dimensi kecerdasan emosional (yaitu, kesadaran diri, pengaturan

diri, motivasi, kesadaran sosial dan keterampilan sosial) yang secara signifikan berkorelasi dengan kebahagiaan. Sehingga dapat dikatakan semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional maka akan diikuti dengan semakin tingginya tingkat kebahagiaan.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Dokania dan Khosla (2010) menunjukkan bahwa individu yang bahagia memiliki kecerdasan emosi yang lebih tinggi daripada individu yang tidak bahagia. Individu yang bahagia mengatur emosinya dengan lebih efektif dengan menunjukkan peningkatan kemampuan pemulihan lebih cepat dari tekanan psikologis. Furnham dan Christoforou (2007) menyatakan bahwa kebahagiaan dapat dipengaruhi oleh kecerdasan emosional dimana kecerdasan emosional menjadi prediktor positif yang kuat untuk kebahagiaan.

Berdasarkan uraian di atas maka permasalahan yang akan dikaji lebih lanjut dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan kebahagiaan pada remaja?”

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan kebahagiaan pada remaja.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan di bidang psikologi, khususnya psikologi perkembangan dan psikologi klinis mengenai kebahagiaan pada remaja.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat membantu memberi gambaran pada remaja akan pentingnya kecerdasan emosional dalam kebahagiaan selama remaja menjalani masa perkembangannya.