

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Kebahagiaan setiap individu sangatlah beragam, namun setiap individu pasti menginginkan kebahagiaan itu selalu ada dalam kehidupannya. Kebahagiaan berhak untuk didapatkan oleh individu dari berbagai macam latar belakang, tempat tinggal, status sosial, agama maupun usia dikarenakan menurut Richards (dalam Puspitorini, 2012) menyatakan bahwa kebahagiaan merupakan salah satu tujuan hidup tertinggi yang diinginkan oleh individu.

Remaja ialah individu yang berada pada masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan kecepatan pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental, emosional serta sosial dengan rentang usia dari 11 – 21 tahun yang dibagi menjadi tiga klasifikasi, yaitu masa remaja awal/dini dengan rentang usia 11-13 tahun, masa remaja pertengahan dengan rentang usia 14-16 tahun, dan masa remaja lanjut dengan rentang usia 17-21 tahun (Soetjiningsih, 2004). Masa remaja dianggap sebagai masa yang penuh dengan tantangan untuk perkembangan psikis. Sejalan yang disampaikan Hall (dalam Santrock, 2007) yang menyatakan bahwa masa remaja merupakan masa pergolakan yang dipenuhi oleh konflik dan perubahan suasana hati. Masa remaja juga dikatakan sebagai masa krisis yang penting untuk pembentukan identitas (Lana & Indrawati, 2021). Pada masa pembentukan identitas ini, remaja dihadapkan oleh berbagai gejala seperti mengalami pubertas yang mempengaruhi suasana hati, mengalami penurunan *self*

worth, konflik internal, dan memiliki keingintahuan yang sangat besar sehingga rentan memiliki perilaku beresiko (Shaffer & Kipp, 2010). Perubahan fisik yang dialami remaja terjadi pada pertumbuhan fisik maupun seksualitas. Perasaan seksual yang mulai muncul ini bisa menakutkan, membingungkan dan menjadi sumber perasaan yang salah dan frustrasi bagi remaja (Jatmika, 2010). Selain itu, perubahan fisik yang terjadi secara cepat, baik perubahan internal seperti sistem sirkulasi, pencernaan, dan sistem respirasi ataupun perubahan eksternal seperti tinggi badan, berat badan, dan proporsi tubuh sangat berpengaruh terhadap kondisi diri remaja (Jahja, 2011). Masih menurut Jahja (2011) menyampaikan bahwa pada masa remaja juga mengalami peningkatan emosional yang dari segi kondisi sosial, dimana pada masa remaja ini memiliki banyak tuntutan dan tekanan, seperti mereka dituntut harus lebih mandiri dan bertanggung jawab, maka dari itu remaja diharapkan dapat mengarahkan ketertarikan mereka pada hal-hal yang lebih penting. Namun, banyak remaja yang mengabaikan kesempatan untuk melakukan hal-hal penting dan baik, justru remaja melakukan hal yang sebaliknya seperti balapan liar, kabur dari rumah, bolos, merokok, menggunakan obat-obatan terlarang, dan melakukan perilaku agresif secara fisik maupun verbal (Ningrum, 2013). Dalam menanggulangi permasalahan yang mungkin dialami remaja, kebahagiaan dapat sebagai anteseden atau stimulus untuk sejumlah manfaat hidup (Chaplin, Bastos, & Lowrey, 2010). Mengingat tumbuh kembang remaja yang cenderung tidak bahagia ini, menjadi relevan untuk membahas isu kebahagiaan pada remaja (Hones dan Meredith dalam Elfida, Lestari, Diamera, Angraeni, & Islami, 2014).

Kebahagiaan merupakan konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan oleh individu dan aktivitas yang disukai oleh individu (Seligman, 2005). Aspek-aspek kebahagiaan menurut Seligman (2005) yaitu (a) Emosi positif mengenai masa lalu seperti merasa bangga, puas, lega, sukses dan damai. (b) Emosi positif mengenai masa sekarang yaitu memiliki perasaan nikmat dan gratifikasi. (c) Emosi positif mengenai masa depan yakni meliputi kepercayaan, kepastian, keyakinan, optimis dan harapan.

Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat indeks kebahagiaan Indonesia pada tahun 2021 menunjukkan angka sebesar 71,49. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan sebesar 0,80 pada indeks kebahagiaan dari catatan hasil survei sebelumnya yaitu pada tahun 2017 yang menunjukkan indeks kebahagiaan Indonesia sebesar 70,69. Jika dilihat berdasarkan kelompok usia, hasil survei Badan Pusat Statistika (BPS) pada tahun 2021 menunjukkan bahwa kelompok usia ≤ 24 tahun memiliki indeks kebahagiaan yang cukup tinggi yaitu sebesar 71,92. Sementara itu, pada tahun yang sama, Perhimpunan Dokter Spesialis Kesehatan Jiwa Indonesia tahun 2021 menyediakan layanan swaperiksa online mengenai masalah psikologis berupa depresi yang menunjukkan bahwa 77,2% diantaranya mempunyai masalah psikologis berupa depresi, salah satunya pada remaja. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 bahwa usia remaja memiliki persentase depresi sebesar 6,2%. Depresi merupakan salah satu gangguan mental yang ditandai dengan berbagai macam perilaku negatif, perasaan sedih, dan kehilangan minat atau kesenangan (Sandmire, Austin, & Bechtel, 2017). Depresi pada remaja cenderung menimbulkan ketidakbahagiaan (Here & Priyanto, 2014).

Berdasarkan fakta-fakta tersebut dapat dinyatakan bahwa remaja Indonesia mengalami ketidakbahagiaan dikarenakan berbagai masalah yang terjadi pada remaja.

Hal ini didukung oleh hasil wawancara singkat yang dilakukan peneliti pada 5 (lima) subjek yang berusia 17-19 tahun melalui aplikasi *whatsapp* didapatkan hasil berikut :

Subjek pertama berusia 18 tahun mengatakan :

“Lagi engga ngerasa bahagia dan lagi ngerasa cukup kecewa sih sama diri sendiri, soalnya takut engga bisa bahagiain orang tua dan jadi contoh yang baik buat adek-adek aku” (WA, 4 Januari 2022).

Subjek kedua berusia 17 tahun mengatakan :

“Kadang masih takut buat bahagia, soalnya ngerasa engga pantes aja. Belum bisa wujudin semua harapan aku, malah kadang suka ga tercapai semua rencana yang udah aku susun” (RA, 5 Januari 2022).

Subjek ketiga berusia 17 tahun mengatakan :

“Kadang masih suka iri sama orang lain kalo lagi jalan sama sahabatnya, kayanya bahagia banget punya temen yang sedeket itu. Sementara aku kemana-mana sendiri, punya masalah mendem sendiri, ga bisa cerita sama siapa-siapa” (ABN, 5 Januari 2022).

Subjek keempat berusia 19 tahun mengatakan :

“Aku alhamdulillah ngerasa bahagia sih sekarang, soalnya sekarang udah bisa beli apa-apa sendiri, ngasih uang ke orang tua dan ngebiyaian sekolah adik aku” (EN, 6 Januari 2022).

Subjek kelima berusia 17 tahun mengatakan :

“Kayanya aku lebih bahagia waktu pas anak-anak deh, kalo sekarang makin banyak tuntutan. Apalagi sekarang temen-temennya pada rumit juga, kalo sekalnya buat salah itu pasti bakalan diomongin terus. Kaya ga ikhlas aja temenan lagi tuh kalo udah berantem” (TA, 7 Januari 2022).

Berdasarkan dengan hasil wawancara di atas, ditarik kesimpulan bahwa 4 diantara 5 subjek yang diwawancarai mengalami ketidakbahagiaan pada masa remaja. Pada subjek pertama dilihat dari jawaban yang subjek ungkapkan bahwa subjek merasa tidak bahagia karena merasa kecewa pada diri sendiri. Dimana hal ini tidak sejalan dengan aspek kebahagiaan menurut Seligman (2005) pada aspek emosi positif mengenai masa lalu yang meliputi kebanggaan, kepuasan, kelegaan, kesuksesan dan kedamaian. Subjek pertama menunjukkan bahwa subjek pertama tidak merasa bangga akan dirinya melainkan merasa kecewa.

Pada subjek kedua dapat dilihat bahwa subjek merasa takut untuk bahagia dan belum bisa mewujudkan semua harapan yang subjek inginkan, bahkan terkadang tidak tercapai. Hal ini bertentangan dengan aspek kebahagiaan menurut Seligman (2005) pada aspek emosi positif mengenai masa depan yang meliputi kepercayaan, kepastian, keyakinan, optimis dan harapan. Subjek kedua menunjukkan bahwa subjek kedua tidak merasa optimis akan masa depannya karena merasa takut untuk bahagia. Selain itu aspek kebahagiaan menurut Seligman (2005) pada emosi positif mengenai masa lalu yang meliputi salah satunya kesuksesan. Namun berdasarkan dengan pernyataan subjek, subjek mengalami kegagalan dengan harapan yang subjek inginkan.

Pada subjek ketiga menyatakan bahwa subjek merasa iri terhadap orang lain yang memiliki teman dekat. Aspek kebahagiaan menurut Seligman (2005) pada emosi positif mengenai masa sekarang yang meliputinya salah satunya kenikmatan. Berdasarkan dengan pernyataan subjek, subjek merasa tidak senang dengan dirinya

karena selalu merasa sendiri sedangkan merasa risi terhadap orang lain dikarenakan orang lain memiliki teman dekat.

Pada subjek kelima subjek menyatakan bahwa subjek merasa hidupnya saat ini memiliki banyak tuntutan dan memiliki hubungan pertemanan yang rumit. Aspek kebahagiaan menurut Seligman (2005) pada aspek emosi mengenai masa sekarang yang meliputi salah satunya kenikmatan. Subjek merasa tidak senang dan nyaman akan hidupnya dikarenakan banyaknya tuntutan dan memiliki hubungan pertemanan yang rumit.

Berdasarkan dengan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa 4 subjek remaja yang diwawancarai mengalami ketidakbahagiaan dikarenakan bertentangan dengan aspek kebahagiaan menurut seligman (2005). Masalah yang dihadapi oleh individu akan berdampak pada psikis dan hal yang berkaitan dengan kebahagiaan yang dirasakan oleh individu (Ardiansyah, 2014). Remaja yang memiliki tekanan dan harapan yang tinggi akan dirinya cenderung tidak merasa bahagia. Remaja yang menginginkan kehidupan sosial yang baik pada kenyataannya tidak sejalan dengan yang diharapkan, karena pada kenyataannya remaja cenderung merasa tidak bahagia dikarenakan dihadapkan dengan berbagai permasalahan. Ketidakbahagiaan dan kesedihan remaja ini akan membuat remaja mengalami kehilangan harga diri, mengurung diri, hingga menarik diri dari lingkungan sosial (Lana & Indrawati, 2021). Maka dari itu kebahagiaan merupakan hal yang sangat penting bagi individu (Diener dalam Argyle, 2001).

Seligman (2005) menjelaskan ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebahagiaan yaitu uang, pernikahan, kehidupan sosial, emosi negatif, usia,

kesehatan, agama, pendidikan, iklim, ras dan jenis kelamin. Seligman (2005) menjelaskan bahwa kehidupan sosial menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kebahagiaan. Seligman (2005) menjelaskan individu yang memiliki tingkat kehidupan sosial yang memuaskan dan dapat menghabiskan banyak waktu untuk bersosialisasi dibandingkan waktu untuk sendirian umumnya akan memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi. Tingginya kebutuhan remaja untuk berinteraksi dan bersosialisasi disebabkan oleh perubahan sosial yang terjadi pada remaja (Cleemput, 2012). Pada masa remaja, individu mengalami peningkatan kebutuhan untuk diterima oleh teman sebaya (Santrock, 2007). Hubungan dengan teman sebaya pada masa remaja akan berkembang menjadi hubungan yang lebih kompleks yang disebut persahabatan (Lana & Indrawati, 2021).

Pada masa remaja menjalin persahabatan dengan orang lain merupakan salah satu sumber kebahagiaan. Sejalan oleh yang disampaikan Lyubomirsky, King, dan Diener (2005) menyatakan bahwa salah satu sumber yang paling penting dari kebahagiaan yaitu terjalinnya hubungan pribadi seperti persahabatan. Hubungan persahabatan remaja menjadi penting karena hal ini dapat membantu remaja untuk mengembangkan identitas diri (Dariyo, 2017).

Sarwono (2002) persahabatan merupakan hubungan pertemanan dimana individu dapat melewatkan waktu bersama-sama, cenderung dapat menyisihkan orang lain dari hubungan persahabatan yang dimilikinya, dan saling mendukung secara emosional, adanya persahabatan akan lebih akurat dalam menyimpulkan perasaan, pikiran dan kepribadian. Hasil penelitian Bliezner dan Adams (dalam Demir & Urberg, 2004) menyebutkan bahwa individu akan merasa bahagia saat

memiliki kualitas persahabatan yang tinggi dengan sahabat-sahabatnya. Persahabatan menjadi sumber yang penting dari kebahagiaan, individu merasa lebih puas dan bahagia dengan kualitas persahabatan yang tinggi (Demir, Ozdemir & Weitekamp, 2007). Kualitas persahabatan yang tinggi menghasilkan lingkungan yang baik untuk perkembangan pada masa remaja (Tome, Matos, Simoes, Diniz, & Camacho, 2012).

Faktor kebahagiaan yang disebutkan Seligman (2005) selain dari kehidupan sosial ada juga emosi negative. Dijelaskan oleh Seligman (2005) bahwa ketika individu memiliki sedikit emosi negatif, maka individu akan mendapatkan kemungkinan untuk bahagia. Emosi negatif pada setiap individu dapat diminimalisir dengan adanya emosi positif. Remaja yang memiliki lebih banyak emosi positif daripada emosi negatif adalah remaja yang bahagia (Lana & Indrawati, 2021). Hal ini sejalan dengan yang disampaikan Seligman (2002) bahwa untuk mencapai kebahagiaan, individu perlu meminimalisir atau bahkan menghilangkan emosi-emosi negatif pada dirinya. Kebahagiaan dapat meningkat ketika individu menghitung emosi-emosi positif di dalam hidup dan memaafkan peristiwa negatif yang ada di masa lalu (Safaria, Diponegoro, & Bashori, 2017). Penting bagi remaja untuk membangun kembali ingatan peristiwa yang ada di masa lalu dengan cara pandang yang positif sehingga dapat menyadarkannya tentang hal baik dalam hidup yang akhirnya membuat remaja lebih paham alasan untuk dirinya perlu memaafkan (Afifah, 2018). Memaafkan memiliki manfaat besar untuk individu karena memaafkan merupakan cara terbaik untuk mengobati dan

menyembuhkan rasa sakit hari yang pada akhirnya akan melahirkan kebahagiaan (Hamim, 2016)

McCullough (dalam Rienneke & Setianingrum, 2018) mendefinisikan bahwa *forgiveness* merupakan serangkaian perilaku untuk menurunkan motivasi balas dendam, menjauhkan diri atau menghindar dari pelaku dan meningkatkan motivasi atau keinginan berdamai dengan pelaku. *Forgiveness* membantu individu untuk dapat memiliki hubungan yang baik dengan orang lain. Brannan, Davis, dan Biswas-Diener (2016) mengatakan bahwa individu yang dapat memaafkan orang lain dapat melewati proses adaptif dalam memperbaiki hubungan dengan memulihkan perasaan positif antara korban dan pelaku, menawarkan kedamaian batin dari kedua belah pihak yang ada akhirnya akan meningkatkan kebahagiaan.

Berdasarkan dengan uraian di atas kehidupan sosial yang erat kaitannya dengan kehidupan remaja adalah dengan menjalin persahabatan dengan individu lain. Selain itu, untuk mencapai kebahagiaan dapat meminimalisir emosi negatif salah satunya dengan cara memaafkan. Oleh karena itu, peneliti mengajukan rumusan permasalahan apakah terdapat hubungan antara kualitas persahabatan dan *forgiveness* dengan kebahagiaan pada remaja?

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas persahabatan dan *forgiveness* dengan kebahagiaan pada remaja.

2. Manfaat

a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat berupa pengembangan dan pengetahuan baru untuk ilmu pengetahuan khususnya ilmu psikologi yang berkaitan antara kualitas persahabatan dan *forgiveness* dengan kebahagiaan pada remaja.

b. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai acuan informasi dan masukan kepada remaja mengenai kebahagiaan yang berkaitan dengan persahabatan dan *forgiveness*.