

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kebahagiaan menjadi dambaan semua orang tanpa terkecuali, bahkan kebahagiaan menjadi bagian penting bagi semua orang (Sativa & Helmi, 2013). Kebahagiaan dalam hidup tidak hanya berfokus pada perasaan senang, gembira atau keadaan yang luar biasa, namun keadaan bahagia merupakan keadaan yang baik mencakup sosial, fisik, emosional, serta psikologis (Froh et al., 2010). Sebuah kebahagiaan merupakan perpaduan dari emosi positif dalam diri individu dan segala aktivitas yang tidak melibatkan komponen perasaan (Seligman, 2005). Oleh sebab itu, dikarenakan kebahagiaan dicari oleh seluruh manusia, maka kebahagiaan tersebut dianggap sebagai bentuk kesempurnaan dan bentuk kebaikan yang paling tinggi dari diri manusia (Sofia et al., 2018).

Kebahagiaan dianggap penting dikarenakan kebahagiaan mampu menumbuhkan emosi positif bagi keberlangsungan hidup manusia dalam menjalani kehidupan dan keberfungsian manusia baik dari relasi yang terjalin dengan orang lain, kesehatan, pendidikan, dan pekerjaan seseorang (Oishi et al., 2008). Sesuai dalam penelitian yang berjudul "*Happiness and Health Behaviors in South Korean Adolescents: a cross-sectional study*" menyatakan bahwa dengan seorang yang mengalami kebahagiaan maka memiliki kebiasaan yang baik seperti: sarapan pagi; mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi; adanya aktivitas yang berhubungan dengan fisik; jam tidur yang normal; serta rendahnya perilaku merokok (Kye et al., 2016). Serta dengan adanya kebahagiaan memberikan pengaruh positif dengan meningkatnya kesejahteraan hidup, kesehatan, dan dengan kebahagiaan mampu memperpanjang usia seseorang

(Oriza, 2009). Hal tersebut sejalan dengan penelitian "*Altruism, Happiness, and Health*" menunjukkan adanya korelasi yang kuat antara kesejahteraan, kesehatan, kebahagiaan, dan usia yang panjang (Post, 2005). Selain itu dengan adanya perasaan yang baik, sehingga menjadi lebih bahagia dan melakukan perilaku seperti: menyumbangkan uang; membantu seseorang yang kehilangan barang; membimbing teman; mendonorkan darah; dan membantu dalam suatu pekerjaan (Baron & Bryne, 2005). Namun, masih sedikit penelitian membahas mengenai kebahagiaan mencakup pada anak-anak ataupun remaja (Sativa & Helmi, 2013).

Isu kebahagiaan untuk para remaja memiliki keterkaitan dengan proses perkembangan yang dihadapi oleh para remaja yang rentan mengalami ketidakbahagiaan (Elfida, 2014). Sebagai fase transisi dari anak-anak menuju dewasa, remaja memiliki keunikan dalam memposisikan diri sendiri. Ketika memposisikan diri mereka, remaja cenderung mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi, menentukan minat yang sesuai dengan kemampuannya, dan pencarian jati diri sehingga rawan mengalami konflik internal dan eksternal (Rusdiana, 2017). Pada masa remaja akan terjadi berbagai permasalahan dikarenakan oleh ketidakmampuan remaja dalam penyesuaiannya dengan tuntutan dari lingkungan (Sativa & Helmi, 2013). Selain itu, jika remaja mengalami penyesuaian diri yang buruk akan menyebabkan ketidakbahagiaan (Hurlock, 2009).

Ketidakbahagiaan merupakan suatu peringatan agar seseorang dapat berubah menjadi lebih baik (Arief, 2008). Dimana perubahan yang dimaksud meliputi perubahan pada aspek spiritualitas, cara bersosialisasi dengan orang lain, serta cara mengontrol emosi dalam diri individu. Dampak dari seseorang yang tidak bahagia memiliki gaya hidup yang tidak sehat seperti suka meminum

minuman keras, suka merokok, dan memiliki jam tidur yang tidak sehat (Kye et al., 2016). Selain itu jika seseorang tidak merasakan kebahagiaan maka akan timbul stress, depresi, dan cenderung memiliki perilaku yang menyimpang (Chaplin et al., 2010). Luapan emosi yang negatif merupakan bentuk dari ketidakbahagiaan, dan luapan emosi negatif tersebut akan identik dengan perilaku yang menyimpang. Beberapa kejadian penyimpangan perilaku sempat marak diperbincangkan di media sosial mengenai kenakalan remaja, mulai dari aksi *klithih* yang dilakukan oleh para siswa berakhir dengan kekerasan yang memakan korban, penyalahgunaan zat adiktif, aksi tidak senonoh yang dilakukan oleh pelajar di sekolah, dan lain sebagainya (Rusdiana, 2017). Sementara itu, ketidakbahagiaan berkontribusi pada dampak negatif yang dapat mengganggu kehidupan. Remaja yang tidak memiliki kebahagiaan dalam dirinya cenderung akan membandingkan diri sendiri dengan orang lain, menjadi seorang yang kurang bersyukur, dan menjadi seorang yang takut gagal (Saputri, 2021).

Sehingga dapat diketahui bahwa kebahagiaan merupakan suatu keadaan yang ingin dicapai dikarenakan berkontribusi dalam memberikan dampak positif dalam diri individu terutama remaja. Penting bagi diri remaja untuk meningkatkan kebahagiaan dengan salah satunya memiliki *authentic happiness*. Seligman (2005) menjelaskan, dimana *authentic happiness* merupakan bentuk dari emosi positif, yang mengandung konsep belajar dalam mengembangkan kebijaksanaan seseorang, serta terlibat adanya suatu hubungan yang baik dan perilaku sosial yang baik, sehingga tercapailah kepuasan yang abadi dengan dipahaminya makna serta tujuan selama hidup.

Rusdiana (2017), menyatakan bahwa *authentic happiness* merupakan kebahagiaan yang memiliki makna lebih, dalam melebihi kebahagiaan itu sendiri,

dikarenakan *authentic happiness* meliputi rasa puas dalam menjalani hidup secara keseluruhan dan afek positif. Menurut Rahardjo (2007), juga berpendapat bahwa kebahagiaan bukanlah hanya untuk dibayangkan saja, namun kebahagiaan harus diupayakan dengan berbagai cara. Upaya-upaya tersebut diantaranya dengan melakukan kegiatan yang digemari dengan bersemangat, memiliki pemikiran yang positif, bersosialisasi dengan lingkungan dan menjalin hubungan persahabatan, menjaga hubungan yang erat dengan keluarga dan kerabat terdekat, serta mampu bersikap lapang dada terhadap masalah yang terjadi sehingga mampu membantu individu untuk memperoleh kebahagiaan.

Berbagai survey dan penelitian dilakukan untuk mencari prediktor dari sumber kebahagiaan. *Polling* oleh *Time Magazine* di US, yaitu : hubungan dengan anak (77%), hubungan yang terbangun antara teman serta sahabat (76%), adanya keterlibatan dengan hidup orang lain (75%), relasi antara suami dan istri (73%), kemampuan dalam mengendalikan hidup sendiri (66%), kemampuan dalam memanfaatkan waktu (64%), relasi yang terjalin dengan orang tua (63%), religiusitas dan spiritualitas (62%), serta hari libur pada hari-hari besar (50%) (Rusdiana, 2017). Berdasarkan hasil polling didapatkan bahwa kebahagiaan dapat didapatkan dari terjalinnya suatu relasi yang baik antara orang terdekat, pada Tuhan dalam spiritualitas, dan hubungan dengan orang lain. Sejalan dengan sumber *authentic happiness* berasal dari identifikasi yang dilakukan oleh seseorang atas kekuatan dasar dalam dirinya dan kemampuan yang dimilikinya untuk memanfaatkan kekuatan dalam dirinya setiap saat, dalam menjalin hubungan cinta kasih, pekerjaan, bahkan pada praktik pengasuhan yang dilakukan (Seligman, 2002).

Menurut Seligman (2002), menyatakan bahwa *authentic happiness* merupakan perasaan baik yang muncul ketika individu melakukan kebaikan kepada orang lain. Salah satu perilaku yang dapat dilakukan yaitu dengan melakukan perilaku prososial. Perilaku prososial merupakan perilaku yang memberikan bantuan kepada orang lain dengan tidak adanya memberikan suatu keuntungan kepada orang yang telah melakukan tindakan pertolongan namun cenderung akan memberikan resiko tersendiri bagi orang yang telah melakukan perilaku prososial tersebut (Baron & Bryne, 2005). Sekalipun tidak adanya keuntungan atau imbalan bagi orang yang telah melakukan perilaku prososial, namun perilaku prososial tersebut telah mengandung makna kebahagiaan yang lebih dalam.

Perilaku prososial dapat dilakukan dengan cara memberikan pertolongan kepada orang lain, berderma secara sukarela, membentuk suatu perhimpunan dengan individu yang lainnya untuk bahu-membahu mencapai tujuan bersama, berempati dengan individu lain yang sedang menghadapi masalah, berbagi perasaan dan keadaan dalam suka dan duka dengan individu yang lainnya, dan bertindak jujur (Karinda & Arianti, 2020). Bunda Teresa (dalam Aknin et al., 2015) juga menyatakan bahwa individu dapat merasa lebih bahagia ketika mampu memberikan pertolongan kepada orang lain yang membutuhkan.

Seperti penelitian yang dilakukan kepada para relawan yang di Lombok, hasil wawancara yang didapatkan yaitu, pada narasumber yang pertama merasakan perasaan yang sangat bahagia, perasaan yang dirasakan oleh narasumber tersebut merupakan perasaan yang mampu membawa pengaruh yang baik juga bagi dirinya sendiri bahkan mampu menghilangkan emosi negatif selama menjalankan tugas sebagai relawan di Lombok, sedangkan untuk

narasumber kedua, adanya perasaan yang tak berhenti untuk selalu bersyukur secara terus menerus, bahkan sampai perasaan tersebut tidak dapat diungkapkan secara langsung (Karinda & Arianti 2020). Penelitian kebahagiaan yang lain terkait dengan perilaku prososial, yaitu penelitian pada relawan PMI (Palang Merah Indonesia) di kota Solo, dimana dari hasil penelitian yang didapatkan menunjukkan adanya hubungan yang positif antara perilaku memberikan pertolongan kepada orang lain dengan kebahagiaan itu sendiri (Iryana, 2015).

Berdasarkan dengan pemaparan tersebut, maka sangat penting untuk para remaja akhir memiliki *Authentic Happiness* dalam hidupnya dengan cara melakukan perilaku prososial. Sehingga penelitian ini menitikberatkan untuk mendapatkan data yang valid mengenai korelasi antara perilaku prososial dengan *authentic happiness* pada remaja akhir. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai hubungan antara perilaku prososial dengan *authentic happiness* pada diri remaja akhir.

B. Rumusan Permasalahan

Rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara Perilaku Prososial dengan *Authentic Happiness* pada Remaja Akhir ?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Berdasarkan dengan perumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *Perilaku Prososial dengan Authentic Happiness* pada Remaja Akhir.

Adapun dari penelitian ini diharapkan dapat diambil manfaatnya, yaitu :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian yang dilakukan ini diharapkan mampu memberikan pemahaman secara luas terkhusus dalam bidang psikologi sosial dan mampu memberikan kontribusi yang positif secara teoritis tentang korelasi antara perilaku prososial dengan *authentic happiness* pada diri remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi orangtua

Penulis berharap penelitian dasar ini mampu memberi pemahaman dan pengertian pada orangtua untuk dapat mendorong kepada anak dengan usia remaja akhir untuk melakukan perilaku prososial sehingga dapat meningkatkan *authentic happiness* dalam diri remaja dan menjauhkan dari perilaku yang menyimpang

b. Bagi remaja akhir

Penelitian ini diharapkan dapat membuat individu yang dalam rentang usia remaja akhir dapat meningkatkan kebahagiaan dengan suka untuk melakukan perilaku prososial, selain itu juga dapat mengambil makna yang dalam mengenai kebahagiaan. Sehingga individu yang dalam proses tahap perkembangan ini dapat semakin matang dalam berperilaku dan memperlakukan orang yang berada di sekitarnya dengan baik.

c. Bagi peneliti lainnya

Penulis berharap dalam penelitian dasar ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan yang baru sebagai referensi untuk penelitian yang akan datang bagi kalangan calon psikolog.

D. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya

Penelitian dasar yang telah dilakukan oleh Buono (2013) di Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan judul kebahagiaan dalam ranah sosial. Variabel yang digunakan terdapat tiga variabel yaitu: kebahagiaan; konteks sosial; dan status sosial ekonomi. Menggunakan metode analisis oneway anova dan product moment, dengan jumlah sampel 50 orang menggunakan teknik purposive non random sampling. Pada penelitian Buono, mencapai sebuah hasil bahwa kebahagiaan tidak dipengaruhi dengan status sosial ekonomi seseorang, sehingga semua orang berhak untuk mendapatkan kebahagiaan tanpa harus memiliki kekayaan atau terfasilitasnya segala kebutuhannya.

Selanjutnya terdapat penelitian yang dilakukan oleh Rusdiana (2017) dengan judul Konsep *Authentic Happiness* pada Remaja dalam Perspektif Teori Myers. Peneliti mengukur *Authentic Happiness* pada remaja, menggunakan empat indikator menurut Myers. Penelitian ini menggunakan subjek penelitian mahasiswa IAIN Ponorogo dengan usia 17 hingga 21 tahun. Dari hasil penelitian tersebut didapatkan bahwa terdapat 11% remaja yang memiliki konsep *Authentic Happiness* yang tinggi, namun terdapat 30% remaja yang memiliki konsep *Authentic Happiness* yang sedang, dan terdapat 59% remaja memiliki konsep *Authentic Happiness* yang rendah. Jika, *Authentic Happiness* yang rendah, maka remaja akan rentan menghadapi ancaman atau permasalahan secara personal dan sosial.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Saliha & Kurniawan (2021) dengan judul penelitian Gambaran *Authentic Happiness* pada Remaja yang Memiliki Keluarga *Broken Home*. Penelitian tersebut merupakan penelitian kualitatif, dengan metode penelitian studi kasus instrinsik. Subjek penelitian

merupakan remaja dengan usia 12-21 tahun dimana pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Berdasarkan dengan penelitian tersebut diketahui bahwa subjek penelitian mengungkapkan memiliki hal yang baik untuk membantu dalam mencapai *authentic happiness* dalam diri mereka, serta diketahui juga bahwa terdapat hal-hal positif yang ditunjukkan dalam faktor lingkungan maupun faktor yang berada di bawah pengendalian diri individu.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Agustina (2020), dengan judul Kebahagiaan Autentik dan Keterikatan Kerja Guru di Sekolah Inklusi. Tujuan dalam penelitian tersebut yaitu untuk mengetahui hubungan antara kebahagiaan yang autentik dengan keterikatan kerja pada guru di sekolah inklusi. Dengan subjek 70 orang guru di sekolah inklusi di Yogyakarta dengan rentang usia 23 hingga 48 tahun. Hasil penelitian yang didapatkan dari penelitian tersebut didapatkan bahwa dengan kebahagiaan autentik yang tinggi maka keterikatan kerja yang dimilikinya juga tinggi.

Oleh sebab itu, adanya penelitian yang sedang penulis lakukan merupakan hal yang penting untuk dilakukan, untuk menyadarkan kepada para remaja bahwa *authentic happiness* dapat dilakukan dengan cara melakukan tindakan perilaku prososial tanpa adanya perbedaan dengan melihat status sosial ekonomi seseorang. Sehingga menyadarkan kepada para remaja bahwa tidak harus memiliki kekayaan atau memiliki uang yang banyak sehingga merasakan *authentic happiness*. Selain itu, juga menyadarkan kepada para remaja bahwa *authentic happiness* dapat dimiliki oleh semua orang tanpa harus melakukan tindakan agresifitas, bersenang-senang dengan teman sampai melupakan pekerjaan rumah, atau dengan melakukan perploncoan kepada orang lain. Penulis ingin para remaja sadar bahwa *Authentic Happiness* dapat dimiliki oleh semua orang dengan

melakukan tindakan yang sederhana salah satunya melakukan perilaku prososial sekalipun tidak mendapatkan imbalan, namun *authentic happiness* yang dirasakan melebihi dari imbalan yang akan diterimanya ketika telah melakukan tindakan perilaku prososial. Hal tersebut sejalan dengan Smith yang menyatakan “*How selfish soever man may be supposed, there are evidently some principles in his nature, which interest him in the fortunes of others, and render their happiness necessary to him, though he derives nothing from it, except the pleasure of seeing it*” (dalam Islamy, 2015).