

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, bukan hanya dalam arti psikologis saja tetapi juga dalam artian fisik. Bahkan perubahan-perubahan fisik yang terjadi merupakan gejala primer dalam pertumbuhan remaja, sedangkan perubahan dari sisi psikologis itu muncul sebagai akibat-akibat dari perubahan fisik (Sarwono, 2013). Ali dan Mohammad (2004) mengatakan bahwa remaja sebenarnya tidak memiliki tempat yang jelas, mereka sudah tidak termasuk golongan anak-anak, tetapi belum juga dapat diterima masuk ke golongan orang dewasa. Remaja berada diantara anak dan orang dewasa, oleh karena itu remaja sering sekali di kenal dengan fase mencari jati diri.

Erikson (Gross, 2013) menulis secara ekstensif bahwa tugas psikologis primer masa remaja adalah kesadaran jati diri, dengan mengidentifikasi dirinya ingin menjadi seperti hal-hal penting lainnya selama masa kanak-kanak. Sekarang masa remaja harus menghadapi tantangan untuk melangkah mengembangkan identitasnya. Santrock (2007) mendefinisikan mengenai remaja bahwa tidak hanya melibatkan pertimbangan mengenai usia namun juga melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional.

Remaja umumnya lebih bahagia ketika menghabiskan waktu mereka dengan terlibat dalam aktifitas yang berarti dan memuaskan misalnya bersosialisasi atau belajar di kelas. Keterlibatan dalam aktifitas yang bermakna

(*engagement in meaningful activity*) merupakan salah satu karakteristik yang mencerminkan kebahagiaan (Martin, 2005). Aristoteles (Saldarriaga, dkk 2013) mengatakan bahwa akar untuk mencari kebahagiaan adalah dengan melakukan kebaikan untuk seseorang tanpa mengharapkan pujian atau pengakuan dari orang lain.

Kebahagiaan pada remaja berkorelasi pada rendahnya tekanan sosial, artinya remaja belum terkekang oleh keadaan. Selain itu, kebahagiaan remaja mengacu pada fungsi intrapersonal dan sikap yang positif. Masa remaja adalah masa dimana kebahagiaan tergantung pada orang sekitarnya yang bisa memberikan afeksi dan rasa aman, sehingga remaja tersebut akan menemukan perasaan yang menyenangkan dan membanggakan ( Hilman & Huebner, 2006).

Huebner dan Diener ( Eid dan Randy, 2008) menuturkan bahwa remaja yang merasakan tingkat kebahagiaan yang tinggi secara umum menunjukkan keberfungsian yang positif dalam aspek interpersonal, intrapersonal dan akademik. Dorongan kebahagiaan remaja pertama kali berasal dari keluarganya, karena keluarga merupakan aspek yang memberikan harapan ( Cheng & Furnham, 2004). Sebaliknya remaja yang kurang merasakan kebahagiaan dengan hidupnya akan menunjukkan kendala-kendala yang dialami, termasuk masalah yang berkaitan dengan perilaku agresif, pikiran-pikiran bunuh diri, perilaku seksual yang beresiko, penggunaan alkohol dan obat-obatan terlarang, gangguan makan dan kesehatan fisik, dan bahkan mereka cenderung menjadi korban dari perilaku bullying diantara sesama remaja.

Selain itu, remaja yang tidak bahagia merasakan peristiwa seperti kehilangan teman, di khianati, dan mengalami pertengkaran dengan teman. Hal ini membuktikan bahwa peran teman menjadi figur yang penting bagi remaja. Pasalnya teman menjadi salah satu untuk memunculkan hubungan persahabatan (Cheng & Furnham, 2004).

Pentingnya keberfungsian kebahagiaan merujuk pada beberapa dimensi bahwa kebahagiaan dikaitkan dengan tingginya emosi positif dan rendahnya emosi negatif.. Emosi tersebut bersumber dari kesungguhan, keinginan sendiri, pencapaian dan kemampuan bersyukur yang baik ( Diener, 2009)

Contoh kasus remaja adalah seorang mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Multimedia Nusantara berinisial Efr (20) ditemukan meninggal dunia. Remaja berusia 20 tahun ini meninggal karena bunuh diri. Efr melakukan aksi bunuh diri karena merasa stress skripsinya telah ditolak dua kali oleh dosennya, selain itu Efr juga baru saja diputus oleh kekasihnya. Karena merasa tertekan dengan masalah yang sedang dihadapinya mahasiswa berusia 20 tahun ini memilih mengakhiri hidupnya dengan cara gantung diri dengan kabel antena di tangga rumah ayahnya. Dari kejadian itu, mengakibatkan kondisi psikis remaja berusia 20 tahun ini mengalami stress kemudian timbul depresi dan kehilangan harapan hidup, sehingga memilih jalan akhir dengan cara bunuh diri. (DetikNews, 27 Juli 2016).

Berdasarkan *Preliminary research* yang dilakukan penulis dengan mewawancarai remaja yang berinisial P berusia 20 tahun, pada 14 Desember 2020. P merupakan remaja yang jarang berangkat kuliah. Hal ini dikarenakan P

bermasalah dengan hal akademik serta sulit bergaul dengan teman-teman barunya. Semenjak kedua orangtuannya berpisah P menjadi sosok yang tertutup dan kurang mampu beradaptasi, terlebih sekolahnya sering berpindah karena mengikuti ayahnya. P lebih sering menghabiskan waktu di rumah. Meski demikian, P bersyukur bahwa diatumbuh menjadi anak yang patuh dan baik, sehingga ia tidak kekurangan kasih sayang ayahnya. Ayahnya selalu berusaha memberikan support dalam hal akademi serta memaklumi kemampuan anaknya.

Selanjutnya penulis melakukan wawancara dengan remaja yang berusia 21 tahun yang berinisial NS pada tanggal 15 Desember 2020. NS merasa kekhawatiran yang berlebihan. Sebagian besar teman-temannya kurang bisa menerima kondisi fisiknya. Meskipun tidak ditunjukkan secara langsung, NS merasa bahwa teman-temannya tidak benar-benar bisa menerima kondisinya. Dari hal ini lah NS lebih memilih untuk tidak memperdulikan lingkungan sekitarnya. Disisi lain rasa kebersyukuran yang di bangun NS belum bisa membuatnya terlepas dari rasa khawatir yang dialaminya. NS seringkali mempertanyakan kepada dirinya sendiri apa yang harus disyukuri pada dirinya. Remaja 21 tahun ini merasa tidak nyaman ketika sedang berkumpul dengan teman-temannya. Hal ini dikarenakan NS belum bisa mengendalikan emosi terkait rasa rendah diri atau merasa tidak seberuntung teman-temannya.

Wawancara selanjutnya pada remaja berusia 21 tahun yang berinisial AD pada tanggal 16 Desember 2020. Berdasarkan hasil wawancara dengan AD (21) yang bersangkutan merasa tidak ada yang di banggakan dari hidupnya. AD merasa salah mengambil jurusan pendidikan. Hampir sebagian nilai akademiknya

kurang memuaskan, bahkan indeks prestasinya jauh di bawah rata-rata. AD memilih jurusan atas dasar kemauan dari orang tuanya. Hal ini menyebabkan AD enggan menjawab pertanyaan dari teman-temannya atau lingkungan di sekitarnya terkait nilai akademiknya. Faktor inilah yang menjadikan AD susah untuk bergaul dengan teman-temannya dikarenakan indeks prestasinya tidak sebagus teman-temannya. AD merasa hidupnya tertekan karena selalu mengikuti keinginan orang tuanya walaupun tidak menyukainya. AD merasa iri dengan kehidupan teman-temannya yang memiliki kebebasan untuk memilih dan support dari orangtuanya. Meskipun tidak menyukai jurusan yang diambil AD tetap berusaha untuk mendapatkan nilai yang lebih baik. AD selalu berharap mendapatkan nilai yang lebih baik, namun AD belum mampu untuk mewujudkannya. Dari hal tersebut AD merasa bahwa kemampuannya masih kurang, sehingga membuat AD menjadi pribadi yang murung.

Diener dan Seligman (2002) mengatakan bahwa beberapa penelitian tentang kebahagiaan menunjukkan temuan penting seperti orang-orang yang memiliki hubungan yang lebih baik, menemukan kenyamanan dalam menjalankan kehidupan sehari-hari dibandingkan dengan orang-orang yang kehidupan sehari-harinya tidak bahagia. Orang-orang yang cenderung bahagia terkadang memiliki tingkat ketakutan, kecemasan, dan kemarahan yang rendah. Hal ini karena orang-orang yang bahagia memiliki tingkat energi dan eksistensi diri yang lebih tinggi, serta memiliki gaya hidup yang aktif yang berorientasi pada masa kini (Michalos, 2007).

Menurut Hurlock (Maharani, 2015) faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan adalah persahabatan. Hubungan persahabatan berkorelasi dengan kebahagiaan. Persahabatan didefinisikan sebagai beberapa orang yang menghabiskan waktu bersama, berpartisipasi dalam kegiatan sosial dan menunjukkan tingkat yang lebih tinggi dari sekedar kerjasama (Bowker, 2004). Persahabatan dapat dipercaya berkontribusi kebahagiaan pada individu karena kebahagiaan individu cenderung memberikan kekuatan yang lebih pada hubungan sosial yang dekat (Demir, dkk 2011).

Penelitian yang dilakukan oleh Saldarriaga, Bukowski dan Greco (2013) yang berjudul *Friendship and Happiness : A Bidirectional Dynamic Process* memiliki temuan yang menunjukkan bahwa salah satu alasan mengapa persahabatan berkaitan dengan kebahagiaan karena persahabatan telah didapati tidak hanya memiliki potensi untuk melindungi individu yang berisiko untuk mengembangkan kesulitan-kesulitan penyesuaian, tetapi juga untuk mendorong perkembangan pribadi dan sosial yang positif.

Faktor lain yang mempengaruhi kebahagiaan adalah *Gratitude* (Sudibya, 2019). *Gratitude* muncul pada diri seseorang sebagai pengingat akan pentingnya kebaikan yang diberikan Tuhan. Pengaruh *gratitude* didefinisikan sebagai rasa terima kasih terhadap hal-hal positif yang sudah terjadi dalam hidup (Watkins, dkk 2003). Menurut Konig and Gluck (2013) *gratitude* umumnya menggambarkan sikap yang menghargai kehidupan dan semua hal yang positif yang ada di lingkungan sekitar. Ada tiga karakter yang mencirikan seseorang

memiliki sikap *gratitude* yakni orang tersebut selalu bersyukur, menghargai oranglain, dan hal-hal yang sederhana.

McCullough, Emmons, & Tsang (2002) mengatakan bahwa orang yang memiliki kemampuan bersyukur rendah cenderung kurang perhatian terhadap orang lain sikap tersebut membuat orang kesusahan untuk mendapatkan relasi yang memuaskan dan mengalami kesepian. Orang yang rasa bersyukurnya rendah juga lebih merasa terisolasi dan tidak dicintai oleh orang lain sehingga relasi dengan orang lain tidak terpenuhi.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Haeik (2010) yang berjudul *Impact of Self-esteem and gratitude disposition on happiness in pre-service early childhood teachers* menunjukkan bahwa adanya korelasi positif yang signifikan antara disposisi kebahagiaan dan bersyukur. Penelitian yang dilakukan Sativa dan Avin (2013) *gratitude* merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan remaja, hal ini dapat membantu remaja untuk mengatasi berbagai situasi dan kondisi yang dihadapi dalam kehidupannya. Kebahagiaan merupakan evaluasi dalam kehidupan, dan *gratitude* akan membantu remaja untuk melakukan evaluasi kehidupannya yang lebih positif, sehingga remaja memiliki kebahagiaan yang tinggi juga.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis ingin melakukan penelitian berjudul “Hubungan Antara Persahabatan dan *Gratitude* dengan Kebahagiaan Pada Remaja”.

## B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik hubungan antara persahabatan dan *gratitude* dengan kebahagiaan pada remaja.

## C. Manfaat Penelitian

Penelitian yang dilakukan penulis di harapkan dapat memberikan manfaat kepada berbagai pihak khususnya pembaca, antara lain :

### 1. Manfaat teoritis

Diharapkan dapat memberikan manfaat dalam pengembangan ilmu pada bidang Psikologi Positif dan Psikologi Perkembangan, tentang hubungan antara Persahabatan dan *Gratitude* dengan Kebahagiaan.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Remaja

Diharapkan dari penelitian ini memberikan tambahan pengetahuan bagi remaja tentang hubungan antara Persahabatan dan *Gratitude* dengan Kebahagiaan.

#### b. Penelitian selanjutnya

Di harapkan hasil penelitian ini dapat memberikan referensi bagi peneliti-peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mengkaji bidang yang sama, guna menyempurnakan penelitian ini.