

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menjadi bahagia adalah impian semua orang. Kebahagiaan merupakan bagian subjektif yang sangat penting bagi setiap individu. Kebahagiaan seringkali disebut dengan istilah kegembiraan atau kesenangan. Tamir, Schwartz, Oishi, dan Kim (2017) menyatakan bahwa kebahagiaan merupakan sesuatu yang saling tumpang tindih atau saling melengkapi satu sama lain, seperti merasakan perasaan yang positif pada saat seseorang dapat memenuhi kebutuhan dasar dalam kehidupannya, hal tersebut menggambarkan efek positif.

Bagi setiap individu kebutuhan dan makna kebahagiaan mungkin berbeda-beda, tetapi sebuah kepastian bahwa semua orang memiliki tujuan yang sama yaitu untuk hidup bahagia. Terlepas dari bagaimanapun keadaan seseorang, semua orang sudah pasti mendambakan kehidupan yang bahagia. Tetapi, seringkali seseorang mengaitkan kebahagiaan dengan banyaknya materi yang dimiliki. Padahal orang yang memiliki kekayaan materi belum tentu merasakan kebahagiaan dalam hidupnya.

Menurut BBC News (16 Maret 2018) baru-baru ini Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) melakukan survei indeks kebahagiaan masyarakat dunia di tahun 2018 pada 156 negara di dunia. Hasil survei menunjukkan bahwa Indonesia berada di peringkat 96, persis di bawah sesama negara Asia

Tenggara, Vietnam, dan di atas beberapa negara ASEAN lainnya, seperti Laos dan Myanmar, sedangkan peringkat pertama dunia diduduki oleh negara Finlandia sebagai negara paling bahagia, diikuti oleh Norwegia dan Denmark. Peringkat yang didapatkan Indonesia menurun drastis dibanding survei pada tahun 2017. Laporan PBB ini antara lain didasarkan pada pertanyaan sederhana yang subjektif kepada 1.000 orang lebih di 156 negara, namun juga digunakan berbagai statistik untuk menjelaskan kenapa sebuah negara lebih bahagia dibandingkan dengan negara-negara lainnya. Data yang dikaji oleh PBB antara lain termasuk kekuatan ekonomi (berdasarkan PDB per kapita), dukungan sosial, tingkat harapan hidup, kebebasan untuk memilih, kemurahan hati, dan juga persepsi tentang korupsi. Hasil data ini menunjukkan bahwa kebahagiaan perlu menjadi perhatian bagi kita semua terutama masyarakat Indonesia.

Kebahagiaan menjadi hal yang mahal belakangan ini. Orang-orang terkadang mengungkapkan rasa ketidakbahagiaan dengan mengeluh atas apa yang terjadi pada kehidupannya. Beberapa diantaranya dikarenakan oleh keterbatasan ekonomi, kehilangan orang yang dicintai, ketidakpuasan, tidak ada dukungan dari lingkungan sekitar dan peristiwa kehidupan lainnya yang mereka jadikan sebagai beban. Dari hasil survei indeks kebahagiaan Badan Pusat Statistik di Indonesia pada tahun 2017. Kebahagiaan oleh penduduk yang termasuk dalam kelompok umur 24 tahun ke bawah hanya 68,73% dari 100%. Hasil ini masih lebih rendah dibandingkan penduduk yang termasuk dalam kelompok umur 25 hingga 40 tahun yang memiliki tingkat

kebahagiaan sebesar 69,81% dan kelompok penduduk diatas 40 tahun yang memiliki tingkat kebahagiaan sebesar 69,47%. Kemudian hasil dari wawancara yang dilakukan peneliti dengan tiga orang remaja di Gereja Mawar Sharon menyatakan bahwa mereka merasa kurang bahagia dengan yang terjadi dalam hidupnya. Subjek pertama Aron berusia 21 tahun menyatakan bahwa:

“Saya merasa hidup saya tidak berharga dan tidak memiliki teman. Saya merasa tidak diinginkan oleh lingkungan sekitar saya membuat saya menjadi penyendiri dan mudah merasa cemas” (Wawancara Aron, 24 November 2019).

Aron menyatakan bahwa dirinya merasa tidak dihargai dan tidak disenangi oleh lingkungan disekitarnya, hal ini membuat subjek tidak suka untuk bersosialisasi dan khawatir dengan hidupnya. Subjek yang kedua bernama Brian berusia 16 tahun menyatakan bahwa:

“Saya pernah ingin bunuh diri dengan menabrakkan diri saya tapi waktu itu ada orang yang menolong saya. Saya merasa tidak ada yang mendukung saya dalam keluarga. Malah kadang sempat terpikirkan untuk apa saya hidup.” (Wawancara Brian, 24 November 2019).

Brian merasa bahwa dirinya diperlakukan tidak adil dalam keluarganya dan subjek tidak begitu dekat dengan keluarganya sehingga tidak ada komunikasi yang baik dengan subjek, hal ini membuat subjek ingin untuk melakukan bunuh diri. Subjek ketiga yang bernama Charles memiliki permasalahan yang sama dengan Brian yaitu dengan keluarganya. Charles merasa adiknya lebih disayang oleh orang tuanya, hal ini membuat subjek merasa marah dan stres. Subjek tiga juga menyatakan bahwa:

“Seringkali masalah dari keluarga maupun teman yang membuat saya tidak senang. Kadang berpikir kenapa harus tinggal dengan keluarga yang seperti ini. Ya biasanya membuat saya stres dan emosi sendiri” (Wawancara Charles, 1 Desember 2019).

Remaja yang tidak bahagia akan memiliki kesedihan dalam dirinya yang dapat mempengaruhi orang di sekitarnya dengan negatif, selain itu menjadi sulit berkonsentrasi, tidak fokus dan menyendiri. Menurut Chaplin (dalam Safaria, 2014) dampak yang lebih besar dari tidak bahagia yaitu munculnya depresi, stres, kecemasan, penyimpangan perilaku hingga bunuh diri. Dampak-dampak negatif ini pada kenyataannya masih banyak terjadi pada masa remaja dikarenakan remaja merupakan masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, yang tentunya melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional.

Fase perkembangan remaja mengalami peningkatan penalaran logis dan pemikiran idealistis secara kognitif. Secara emosional remaja mengalami penurunan harga diri, emosi yang tidak menentu, serta mengalami pencarian identitas diri. Sedangkan secara sosial remaja mengalami fokus terkait kemandirian, menginginkan kebebasan, mengalami peningkatan konflik dengan orang tua, dan hubungan antar teman sebaya semakin kuat (dalam Santrock, 1996). Pada masa remaja terjadi kompleksitas kehidupan yang diikuti dengan peningkatan penalaran logis dan pemikiran idealistis secara kognitif, sehingga dibutuhkan peran orang tua maupun lingkungan sekitar dalam perkembangan remaja untuk memaknai arti dari kebahagiaan untuk membantu menghadapi kompleksitas kehidupan yang akan dihadapi seiring bertambahnya usia.

Kebahagiaan bisa diperoleh dari dalam diri individu itu sendiri, juga dapat diperoleh dari luar diri individu yakni dari lingkungan sekitarnya.

Harijanto dan Setiawan (2017) dalam hasil penelitiannya menyimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan kebahagiaan pada mahasiswa perantau di Universitas X Surabaya dengan tingkat korelasi tinggi ($r = 0.515$; $p < 0.001$). Dukungan emosional memberikan perasaan nyaman dan aman. Dukungan informasional menolong individu menyesuaikan diri di lingkungan barunya dengan lebih baik. Kemudian ada juga dukungan penghargaan dorongan untuk maju dan bersemangat, dukungan instrumental untuk membantu tugas-tugas individu, dan dukungan jaringan sosial agar seseorang dapat merasa menjadi bagian dari suatu kelompok. Dukungan sosial dapat diterima dari orang lain maupun kelompok seperti keluarga, pasangan, rekan kerja, atau teman dekat.

Selain dukungan sosial dari lingkungan sekitar, rasa syukur dapat menjadi faktor penting dalam timbulnya kebahagiaan seseorang. Menurut Arif (2016) berbagai konsep penting dalam psikologi positif sebenarnya bermuara pada *authentic happiness*. Misalnya: rasa syukur (bersyukur) adalah suatu perilaku dan sikap batin yang sangat penting karena dapat membangkitkan emosi positif yang sangat kuat, dapat memicu perubahan dan perkembangan positif yang luar biasa; dan pada akhirnya hal tersebut memiliki kontribusi penting pada *happiness* (kebahagiaan).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Safaria (2014) menyebutkan bahwa rasa syukur merupakan sumber kebahagiaan dengan tingkat korelasi tinggi ($\beta = 0,536$ $p = 0,000$). Rasa syukur dapat muncul dari pengalaman kekurangan secara materi. Dengan mengalami hal tersebut, individu akan

cenderung lebih bersyukur hal-hal kecil yang didapatkan. Orang yang memiliki banyak harta selama hidupnya, tidak sebahagia orang-orang yang pernah hidup dengan keterbatasan materi. Bergelimpangnya harta dapat mengurangi rasa syukur seseorang terhadap hal-hal kecil yang justru menjadi pemicu kebahagiaan.

Rasa syukur juga dapat muncul dari perasaan menghargai adanya peran orang lain ataupun Tuhan dalam kehidupan. Menurut Watkins, Woodward, Stonne, dan Kolts (dalam Safaria, 2014) rasa syukur memiliki hubungan dengan berbagai aspek dan komponen terhadap kebahagiaan, individu yang memiliki pola pikir untuk terus bersyukur adalah individu yang bahagia. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Lin dan Yeh (2014) rasa syukur memiliki hubungan yang dapat meningkatkan kemampuan dukungan sosial, coping yang adaptif dan kesejahteraan. Lin dan Yeh (2014) juga memaparkan bahwa rasa syukur dapat menurunkan tingkat stress dan depresi seseorang. Oleh karena itu, rasa syukur merupakan salah satu kekuatan karakter dan afek moral yang dibutuhkan pada generasi muda karena memiliki keuntungan secara emosi dan sosial.

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait hubungan antara rasa syukur dan dukungan sosial terhadap kebahagiaan remaja, khususnya pada remaja di Gereja Mawar Sharon Sidoarjo.

B. Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang yang telah dijelaskan, permasalahan yang hendak dirumuskan dalam penelitian ini yaitu:

1. Apakah terdapat hubungan antara rasa syukur dengan kebahagiaan remaja di Gereja Mawar Sharon Sidoarjo.
2. Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan remaja di Gereja Mawar Sharon Sidoarjo.
3. Apakah terdapat hubungan antara rasa syukur dan dukungan sosial dengan kebahagiaan remaja di Gereja Mawar Sharon Sidoarjo.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini berdasarkan rumusan masalah di atas yaitu:

1. Untuk mengetahui hubungan antara rasa syukur dengan kebahagiaan remaja di Gereja Mawar Sharon Sidoarjo.
2. Untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan remaja di Gereja Mawar Sharon Sidoarjo.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan positif antara rasa syukur dan dukungan sosial dengan kebahagiaan remaja di Gereja Mawar Sharon Sidoarjo.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi bidang keilmuan khususnya pada bidang psikologi positif sebagai masukan empiris terkait hubungan antara rasa syukur dan dukungan sosial dengan kebahagiaan remaja di Gereja Mawar Sharon Sidoarjo.

2. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi bagi pihak-pihak terkait sebagai berikut.

- a. Remaja maupun pihak terkait yang berada di Gereja Mawar Sharon Sidoarjo dapat memperoleh pemahaman bahwa rasa syukur dan dukungan sosial dari lingkungan sekitar dapat meningkatkan kebahagiaan.
- b. Bagi masyarakat umum diharapkan dapat menambah pengetahuan masyarakat terkait rasa syukur dan dukungan sosial dari lingkungan sekitar terhadap kebahagiaan remaja.