

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Masalah

Setiap orang menginginkan kebahagiaan hadir didalam hidupnya. Aristoteles (dalam Aulia, 2013) mengemukakan kebahagiaan adalah suatu tujuan hidup. Usaha untuk mencapai kebahagiaan akan menghasilkan perilaku yang baik pula. Dalam segala perbuatannya, manusia mengejar suatu tujuan. Ia mencari sesuatu yang baik baginya dan banyak macam hal yang membuat manusia yang terarah pada macam-macam tujuan tersebut. Kebahagiaan yang sesungguhnya dapat terpenuhi apabila masing-masing individu berusaha untuk memenuhi kebutuhannya dengan caranya sendiri. Orang akan belajar memenuhi keinginannya untuk dicintai. Orang akan belajar memenuhi kebutuhannya agar merasa diterima. Orang akan belajar memenuhi kebutuhannya agar mendapatkan apa yang diinginkan. Semua hal yang dilakukan adalah untuk terpenuhinya sebuah tujuan, yaitu kebahagiaan.

Remaja juga ingin hidup dengan bahagia, jauh dari segala masalah. Remaja yang tidak bahagia akan mengalami kesepian cenderung akan mengalami depresi. Wahidin (2017) mengungkapkan proses remaja sendiri merupakan fase dimana remaja dituntut selayaknya orang dewasa namun disisi lain kebebasan remaja dibelenggu oleh orang sekitarnya. Sehingga itulah yang menyebabkan remaja akan sulit memperoleh kebahagiaan dalam hidupnya.

Rasa bahagia akan dapat dirasakan dan diraih oleh individu apabila individu tersebut mampu merasakan kenikmatan. Kemampuan merasakan kenikmatan akan tumbuh apabila rasa syukur itu dirasakan dengan sungguh-sungguh. Apabila individu

tidak memiliki rasa syukur, maka segala hal yang diperoleh akan dirasakan selalu kurang. Hal itulah yang menyebabkan individu tidak dapat merasakan kebahagiaan. Melwani (2011) mengutarakan bahwa kebahagiaan adalah sebuah emosi, semacam perasaan mendalam yang membuat seseorang merasa senang dan nyaman.

Kebahagiaan juga menciptakan sebuah kegairahan dan membangun energi positif. Dari energi positif yang mengalir, remaja dapat tumbuh dan berkembang secara sehat jasmani dan rohaninya. Argyle (dalam Cheng & Furham, 2002) berpendapat bahwa salah satu faktor yang menentukan kebahagiaan seseorang adalah persahabatan. Kebahagiaan di usia remaja akan menentukan kebahagiaan di usia perkembangan selanjutnya atau usia masa dewasa (Azizah, 2013).

Kebahagiaan yang ada pada masa remaja dapat disebut sebagai kebahagiaan sesaat atau dapat dirasakan dalam kehidupan sehari-hari, kebahagiaan taraf menengah, rasa puas terhadap yang dimiliki, dan penerimaan. Kebahagiaan dalam taraf tetap bersangkutan dengan keadaan-keadaan positif yang terjadi akibat pencapaian dalam masa pertumbuhan dan perkembangannya, kebutuhan-kebutuhan dan penyesuaian-penyesuaian yang berhasil dicapai (Mappiare, dalam Herawaty 2015).

Ardian (dalam Azizah, 2013) menyebutkan bahwa kebahagiaan bukanlah sebuah kejadian yang tidak terduga dan bukan pula sebuah kecelakaan, melainkan kebahagiaan adalah sesuatu yang harus diputuskan. Kebahagiaan sendiri merupakan sesuatu yang tidak bersyarat. Begitu pula ketika seseorang yang dapat

melewati masa remaja dengan bahagia akan menjadi dewasa yang mempunyai kepribadian dan sebaliknya.

Sullivan (dalam Santrock, 2012) berpendapat bahwa sahabat merupakan hal yang sangat penting untuk memenuhi kebutuhan sosial. Secara khusus, Sullivan menyatakan bahwa kebutuhan akan kedekatan dengan orang lain akan meningkat di masa remaja awal, dan akan membuat remaja termotivasi untuk mencari sahabat. Jika remaja gagal dalam persahabatan yang akrab, maka mereka akan mengalami kesepian dan pandangan akan dirinya akan menurun. Bell dan Wenz (dalam Cheng dan Furnham, 2002) mengatakan bahwa remaja yang tidak bahagia akan merasakan kesepian dan pada akhirnya akan mengalami penyimpangan perilaku, seperti lari ke minum minuman keras atau bahkan melakukan bunuh diri. Berdasarkan artikel [hai-online.com](http://hai-online.com), sebagai studi terbaru di Inggris ini ditemukan bahwa orang muda yang berusia 16-24 tahun justru lebih sering merasa kesepian daripada kelompok usia dewasa lainnya.

Nursyarurahmah (2018) berpendapat bahwa remaja yang memasuki fase remaja akhir mempunyai tugas perkembangan, yaitu dapat mencapai keterampilan sosial sehingga dapat melakukan penyesuaian dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu aspek keterampilan sosial yang harus dikuasai remaja ialah persahabatan.

Azizah (2013) mengatakan bahwa masa remaja bisa disebut dengan masa pancaroba (perubahan), karena sedang mengalami perkembangan fisiologis dan psikologis yang akan menimbulkan kecemasan. Kecemasan tersebut akan menimbulkan banyak masalah, dan masalah tersebut akan mempengaruhi kebahagiaan. Keadaan remaja yang bahagia dan keadaan remaja yang

bermasalah merupakan dua hal yang terjadi selama proses pertumbuhan dan perkembangan dalam masa remaja. Kecemasan akan hari depan yang kurang pasti, akan menimbulkan berbagai permasalahan-permasalahan yang lain, yang akan menambah suramnya masa depan remaja, sehingga kecemasan dapat membuat remaja tidak bahagia. Chaplin (dalam Sativa, 2013) mengutarakan bahwa remaja yang tidak bahagia akan memiliki dampak berupa kesedihan dan berpengaruh pada orang-orang disekitarnya, juga dapat membuat remaja menjadi senang menyendiri, penyimpangan perilaku, dan stres. Dampak-dampak negatif inilah masih banyak terjadi pada remaja yang merupakan masa penuh tekanan dan tuntutan sosial yang menyebabkan remaja rentan mengalami masalah, terlebih ketika remaja tidak bisa menemukan cara untuk menanggulangi tekanan dan tuntutan sosial tersebut. Dapat dikatakan bahwa kebahagiaan merupakan suatu kondisi yang penting untuk dicapai karena dapat memberikan dampak positif.

Ariyanti (2019) menyebutkan bahwa Badan Pusat Statistik (BPS) merilis indeks kebahagiaan masyarakat Indonesia pada tahun 2017 mencapai angka 70,69 dengan rentang skala 0-100, yang artinya indeks kebahagiaan pada masyarakat Indonesia mengalami kenaikan sebanyak 2,41 dari tahun 2014. Terdapat beberapa hal yang membuat kenaikan indeks kebahagiaan tersebut, adalah keharmonisan keluarga (80,05), hubungan sosial (75,45), hubungan positif dengan orang lain (71,93), kesehatan (71,12), maupun rasa aman (77,15) dan perasaan senang (75,06).

Di tahun yang sama, tahun 2017 Line-today mendapat data dari *webmd.com*, 8 dari 10 remaja merasa depresi karena kurang bahagia. Depresi ini

umumnya terjadi dalam rentang usia 15 sampai dengan 30 tahun dan bisa dipengaruhi oleh genetik atau keturunan. Seorang remaja yang berasal dari keluarga dengan latar belakang depresi besar kemungkinan akan mengalami depresi juga. Belum dipastikan alasan-alasan remaja mudah melakukan bunuh diri.

Begitu pula yang dialami oleh beberapa mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis (FEB) Universitas Katolik Soegijapranata. Wanita berusia 20 tahun dengan inisial S saat menghabiskan waktu bersamadengan peneliti mengungkapkan alasannya bahwa S ini mengaku tidak bahagia karena banyak dari teman atau sahabatnya ini *fake* atau palsu dalam keadaan tertentu, misalnya ketika diberikan tugas oleh dosennya. Ada beberapa yang sudah mengerjakan, namun mengaku kepada S bahwa tidak mengerjakan sama sekali. Dan S mengetahui hal tersebut dari temannya yang lain. Namun ada kalanya, S ini merasa bahagia karena kehadiran teman dan sahabatnya diluar urusan kampus.

Subjek lain berinisial D berusia 20 tahun yang merupakan satu fakultas dengan S mengatakan bahwa D ini merasa bahagia dalam menjalani kehidupannya, namun D merasa bahwa kualitas yang terjalin dengan teman atau sahabatnya belum berjalan sesuai yang diinginkannya. D menghabiskan waktu dengan teman atau sahabatnya hanya jika ada keperluan khusus atau tertentu, diluar itu selayaknya menjalin hubungan biasa.

Dapat disimpulkan dari dua cerita diatas bahwa letak kebahagiaan yang dirasakan subjek S ataupun D hampirsama. yang membedakan hanyalah S terkadang bahagia jika bisa menghabiskan waktu bersama teman atau sahabatnya,

sedangkan D bersama atau tidak dengan teman atau sahabatnya tetap merasakan bahagia.

Dengan kebahagiaan yang dirasakan oleh remaja, remaja dapat menjalani kehidupannya dengan bermakna dan dapat terhindar dari perasaan-perasaan negatif. Kebahagiaan yang dapat dirasakan oleh remaja dapat membantu terbentuknya kepribadian yang sehat serta kehidupan sosial yang baik (Maharani, 2015). Demikian pula, remaja yang bahagia merupakan remaja yang bisa menerima kenyataan dalam hidupnya dan bisa menerima segala yang ada pada dirinya (Nursyarurahmah, 2018).

Dalam masa peralihan anak-anak menuju dewasa, usia remaja diharapkan mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan jasmani yang sangat cepat. Remaja juga harus menyesuaikan diri dengan penyesuaian sosial yang baru yang dapat menimbulkan banyak tantangan dan gangguan. Tentunya penyesuaian tersebut menimbulkan ketegangan tersendiri dalam kehidupan remaja pada umumnya (Aryatmi, dalam Azizah 2013).

Kelompok teman sebaya merupakan konteks yang paling alami dan aman bagi remaja, karena interaksi dengan teman sebaya merupakan interaksi yang paling dalam (Holmes, dalam Azizah 2013). Morrison (dalam Herlina, 2018), mengungkapkan kehadiran seorang teman hendaknya dapat membuat seseorang terbuka dan jujur antara satu dengan yang lain, serta dapat dipercaya. Bukowski, Motzoi dan Meyer (dalam Santrock, 2012) juga mengatakan bahwa remaja cenderung lebih banyak tergantung dengan teman-teman mereka daripada dengan orangtua dalam hal memenuhi kebutuhan akan kebersamaan, ketentraman hati,

serta keintiman. Pengalaman yang terjalin dengan teman-teman mereka juga akan membentuk keberadaan remaja.

Berndt (dalam Angraini, 2014) berpendapat bahwa keberhasilan remaja dalam berinteraksi sosial dengan teman-teman yang sebaya ditentukan oleh kualitas persahabatan yang sudah terjalin. Damayanti & Haryanto (2017) menjabarkan bahwa persahabatan merupakan pola interaksi yang istimewa dan berharga. Dalam hubungan persahabatan tersebut, dapat mendukung remaja semakin mengenali dirinya sendiri. Hubungan persahabatan yang sudah terjalin dapat membuat remaja semakin dekat secara emosional sehingga memunculkan rasa bahagia dalam diri remaja karena mereka merasa diterima oleh teman-teman sebayanya.

WHO (*World Health Organization*) (dalam Sarwono, 2015) telah membagi usia remaja, yaitu remaja awal yang berusia 10 tahun sampai dengan 14 tahun, dan remaja akhir berusia 15 tahun sampai dengan 20 tahun. PBB menetapkan batasan usia remaja yaitu 15 tahun sampai dengan 24 tahun. Dalam usia tersebut, remaja mengalami perubahan dari masa anak-anak menuju remaja. Demikian pula yang terjadi pada remaja akhir, yang sedang beralih menuju ke masa dewasa. Peralihan tersebut membutuhkan adaptasi yang matang dalam setiap prosesnya. Kehadiran seorang teman atau sahabat dapat membantu remaja berhasil dalam tahap itu. Mutu pertemanan maupun kualitas persahabatan di masa remaja akhir mulai menurun, karena kesibukan dan aktivitasnya masing-masing. Dalam kesempatan tersebut remaja berusaha menemukan persahabatan yang cocok dengannya.

Hartup & Steven (dalam Sandjojo, 2017) mengungkapkan individu yang bahagia merasa lebih puas dengan persahabatan yang terjalin dan memiliki kualitas

persahabatan yang lebih tinggi. Kualitas interaksi dalam mempertahankan persahabatan dapat disebut sebagai kualitas persahabatan.

Meskipun dikatakan bahwa kebahagiaan disebabkan oleh faktor genetik atau keturunan, penelitian lain menunjukkan bahwa hubungan dekat dapat berkontribusi pada kebahagiaan, di luar pengaruh kepribadian seseorang (Demir dan Weitekamp, 2013). Epicurus (dalam Bergsma, 2008) menganggap persahabatan merupakan aspek paling penting dalam kehidupan sosial, sementara di tidak menganggap hubungan seksual sama pentingnya dengan persahabatan tersebut.

Menurut Narr (dalam Wishnubrata, 2018), melakukan penelitian mengenai pengamatan terhadap persahabatan yang telah dibina sejak remaja, menyatakan bahwa remaja yang memiliki persahabatan yang terjalin dengan baik cenderung jarang terserang stres. Remaja tersebut umumnya lebih bahagia, merasa dihargai, dan dapat meningkatkan kemampuan di bidang akademisnya.

Persahabatan adalah hubungan yang dapat diandalkan bagi kebahagiaan sepanjang hidup (Demir & Andelin, 2013). Vernon (dalam Springer, 2015) mencatat bahwa persahabatan sering disebut sebagai hubungan yang menentukan zaman dan berhubungan dengan kebahagiaan. Dia berpendapat bahwa:

“Jenis persahabatan terbaik (namun yang dinilai) sangat penting untuk kehidupan yang bahagia” dan bahwa “cinta dan persahabatan sama-sama memanggil kita dan menjadi bagian dari kebahagiaan kita”. Namun, hubungan antara persahabatan dan kebahagiaan tentu tergantung pada bagaimana kita memahami makna dari kebahagiaan dan persahabatan. Dalam literatur filosofis, persahabatan dan kontribusinya terhadap kebahagiaan berbeda-beda sesuai dengan minat yang ditanamkan para filsuf persahabatan dalam konsep kebahagiaan dan menurut hubungan mereka yang merasakan kebahagiaan setara dengan merasakan sebuah kesenangan, kepuasan dan tidak adanya emosi negatif.”



Persahabatan dianggap sebagai sumber penting kebahagiaan (Myers, 2000; Reis, Collins, & Berscheid; & Argyle, 2001, dalam Demir, Özdemir, & Weitekamp, 2007). Penelitian yang dilakukan oleh Demir & Weitekamp (2007) menunjukkan bahwa individu yang bahagia memiliki persahabatan yang lebih berkualitas.

Berdasarkan uraian di atas, maka permasalahannya adalah apakah ada hubungan antara kualitas persahabatan dengan kebahagiaan?

### **1.2. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris hubungan antara kualitas persahabatan dengan kebahagiaan pada remaja akhir.

### **1.3. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dalam ilmu Pengetahuan Sosial, khususnya tentang persahabatan dalam kaitannya dengan kebahagiaan pada remaja.

#### **2. Manfaat Praktis**

Penelitian ini dapat menambah wawasan mengenai hubungan dari kualitas persahabatan dan kebahagiaan pada remaja akhir.