

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kebahagiaan (*Happiness*)

1. Pengertian

Kebahagiaan didefinisikan sebagai kondisi psikologis yang positif, yang ditandai oleh tingginya kepuasan terhadap masa lalu, tingginya tingkat emosi positif, dan rendahnya tingkat emosi negatif (Carr dalam Astuti, 2007).

Kebahagiaan sesungguhnya merupakan suatu hasil penilaian terhadap diri dan hidup, yang memuat emosi positif, seperti kenyamanan dan kegembiraan yang meluap-luap, maupun aktivitas positif yang tidak memenuhi komponen emosi apapun, seperti *absorpsi* dan keterlibatan (Seligman, 2005)

Kebahagiaan merupakan evaluasi yang dilakukan seseorang terhadap hidupnya, mencakup segi kognitif dan afeksi. Evaluasi kognitif sebagai komponen kebahagiaan seseorang diarahkan pada penilaian kepuasan individu dalam berbagai aspek kehidupan, seperti pekerjaan, keluarga, dan pernikahan. Sedangkan evaluasi afektif merupakan evaluasi mengenai seberapa sering seseorang mengalami emosi positif dan negatif (Diener dalam Astuti, 2007).

Kebahagiaan memberikan berbagai dampak positif dalam segala aspek kehidupan dan akan mengarahkan pada hidup yang lebih baik, misalnya memberikan kita kesempatan untuk menciptakan hubungan yang lebih baik, menunjukkan produktivitas yang lebih besar, memiliki umur yang lebih panjang, kesehatan yang lebih baik, kreativitas yang lebih tinggi, dan kemampuan pemecahan masalah dan membuat keputusan mengenai rencana hidup dengan lebih baik (Carr dalam Oriza, 2009).

Menurut Fromm (dalam Schultz, 2005), kebahagiaan meruakan suatu bagian integral dan hasil kehidupan yang berkaitan dengan orientasi produktif. (Agustinu, 2011)

Berdasarkan penjelasan dari beberapa tokoh di atas maka dapat disimpulkan bahwa Kebahagiaan diartikan sebagai hasil penilaian diri terhadap kepuasan hidup yang ditandai dengan munculnya emosi dan aktivitas positif di sebagian besar waktu serta keseimbangan dalam menjalankan hidup, yang ditentukan oleh empat aspek yaitu material, intelektual, emosional, dan spiritual. Setiap orang merupakan penilai utama mengenai kebahagiaan yang mereka rasakan, karena mereka adalah pihak yang terlibat langsung dengan proses pencapaian kebahagiaan dalam hidupnya, sehingga ketika mereka telah merasakan kebahagiaan tersebut maka merekalah yang dapat menilai dan mendeskripsikannya secara tepat.

B. Authentic Happiness

1. Pengertian

Seligman (2005) dalam buku "*Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif*", diterjemahkan dari *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*" menggunakan kata kebahagiaan sebagai istilah umum untuk menggambarkan tujuan dari keseluruhan upaya psikologi positif. Istilah ini meliputi perasaan positif (seperti ekstase dan kenyamanan) serta kegiatan positif tanpa unsur perasaan sama sekali (seperti keterserapan dan keterlibatan). Penting untuk diakui bahwa kebahagiaan terkadang mengacu pada perasaan dan terkadang mengacu pada kegiatan yang di dalamnya tidak muncul satu pun perasaan. (Seligman, 2005)

Dalam mencapai kebahagiaan sendiri manusia mempunyai cara yang berbeda-beda antara individu yang satu dan yang lainnya. Oleh karena cara untuk mencapainya

berbeda-beda, Seligman (2005) membagi emosi positif menjadi tiga macam: emosi positif yang ditujukan pada masa lalu, masa depan, dan masa sekarang. Di mana Puas, bangga, dan tenang adalah emosi yang berorientasi pada masa lalu. Dan optimisme, harapan, kepercayaan, keyakinan, dan kepercayaan diri adalah emosi yang berorientasi pada masa depan.

Disamping itu, emosi positif tentang masa sekarang dibagi lagi menjadi dua kelompok utama: kenikmatan dan gratifikasi. Kenikmatan terdiri atas kenikmatan lahiriyah dan kenikmatan batiniyah. Kenikmatan lahiriyah merupakan emosi positif yang bersifat sementara dan berasal dari indera. Seperti rasa makan dan aroma yang enak, sensasi seksual, menggerakkan tubuh dengan nyaman, pandangan dan suara yang menyenangkan. Kenikmatan yang lebih tinggi juga bersifat sementara, ditimbulkan oleh kejadian-kejadian yang lebih rumit dan lebih membutuhkan kecerdasan dibanding kenikmatan inderawi. Seligman (2005) mendefinisikan kenikmatan yang lebih tinggi ini dengan memperhatikan perasaan yang ditimbulkannya, seperti semangat, rasa senang, ceria, gembira, santai, dan lain-lain. Kenikmatan emosi sekarang seperti juga emosi positif masa lalu dan masa depan. Terletak pada perasaan-perasaan subjektif paling mendasar. Penilai yang paling akhir adalah diri yang ada dalam batin kita. Banyak penelitian telah menunjukkan bahwa tes tentang kondisi-kondisi ini diukur secara akurat. Ukuran-ukuran emosi positif yang digunakan bisa diulangi (*repeatable*), stabil sepanjang waktu, dan konsisten dalam berbagai situasi yang merupakan sarana dari sains. (Seligman, 2005)

Emosi positif masa sekarang adalah kenikmatan lahiriyah seperti kelezatan, kehangatan, dan orgasme. Disamping itu emosi positif masa sekarang juga merupakan kenikmatan yang lebih tinggi seperti senang, gembira dan nyaman. Menurut Seligman

(2005) Hidup yang menyenangkan adalah hidup yang berhasil mendapatkan emosi positif masa sekarang, masa lalu dan masa depan.

Gratifikasi merupakan kelas lain dari emosi positif masa sekarang. Namun tidak seperti kenikmatan, ini bukanlah perasaan, melainkan kegiatan yang senang kita lakukan. Seperti halnya Membaca, panjat tebing, menari, percakapan yang menyenangkan, bermain voli, atau bermain *bridge*. Gratifikasi sepenuhnya menyerap dan melibatkan kita, kondisi ini menghalangi munculnya kesadaran diri dan emosi, kecuali sesudahnya. Kondisi ini juga menciptakan *flow*, kondisi ketika waktu berhenti dan kita betul-betul merasa nyaman.

Gratifikasi ternyata tidak bisa diperoleh atau ditingkatkan terus-menerus tanpa membangun kekuatan dan kebajikan personal. Kebahagiaan yang merupakan tujuan dari psikologi positif bukan hanya berupa pencapaian keadaan subyektif yang hanya bersifat sementara. Kebahagiaan juga meliputi gagasan bahwa kehidupan seseorang sudah "*autentik*". Penilaian ini tidak hanya bersifat subyektif, dan istilah autentisitas menggambarkan tindakan memperoleh gratifikasi dan emosi positif dengan jalan mengerahkan salah satu kekuatan khas kita. Kekuatan khas merupakan jalan yang alami dan abadi untuk mencapai gratifikasi. Gratifikasi merupakan rute menuju kehidupan yang baik itu sendiri. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Kehidupan yang baik adalah dengan menggunakan kekuatan personal yang dimiliki untuk memperoleh gratifikasi semaksimal mungkin pada wilayah-wilayah utama kehidupan.

Kebahagiaan datang melalui banyak jalan. Dengan memegang pandangan ini kita memahami bahwa menjaga tugas hidup kitalah untuk mengatur kekuatan dan kebajikan pribadi kita dalam wilayah-wilayah utama kehidupan, seperti pekerjaan,

cinta, pengasuhan anak, dan pencarian tujuan hidup.penting untuk dipahami, orang yang bahagia tidak harus mengalami semua atau sebagian besar emosi positif dan gratifikasi. Sehingga kehidupan yang bermakna merupakan satu komponen dari kehidupan yang baik, mengaitkan kekuatan pribadi yang dimiliki kepada sesuatu yang lebih akbar daripada diri manusia itu sendiri.

Dari paparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan sejati (*Authentic Happiness*) dapat dicapai ketika individu mengalami emosi positif terhadap masa lalu, pada masa kini, dan terhadap masa depannya, memperoleh banyak gratifikasi dengan menggerakkan kekuatan pribadinya dan menggunakan kekuatan pribadinya tersebut untuk mendapatkan sesuatu yang lebih besar dan lebih penting demi memperoleh makna hidupnya.

2. Rumus Kebahagiaan Sejati (*Authentic Happiness*)

Seligman (2005) dalam bukunya berjudul “*Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif*, diterjemahkan dari *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*” menyatakan bahwa kebahagiaan jangka panjang (K) merupakan hasil kontribusi dari rentang kebahagiaan (R), Lingkungan (L), dan faktor-faktor yang berada di bawah pengendalian sadar seseorang (P). sebagaimana ditampilkan dalam rumus berikut.

$$K = R + L + P$$

Berbeda dengan kebahagiaan yang sifatnya sementara, kebahagiaan yang dimaksud Seligman (2005) di atas dirasakan dalam jangka panjang dan merupakan tingkat kebahagiaan secara umum yang dirasakan seseorang. Rentang kebahagiaan

(*set range*) dalam persamaan ini dapat dikatakan bernilai negatif karena sifatnya yang justru cenderung menghalangi peningkatan kebahagiaan seseorang. Rentang kebahagiaan terdiri dari dua hal yang menurut Seligman (2005) bersifat menetap dan terberi pada tiap individu dalam tingkat yang berbeda-beda. Pertama adalah *happiness thermostat*, berupa tingkat kebahagiaan dimana seseorang terus menerus kembali, sehingga jika seseorang mengalami kebahagiaan atau kesedihan yang intens, dalam kurun waktu tertentu ia dapat kembali ke levelnya yang biasa. Kedua, *hedonic treadmill*, yaitu sifat manusia untuk beradaptasi secara tepat terhadap segala sesuatu yang baik. adaptasi yang terus-menerus ini membuat seseorang tampak selalu membutuhkan yang lebih dari sebelumnya untuk merasa bahagia. Oleh karena sifatnya yang terberi maka dalam penelitian ini rentang kebahagiaan (*set range*) tidak ditelusuri lebih jauh. Sehingga kebahagiaan akan dilihat dari lingkungan (*circumstances*) dan faktor-faktor yang berada dibawah pengendalian diri seseorang (*voluntary control*).

Seligman (2005) dalam buku yang sama membedakan kebahagiaan yang bersifat sementara dengan kebahagiaan yang menetap. Ia menyatakan bahwa kebahagiaan yang menetap merupakan hasil kontribusi dari lingkungan (*circumstances*) dan faktor-faktor yang berada dibawah pengendalian diri seseorang (*voluntary control*) seseorang.

a. Lingkungan (*circumstances*)

Seligman (2005) memberikan delapan faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi kebahagiaan seseorang, namun tidak semua memiliki pengaruh yang besar terhadap kebahagiaan. Berikut ini adalah penjabaran dari faktor-faktor

lingkungan yang berkontribusi terhadap kebahagiaan seseorang menurut Seligman (2005), diantara lain adalah:

1. Uang

Dinegara-negara yang sangat miskin, yang disana kemiskinan dapat mengancam nyawa, memang kaya bisa lebih berarti bahagia. Namun, dinegara yang lebih makmur, tempat hampir semua orang memperoleh kebutuhan dasar, peningkatan kekayaan tidak begitu berdampak pada kebahagiaan pribadi. Individu yang menempatkan uang di atas goal (tujuan) yang lainnya juga akan cenderung menjadi kurang puas dengan pemasukan dan kehidupannya secara keseluruhan (Seligman 2005).

2. Pernikahan

Pernikahan memiliki dampak yang jauh lebih besar dibanding uang dalam mempengaruhi kebahagiaan seseorang. Individu yang menikah cenderung lebih bahagia dari pada mereka yang tidak menikah, namun jika isteri merasa tidak bahagia dalam rumah tangganya, ia memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih rendah dibandingkan mereka yang bahkan tidak menikah. Lebih bahagianya individu yang telah menikah bisa karena pernikahan menyediakan keintiman psikologis dan fisik, konteks untuk memiliki anak, membangun rumah tangga, dan mengafirmasi identitas, serta peran sosial sebagai orang tua.

3. Kehidupan sosial

Orang yang sangat bahagia berbeda dengan orang rata-rata dan orang yang tidak bahagia. Individu yang memiliki tingkat kebahagiaan tinggi umumnya memiliki kehidupan sosial yang memuaskan dan menghabiskan banyak waktu bersosialisasi. Orang yang sangat bahagia paling sedikit menghabiskan waktu sendirian. Sehingga keikutsertaan seseorang dalam aktivitas yang membuatnya

bertemu dengan banyak teman akan berkontribusi positif terhadap kebahagiaan. Pertemanan yang terjalin juga sebaiknya terbuka antara satu sama lain sehingga berkontribusi terhadap kebahagiaan, karena dalam pertemanan tersedia dukungan sosial dan terpenuhinya akan kebutuhan afiliasi.

4. Emosi positif

Melalui penelitian yang dilakukan oleh Norman Bradburn (1969) diketahui bahwa individu yang mengalami banyak emosi negatif akan mengalami lebih sedikit emosi positif, dan sebaliknya. (Seligman, 2005) Hanya terdapat sedikit korelasi negatif antara emosi positif dengan emosi negatif. Ini berarti, jika memiliki banyak emosi negatif, maka dimungkinkan memiliki lebih sedikit emosi positif dibandingkan dengan rata-rata. Meskipun demikian, tidak berarti orang yang memiliki banyak emosi negatif akan tercampak dari kehidupan yang gembira. Demikian pula meskipun individu memiliki banyak emosi positif dalam hidup, tidak berarti individu tersebut sangat terlindung dari kepedihan.

5. Usia

Sebuah studi mengenai kebahagiaan terhadap 60.000 orang dewasa di 40 negara membagi kebahagiaan ke dalam tiga komponen, yaitu kepuasan hidup, afek menyenangkan, dan afek tidak menyenangkan. Kepuasan hidup meningkat perlahan seiring dengan usia, afek menyenangkan menurun sedikit, dan afek tidak menyenangkan tidak berubah. Berdasarkan hasil tersebut, maka usia muda bukan berarti lebih bahagia dibandingkan dengan usia tua.

6. Agama

Hubungan sebab akibat antara agama dan hidup yang lebih sehat dan lebih promasyarakat sudah bukan misteri. Banyak agama melarang penggunaan narkoba, kejahatan, perselingkuhan, dan sebaliknya mendukung untuk

beramal, hidup sederhana, dan bekerja keras. Pada masa puncak behaviorisme, manfaat emosional dari agama dijelaskan berasal dari dorongan emosional yang lebih besar. Menurut pandangan ini pula orang-orang religius berkumpul bersama membentuk suatu komunitas perkawanan yang simpatik dan ini membuat mereka merasa lebih baik. Namun, tidak hanya sekedar itu, terdapat korelasi yang lebih mendasar. Agama mengisi manusia dengan harapan akan masa depan dan menciptakan makna dalam hidup. Oleh karena itu, individu yang religius, dalam artian menjalankan perintah agama dan mengikuti perintah keagamaan tertentu akan mendapatkan kontribusi yang positif terhadap kebahagiaannya dibandingkan yang tidak religius.

7. Kesehatan

Kesehatan yang dapat berpengaruh terhadap kebahagiaan adalah kesehatan yang dipersepsikan individu (kesehatan subyektif), bukan kesehatan yang sebenarnya dimiliki (kesehatan obyektif). Sehingga individu yang merasa dirinya sehat akan mendapat kontribusi positif terhadap kebahagiaannya dibanding individu yang merasa dirinya kurang sehat, terlepas dari kondisi kesehatan mereka yang sesungguhnya. Namun jika sakit yang dialami parah dan berkepanjangan, kebahagiaan dapat mengalami penurunan walaupun tidak terlalu banyak.

8. Pendidikan, iklim, ras, dan jender

Keempat hal ini memiliki pengaruh yang tidak terlalu besar terhadap tingkat kebahagiaan seseorang. Pendidikan mempunyai pengaruh yang sedikit terhadap kebahagiaan. Pendidikan dapat sedikit meningkatkan kebahagiaan pada mereka yang berpenghasilan rendah karena pendidikan merupakan sarana untuk mencapai pendapatan yang lebih baik. Iklim di daerah dimana seseorang tinggal dan ras juga tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kebahagiaan.

Sedangkan jender, antara pria dan wanita tidak terdapat perbedaan pada keadaan emosinya, namun ini karena wanita cenderung lebih bahagia dan lebih sedih dibandingkan pria.

Sedangkan untuk kepentingan penelitian ini hanya akan digunakan faktor-faktor yang sesuai dengan kebutuhan dalam penelitian. Faktor perkawinan tidak akan dibahas lebih lanjut karena responden berada dalam tahap perkembangan remaja dan belum mengalami pernikahan. Sehingga faktor lingkungan akan dilihat dari faktor uang, kehidupan sosial, emosi positif, agama, kesehatan, usia, pendidikan, iklim, ras, dan jender.

b. Faktor yang berada di bawah pengendalian diri seseorang (*voluntary control*)

Menurut Seligman (2005), terdapat tiga faktor yang berada dibawah pengendalian diri seseorang (*voluntary control*) yang berkontribusi terhadap kebahagiaan, yaitu kepuasan terhadap masa lalu, optimisme terhadap masa depan, dan kebahagiaan pada masa sekarang. Ketiga hal tersebut tidak selalu dapat dirasakan secara bersamaan, seseorang bisa saja bangga dan puas terhadap masa lalunya namun merasa getir dan pesimis terhadap masa sekarang dan yang akan datang.

Faktor yang berada dibawah pengendalian diri seseorang (*voluntary control*) yang berkontribusi terhadap kebahagiaan berbeda dengan faktor lingkungan, dimana faktor ini merupakan hal-hal yang berada dalam kontrol secara sadar seseorang. Faktor ini terdiri atas kepuasan terhadap masa lalu, optimisme terhadap masa depan, dan kebahagiaan pada masa sekarang, seperti halnya yang akan dijelaskan berikut ini:

1. Kepuasan terhadap masa lalu

Kepuasan terhadap masa lalu dapat dicapai melalui tiga cara:

- 1) Merubah pandangan masa lalu sebagai penentu masa depan seseorang. Misalnya, seorang anak yang dulunya pernah mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan dalam keluarganya seperti halnya *broken home*, maka dia tidak menganggap bahwa masa depannya akan hancur.
- 2) *Gratitude* (bersyukur), dengan adanya *gratitude* terhadap hal-hal baik dalam hidup akan meningkatkan kenangan-kenangan positif. Rasa syukur dapat menambah kepuasan hidup adalah bahwa rasa ini menambah intensitas, kekerapan, maupun kesan yang baik tentang masa lalu. Misalnya pada anak yang orang tuanya bercerai (*broken home*), kepuasan hidup dapat dicapai jika ia lebih berfokus pada hal-hal yang baik dan menyenangkan dalam kehidupannya bersama keluarganya.
- 3) *Forgiving and Forgetting* (memafkan dan melupakan)
Perasaan seseorang mengenai masa lalu tergantung sepenuhnya pada ingatan yang dimilikinya. Salah satu cara untuk menghilangkan emosi negatif mengenai masa lalu adalah dengan memafkan. Dengan memafkan dapat memungkinkan tercapainya kepuasan hidup. Adapun melupakan disini bukan berarti menghilangkan memori mengenai suatu hal, namun mengubah atau menghilangkan hal yang menyakitkan.

2. Optimisme terhadap masa depan

Emosi positif mengenai masa depan mencakup keyakinan (*faith*), kepercayaan (*Trust*), kepastian (*confidence*), harapan dan optimisme. Optimisme dan harapan memberikan daya tahan yang lebih baik dalam meghadapi depresi tatkala musibah melanda.

Orang *pesimistis* memikirkan hal-hal buruk dengan kata “selalu” Dan “tidak pernah”. Mereka mudah menyerah dan percaya bahwa penyebab kejadian buruk yang menimpa mereka bersifat permanen, kejadian itu akan terus berlangsung selalu hadir mempengaruhi hidup mereka. Sedangkan orang *optimistis* memikirkan hal-hal buruk dalam istilah “kadang-kadang”, dan “akhir-akhir ini”, lebih mengarah pada penyebab kejadian buruk itu bersifat sementara. Orang optimis jika dihadapkan pada kesulitan, mereka memandangnya sebagai tantangan dan berusaha lebih keras. Mereka juga percaya bahwa kekalahan tersebut bukan karena kesalahan mereka, melainkan karena keadaan atau lingkungan. Hal ini bukan berarti tidak pernah merasa bersalah atau egois, namun mereka memiliki kemampuan untuk membangkitkan diri sendiri dengan mengedepankan hal-hal positif yang dimiliki.

Seligman (2005) mengungkapkan sebuah model untuk meningkatkan optimisme yang kemudian ia sebut model ABCDE.

- 1) A (*adversity*), adalah kondisi menyulitkan yang dihadapi
- 2) B (*belief*) adalah kepercayaan atau interpretasi seseorang mengenai kesulitan tersebut dan alasan terjadinya
- 3) C (*consequences*) adalah konsekuensi atas *belief* yang dimiliki bersifat pribadi dan permanen maka akan cenderung menyerah terhadap masalah, sedangkan jika *belief* yang dimiliki sebaliknya, orang tersebut akan merasa *energized*.
- 4) D (*disputation*), yaitu menyangkal atau menolak pemikiran atau *belief* pesimis yang dimiliki. Terdapat empat cara untuk menyangkal *belief* negatif.
 - a. *Evidence*, menyangkal *belief* negatif dengan mengedepankan fakta mengenai kejadian.

b. *Alternative*, mencari berbagai faktor yang berkontribusi terhadap munculnya kejadian tersebut dan berfokus kepada yang paling tidak destruktif, misalnya yang dapat diubah, spesifik, dan nonpersonal.

c. *Implications*, mencari implikasi dari kejadian dan menimbang seberapa fatal akibatnya jika *belief* yang dimiliki benar.

d. *Usefulness*, berpikir bahwa berkuat pada *belief* yang negatif tidak akan membantu dan justru menghambat.

5) E (*energization*), yaitu hasil yang didapat, biasanya berupa perasaan lega atau bersemangat kembali setelah berhasil menyangkal pemikiran pesimis.

3. Kebahagiaan pada masa sekarang

Kebahagiaan pada masa sekarang melibatkan dua hal:

1) *Pleasures*, yaitu kesenangan yang memiliki komponen sensori dan emosional yang kuat, sifatnya sementara dan melibatkan sedikit pemikiran. *Pleasures* terbagi menjadi dua, yaitu *bodily pleasures* yang didapat melalui indera atau sensori, dan *higher pleasures* yang didapat melalui aktifitas yang lebih kompleks. Ada tiga hal yang dapat meningkatkan kebahagiaan sementara, yaitu menghindari habituasi dengan memberikan selang waktu yang cukup panjang antar kejadian menyenangkan, *savoring* (menikmati) yaitu menyadari dan dengan sengaja memperhatikan sebuah kenikmatan, serta *mindfulness* (kecermatan) yaitu mencermati dan menjalani segala pengalaman dengan tidak terburu-buru dan melalui perspektif yang berbeda. Contoh dari kenikmatan adalah gairah, rasa senang, nyaman, dan ceria.

2) *Gratification*, yaitu kegiatan yang sangat disukai oleh seseorang namun tidak selalu melibatkan perasaan tertentu, dan durasinya lebih lama dibandingkan dengan *pleasures*. Kegiatan yang umumnya memunculkan gratifikasi

umumnya memiliki komponen seperti menantang, membutuhkan ketrampilan dan konsentrasi, bertujuan, ada umpan balik langsung, pelaku tenggelam di dalamnya, ada pengendalian, kesadaran diri pupus, dan waktu seolah berhenti. Seligman menekankan gratifikasi tidak muncul setelah melakukan aktifitas yang menyenangkan, namun muncul saat individu telah menggunakan kekuatan (*strength*) dan keutamaan (*virtue*) saat melakukan aktifitas tersebut.

Dalam penelitian ini dapat dibatasi pengertian kebahagiaan sejati (*Authentic Happiness*) remaja dengan latar belakang keluarga *broken home* berupa keadaan psikologis yang terbentuk oleh faktor lingkungan, yaitu keuangan atau materi yang dirasa cukup, kegiatan sosial yang memuaskan, kesehatan yang dirasa baik, meyakini dan menjalankan agama tertentu, mengalami banyak emosi positif, memiliki pandangan yang positif terhadap usianya, serta memiliki tingkat pendidikan, iklim, ras, serta jender yang mendukung. Selain itu ada faktor yang berada dibawah pengendalian diri seseorang (*voluntary control*) berupa kepuasan terhadap masa lalu yang tergambar dalam kemauan bersyukur dan memaafkan, kemampuan memandang segala sesuatu di masa depan secara positif, dan keadaan yang meresapi kenikmatan masa sekarang, cermat dalam memandang segala sesuatu, serta adanya pengalaman gratifikasi atau *flow* dalam kehidupan.

Semakin banyak faktor-faktor lingkungan (*circumstances*) dan faktor yang berada dibawah pengendalian diri seseorang (*voluntary control*) yang berkontribusi, semakin besar kemungkinan individu untuk merasakan *Authentic Happiness*.

3. Klasifikasi Kekuatan (*strength*) dan Keutamaan (*virtue*)

Seligman (2005) mengatakan terdapat 6 nilai keutamaan yang tergambar dalam 24 karakteristik kekuatan. Diantara kekuatan dan keutamaan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Keutamaan berkaitan dengan kebijakan dan pengetahuan (*virtue of wisdom and knowledge*)

Keutamaan ini berkaitan dengan kemampuan kognitif, yaitu bagaimana individu memperoleh dan menggunakan pengetahuan demi kebaikan. Keutamaan ini terdiri dari kekuatan sebagai berikut:

- 1) Keingintahuan/ketertarikan terhadap dunia (*curiosity/interest in the world*)

Individu yang memiliki keingintahuan yang tinggi tidak sekedar toleran terhadap ambiguitas; mereka tertarik pada ambiguitas dan tertarik untuk membedahnya. Keingintahuan yang besar akan membuatnya selalu berusaha untuk mencari informasi mengenai hal-hal baru yang ditemuinya sehingga setiap pertanyaan yang dimilikinya dapat terjawab dengan penjelasan yang baik. penyerapan secara pasif (seperti orang yang seharian menonton televisi untuk mendapatkan informasi) tidak menampilkan kekuatan ini.

- 2) Kecintaan untuk belajar (*love of learning*)

Kecintaan untuk belajar tergambar dari bagaimana individu menggunakan setiap waktunya untuk memperoleh pengetahuan baru dimanapun ia berada. Kekuatan ini juga tergambar dari kemauannya untuk mengembangkan pengetahuan atau keahlian yang telah dimilikinya.

- 3) Pertimbangan/pemikiran kritis/keterbukaan pikiran (*judgement/critical thinking/open-mindedness*)

Individu dengan kekuatan ini memikirkan sesuatu secara seksama dan mengamatinya dari setiap sisi, tidak terburu-buru dalam menarik kesimpulan, dan hanya bersandar pada bukti yang kuat untuk mengambil keputusan.

- 4) Kecerdikan/orisinalitas/intelegensia praktis/kecerdasan sehari-hari
(*ingenuity/originality*)

Individu yang mengembangkan cara baru untuk meraih tujuan yang diinginkan merupakan individu yang memiliki kekuatan ini. Kekuatan ini juga disebut dengan intelegensia praktis, pikiran sehat (*common sense*) atau kecerdasan sehari-hari.

- 5) Kecerdasan sosial/kecerdasan pribadi/kecerdasan emosional (*social intelligence/personal intelligence/emotional intelligence*)

Kecerdasan sosial dan pribadi merupakan pengetahuan mengenai diri sendiri dan orang lain. Individu peduli akan motif dan perasaan orang lain, dan dapat menanggapi dengan baik. Kekuatan ini dikumpulkan oleh Daniel Goleman dan dinamainya sebagai “kecerdasan emosional”.

- 6) Perspektif (*perspective*)

Kekuatan ini menggambarkan bagaimana individu dapat memandang berbagai hal dari berbagai sudut pandang dan memberikan pendapat yang bijak terhadapnya. Pendapat yang diberikan dapat dikatakan bijak jika terlepas dari kepentingan-kepentingan pribadi sehingga dapat diterima oleh dirinya sendiri dan orang lain.

2. Keutamaan berkaitan dengan keberanian (*virtue of courage*)

Keutamaan ini tidak hanya berkaitan dengan tindakan yang dapat diamati, tetapi juga dalam kognisi, emosi, motivasi, dan keputusan yang dibuatnya. Keutamaan ini meliputi kekuatan sebagai berikut:

1) Kepahlawanan dan ketegaran (*valor and bravery*)

Keberanian ketika muncul ancaman, tantangan, kepedihan atau kesulitan, dan saat kesejahteraan fisik terancam merupakan salah satu ciri individu yang memiliki kekuatan jenis ini. Makna kepahlawanan juga mencakup keberanian moral dan keberanian psikologis. Keberanian moral adalah mengambil sikap yang diri sadari tidak umum dan bisa jadi merugikan diri sendiri, misalnya membeberkan kejahatan di perusahaan atau pemerintahan. Ketabahan saat menghadapi musibah merupakan contoh keberanian psikologis.

2) Ulet/rajin/tekun (*perseverance*)

Individu dengan kekuatan ini memiliki semangat untuk menuntaskan setiap tugas yang telah dimulainya dengan ceria dan tidak banyak mengeluh. Mereka tidak mengerjakan tugas dengan membabi buta dengan mengejar tujuan yang tidak dapat dicapai.

3) Integritas/ketulusan/kejujuran (*integrity*)

Individu dengan integritas tidak hanya mengucapkan kebenaran pada orang lain tetapi juga menampilkan diri sendiri (niat dan komitmen) kepada orang lain dan diri sendiri dengan cara yang tulus baik melalui perkataan maupun perbuatan.

3. Keutamaan berkaitan dengan kemanusiaan dan cinta (*virtue of humanity and love*)

Keutamaan ini diperlihatkan dalam interaksi sosial dengan orang lain dan sering dikatakan sebagai kekuatan interpersonal. Kekuatan yang termasuk dalam keutamaan ini adalah sebagai berikut:

1) Kebaikan dan kemurahan hati (*kindness and generosity*)

Selalu bersikap baik, murah hati, dan menolong orang lain bahkan orang yang tidak terlalu dikenal merupakan ciri individu yang memiliki kekuatan ini. Mereka memperhatikan kepentingan orang lain sama seriusnya dengan kepentingan diri sendiri. Empati dan simpati merupakan komponen penting dalam kekuatan ini.

2) Mencintai dan bersedia dicintai (*loving and allowing oneself to be loved*)

Adanya perasaan seperti keakraban dan kedekatan dengan orang lain dan kenyataan bahwa orang tersebut juga merasakan perasaan yang sama merupakan gambaran dari kekuatan ini. Kemampuan dan kemauan untuk memberikan cinta dan menerima cinta merupakan hal utama dari kekuatan ini.

4. Keutamaan berkaitan dengan keadilan (*virtue of justice*)

Keutamaan ini muncul pada aktivitas bermasyarakat yang mencakup hubungan interpersonal antara dua orang sampai berhubungan dengan kelompok yang lebih besar. Kekuatan yang termasuk dalam keutamaan ini adalah sebagai berikut:

1) Bermasyarakat/tugas/kerja tim/loyalitas (*citizenship*)

Mampu mengidentifikasi dan merasa berkewajiban terhadap kepentingan bersama dimana individu merupakan anggota dari suatu kelompok tertentu merupakan karakteristik kekuatan ini. Mereka memiliki tanggungjawab pada kelompoknya dan bertindak sebagai anggota kelompok bukan karena ada paksaan namun karena merasa ini merupakan hal yang seharusnya dilakukan sebagai anggota kelompok.

2) Keadilan dan persamaan (*fairness and equity*)

Karakteristik kekuatan ini adalah individu memperlakukan orang lain dengan cara yang sama dengan tidak mebiarkan perasaan atau masalah pribadi menyebabkan bias terhadap keputusannya tentang orang lain. Keadilan juga

berarti memberikan kesempatan yang sama pada setiap orang dan berkomitmen masalah yang sama seharusnya diperlakukan secara sama.

3) Kepemimpinan (*leadership*)

Kemampuan untuk menjadi pemimpin yang baik merupakan karakteristik dari kekuatan ini. Seorang pemimpin yang simpatik haruslah seorang pemimpin yang efektif, berusaha agar tugas kelompok terselesaikan sambil menjaga hubungan baik di dalam kelompok.

5. Kekuatan berkaitan dengan kesederhanaan (*virtue of temperance*)

Kesederhanaan disini merujuk pada pengekspresian yang pantas dan moderat dari hasrat dan keinginan diri. Individu yang sederhana tidak menekan keinginan tetapi menunggu kesempatan untuk memenuhinya sehingga tidak merugikan diri sendiri atau orang lain. Kekuatan yang termasuk dalam keutamaan ini adalah sebagai berikut:

1) Pengendalian diri (*self – control*)

Kekuatan ini meliputi kemampuan untuk menahan nafsu, keinginan, dorongan pada saat yang tepat, mengetahui apa yang benar dan mewujudkannya menjadi suatu tindakan berdasarkan pengetahuan tersebut.

2) Kehati-hatian/penuh pertimbangan (*prudence*)

Individu yang tidak mengatakan atau berbuat sesuatu yang nantinya disesali, mendengar pendapat setiap orang sebelum bertindak, berwawasan jauh dan penuh pertimbangan, serta pandai menahan dorongan hati yang bertujuan jangka pendek demi kesuksesan jangka panjang merupakan individu yang memiliki kekuatan ini.

3) Kerendahan hati dan kebersahajaan (*humility and modesty*)

Individu yang tidak mencari sorotan dan membiarkan prestasi yang berbicara, tidak menganggap diri lebih istimewa dibandingkan orang lain, serta dapat menyadari kesalahan dan kekurangan dirinya merupakan individu yang memiliki kekuatan ini.

6. Keutamaan berkaitan dengan transendensi (*virtue of transcendence*)

Transendensi merupakan kekuatan emosi yang menjangkau ke luar diri untuk menghubungkan diri sendiri ke sesuatu yang lebih besar atau lebih permanen, misalnya kepada orang lain, masa depan, evolusi, ketuhanan, atau alam semesta.

Kekuatan yang berada dalam keutamaan ini meliputi:

1) Apresiasi terhadap keindahan dan keunggulan (*appreciation of beauty and excellence*)

Individu yang menghargai keindahan, keunggulan, dan keahlian pada semua bidang adalah individu yang memiliki kekuatan ini.

2) Bersyukur (*gratitude*)

Bersyukur berarti sebuah penghargaan terhadap kehebatan karakter moral orang lain. Sebagai sebuah emosi, kekuatan ini berupa ketakjuban, rasa terima kasih, dan apresiasi terhadap kehidupan itu sendiri. Bersyukur dapat juga ditujukan untuk sumber impersonal atau nonmanusia, misalnya tuhan, alam, dan binatang tetapi tidak dapat ditujukan untuk diri sendiri.

3) Harapan/optimism/berpikiran ke depan (*hope/optimism/future-mindedness*)

Berharap mendapatkan yang terbaik untuk masa depan dan merencanakan serta bekerja keras untuk meraihnya merupakan ciri individu yang mempunyai kekuatan ini.

4) Spiritualitas/tujuan hidup/keyakinan/keagamaan (*spirituality*)

Individu yang memiliki kekuatan ini memiliki keyakinan yang kuat dan koheren tentang tujuan dan makna yang lebih tinggi dari pada alam semesta. Ia memiliki filosofi hidup yang jelas sehingga mampu menempatkan dirinya sebagai bagian dari alam semesta. Kepercayaan membentuk tindakan dan merupakan sumber kedamaiannya baginya. Bagi individu yang memiliki kekuatan ini, kehidupan memiliki makna berdasarkan keterkaitan dengan sesuatu yang lebih besar darinya.

5) Sikap main-main dan rasa humor (*playfulness and humor*)

Menyukai humor, membuat orang lain tersenyum, dan memberikan senyum kepada orang lain serta dapat memandang kehidupan dari sisi positif merupakan ciri dari kekuatan ini.

6) Sikap pemaaf dan belas kasih (*forgiveness and mercy*)

Mampu memaafkan, memberikan kesempatan kedua kepada orang-orang yang berbuat kesalahan kepada dirinya, dan tidak membalas perbuatan orang yang telah menyakitinya merupakan ciri dari individu dengan kekuatan ini.

7) Semangat/gairah/antusiasme (*zest/passion/enthusiasm*)

Individu yang memiliki semangat ketika memulai hari baru dan melibatkan jiwa dan raga pada aktivitas yang dijalannya merupakan individu dengan kekuatan ini.

Kebahagiaan sejati (*authentic happiness*) dapat dicapai ketika individu mengalami emosi positif terhadap masa lalu, pada masa kini, dan terhadap masa depannya, memperoleh banyak gratifikasi dengan mengarahkan kekuatan pribadinya, dan menggunakan kekuatan pribadi tersebut untuk mendapatkan sesuatu

yang lebih besar dan lebih penting demi memperoleh makna hidupnya. (Seligman, 2005)

C. Kebahagiaan Dalam Tinjauan Islam

1. Pengertian

Dalam Al-Qur'an, diantara kata yang paling tepat menggambarkan kebahagiaan adalah *aflaha*. Di empat ayat Al-Qur'an (yaitu QS 20: 64, QS 23: 1, QS 87:14, QS 91:9) kata itu selalu didahului kata penegas *qad* (yang memiliki arti 'sungguh') sehingga berbunyi *qad aflaha* atau 'sungguh telah berbahagia'. *Aflaha* adalah turunan dari akar kata *falah*. (Rakhmat, 2010)

Kamus-kamus bahasa arab klasik merinci makna *falah* sebagai berikut: kemakmuran, keberhasilan, atau pencapaian apa yang kita inginkan atau kita cari; sesuatu yang dengannya kita berada dalam keadaan bahagia atau baik; terus-menerus dalam keadaan baik; menikmati ketentraman, kenyamanan, atau kehidupan yang penuh berkah; keabadian, kelestarian, terus-menerus, keberlanjutan.

Menurut Jalaludin Rahmat (2010) dalam bukunya yang berjudul 'Tafsir Kebahagiaan', perincian makna *falah* tersebut merupakan komponen-komponen kebahagiaan. Kebahagiaan bukan hanya ketentraman dan kenyamanan saja. Kenyamanan atau kesenangan satu saat saja tidak melahirkan kebahagiaan. Mencapai keinginan saja tidak dengan sendirinya memberikan kebahagiaan. Kesenangan dalam mencapai keinginan biasanya bersifat sementara. Satu syarat penting harus ditambahkan, yaitu kelestarian atau menetapnya perasaan itu dalam diri kita.

Jalaludin Rahmat (2010) dalam buku yang sama juga mengungkapkan bahwa paling tidak sepuluh kali, muadzin diseluruh dunia islam meneriakan *hayya 'ala al-*

falah, atau ‘marilah meraih kebahagiaan’. Dalam mazhab ahlul bait, setelah *hayya ‘ala al-falah*, mereka membaca *hayya ‘ala al khayr* atau ‘marilah kita berbuat baik’. orang yang berbahagia cenderung berbuat baik. suara muadzin itu saja sudah cukup menjadi bukti bahwa agama islam memanggil umatnya setiap saat untuk meraih kebahagiaan.

Kata turunan selanjutnya dari *aflaha* adalah *yuflihu*, *yuflihani*, *tuflihu*, *tuflihani*, *yuflihna* (semua kata itu tidak ada dalam Al-Qur’an), dan *tuflihuna* (disebut sebelas kali dalam Al-Qur’an dan selalu didahului dengan kata *la’allakum*. Makna *la’allakum tuflihuna* adalah ‘supaya kalian berbahagia’). Dengan mengetahui ayat-ayat yang berujung dengan kalimat *la’allakum tuflihuna* (dalam QS 2:189, QS 3:130, QS 3:200, QS 5:90, QS 5:100, QS 7:69, QS 8:45, QS 22:7, QS 24:31, QS 62:10) kita diberi pelajaran bahwa semua perintah tuhan dimaksudkan agar kita hidup bahagia. Kutipan ayat-ayat yang memuat kalimat tersebut adalah sebagai berikut:

1. Bertakwalah kepada Allah agar kalian berbahagia (QS 2: 189)
2. Wahai orang-orang beriman! Janganlah kalian memakan riba yang berlipat-lipat. Bertakwalah kepada Allah agar kalian berbahagia (QS 3: 130)
3. Wahai orang-orang beriman! Bersabarlah dan saling menyabarkan, serta perkuat persatuanmu agar kalian bahagia (QS 3:200)
4. Wahai orang-orang beriman! Bertakwalah kepada Allah. Carilah jalan untuk mendekatkan diri kepadanya. Berjuanglah di jalan Allah agar kalian berbahagia (QS 5: 35)
5. Wahai orang-orang beriman! Sesungguhnya minuman keras, perjudian, undian, dan taruhan adalah kotoran dari perbuatan setan. Jauhilah agar kalian berbahagia (QS 5: 90)

6. Katakanlah: tidak sama antara keburukan dan kebaikan, walaupun banyaknya keburukan memesona kalian. Bertakwalah kepada Allah agar kalian berbahagia (QS 5: 100)
7. Kenanglah anugerah-anugerah Allah agar kalian berbahagia (QS 7: 69)
8. Wahai orang-orang beriman! Jika kalian berjumpa dengan sekelompok musuh, teguhkanlah hatimu. Banyaklah berzikir kepada Allah agar kalian berbahagia (QS 8: 45)
9. Wahai orang-orang beriman! Rukuklah dan sujudlah. Beribadahlah kepada tuhanmu, serta berbuatlah kebaikan agar kalian berbahagia (QS 22: 73)
10. Bertobatlah kalian kepada Allah seluruhnya, wahai orang-orang beriman, agar kalian berbahagia (QS 24: 31)
11. Apabila selesai melaksanakan shalat, menyebarkan dipenjuru bumi. Carilah anugerah Allah dan banyaklah ingat kepada Allah agar kalian berbahagia (QS 62: 10)

Ayat-ayat di atas tidak saja menunjukkan bahwa tujuan akhir dari semua perintah tuhan adalah supaya kalian berbahagia, tetapi juga perincian perbuatan yang bisa membawa kita kepada kebahagiaan. Hal ini menunjukkan bagaimana sebenarnya apabila kita menginginkan sebuah kebahagiaan maka kita harus berbuat kebaikan dan beriman kepada Allah SWT.

Kebaikan-kebaikan di sini merupakan amal-amal yang positif yang dapat membawa manusia kepada ketenangan batin. Dalam Al-Qur'an, ketika Allah menyebutkan *aamanuu* selalu dikaitkan dengan kata *amilus shaalihaat*. Kata *aamanuu* berorientasi pada akhirat sedangkan kata *amilus shaalihaat* berorientasi dunia. Kata *aamanuu* mengarah kepada kebahagiaan akhirat sedangkan kata *amilus*

shaalihaat menunjuk kepada kesejahteraan dunia yang diraih dengan kerja keras dan upaya yang sungguh-sungguh.

Inti dari kebahagiaan adalah keimanan kepada Allah dan penguasaan terhadap makna ibadah serta memahaminya dengan pemahaman yang sempurna dan lengkap, kemudian menerapkan pemahaman itu dalam kehidupan seluruhnya, baik yang berkenaan dengan perkara-perkara yang umum ataupun khusus. (al-Qu'ayyid, 2004).

Menurut al-Qu'ayyid (2004) Standar yang digunakan untuk mengetahui kebahagiaan dan kesuksesan seseorang, diantaranya:

1. Hubungan yang baik dengan Allah.
2. Peningkatan kualitas kepribadian.
3. Hubungan yang baik dengan keluarga.
4. Hubungan yang baik dengan kedua orang tua.
5. Hubungan yang baik dengan kerabat dan tetangga.
6. Hubungan yang baik dengan masyarakat.
7. Hubungan yang baik dalam hal pekerjaan, tugas, dan profesi.

2. Sumber Kebahagiaan Dalam Islam

Kebahagiaan merupakan hal penting yang ingin dicapai oleh setiap orang dalam hidupnya. Cara untuk memperoleh kebahagiaan dapat melalui berbagai jalan, misalnya melalui jalan dalam bidang sosial dan politik, seperti berlaku adil, berbuat baik kepada sesama, menyayangi yatim piatu, bersahabat dengan fakir miskin, menyingkirkan duri di jalan, menyebar senyuman kepada saudara, mengajak kepada kebaikan dan mencegah pada kemungkaran, selalu "*tawadhu*", selalu bersyukur atas karunia yang sudah diberikan, dan lain-lain. Kebahagiaan juga ditempuh melalui jalan ritual "*ubudiah*", seperti menegakkan shalat, berpuasa baik wajib maupun sunnah,

menunaikan ibadah haji, dan sebagainya. Itu semua merupakan jalan menuju Allah, yang berefek secara psikologis terhadap ketenangan dan kebahagiaan yang dirasakan oleh pengamalnya. (Sanusi, 2006)

Seluruh perbuatan tersebut merupakan perintah Allah dan jika seseorang mengerjakannya berarti ia sedang mengingat kepada-Nya. Melalui zikir perbuatan, Allah akan menurunkan karunia kebahagiaan yang tiada tara, seperti yang diisyaratkan Allah dalam firman-Nya:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ
الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram (QS. Ar-Ra'd: 28).

Kebahagiaan dalam pandangan islam bertumpu pada upaya untuk tidak merasa kecewa dengan apapun yang diterima dari Allah dan selalu mensyukurinya. Hal ini dikenal sebagai sifat *qana'ah* (Sanusi, 2006). *Qana'ah* memiliki lima aspek yang terkait langsung dengan kehidupan manusia, yaitu: (1) menerima dengan rela apa yang diberikan Allah, (2) memohon kepada Allah tambahan yang pantas dan tetap berusaha, (3) menerima dengan sabar akan ketentuan Allah, (4) bertawakal kepada-Nya, (5) tidak tertarik dengan tipu daya kesenangan dunia (Sanusi, 2006).

Sikap *qana'ah* akan mengarahkan seseorang kepada kebahagiaan dan membawa seseorang untuk mengelola apa yang sudah diterima dan selalu mensyukurinya. Rasulullah SAW menganggap sikap *qana'ah* sebagai “harta” yang tidak akan hilang. Hal ini sesuai dengan sabda Rasulullah,

“*Qana'ah* adalah harta yang tidak akan hilang dan simpanan yang tidak akan lenyap” (Sanusi, 2006).

Hadist tersebut turut memperjelas makna kebahagiaan bagi orang yang beriman, yaitu mampu menilai dan menghiasi kehidupan ini sesuai dengan nilai dan porsi yang semestinya (Sanusi, 2006).

Beragam sumber kebahagiaan dapat diperoleh. Ia dapat di raih dan dirasakan kapan dan dimana saja, karena ia tidak mengenal ruang dan waktu. Secara mutlak ia bersumber dari Allah. Allah-lah yang memancarkan kebahagiaan itu keseluruhan penjuru alam. Namun pancaran itupun akan dapat diraih ketika kita mempunyai akal dan hati yang baik. karena sesungguhnya akal dan hati yang memegang peranan penting adanya kebahagiaan tersebut. peranan hati menyikapi arti sebuah kebahagiaan sedangkan nalar lebih mengacu kepada apa yang telah diarahkan dan disikapi oleh hati.

Selain gambaran di atas, manusia dapat memperoleh sumber-sumber kebahagiaan melalui beberapa hal. Seperti yang dikemukakan oleh Imam al-Ghazali (Dalam Sanusi 2006), antara lain:

1. Akal Budi

- a. Sempurna Akal

Kesempurnaan akal harus dengan ilmu. Ilmu yang membuat manusia memahami sesuatu. Ilmu yang memberi kemudahan teknis bagi manusia untuk mengekspresikan nilai-nilai keimanannya. Bahkan, sebuah ibadah kalau tidak diiringi dengan ilmu, ibadah tersebut diragukan kualitasnya. Orang yang memiliki ilmu berpotensi besar untuk bahagia karena dengan ilmunya dirinya memiliki kemungkinan paling besar untuk menggenggam dunia dan segala isinya.

- b. *Iffah* (menjaga kehormatan diri)

Orang yang berupaya terus-menerus dengan sungguh-sungguh untuk memelihara kesucian hati sehingga akan tetap tegar menghadapi ujian dan kesulitan-kesulitan hidup. Dari situ, terbuka tabir-tabir yang menuntun dirinya kearah sikap dan perbuatan yang berkualitas. Perbuatan yang diridhai oleh Allah SWT. Kebahagiaan hati akan terasa apabila hidup kita diridhai oleh Allah SWT.

c. *Syaja'ah* (berani)

Keberanian dalam menegakkan kebaikan dan menyingkirkan keburukan dengan berbagai resiko dan konsekuensinya. Selain itu, berani mengakui kesalahan diri sendiri dan berani mengakui kelebihan orang lain. Berani untuk tidak mengungkit-ungkit aib dan cacat-cela orang lain dan berani memaafkan orang yang pernah berbuat salah pada diri kita.

d. *Al-'Adl* (Keadilan)

Keadilan adalah meletakkan sesuatu pada tempat dan porsinya. Keserasian dan keteraturan dalam memperlakukan sesuatu dapat menghadirkan kebahagiaan.

e. Tubuh (jasmani)

Manusia akan merasakan kebahagiaan jika tubuhnya:

- a) Sehat yakni sehat secara fisik dan psikis.
- b) Kuat yakni memiliki kekuatan fisik dan ketahanan mental.
- c) Fisik yang gagah dan cantik.
- d) Mendapat anugerah 'umur panjang'.

f. Luar Badan

Yakni sesuatu yang dapat mendatangkan kebahagiaan yang diraih berdasarkan usaha manusia.

a) Kekayaan atau harta benda

Kekayaan boleh jadi menjadi sumber kebahagiaan kalau ia digunakan sesuai dengan kehendak yang memberi kekayaan. Namun dapat mendatangkan penderitaan hidup, jika ia diarahkan untuk menentang kemauan Allah SWT.

b) Keluarga

Silaturahmi yang hidup dan hubungan yang tetap terjalin akan mendatangkan kebahagiaan tersendiri. Misalnya saat semua keluarga berkumpul. Di satu sisi, dengan hadirnya keluarga akan menjadi tempat bersandar, jika sewaktu-waktu kita membutuhkan. Saling menyayangi bantu-membantu akan semakin mempererat hubungan diantara sesama. Keharmonisan hubungan akan mengurangi beban hidup baik materi maupun kejiwaan dan memungkinkan terjadi perpanjangan umur.

c) Popularitas

Menjadi orang yang terpandang dan terhormat dapat menjadi sumber kebahagiaan selama tidak tersentuh oleh *riya* dan *sum'ah*. Yang diharapkan dari kepolpuleran dirinya memancarkan sikap dan perilaku hidup yang baik untuk diteladani oleh orang lain.

g. Taufik dan Bimbingan Allah

Taufik adalah bertemunya kemauan Allah dengan kemauan manusia. Pengakuan adanya taufik sangat penting agar manusia menyadari bahwa setiap keberhasilannya bukan hasil upayanya semata-mata melainkan karena adanya campur tangan tuhan dibalik semua itu. Taufik dan bimbingan Allah terdiri dari empat unsur, yaitu:

a) *Hidayah* (petunjuk Allah)

b) *Irsyad* (Bimbingan Allah)

c) *Tasdid* (dukungan Allah)

d) *Ta'yid* (Bantuan Allah)

h. Bahagia Akhirat

Kebahagiaan akhirat merupakan titik kebahagiaan terakhir yakni ketika kehidupan manusia di dunia berganti dengan kehidupan akhirat. Dalam menjalankan kehidupan disana yang menjadi parameternya bukan harta kekayaan, pangkat dan jabatan yang tinggi, ataupun ketenaran tetapi keseluruhan amal yang mendatangkan keridhaan Allah SWT.

D. Remaja

1. Pengertian

Remaja sebagai periode tertentu dari kehidupan manusia merupakan suatu konsep yang relatif baru dalam kajian psikologi. Di negara-negara barat, istilah remaja dikenal dengan "*adolescence*" (kata bendanya *adolescentia* = remaja), yang berarti tumbuh menjadi dewasa atau dalam perkembangan menjadi dewasa. Batasan usia remaja yang umum digunakan oleh para ahli adalah antara 12 hingga 21 tahun. Rentang waktu usia remaja ini biasanya dibedakan atas tiga, yaitu: 12-15 tahun = masa remaja awal, 15-18 tahun = masa remaja pertengahan, dan 18-21 tahun masa remaja akhir. (Desmita, 2009)

2. Perkembangan Masa Remaja

Perkembangan pada masa remaja meliputi perubahan-perubahan yang berhubungan dengan perkembangan psikoseksual, dan juga terjadi pada perubahan dalam hubungannya dengan orang tua dan cita-cita mereka. Remaja merupakan masa

yang labil, dimana mereka sedang mencari jati diri mereka, dan merekalah yang menentukan mau ke arah mana mereka esok hari. Pada masa remaja terjadi perubahan yang cepat baik secara fisik maupun psikologis. Peningkatan emosional remaja yang terjadi secara cepat pada masa remaja awal yang dikenal sebagai masa *storm* dan *stress*. Pada masa ini banyak tuntutan dan tekanan yang ditujukan pada remaja, dimana mereka diharapkan agar tidak bertingkah seperti anak-anak, dan mereka harus lebih mandiri dan bertanggung jawab.

Masa remaja sudah sejak dulu dianggap sebagai masa yang sulit secara emosional. Tidak selamanya masa remaja berada dalam situasi badai dan *stress*, tetapi fluktuasi emosi dari tinggi ke rendah memang meningkat pada masa remaja awal. (Rosenblum & Lewis, 2003). Seorang remaja bisa saja merasa sedang dipuncak dunia pada satu saat namun merasa tidak berharga sama sekali pada waktu berikutnya. Dalam beberapa kejadian, intensitas dari emosi yang mereka alami memiliki proporsi yang terlalu berlebihan dibandingkan dengan kejadian yang menyebabkannya (Steinberg & Levine, 1997). Seorang remaja akan sering merajuk, tidak tahu bagaimana mengekspresikan emosi mereka. Hanya dengan sedikit atau bahkan tanpa provokasi sama sekali, mereka bisa saja meledak didepan orang tua atau saudara-saudara mereka. (Santrock, 2002)

Reed Larson dan Maryse Richards (1994) menemukan bahwa remaja melaporkan emosi yang lebih ekstrem dan lebih berubah-ubah dibandingkan dengan orang tua mereka. Sebagai contoh, seorang remaja lima kali lebih mungkin untuk menyatakan dirinya “sangat bahagia” dan tiga kali lebih mungkin untuk menyatakan “sangat sedih” jika dibandingkan dengan orang tua mereka. (Santrock, 2002)

Pernyataan ini mendukung pandangan yang menyatakan remaja adalah orang yang sangat “*moody*” dan berubah-ubah emosinya. (Rosenblum & Lewis, 2003).

Sangat penting bagi orang dewasa untuk menyadari bahwa “*moody*” adalah aspek normal dari masa remaja awal, dan kebanyakan remaja akan melalui masa ini untuk kemudian berkembang menjadi orang dewasa yang kompeten. Meskipun begitu, untuk remaja tertentu emosi-emosi yang dialami pada masa ini dapat menyebabkan masalah yang serius, terutama remaja perempuan yang lebih rentan terhadap depresi.

Selain perubahan emosional, pada remaja terjadi pula perubahan fisik disertai kematangan seksual. Terkadang perubahan ini justru membuat remaja merasa kurang percaya diri. Perubahan fisik yang terjadi secara cepat mempengaruhi konsep diri pada remaja. Selama masa remaja banyak hal-hal yang menarik dalam bersosialisasi dengan lingkungannya. Remaja juga tidak lagi berhubungan hanya dengan individu dari jenis kelamin yang sama, tetapi juga dengan lawan jenis, dan dengan orang dewasa. Remaja akan bersikap “*ambivalen*” dalam menghadapi perubahan yang terjadi, dimana disatu sisi mereka menginginkan kebebasan, tetapi di sisi lain mereka takut akan tanggung jawab yang menyertai kebebasan tersebut, namun mereka sendiri meragukan kemampuan mereka sendiri untuk memikul tanggung jawab tersebut.

Untuk menyelesaikan krisis ini remaja harus berusaha untuk menjelaskan siapa dirinya, apa perannya dalam masyarakat, apakah nantinya ia akan berhasil atau gagal yang pada akhirnya menuntut seorang remaja untuk melakukan penyesuaian mental, dan menentukan peran, sikap, nilai, serta minat yang dimilikinya. Beberapa isu perkembangan remaja: seksualitas, harga diri, orientasi masa depan, konsumsi, keluarga. Dan berikut adalah perkembangan-perkembangan yang di alami pada masa remaja:

a. Perkembangan Fisik

Perubahan-perubahan fisik merupakan gejala primer dalam pertumbuhan masa remaja, yang berdampak pada perubahan-perubahan psikologis (Sarwono, 1994). Pada mulanya, tanda-tanda perubahan fisik dari masa remaja terjadi dalam konteks pubertas. Dalam konteks ini, kematangan organ-organ seks dan kemampuan reproduksi bertumbuh dengan cepat. Baik anak laki-laki maupun anak perempuan mengalami pertumbuhan fisik yang cepat, yang disebut dengan “*growth spurt*” (percepatan pertumbuhan), di mana terjadi perubahan dan percepatan pertumbuhan diseluruh bagian dan dimensi badan (Zigler Stevenson, 1993). Pertumbuhan cepat bagi anak perempuan terjadi dua tahun lebih awal dari anak laki-laki. Umumnya anak perempuan mengalami pertumbuhan cepat pada usia 10.5 tahun dan anak laki-laki pada usia 12.5 tahun. Dan pertumbuhan cepat ini berlangsung selama 2 tahun bagi kedua jenis kelamin. (Desmita, 2009)

b. Perkembangan Kognitif

Masa remaja adalah suatu periode kehidupan dimana kapasitas untuk memperoleh dan menggunakan pengetahuan secara efisien mencapai puncaknya (Mussen, Conger & Kagan, 1969). Hal ini adalah karena selama periode remaja ini, proses pertumbuhan otak mencapai kesempurnaan. System saraf yang berfungsi memproses informasi berkembang dengan cepat. Disamping itu, pada masa remaja ini juga terjadi reorganisasi lingkaran saraf *prontal lobe* (belahan otak bagian depan sampai pada belahan atau celah sentral). *Prontal lobe* ini berfungsi dalam aktifitas kognitif tingkat tinggi, seperti kemampuan merumuskan perencanaan strategis atau kemampuan mengambil keputusan (Carol & David R., 1995)

Perkembangan *prontal lobe* tersebut sangat berpengaruh terhadap kemampuan kognitif remaja, sehingga mereka mengembangkan kemampuan penalaran yang

memberinya suatu tingkat pertimbangan moral dan kesadaran sosial yang baru. Disamping itu, sebagai anak muda yang telah memiliki kemampuan memahami pemikirannya sendiri dan pemikiran orang lain, remaja mulai membayangkan apa yang telah dipikirkan oleh orang tentang dirinya.

c. Perkembangan Pengambilan Keputusan

Pengambilan keputusan (*decision making*) merupakan salah satu bentuk perbuatan berpikir dan hasil dari perbuatan itu disebut dengan keputusan. Ini berarti bahwa dengan melihat bagaimana seorang remaja mengambil suatu keputusan, maka dapat diketahui perkembangan pemikirannya. Remaja adalah masa di mana terjadi peningkatan pengambilan keputusan. Dalam hal ini mulai mengambil keputusan-keputusan tentang masa depan, keputusan dalam memilih teman, keputusan tentang apakah akan melanjutkan kuliah setelah tamat SMU atau mencari kerja, keputusan untuk mengikuti les bahasa Inggris atau komputer, dan seterusnya.

d. Perkembangan Orientasi Masa Depan

Orientasi masa depan merupakan salah satu fenomena perkembangan kognitif yang terjadi pada masa remaja. Sebagai individu yang sedang mengalami proses peralihan dari masa anak-anak mencapai kedewasaan, remaja memiliki tugas-tugas perkembangan yang mengarah pada persiapannya memenuhi tuntutan dan harapan peran sebagai orang dewasa. Oleh sebab itu remaja mulai memikirkan tentang masa depan mereka secara sungguh-sungguh. Remaja mulai memberikan perhatian yang besar terhadap berbagai lapangan kehidupan yang akan dijalaninya sebagai manusia dewasa di masa mendatang. (Hurlock, 1980)

Menurut G. Trostmsdorff (1983), orientasi masa depan merupakan fenomena kognitif motivasional yang kompleks, yakni antisipasi dan evaluasi tentang diri di masa depan dalam interaksinya dengan lingkungan. Sedangkan menurut Nurmi (1991), orientasi masa depan berkaitan erat dengan harapan, tujuan, standar, rencana, dan strategi pencapaian tujuan di masa yang akan datang.

e. Perkembangan Psikososial

Sebagaimana telah dijelaskan diatas bahwa selama masa remaja terjadi perubahan-perubahan yang dramatis, baik dalam fisik maupun dalam kognitif. Perubahan-perubahan secara fisik dan kognitif tersebut, ternyata berpengaruh terhadap perubahan dalam perkembangan psikososial mereka. Dimana diantaranya adalah individuasi dan identitas. Masing-masing diantara kita memiliki ide tentang identitas diri sendiri. Meskipun demikian, untuk merumuskan sebuah definisi yang memadai tentang identitas itu tidaklah mudah. Hal ini adalah karena identitas masing-masing orang merupakan suatu hal yang kompleks, yang mencakup banyak kualitas dan dimensi yang berbeda-beda, yang lebih ditentukan oleh pengalaman subjektif daripada pengalaman objektif, serta berkembang atas dasar eksplorasi sepanjang proses kehidupan. (Dusek, 1991)

3. Keluarga dan Remaja

Kemampuan untuk mendapatkan otonomi dan memperoleh kontrol atas perilaku seseorang pada masa remaja diperoleh melalui reaksi yang tepat dari orang dewasa terhadap hasrat remaja akan kontrol. Pada masa awal remaja, rata-rata individu tidak memiliki pengetahuan untuk mengambil keputusan yang tepat dan dewasa disemua bidang kehidupan. Ketika remaja menuntut otonomi, orang dewasa yang bijaksana melepaskan kendali pada bidang dimana remaja bisa mengambil keputusan yang masuk akal, namun terus membimbing remaja tersebut untuk

mengambil keputusan yang masuk akal dibidang di mana pengetahuan si remaja lebih terbatas. Secara bertahap, remaja memperoleh kemampuan untuk mengambil sendiri keputusan yang dewasa. (Santrock, 2002)

Walupun remaja menginginkan otonomi, kebanyakan remaja terus terikat dengan orang tuanya. Dalam beberapa dekade yang lalu, ahli perkembangan telah telah mengaplikasikan konsep kelekatan (*attachment*) yang aman dan yang tidak aman, dan konsep-konsep yang berkaitan, seperti keterhubungan dengan orang tua, hingga masa remaja (Allen dkk., 2004). Dalam penelitian Joseph Allen dan koleganya (Allen & Hauser, 1994; Allen dkk.,2003, 2004), remaja yang lekat secara aman memiliki kemungkinan yang lebih rendah untuk melakukan perilaku yang bermasalah. (Santrock, 2002)

E. Broken Home

1. Pengertian

Broken Home adalah ketika tidak hadirnya salah satu orang tua atau bahkan kedua-duanya karena kematian atau perceraian. (Gerungan, 2004) Istilah "*Broken home*" biasanya digunakan untuk menggambarkan keluarga yang tidak harmonis dan tidak berjalan layaknya keluarga yang rukun dan sejahtera akibat sering terjadi konflik yang menyebabkan pada pertengkaran yang bahkan dapat berujung pada perceraian. Hal ini akan berdampak besar terhadap suasana rumah yang tidak lagi kondusif, orang tua tidak lagi perhatian terhadap anak-anaknya sehingga berdampak pada perkembangan anak khususnya anak remaja.

Keluarga yang utuh memiliki perhatian yang penuh atas tugas-tugasnya sebagai orang tua. Sebaliknya keluarga yang pecah atau *broken home* perhatian terhadap anaknya kurang. Antara ayah dan ibu tidak memiliki kesatuan perhatian atas putra-putranya. *Broken home* memiliki pengaruh yang negatif. Situasi keluarga yang

broken home tidak menguntungkan bagi perkembangan anak. Anak mengalami *maladjustment*. (Ahmadi, 2007)

Orang tua adalah panutan dan teladan bagi perkembangan anak atau remaja terutama pada perkembangan psikis dan emosi, orang tua adalah pembentuk karakter yang terdekat. Jika remaja dihadapkan pada kondisi "*broken home*" dimana orang tua mereka tidak lagi menjadi panutan bagi dirinya maka akan berdampak besar pada perkembangan dirinya. Memang sangat sulit untuk mengembalikan dan membentuk kembali kepercayaan dirinya. Dampak psikis yang dialami oleh remaja yang mengalami *broken home*, remaja menjadi lebih pendiam, pemalu bahkan depresi berkepanjangan.

Faktor lingkungan tempat remaja bergaul adalah sarana lain jika orang tua sudah sibuk dengan urusannya sendiri. Jika remaja berada di lingkungan pergaulan yang negatif, karena keadaannya labil maka tidak menutup kemungkinan remaja akan tercebur dalam lembah pergaulan yang tidak baik. *Broken home* bukanlah akhir dari segalanya, berubah menjadi karakter yang kurang baik bukanlah pilihan masih ada pilihan lain yang bisa menjadikan remaja lebih baik remaja yang berpikir dewasa.

2. Dampak Keluarga Broken Home pada Perkembangan Remaja

Kebanyakan peneliti setuju bahwa anak-anak dari keluarga yang bercerai menunjukkan penyesuaian diri yang lebih buruk dibanding dengan anak-anak dari keluarga yang tidak bercerai (Amato & Keith, 1991; Fine & Harvey, 2005; Harvey & fine, 2004; Hetherington & Standley-Hagan, 2002), anak-anak perceraian memiliki resiko yang lebih besar. (Santrock, 2002)

Dibanding anak-anak dari keluarga utuh, anak-anak dari keluarga yang bercerai lebih memiliki kecenderungan untuk mengalami masalah akademis,

menunjukkan masalah-masalah eksternal (menyuarakan perasaan dan kenakalan) dan masalah internal (seperti kecemasan dan depresi), kurang memiliki tanggung jawab sosial, memiliki hubungan intim yang kurang baik, putus sekolah, aktif secara seksual diusia dini, menggunakan obat-obatan, berhubungan dengan *peer* yang antisosial dan memiliki nilai yang rendah (Conger & Chao, 1996). Dan berikut dampak lain dari *broken home* pada perkembangan yang dialami oleh remaja:

1) Perkembangan Emosi

Emosi merupakan situasi psikologi yang merupakan pengalaman subjektif yang dapat dilihat dari reaksi wajah dan tubuh. Perceraian adalah suatu hal yang harus dihindarkan, agar emosi anak tidak menjadi terganggu. Perceraian adalah suatu penderitaan atau pengalaman traumatis bagi anak. Adapun dampak pandangan keluarga *broken home* terhadap perkembangan emosi remaja ,yaitu:

a. Perceraian orang tua membuat tempramen anak terpengaruh, pengaruh yang tampak secara jelas dalam perkembangan emosi itu membuat anak menjadi pemurung, pemalas (menjadi agresif) yang ingin mencari perhatian orang tua atau orang lain. Mencari jati diri dalam suasana rumah tangga yang tumpang dan kurang serasi.

b. Peristiwa perceraian itu menimbulkan ketidak stabilan emosi.

Ketidak berartian pada diri remaja akan mudah timbul, sehingga dalam menjalani kehidupan remaja merasa bahwa dirinya adalah pihak yang tidak diharapkan dalam kehidupan ini. Disamping itu remaja yang kebutuhannya kurang dipenuhi oleh orang tua, emosi marahnya akan mudah terpancing.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa keluarga sangat berpengaruh pada perkembangan emosi remaja karena keluarga yang tidak

harmonis menyebabkan dalam diri remaja merasa tidak nyaman dan kurang bahagia.

2) Perkembangan Sosial Remaja

Tingkah laku sosial kelompok yang memungkinkan seseorang berpartisipasi secara efektif dalam kelompok atau masyarakat. Dampak keluarga *Broken Home* terhadap perkembangan sosial remaja adalah :

- a. Perceraian orang tua menyebabkan tumbuh ketidakpercayaan diri terhadap kemampuan dan kedudukannya, dia merasa rendah diri menjadi takut untuk keluar dan bergaul dengan teman-teman.
- b. Anak sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan. Anak yang dibesarkan dikeluarga "*pincang*", cenderung sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan. kesulitan itu datang secara alamiah dari diri anak tersebut.
- c. Dampak bagi remaja putri. Remaja putri yang tidak mempunyai ayah berperilaku dengan salah satu cara yang ekstrim terhadap laki-laki, mereka sangat menarik diri pasif dan minder kemungkinan yang kedua terlalu aktif, agresif dan genit.

Jadi keluarga *broken home* sangat berpengaruh pada perkembangan sosial remaja karena dari keluarga remaja menampilkan bagaimana cara bergaul dengan teman dan masyarakat.

3) Perkembangan Kepribadian

Perceraian ternyata memberikan dampak kurang baik terhadap perkembangan kepribadian remaja. Remaja yang orang tuanya bercerai cenderung menunjukkan ciri-ciri:

- a. Berprilaku nakal
- b. Mengalami depresi

- c. Melakukan hubungan seksual secara aktif
- d. Kecenderungan pada obat-obat terlarang

Keadaan keluarga yang tidak harmonis tidak stabil atau berantakan (*broken home*) merupakan faktor penentu bagi perkembangan kepribadian remaja yang tidak sehat. Perilaku menyimpang pada diri remaja dapat terjadi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah apabila ada satu atau lebih kebutuhan dasar manusia itu tidak terpenuhi maka akan terjadi perilaku menyimpang dan merugikan diri remaja itu sendiri maupun orang lain.

