

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa:

- 1. Konsep kebahagiaan sejati (*Authentic Happiness*) pada remaja dengan latar belakang keluarga *Broken Home* di panti asuhan Nurul Abyadh Malang berdasarkan teori Seligman.**

Berdasarkan temuan penelitian di panti asuhan Nurul Abyadh Malang pada salah satu anak asuhnya menunjukkan bahwa subyek telah dapat mencapai kebahagiaan sejati (*Authentic Happiness*) berdasarkan teori Seligman, walaupun dirasa masih belum optimal. Hal tersebut tergambar dari bagaimana subyek mempunyai optimisme terhadap masa depan yang baik dan juga kebahagiaan pada masa sekarang yang diperolehnya sehingga membuat subyek dapat memperoleh *pleasure* dan *gratification*. Gratifikasi diperoleh subyek ketika melakukan aktifitas membantu teman-teman korban *broken home* yang lain. Namun hal tersebut masih belum didukung dengan kepuasan subyek terhadap masa lalu yang baik. Kepuasan subyek terhadap masa lalu masih belum sepenuhnya didapatkan oleh subyek. Hal tersebut terlebih dikarenakan masih belum dapatnya memaafkan dan menghilangkan kejadian yang menyakitkan dalam hidupnya di masa lalu.

Disamping itu kebahagiaan sejati (*Authentic Happiness*) dapat diraih oleh subyek melalui beberapa faktor dari lingkungan (*circumstances*). Diantara faktor lingkungan yang berkontribusi terhadap kebahagiaan sejati (*Authentic Happiness*) subyek adalah faktor kehidupan sosial, emosi positif, agama, usia dan pendidikan. Faktor uang, kesehatan, iklim, ras dan jender dianggap oleh subyek sebagai faktor yang tidak terlalu berkontribusi terhadap *Authentic Happiness* yang dirasakan.

2. Konsep Kebahagiaan sejati (*Authentic Happiness*) pada remaja dengan latar belakang keluarga *Broken Home* di panti asuhan Nurul Abyadh Malang berdasarkan perspektif subyek.

Kebahagiaan sejati (*Authentic Happiness*) menurut subyek merupakan sebuah kebahagiaan yang dapat di ukur melalui beberapa aspek, yaitu sosial, psikologis, fisiologis, dan spiritual. Disamping itu kebahagiaan yang dirasakan oleh subyek meliputi kebahagiaan pada masa lalu dan kebahagiaan pada saat ini. Kebahagiaan pada masa lalu subyek didapatkan melalui adanya keterbiasaan menjalani hidup yang keras dan adanya figur seorang ibu tiri yang memberinya kasih sayang. Sedangkan kebahagiaan pada saat ini subyek diperoleh dari adanya sebuah kejadian yang dapat meningkatkan kebahagiaan baginya diantaranya adalah kesempatan untuk sekolah lagi, bertemu dengan ibu kandung, serta diperolehnya kenyamanan dalam kehidupannya di panti asuhan.

Subyek juga beranggapan bahwa ada beberapa hal yang dapat menghalangi dan membantu dirinya dalam meraih kebahagiaan yang sejati. Menurut subyek sosialisasi dalam keluarga ibu kandung dan trauma yang dialami menjadi penghalang dalam meraih kebahagiaan yang bersumber dari keluarga. Sedangkan beberapa kelebihan yang dimiliki subyek justru membantunya dalam meraih kebahagiaan yang sejati. Kelebihan tersebut seperti halnya jiwa kepemimpinan, kemampuan untuk bersosialisasi, dan wawasan yang luas atau dalam teori Seligman termasuk dalam Keutamaan berkaitan dengan kebijakan dan pengetahuan (*virtue of wisdom and knowledge*) serta Keutamaan berkaitan dengan keadilan (*virtue of justice*)

B. Saran

1. Bagi Subyek Penelitian

Penelitian ini memberikan gambaran bahwa *Authentic Happiness* yang dirasakan oleh subyek diperolehnya dari berbagai aspek. Peningkatan dan pemeliharaan terhadap aspek-aspek positif yang dimiliki perlu dilakukan secara terus-menerus dalam menjalankan setiap aktivitas, agar kebahagiaan dapat selalu dirasakan di sepanjang hidup. Disamping itu peningkatan kualitas terhadap faktor-faktor yang berkontribusi terhadap *Authentic Happiness* juga perlu untuk terus ditingkatkan. Salah satu faktor penting yang perlu di perhatikan adalah faktor kepuasan terhadap masa lalu yang perlu untuk ditingkatkan dengan memaafkan dan menerima sepenuhnya apa yang dialami di masa lalu.

2. Bagi panti asuhan

Peran panti asuhan dalam pertumbuhan dan perkembangan anak asuhnya sangat penting. Salah satu peran tersebut adalah dalam menciptakan suasana yang nyaman dan kondusif sehingga anak asuh mendapatkan kehidupan yang bahagia. Setidaknya dalam penelitian ini telah didapatkan gambaran bahwa bagaimana suasana, kegiatan, pengasuh dan teman-teman di panti asuhan sangat berpengaruh terhadap *Authentic Happiness* yang dirasakan oleh salah satu anak asuh. Sehingga patut kiranya hal-hal seperti ini dapat dipertahankan atau bahkan ditingkatkan. Dengan harapan anak asuh yang berada didalam panti asuhan tersebut dapat memperoleh kebahagiaan dalam hidupnya.

3. Bagi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menurut peneliti, kajian-kajian yang dikenalkan oleh psikologi positif, salah satunya mengenai *Authentic Happiness* perlu dipelajari dan dikembangkan secara terus menerus, karena akan sangat membantu manusia dalam memahami dan menyadari sisi-sisi positif yang mereka miliki. Dalam hal ini peneliti berharap agar Fakultas

Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang dapat memfasilitasi mahasiswa dengan mengenalkan, mendukung, dan meningkatkan pengembangan kajian-kajian mengenai psikologi positif. Disamping itu Peneliti juga masih merasakan kurangnya literatur yang tersedia mengenai kajian-kajian psikologi positif di Fakultas Psikologi sehingga diharapkan penyediaan buku-buku dan berbagai literatur mengenai kajian psikologi positif dapat ditingkatkan. Hal tersebut terlebih agar mahasiswa khususnya yang ada di fakultas psikologi dapat lebih memahami kajian-kajian tersebut dan dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Authentic Happiness merupakan kajian yang sangat menarik dan memberikan banyak inspirasi. Peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk lebih mengembangkan penelitian mengenai *Authentic Happiness*, karena hal tersebut memiliki pengaruh besar terhadap segala aktivitas manusia dan dapat ditinjau dari sudut pandang yang beragam. Peneliti juga menyarankan agar penelitian ini dilanjutkan dengan sebuah penelitian yang mempunyai cakupan yang lebih luas. Kekurangan dari penelitian ini yang sekaligus dapat dijadikan sebagai saran untuk diperhatikan bagi peneliti selanjutnya yaitu mengenai keterbatasan sumber yang dapat dijadikan teori, perlunya perpanjangan waktu penelitian, dan cakupan penelitian yang sempit menurut peneliti masih sangat perlu pengembangan.