

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Perbedaan antara pria dan wanita dalam melihat kebahagiaan, lebih dikarenakan perbedaan dalam pekerjaan sosial yang individu alami, yang kemudian secara langsung memengaruhi pengalaman dan mentalitas individu. Termasuk didalamnya dalam perbedaan cara individu mengekspresikan perasaan. Wanita di mata publik adalah individu yang diplot sebagai seseorang yang dibutuhkan untuk menunjukkan perasaan, karena banyak berkaitan dengan pengasuhan, misalnya; menjadi seorang ibu, menjadi pasangan, mengisi sebagai pendidik, perawat medis, dan lain sebagainya. Sementara pekerjaan pria tidak terlalu banyak ditekankan pada pemanfaatan perasaan. Sehingga wanita dipandang lebih siap untuk mengkomunikasikan perasaannya, memiliki perasaan yang tempramental dan dapat menunjukkan perasaan yang sedang dirasakannya. Wanita dianggap lebih bahagia mengingat pekerjaan sosial yang dihubungkan oleh masyarakat.

Kebahagiaan menjadi sesuatu hal yang tidak dapat dipungkiri untuk diraih oleh setiap individu. Sebagian besar individu mungkin akan mengatakan bahwa kebahagiaan merupakan tujuan yang pasti, segala daya upaya, segala pergumulan dan perjuangan dalam hidup ini. Sebagian individu berpendapat bahwa harta yang melimpah dan kemewahan merupakan tolok ukur dari kemewahan. Ada juga orang yang berpendapat bahwa kebahagiaan diperoleh jika individu memiliki kedudukan dan dianggap oleh individu lain. Individu akan melakukan semua yang bisa dijangkau untuk mencapai kebahagiaan yang ideal dan setiap individu memiliki berbagai cara yang berbeda untuk menggapai kebahagiaan tersebut. Ada yang mencapai kebahagiaan ketika individu tersebut bermakna bagi orang lain. Bahkan, ada individu yang mencapai kebahagiaan ketika individu tersebut menyerahkan hidupnya untuk kemuliaan sang khalik.

Kebahagiaan bagi setiap individu umumnya tidak memiliki kepentingan yang sama karena nilai kebahagiaan itu bervariasi. Bahagia dimulai dari

menjadi material, senang karena memiliki perasaan yang positif, dan bahagia karena dapat memahami diri sendiri sehingga memiliki energi positif untuk menjalani kehidupan yang lebih berarti. Csikszentmihalyi (Snyder & Lopez, 2002) mengemukakan bahwa individu merasa bahagia ketika terlibat dalam kegiatan menarik yang sesuai dengan tingkat keahlian yang dimiliki.

Pada dasarnya, pentingnya kebahagiaan ada di dalam individu yang sebenarnya. Kebahagiaan otentik tidak terletak pada kekayaan, tahta, atau kenikmatan duniawi, melainkan bagaimana individu dapat memaknai kehidupan hari ini, mengambil hikmah dari setiap kesempatan yang telah kita jalani, berdamai dengan masa lalu, dan mensyukuri apa yang kita miliki hari ini. Seligman (2005) kebahagiaan sebagai sebuah konsep yang mengacu pada perasaan positif yang dirasakan oleh individu serta aktivitas positif yang tidak memiliki komponen kecenderungan yang merugikan, misalnya ketika individu melakukan aktivitas yang benar-benar mereka sukai. Schimmel (2009) kebahagiaan adalah penilaian seseorang tentang kualitas hidupnya. Kebahagiaan sesekali disebut sebagai kesejahteraan subyektif (*subjective well being*). Diener & Ryan (2009), kebahagiaan mengacu pada perasaan positif, sedangkan *subjective well being* mencakup perasaan yang positif maupun negatif. Bagaimanapun, kedua istilah itu menunjukkan penilaian individu tentang sifat hidupnya. Kebahagiaan merupakan wujud kesempurnaan, sehingga banyak individu yang tak terhitung jumlahnya berusaha untuk mewujudkannya.

Peneliti melakukan wawancara dengan beberapa mahasiswa untuk mengetahui bagaimana definisi serta faktor-faktor apa saja yang dapat membuat bahagia. Berikut adalah hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 31 Januari 2021:

*“Bahagia menurut aku ya saat suasana hati sedang baik-baik saja, dan tidak berada dalam tekanan. Saya sekarang merasa bahagia. Karena habis ngerefresh otak, seharian bersama teman-teman dekat yang benar-benar sefrekuensi. Memaafkan masa lalu dapat membuat bahagia, karena ketika kita mampu memaafkan berarti sudah tidak ada yang menggajal dihati, maksudnya sudah tidak ada yang perlu disesali lagi, dan berani memulai yang baru. Dan saya sudah memaafkan masa lalu. Ketika sedih saya akan*

*bercerita ke teman. Dan Alhamdulillah karena ceritanya ke temen yang benar-benar temen, responnya selalu memberikan energy yang positif. Penting banget untuk mendapatkan dukungan dari temen, karena kalau teman yang tidak mendukung malah membuat down. Banyak faktor yang membuat bahagia, apalagi ketika kita banyak bersyukur. Salah satunya keluarga yang supportive, teman yang pengertian, dan cinta kepada diri sendiri” (ZAAAP, 21 tahun).*

*“Bahagia menurutku itu sederhana, kamu sudah bisa nikmati hidup yang sudah kamu pilih, itu sudah mendefinisikan kalau kamu itu bahagia. Saya sekarang merasa bahagia. Karena sampai sekarang masih bisa dikelilingi sama orang-orang yang sayang sama saya. Memaafkan masa lalu sangat bisa membuat bahagia, karena memaafkan masa lalu juga bagian dari berdamai dengan keadaan dan diri sendiri. Dan saya sudah memaafkan masa lalu. Saya bukan tipe orang yang suka membagi kesedihanku dengan orang lain, paling kalau sedih lebih memilih untuk me time. Kalaupun aku cerita ke temenku pastinya respon mereka lebih mendengarkan dan memberikan pandangan yang menurut mereka baik. Penting banget untuk mendapatkan dukungan dari teman. Dukungan dari siapapun itu, entah teman, sahabat, keluarga itu pastinya buat kita merasa lebih baik dan pastinya bahagia. Yang dapat membuat bahagia adalah disayang sama orang yang kita sayang, dikelilingi sama orang-orang yang selalu support kita, dan melihat orang tua bahagia karena pencapaian yang kita dapat” (DY, 22 tahun).*

*“Definisi bahagia menurutku saat kita lupa kalau waktu telah berlalu saking enjoy sama momen yang ada. Kalau sekarang lagi ditanya bahagia atau ngga bahagia itu bisa diciptakan dan suatu pilihan jadi why not buat pilih bahagia karena hal sederhana disekitar even kayak nonton drakor / makan deh udah bisa bikin bahagia. Untuk masa lalu mungkin bukan dimaafkan karena engga ada yang salah dari perjalanan itu cukup diterima apapun yang sudah terjadi dan mencoba untuk ikhlas. Untuk sharing ke teman aku percaya sharing is caring, bukan buat nyari jawaban atau membenaran tapi buat nyari telinga baik yang mau mendengar dan buat beberapa orang mungkin bisa membantu proses healing” (FR, 23 tahun).*

*“Menurutku bahagia itu perasaan dimana ketika kita merasa senang sama apa yang sedang dihadapi, didapatin & dilakuin dan tentunya tiap orang memiliki kebahagiaan yang berbeda. Sekarang lagi berada ditengah-tengah bahagia ngga, sedih juga ngga. Memaafkan masa lalu sangat bisa membuat bahagia. Karena menurutku, kalau kita belum ikhlas dan belum bisa berdamai sama masa lalu maka apapun yang sebenarnya bisa buat kita bahagia tetap aja masih belum mencapai titik bahagia seutuhnya, karena belum ada rasa penerimaan dari apa yang terjadi dimasa lalu. Sebagian besar masa lalu saya sudah saya maafkan, sekarang lagi proses maafin satu peristiwa lagi yang baru terjadi. Umumnya iya bakal bercerita, mereka*

*mendengar dan beberapa ngasih saran pendapat mereka. Penting untuk mendapatkan dukungan dari teman, dukungan yang dimaksud pun ngga harus selalu sesuai jalan pikiran kita. Karena menurutku, dukungan itu bisa juga berbanding terbalik sama keinginan hati, tapi itu sebenarnya terbaik buat kita. Dengan dia mau mendengar cerita kita pun menurut aku itu udah menjadi salah satu bentuk dukungan, dan ini sudah lebih dari cukup untuk buat bahagia. Menurutku yang bisa membuat bahagia yaitu ketika hati mampu untuk merasa cukup, ikhlas dan senantiasa menghargai setiap elemen dari kehidupan yang dipunyai” (AN, 20 tahun).*

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, peneliti sampai pada pemahaman bahwa beberapa subjek merasa bahagia ketika merasakan suasana hati yang baik, memaafkan masa lalu dengan cara merelakan apa yang telah terjadi, mendapat dukungan dari orang-orang terdekat, sehingga individu dapat menikmati dan memaknai hidup. Hal ini didukung oleh Seligman (2005) yang menyebutkan bahwa terdapat faktor kebahagiaan diantaranya memaafkan dan melupakan masa lalu, optimisme terhadap masa depan, kebahagiaan pada masa sekarang, kehidupan sosial, agama atau religiusitas, pernikahan, uang dan kesehatan.

Setiap subjek memiliki persepsi jawaban masing-masing yang di mana terdapat faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan seseorang seperti memaafkan masa lalu. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Diponegoro dan Mulyono (2015) dalam penelitiannya yang menunjukkan hasil bahwa pemaafan merupakan salah satu faktor dari kebahagiaan. McCullough (2000) mendefinisikan *forgiveness* sebagai perubahan serangkaian perilaku dengan jalan menurunkan motivasi untuk membalas dendam, menjauhkan diri atau menghindari dari pelaku kekerasan dan meningkatkan motivasi ataupun keinginan untuk berdamai dengan pelaku.

Kebahagiaan selain dipengaruhi oleh memaafkan juga dipengaruhi oleh dukungan sosial, hal ini didukung oleh Seligman (2005) orang yang sangat bahagia menghabiskan sedikit waktunya sendirian dan sebagian besar waktunya untuk orang lain serta adanya dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan cara untuk menunjukkan kasih sayang, kepedulian, dan penghargaan untuk orang lain.

Berdasarkan hasil dari wawancara yang menunjukkan bahwa faktor kebahagiaan adalah suasana hati yang baik, memaafkan masa lalu dengan cara merelakan apa yang telah terjadi, mendapat dukungan dari orang-orang terdekat, sehingga individu dapat menikmati dan memaknai hidup. Akan tetapi, ada beberapa kasus yang menyebutkan bahwa tidak semua individu merasa bahagia. Hal ini dikemukakan oleh John Stuart Mill (dalam Eddy, 2007) bahwa yang dimaksud dengan ketidakbahagiaan adalah datangnya penderitaan dan berakhirnya kesenangan.

Kasus yang mencakup ketidakbahagiaan salah satunya ditemukan dalam artikel bisnis.com (diakses 14/08/2021) dimana pada negara Jepang, adanya pandemi menambah pemicu stres baru yang berpotensi terhadap tingkat bunuh diri. Lonjakan jumlah wanita yang bunuh diri juga terjadi pada bulan April, Maret, dan Juni yang disebabkan oleh tingkat depresi yang mempengaruhi peningkatan angka bunuh diri. Hal ini dipengaruhi oleh faktor stres atau ketidakbahagiaan yang ditunjukkan oleh orang terdekat sehingga menular kepada setiap individu yang dapat diartikan tidak adanya dukungan sosial yang memadai.

Kasus yang menggambarkan ketidakbahagiaan juga terjadi di Cikiwul, Bantar Gebang, Bekasi. Warga sekitar dikagetkan dengan peristiwa bunuh diri seorang siswa SLTP 10 Bantar Gebang, Vivi Kusrini nekat mengakhiri hidupnya dengan menggantung diri memakai seikat tali di kamar mandi rumahnya. Menurut penuturan ayahnya, alasan Vivi gantung diri karena sering diejek teman sekolahnya sebagai anak tukang bubur. Apalagi menjelang tahun ajaran baru Vivi belum punya seragam sekolah (dalam Herawaty, 2015).

Beberapa kasus di atas menggambarkan ketidakbahagiaan akan mengganggu jalannya hari-hari mereka secara lebih tidak bermakna dan akan mendapat perasaan-perasaan negatif lainnya. Individu yang tidak bahagia cenderung merasakan afeksi negatif yang dapat mengarah pada ketidakbahagiaan. Hal ini didukung oleh Here & Priyanto (2014) individu yang dominan memiliki afeksi negatif seperti depresi dan memiliki tingkat

kepuasan hidup rendah maka individu cenderung mengalami ketidakbahagiaan. Afeksi negatif digambarkan sebagai individu yang merasa sedih, kecewa, bingung, dan tidak berdaya. Hartanti (2017) menyatakan bahwa ketidakbahagiaan yang dirasakan remaja dapat berasal dari faktor internal yaitu diri sendiri. Terdapat faktor lainnya yang mempengaruhi ketidakbahagiaan yaitu masalah hubungan seperti dikhianati, merasa dijauhi oleh lingkungan, perpisahan, tidak dihargai, dan masalah dengan orang lain (Renanita et al., 2012).

Sebagai bentuk mencegah duplikasi penelitian dengan topik pembahasan yang sama, maka peneliti akan mendeskripsikan hubungan masalah yang akan diteliti dengan penelitian sebelumnya yang terkait. Khairunnisa (2016) melakukan penelitian dan hasil yang ditemukan memperlihatkan bahwa religiusitas dengan kebahagiaan pada pasien hemodialisa di klinik Hemodialisa Muslimat NU Cipta Husada memiliki hubungan yang sangat signifikan.

Penelitian lain dilakukan oleh Prabowo dan Laksmiwati (2020) menemukan bahwa rasa syukur dengan kebahagiaan mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya memiliki hubungan positif. Penelitian selanjutnya dilakukan (Leonita et al., 2020) dengan hasil menunjukkan antara harga diri dengan kebahagiaan pada perempuan yang bergabung dalam komunitas motor di Kuala Kapuas terdapat hubungan yang positif.

Penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti memiliki perbedaan, yaitu penelitian yang menghubungkan antara memaafkan dan dukungan sosial teman sebaya dengan kebahagiaan pada wanita.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pemaparan latar belakang yang telah diuraikan, maka masalah dapat dirumuskan sebagai berikut:

Apakah ada hubungan antara memaafkan dan dukungan sosial teman sebaya dengan kebahagiaan pada wanita?

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui secara empiris hubungan antara memaafkan dan dukungan sosial teman sebaya dengan kebahagiaan pada wanita.

### **D. Manfaat Penelitian**

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

Dapat menambah khasanah keilmuan di bidang psikologi sosial mengenai memaafkan, dukungan sosial teman sebaya dan kebahagiaan pada wanita.

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

- a. Dapat memberikan saran dan informasi kepada pembaca agar mampu merasakan kebahagiaan dengan cara memaafkan kesalahan orang lain dan terutama kesalahan diri sendiri.
- b. Dapat memberikan saran dan informasi kepada pembaca agar mampu memanfaatkan dukungan sosial teman sebaya untuk mencapai kesejahteraan dan kebahagiaan dalam hidup.
- c. Dapat memberi saran kepada pembaca untuk selalu senantiasa berbahagia dalam keadaan apapun dan selalu mengambil hikmah dibalik setiap masalah yang sedang dihadapi.

