

BAB 2

LANDASAN TEORI

A. Kebahagiaan

1. Pengertian Kebahagiaan

Menurut Seligman, kebahagiaan adalah mengingat akan hal-hal atau peristiwa yang menyenangkan dari pada yang sebenarnya terjadi dan melupakan peristiwa yang kurang menyenangkan. Sebaliknya, mereka yang depresi akurat dalam keduanya. Mereka yang bahagia tidak seimbang dalam keyakinan mereka tentang keberhasilan dan kegagalan. Jika berkaitan dengan keberhasilan, merekalah yang melakukannya, itu akan berlangsung selamanya, dan mereka bagus dalam mengerjakan segala hal. Jika berkaitan dengan kegagalan, orang lainlah yang menyebabkannya, itu akan berakhir dengan cepat, dan itu cuman masalah kecil. Sebaliknya, orang yang depresi adil dalam menilai keberhasilan dan kegagalan.¹

Sedangkan menurut A Carr, kebahagiaan adalah kondisi psikologis dalam bentuk positif yang ditandai dengan kepuasan masalah, emosi positif yang tinggi, dan rendahnya tingkat emosi negative. Kebahagiaan merupakan keadaan dimana individu berada pada lingkup positif (perasaan positif) dan mencapai suatu kebahagiaan yang autentik.² Kemudian mengutip pendapat Myers menggambarkan kebahagiaan sebagai perasaan ketika individu merasakan

¹ Martin Seligman, *Authentic of Happiness. Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*, (Bandung: Mizan Media Utama. 2005), 48

² A. Carr, *Positive psychology: The Science of happiness and Human Strength*, (New York: Brunner-Routledge, 2014), 42.

kehidupannya berkecukupan, bermakna, dan menyenangkan, dengan mengusung empat dimensi yaitu menghargai diri sendiri, optimis, terbuka dan mampu bersosialisasi, serta kemampuan mengontrol dan mengendalikan diri sepenuhnya.³

Adapun Menurut Al-Ghazali dalam kitabnya *Kimiya al-Sa'adah*, puncak kebahagiaan pada manusia adalah jika dia berhasil mencapai ma'rifatullah atau telah mengenal Allah yaitu kemenangan dalam memerangi hawa nafsu dan menahan kehendak yang berlebihan, maka kemenangan menahan hawa nafsu ini ialah induk dari segala kemenangan atau kebahagiaan.⁴ Dalam perspektif Al-Ghazali, kebahagiaan terpilih menjadi dua yaitu kebahagiaan hakiki yang merupakan kebahagiaan akhirat dan kebahagiaan majazi atau perlambang yang merupakan kebahagiaan di dunia dan bahkan ada kebahagiaan yang salah.⁵

Dari beberapa pengertian para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan adalah mengingat peristiwa yang menyenangkan yang ditandai dengan emosi positif yang mana manusia bisa memerangi hawa nafsu untuk mencapai puncak kebahagiaan ma'rifatullah. Pada penelitian ini peneliti menggunakan teori Seligman , karena menurut peneliti teori ini lebih cocok dengan keadaan dilapangan.

³ Ika Rusdiana, "Konsep Authentic Happiness pada Remaja dalam Perspektif Teori Myers" Jurnal Kependidikan Dasar Islam Berbasis sains, (Vol. 2, No. 1, 2017), 41

⁴ Hamka, *Tasawuf Modern*, (Jakarta: PT.Pusaka Panji Mas. 1990), 12

⁵ Al-Ghazali, *Al- 'Amal, bab Ghayat al-Sa'adah wa Maratibuha*, (Beirut: Mizan Dar al-Kutub al-'Ilmiyah, 1998), 104

2. Aspek-aspek Kebahagiaan

Aspek-aspek kebahagiaan menurut martin seligman meliputi 5 hal antara lain⁶:

a. Menjalinkan Hubungan Positif dengan Orang Lain.

Hubungan positif dapat tercipta ketika seseorang berada pada lingkup yang penuh akan adanya dukungan sosial dari orang lain. Sehingga individu mampu mengembangkan suatu bentuk harga diri, meminimalisir segala bentuk problem psikologis, kemampuan dalam memecahkan masalah secara adaptif, dan sehat secara fisik maupun non-fisik.

b. Keterlibatan Penuh

Keterlibatan penuh sama artinya dengan melibatkan diri dan jiwa secara menyeluruh dalam pekerjaan yang ditekuni. Tidak berpacu hanya kepada karir namun juga pada aktivitas lain tertentu seperti hobi dan aktivitas bersama keluarga. Keterlibatan penuh membutuhkan partisipasi aktif dari orang yang bersangkutan baik fisik, pikiran maupun hati.

c. Penemuan Makna dalam Keseharian

Apapun yang dilakukan seseorang dalam kondisi bahagia pasti akan selalu menemukan makna atau segala bentuk hikmah dari setiap aktivitas dalam kesehariannya tanpa terkecuali. Kebahagiaan tidak selalu diperoleh dari peristiwa besar atau keberuntungan yang sesekali terjadi, melainkan dalam keseharian

⁶ Sunedi Sarmadi, *Psikologi Positif*, (Yogyakarta: Titah Surga, 2018), 27-30

dalam hidup. Dengan menemukan makna dalam hal-hal kecil, indahny dapat terasa sepanjang hidup.

d. Optimis Namun Tetap Realistis

Orang yang optimis cenderung bahagia. Memiliki harapan dan impian yang positif dimasa depan. Seseorang yang dinilai memiliki keyakinan atau optimis terhadap diri sendiri mengenai kehidupan dimasa yang akan mendatang, merasa puas akan kehidupannya, dan mampu mengevaluasi diri secara positif akan memiliki kontrol yang baik akan masa depannya. Namun untuk mewujudkan keyakinan tersebut diperlakukan suatu tindakan yang nyata sesuai kemampuan.

e. Menjadi Pribadi yang resilien

Orang berbahagia bukan berarti tidak pernah mengalami penderitaan. Kebahagiaan tidak selalu tertuju kepada individu yang sering mengalami hala-hal yang menyenangkan, melainkan sejauh mana seseorang memiliki kepribadian yang *resilien*, yaitu suatu kemampuan untuk bangkit dari peristiwa atau kejadian yang kurang atau tidak menyenangkan.

3. Faktor-fakor Kebahagiaan

Berikut merupakan faktor-faktor kebahagiaan menurut martin seligman antara lain⁷:

⁷ Martin Seligman, *Authentic of Happiness. Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*, (Bandung: Mizan Media Utama. 2005), 81- 108

a. Faktor Internal

Berikut adalah faktor-faktor internal yang mempengaruhi kebahagiaan seseorang menurut Martin Seligman:

1) Kepuasan terhadap masa lalu

Kepuasan terhadap masa lalu dapat dicapai melalui tiga cara yaitu:

- a) Melepaskan pandangan masa lalu sebagai penentu masa depan seseorang.
- b) Syukur (*Gratitude*) karena bersyukur terhadap hal-hal baik dalam hidup meningkatkan kenangan-kenangan positif
- c) Memaafkan dan Melupakan (*Forgiving and Forgetting*) memaafkan mengubah kepahitan menjadi kenangan yang netral atau bahkan positif, dan dengan demikian, lebih memungkinkan kepuasan hidup yang lebih besar. Orang yang memaafkan lebih bagus daripada orang yang tidak memaafkan. Jika diikuti dengan rekonsiliasi, memaafkan membawa perbaikan besar dalam hubungan anda dengan orang yang dimaafkan.

2) Optimis akan Masa Depan

Optimis didefinisikan sebagai ekspektasi secara umum bahwa akan terjadi lebih banyak hal baik dibandingkan hal buruk dimasa yang akan mendatang.

3) Kebahagiaan pada Masa Sekarang

Kebahagiaan pada masa sekarang melibatkan dua hal, yaitu⁸:

a) Kenikmatan (*Pleasure*) kenikmatan adalah kesenangan yang memiliki komponen indrawi yang jelas dan komponen emosi yang kuat, sifatnya sementara dan melibatkan sedikit pemikiran. Kenikmatan (*pleasure*) terbagi menjadi dua, yaitu: *bodily pleasure* yang didapatkan melalui panca indera dan sensori, dan *higher pleasure* yang didapatkan melalui aktifitas yang lebih kompleks. Ada tiga hal yang meningkatkan kebahagiaan sementara dalam hidup, yaitu: habituasi, meresapi (*savoring*), dan kecermatan.

b) Gratifikasi (*Gratification*) datang dari kegiatan-kegiatan yang sangat kita sukai, tetapi sama sekali tidak mesti disertai oleh perasaan dasar. Gratifikasi membuat kita terlibat sepenuhnya, kita tenggelam dan terserap didalamnya, dan kita kehilangan kesadaran diri. Gratifikasi bertahan lebih lama dari pada kenikmatan (*pleasure*) dan melibatkan lebih banyak pemikiran serta interpretasi.

b. Faktor Eksternal

Berikut adalah faktor-faktor eksternal yang mempengaruhi kebahagiaan seseorang menurut Martin Seligman:

⁸ Ibid. 132

1) Uang

Penilaian seseorang terhadap uang akan mempengaruhi kebahagiaan seseorang, lebih dari pada uang itu sendiri.

2) Perkawinan

Tidak seperti uang yang sedikit pengaruhnya, perkawinan sangat erat hubungannya dengan kebahagiaan. Kebahagiaan orang yang menikah mempengaruhi panjang usia dan besar penghasilan dan ini berlaku baik pada laki-laki maupun perempuan.

3) Kehidupan Sosial

Orang yang sangat bahagia jauh berbeda dengan orang rata-rata dan orang yang tidak bahagia, yaitu mereka yang menjalani kehidupan sosial yang kaya dan memuaskan. Orang-orang yang sangat berbahagia paling sedikit menghabiskan waktu sendirian dan kebanyakan dari mereka bersosialisasi.

4) Emosi Negatif

Demi mengalami lebih banyak emosi positif dalam kehidupan, harus berusaha untuk semakin sedikit mengalami emosi negatif.

5) Usia

Kepuasan hidup sedikit meningkat sejalan dengan bertambahnya usia, afek menyennagkan sedikit melemah, dan afek negative tidak berubah. Yang berubah ketika kita menua adalah intensitas emosi kita.

6) Kesehatan

Kesehatan yang bagus biasanya dinilai sebagai segi terpenting dalam kehidupan manusia. Namun ternyata, kesehatan objektif yang baik tidak begitu berkaitan dengan kebahagiaan yang terpenting adalah persepsi subjektif kita terhadap seberapa sehat diri kita.

7) Pendidikan, Iklim, Ras, dan Jenis Kelamin

Keempat komponen ini tidak ada satupun yang penting bagi kebahagiaan individu.

8) Agama

Orang yang religius lebih bahagia dan lebih puas terhadap kebahagiaan daripada orang yang tidak religius.⁹

⁹ Ibid., 66-77

B. Parental Acceptance

1. Pengertian Parental Acceptance

Menurut Carrasco, Penerimaan orang tua adalah suatu kewajiban orang tua dalam wujud perasaan dapat menerima keberadaan anak dengan tulus serta menyadari hak-hak dan kebutuhan pada anak.¹⁰ Penerimaan orang tua memiliki keterakian terhadap kesejahteraan psikologis seorang anak. Penerimaan orang tua dapat diwujudkan dengan kemauan orang tua dalam menjalankan perannya untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan anak berdasarkan tugas-tugas perkembangan usia anak.¹¹ Sedangkan menurut Rohner Penerimaan orang tua juga dapat didefinisikan sebagai Orangtua yang menerima anaknya sebagai anak yang mencintai dan menunjukkan perasaan itu pada anak secara verbal maupun fisik.¹²

Menurut Porter dalam penerimaan orang tua adalah perasaan dan perilaku orang tua yang dapat menerima keberadaan anak tanpa syarat, menyadari bahwa anak juga memiliki hak untuk mengekspresikan perasaannya, dan kebutuhan anak untuk menjadi individu yang mandiri¹³.

¹⁰ Carrasco, M. A., Delgado, B., & Holgado-Tello, F. P. (2019). "Parental acceptance and children's psychological adjustment: The moderating effects of interpersonal power and prestige across age." *PLOS ONE*, 14(4)

¹¹ Hurlock, E. B. (2003). Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang Kehidupan. Erlangga.

¹² <https://www.dictio.id/t/apa-yang-dimaksud-dengan-penerimaan-orang-tua-parental-acceptance/123136/2> diakses pada tanggal 9 maret 2023

¹³ Elliyanto. H., Hendriani. W. Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Penerimaan Ibu Terhadap Anak Kandung yang Mengalami Cerebral Palsy. 2013. 2(2). 126

Berdasarkan uraian tersebut, secara keseluruhan definisi penerimaan orang tua atau *parental acceptance* merupakan perasaan dapat menerima keberadaan anak dengan tulus sebagai perilaku pengasuhan dalam wujud pemenuhan hak-hak dan kebutuhan pada anak dan menyadari bahwa anak memiliki hak untuk mengekspresikan perasaannya.

2. Aspek *Parental Acceptance*

Menurut Porter, aspek-aspek penerimaan orang tua terhadap anak sebagai berikut¹⁴:

- a. Menghargai anak sebagai individu dengan segenap perasaan, mengakui hak-hak anak dan memenuhi kebutuhan untuk mengekspresikan perasaan.
- b. Menilai anaknya sebagai diri yang unik sehingga orang tua dapat memelihara keunikan anaknya tanpa batas agar mampu menjadi pribadi yang sehat.
- c. Mengenal kebutuhan-kebutuhan anak untuk membedakan dan memisahkan diri dari orang tua dan mencintai individu yang mandiri.

¹⁴<https://www.dictio.id/t/apa-yang-dimaksud-dengan-penerimaan-orang-tua-parental-acceptance/123136/2> diakses tanggal 5 April 2023

d. Mencintai anak tanpa syarat.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Parental Acceptance*

Rohner dan Khaleque mengemukakan bahwa orang tua yang melakukan penerimaan maupun penolakan terhadap anaknya, sebagian besar dipengaruhi oleh faktor sosial dan budaya. Faktor-faktor ini menjelaskan fenomena perilaku orang tua yang berbeda-beda dalam mengasuh anak dan membentuk perilaku orang tua terhadap anaknya. Beberapa orang tua berperilaku hangat dan menyayangi, disatu sisi terdapat orang tua yang berperilaku agresif kepada anaknya. Faktor-faktor tersebut adalah sebagai berikut:

- a) Lingkungan sehari-hari, seperti lingkungan tempat tinggal, teman bergaul, rekan kerja, serta lingkungan yang menjalin interaksi dengan individu sehari-hari.
- b) Sistem peraturan dalam populasi, meliputi aturan-aturan yang berlaku sejak turun temurun dalam suatu populasi seperti struktur keluarga, organisasi ekonomi, organisasi politik, sistem pertahanan, dan institusi lain yang secara budaya telah terorganisir turun temurun mempengaruhi perilaku dan pola pikir individu.
- c) Pengalaman intim orang tua, yang meliputi segala bentuk pengalaman orang tua yang pernah dirasakan semasa kecil, seperti bentuk dukungan, hubungan emosional, kekerabatan, dsb.
- d) Karakteristik personal anak, misalnya bentuk disposisi perilaku, tempramen anak, dan kepribadian anak.

- e) Pengalaman perkembangan orang tua sejak kecil hingga dewasa, seperti interaksi dengan orang lain, teman bermain, rekan kerja, hingga peran dan aktivitas di lingkungan sosialnya.
- f) Kepribadian dan perilaku orang tua, meliputi seluruh aspek kepribadian individu seperti aspek kognisi, motorik, dan afeksi.
- g) Sistem ekspresif institusional lingkungan, seperti tradisi keagamaan, tradisi artistik dan literasi, *folklore*, keyakinan budaya, adat tradisional, religiusitas, agama bawaan, kepercayaan terhadap hal spiritual, serta keyakinan-keyakinan tradisional tertentu yang diyakini individu.¹⁵

¹⁵ Ibid.,

C. DINAMIKA HUBUNGAN ANTARA VARIABLE PENELITIAN

Dalam berkeluarga hal yang wajar apabila sumber kebahagiaan berasal dari anak mereka. Anak yang lucu dan pintar dalam prestasi mungkin tidak akan sama rasanya apabila memiliki anak yang berkebutuhan khusus. Untuk itu orang tua harus bisa menerima keadaan sebagaimana sesuai dengan konsep kebahagiaan Seligman. Sebagaimana yang ditunjukkan dalam faktor-faktor yang mempengaruhinya, salah satunya adalah faktor internal yang didalamnya puas dengan kehidupannya. Orang tidak akan pernah puas jika dirinya tidak menerima apa yang telah dilalui.¹⁶

Sebagaimana yang tercantum pada faktor kebahagiaan Seligman, yang salah satunya mencantumkan kepuasan dimasa lalu. Jikalau boleh memilih mereka akan memilih memiliki anak yang normal. Namun, anak adalah titipan dari yang maha kuasa. Penerima tanpa syarat dan tanpa mencari apapun untuk dipersalahkan. Hal ini akan tercermin dalam mengasuh anak, dengan cara menghargai perasaan anak, mengakui dan menghargai keterbatasannya.¹⁷

Dalam penelitian Seligman juga dijelaskan yaitu kebermaknaan hidup. Menemukan makna hidup tidaklah mudah, ada cara paling mudah ialah dapat menerima apa yang telah terjadi dalam kehidupan. maka kita akan menemukan bahwasanya semua itu ada hikmah dibalik segala

¹⁶ Martin Seligman, *Authentic of Happiness. Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*, (Bandung: Mizan Media Utama. 2005), 48

¹⁷ Ibid.,

peristiwa. Bahagia akan nampak sebagaimana penjelasan Seligman yang mana merupakan aspek didalamnya.¹⁸

Dalam penelitiannya, Hurlock secara jelas mengatakan penerimaan merupakan faktor yang mempengaruhi kebahagiaan. Penerimaan berpengaruh terhadap penyesuaian diri yang baik sebagai manifestasi kebahagiaan ialah bersosialisasi dengan lingkungan. Dengan penerimaan yang baik dalam diri, maka seseorang akan lebih mudah dalam melakukan penyesuaian dalam lingkungan yang baru atau pun lingkungan yang tidak menyenangkan.¹⁹

Hubungan antara kebahagiaan dengan *parental acceptance* juga tergambar dalam penelitian Riva Maisya²⁰, meneliti 33 ibu yang memiliki ABK. Menghasilkan 52,1% berkontribusi dalam mempengaruhi kebahagiaan orangtua sedangkan 47,9% dipengaruhi oleh faktor lain. Dalam penelitian ini memiliki beberapa perbedaan selain secara tempat yang berbeda, hal mendasar lainnya ialah teori yang digunakan. Dalam teori penelitian tersebut menggunakan penerimaan diri. Sedangkan dalam penelitian ini menggunakan *parental acceptance*. Hal ini diharapkan lebih mengena terhadap orangtua yang diteliti. Karena teori lebih mengarah kepada orangtua.

¹⁸ Ibid.,

¹⁹ Hurlock, Elizabeth B, *Personality Development*, (New Delhi: Tata McGraw-Hill Publishing Company LTD, 1976), 167

²⁰Riva Maisya, Hubungan Penerimaan Diri Dengan Kebahagiaan Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus Pada SLB Kota Medan, *Skripsi Universitas Medan Area*, 50

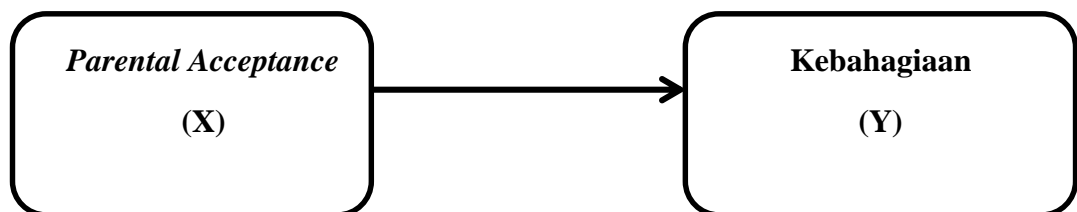
Sejalan dengan hal tersebut dalam panduan penanganan ABK, bahwasanya anak ABK rentan akan tindakan diskriminatif. Yang mana tindakan berupa pengucilan dan mendapat rasa tidak diterima dalam lingkungan sekitar sangat besar. Dalam membentuk potensi dan pribadi menjadi anak yang mandiri serta terampil, maka perlunya lingkungan yang mendukung terutama lingkungan keluarga apalagi orangtua. Penerimaan orangtua (*parental acceptance*) merupakan hal yang perlu untuk mencegah tindakan diskriminatif dalam keluarga agar potensi yang terpendam pada diri anak berkembang.²¹

D. Variabel Penelitian

1. Variabel X = *Parental Acceptance*
2. Variabel Y = Kebahagiaan

E. Kerangka Teoritis

Tabel Gambar 2.1
Kerangka Teori



²¹ <https://www.kemennppa.go.id/lib/uploads/list/b3401-panduan-penanganan-abk-bagi-pendamping-orang-tua-keluarga-dan-masyarakat.pdf> diakses pada tanggal 10 Februari 2023