

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. DESKRIPSI TEORI

##### 1. Kebahagiaan

###### a. Pengertian Kebahagiaan

Kata bahagia, yang menunjukkan keadaan atau sensasi kedamaian dan kegembiraan, adalah akar dari istilah "kebahagiaan" juga bisa diartikan kebebasan dari semua kesulitan. Menurut kamus bahasa Indonesia, kebahagiaan diartikan sebagai kegembiraan dan ketenangan hidup, baik lahir maupun batin, serta keberuntungan.<sup>13</sup>

Al-Ghazali mengklaim bahwa ma'rifatullah (yang bisa mengenal Allah SWT) adalah yang membuat manusia bahagia. Memahami dan memahami diri sendiri adalah langkah pertama untuk mengenal Tuhan. Hal ini dilakukan agar seseorang dapat memahami besarnya rahmat Allah kepadanya dan bahwa ia adalah obyek kasih sayang Allah, yang penting untuk memahami Allah SWT.<sup>14</sup>

Menurut Seligman, kebahagiaan terutama didefinisikan sebagai perasaan baik dan perilaku menyenangkan yang dialami seseorang. Baik lingkungan internal maupun eksternal berdampak pada tingkat kesejahteraan seseorang.<sup>15</sup>

Seligman menggunakan kata kebahagiaan sebagai istilah umum

---

13 Tim Redaksi Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa Edisi Keempat, Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa Edisi Keempat, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2012), 114.

14 Al Ghazali, "Kimiya al-Sa'adah: Kiamia Ruhani Untuk Kebahagiaan Abadi", terj. Dedi Slamet Riyadi dan Fauzi Bahreisy (Jakarta: Penerbit Zaman, t.t), 31-32

15 M.E.P Selligman, "Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif", Terj. Eva Yulia Nukman, -

untuk mendefinisikan apa yang dicita-citakan oleh psikologi positif dalam bukunya *Real Happiness: Achieving Happiness with Positive Psychology*. Ungkapan tersebut mencakup tindakan positif yang dilakukan oleh individu dan perasaan positif yang mereka alami. Seseorang menggunakan beberapa metode, yang bervariasi dari orang ke orang, untuk mencapai kebahagiaan. Menurut Seligman, mengembangkan ikatan atau hubungan positif dengan orang lain, memiliki pandangan yang realistis, dan ketangguhan semuanya berdampak pada kebahagiaan.<sup>16</sup>

Dari beberapa pembenaran yang disebutkan di atas, dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan berkaitan dengan perasaan dan pengejaran yang menyenangkan.

b. Aspek-aspek Kebahagiaan

Seligman berpendapat bahwa terdapat lima aspek dalam kebahagiaan, yaitu:

a. Menjalin hubungan positif dengan orang lain.

Menjalin 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.

---

<sup>16</sup> *Ibid.* hlm. 29

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. Temukan 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 dari keseharian dalam hidup. Dengan menemukan makna dalam hal-hal kecil, indahnyanya dapat terasa di sepanjang hidup.

d. Optimis namun tetap realistis

Orang yang optimis cenderung lebih bahagia. Memiliki harapan dan impian yang positif dimasa depan. Seseorang yang dinilai memiliki keyakinan atau optimis terhadap diri sendiri mengenai kehidupan di masa 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 diperlukan 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 hal-hal yang menyenangkan, melainkan sejauh mana seseorang memiliki kepribadian yang resilien, yaitu suatu kemampuan untuk bangkit dari peristiwa atau kejadian yang kurang/ tidak menyenangkan.<sup>17</sup>

## 2. Forgiveness

### a. Pengertian *forgiveness*

Secara terminologi dapat dijelaskan bahwa *forgiveness* memiliki dua pengertian yaitu permintaan maaf dan pemaafan. Menurut Leonard Horvitz, seorang psikoanalisis yang melakukan analisis terhadap keduanya, faktor yang terlibat termasuk korban, pelaku, dan berbagai tingkat trauma, kerugian, dan ketidakadilan.<sup>18</sup>

Dalam Perspektif islam, *forgiveness* memiliki peran penting. Dalam hal ini disebutkan dalam Al-Qur'an Surat Ali Imran ayat 133-134 yang berbunyi:

وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ  
لِلْمُتَّقِينَ، الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ  
النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

“Dan bersegeralah kamu kepada ampunan dari Tuhanmu dan kepada surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan untuk orang-orang yang bertakwa, (yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun

---

17 *Ibid.* hlm. 333.

18 Shane J. Lopez dan C.R Snyder, “*Introduction Of a New Model Of Forgiveness: Measurement & Intervention*”. U.S: University of Kansa

*sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan”.*<sup>19</sup>

Pemaafan menurut McCullough merupakan seperangkat motivasi untuk mengubah seseorang untuk tidak membalas dendam dan meredakan dorongan untuk memelihara kebencian terhadap pihak yang menyakiti serta meningkatkan dorongan untuk konsiliasi hubungan dengan pihak yang menyakiti.<sup>20</sup>

McCullough mengatakan bahwa *forgiveness* dalam pikiran bisa menjadi indikasi pergeseran ke arah intrapersonal seseorang: (a) berkurangnya dorongan untuk menghindari semua kontak sosial dan emosional dengan pelaku (b) berkurangnya dorongan untuk membalas dendam atau melihat pelaku terluka (c) Kebijakan yang meningkatkan insentif.<sup>21</sup>

Philpot menyatakan bahwa penjelasan untuk sikap-*forgiveness* yang melibatkan pergeseran internal dalam bagaimana perasaan dan pemikiran seseorang tentang pelaku.<sup>22</sup>

Berdasarkan apa yang telah dikatakan di atas, maka terdapat asumsi bahwa *forgiveness* melibatkan pertukaran kesalahan dan penyesalan antara pelaku dan pihak yang dirugikan.

---

19 Lajnah Pentashihan Mushaf A-Qur'an Badan Litbang Dan Diklat Kementrian Agama RI, Q.S Ali Imran, 3:133-134

20 M. E. McCullough dkk, "*Interpersonal Forgiving in close relationships*". Journal of Personality and Social Psychology. Hlm. 321-336

21 Matthew W. Gallagher dan Shane J. Lopez, "*Positive Psychological Assesment: A Handbook of Models and Measure*", hlm. 302.

22 Norman Anderson, "*Forgiveness: A Sampling of Research Result*" (Washington Dc: American Psychological Association, 2006), hlm. 5.

b. Aspek-aspek *forgiveness*

Menurut McCullough menjelaskan bahwa *forgiveness* terbagi kedalam aspek:

a. *Avoidance Motivations*

Tujuannya guna membatasi keterpaparan terhadap pelaku pada tingkat pribadi dan emosional. Terdapat bentuk pelepasan kebutuhan korban akan jarak emosional dari pelaku. Oleh karena itu, sikap korban tidak sepenuhnya menjauhi atau menghindari pelaku, dan korban akan tetap menjaga hubungan baik dengan pelaku.

b. *Revenge Motivations*

Korban memiliki lebih sedikit insentif untuk membalas dendam terhadap pelaku. Dalam arti, korban merelakan keinginan untuk membalas perbuatan pelaku terhadap dirinya. Korban akan berusaha menekan amarahnya dan membalas dendam kepada orang yang menyakitinya (pelaku).

c. *Benevolence Motivation*

Dalam hal ini, ada peningkatan berbuat baik dengan perbuatan. Sekalipun seseorang merasa menjadi korban, orang tersebut akan terus berbuat baik untuk pelakunya.<sup>23</sup>

---

23 Matthew W. Gallagher dan Shane J. Lopez, "*Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures*", hlm. 304-307.

## B. VARIABEL PENELITIAN

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yakni variabel bebas dan variabel terikat:

6. Variabel bebas (X) Variabel yang mempengaruhi atau menyebabkan variabel dependen berubah atau muncul. Dalam penelitian ini variabel bebasnya adalah *forgiveness*.
7. Variabel terikat (Y) Variabel yang dipengaruhi atau hasil. Dalam penelitian ini variabel terikatnya adalah kebahagiaan.

## C. KERANGKA BERFIKIR

Kebahagiaan merupakan salah satu dimensi yang signifikan dari pengalaman dan kehidupan emosional manusia.<sup>24</sup> Tentu hal ini menjadi penting bagi setiap orang terlebih pada remaja. Seligman menyebutkan bahwa kebahagiaan umumnya mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktivitas positif yang disukai oleh individu.<sup>25</sup> Remaja yang bahagia tentu memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, mampu mengontrol emosi serta memiliki penyesuaian sosial. Lazarus mengatakan bahwa kebahagiaan mewakili bentuk interaksi manusia dengan lingkungan.<sup>26</sup> Hal ini menunjukkan bahwa manusia saling berhubungan satu sama lain untuk dapat bahagia.

Banyak cara dilakukan agar seseorang dapat bahagia salah satu caranya dengan memaafkan. Rana, Hariharan, Nadinee dan Vincent menyebutkan bahwa pemaafan terbukti memiliki hubungan yang positif

---

24 Sonja Lyubomirsky, *"The How of Happiness"*, (2007), New York: The Penguin Press

25 M.E.P Seligman, *"Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif"* Terj. Eva Yulia Nukman, -

26 W. Raharjo, *"Kebahagiaan sebagai suatu proses pembelajaran"*, Jurnal Psikologi, 12(2), 127

dengan kebahagiaan pada remaja, perilaku memaafkan membantu individu untuk menjalin hubungan baik dengan orang lain.<sup>27</sup> Memberikan maaf bisa menjadi salah satu kunci tercapainya kebahagiaan karena dengan memberikan maaf seseorang dapat menghapus luka-luka yang dirasakan. Karremans, dkk menunjukkan bahwa pemaafan dapat menjadikan seseorang lebih bahagia karena dapat membebaskan emosi negatif dalam dirinya.<sup>28</sup> Individu yang memaafkan dapat melewati proses adaptif dalam memperbaiki hubungan dengan memulihkan perasaan positif antara korban dan pelanggar, menawarkan kedamaian batin dari kedua pihak serta meningkatkan kebahagiaan diri.<sup>29</sup>

Kerangka berfikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting.<sup>30</sup> Kerangka berfikir menggambarkan secara spesifik pola pikir pengaruh atau hubungan antara variabel-variabel di dalam sebuah penelitian. Pada penelitian ini ada dua variabel yaitu kebahagiaan menjadi variabel Y dan *forgiveness* menjadi variabel X.

---

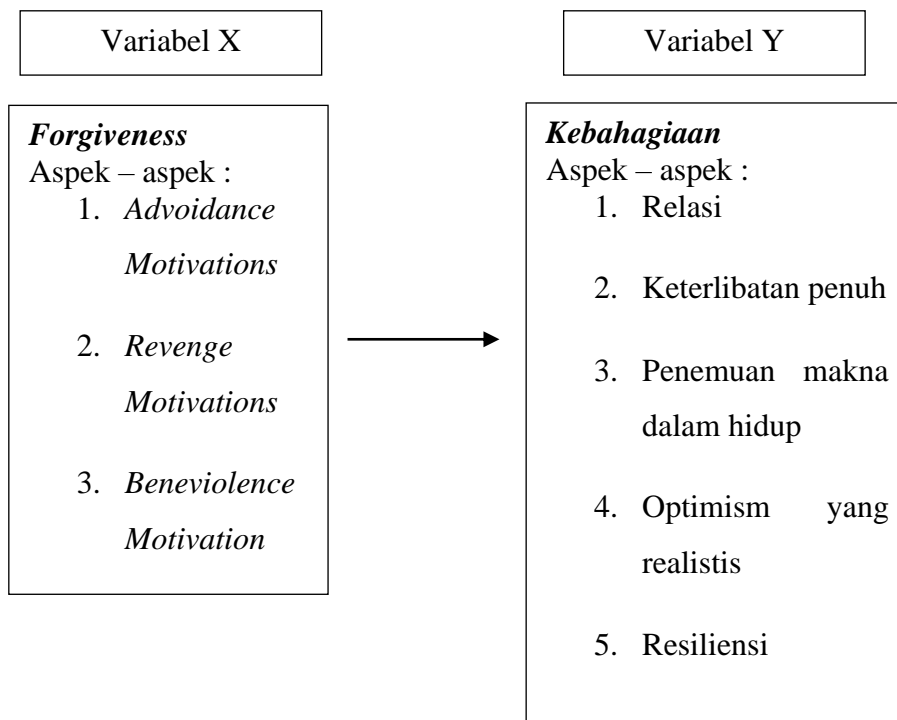
27 S. Rana, M. Hariharan, D. Nadinee, & K. Vincent, "Forgiveness: a determinant of adolescent' happiness. *Indian Journal of Health and Wellbeing*", 5(9), 1119-1123

28 J. c. Karremans, A. M. Paul, V. Lange, & J. W. Ouwerkerk, " When forgiving enhances psychological well-being: The role of interpersonal commitment, *Journal of Personality and Social Psychology*", 84(5), 1011-1026.

29 D. Brannan, A. Davis, dan R. Biswas-Diener, "The science of forgiveness: Examining the influence of forgiveness on mental health". *Encyclopedia of Mental Health*", 2, 253-256

30 Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D", (Bandung: Penerbit Alfabeta), hlm. 60





#### D. HIPOTESIS

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan beberapa hipotesis diantaranya sebagai berikut:

$H_0$  : tidak adanya pengaruh positif forgiveness pada kebahagiaan remaja akhir yang tinggal di Panti Asuhan Darul Muslimin Jombang.

$H_a$  : adanya pengaruh positif forgiveness pada kebahagiaan remaja akhir yang tinggal di Panti Asuhan Darul Muslimin Jombang.