

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kebahagiaan *Authentic Happiness*

1. Pengertian Kebahagiaan *Authentic Happiness*

Kebahagiaan berasal dari kata dasar bahagia yang berarti keadaan atau perasaan senang dan tentram.²¹ Seligman mengungkapkan bahwa keyakinan yang menyandarkan diri pada jalan pintas untuk meraih kebahagiaan, kesenangan dan semangat, bukan dengan menggunakan kebajikan personal, akan menyebabkan kemunculan kelompok yang berlimpah kekayaan, tetapi lapar secara spiritual.²² Hal ini dapat dipelajari dari penggunaan kekuatana itu pada setiap bidang kehidupan. Kebahagiaan dalam tinjauan psikologi dan islam memiliki banyak persamaan karena kebahagiaan sama-sama diartikan sebagai kondisi psikologis yang positif disertai dengan aktivitas positif dalam hidup merasa puas dan mengelola apa yang telah didapatkan serta mampu menyeimbangkan hidup, yang terdiri dari aspek meateri, intelektual, emosional, dan spiritual. Keseimbangan materi, intelektual, emosional, dan spiritual, akan melengkapi kebahagiaan yang dirasakan seseorang, akan tetapi apabilakeseluruhan komponen tersebut tidak dimiliki secara lengkap oleh seseorang , bukan berarti orang tersebut tidak merasakan kebahagiaan dalam

²¹ Dapartemaen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2005), 86.

²² Lebih lanjut lihat, Martin E.P Seligment, *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. Terj.-(Bandung: Mizan, 2005), 73.

hidupnya. Bisa jadi hal tersebut berasal dari factor-faktor yang berbeda dan bersifat subjektif, tergantung pada pemaknaan setiap individu terhadap kebahagiaan yang dirasakannya.

Seligman menuturkan bahwa kebahagiaan adalah keadaan dimana individu mampu mengoptimalkan aspek-aspek positif dalam kesehariaannya, dan membuatnya menghasilkan gratifikasi berlimpah. Gratifikasi adalah keadaan menyenangkan yang mengikuti pencapaian hasrat lebih dari kenikmatan ataupun kepuasan yang diperoleh setelah satu motif terpenuhi.²³

Kebahagiaan juga meliputi gagasan bahwa kehidupan seseorang sudah autentik. Penilaian ini tidak hanya bersifat subjektif, 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.²⁴

Perasaan bahagia bergantung lebih pada bagaimana orang memperlakukan hidup ada hidup yang memperlakukan mereka. Kebahagiaan itu sendiri bergantung pada empat unsur, yaitu, material, intelektual, emosional, dan spiritual. Keempat unsur tersebut harus berjalan dengan seimbang apabila seseorang ingin mendapatkan kebahagiaan.²⁵ Jadi dapat disimpulkan oleh penulis bahwa kebahagiaan autentik adalah dimana individu mampu mengoptimalkan aspek positif yang sudah ada didalam dirinya untuk mencapai kepuasan dalam memperoleh satu motif.

²³ Ardian Adi P. dan Fuad Nashori, *Kebahagiaan Pada Penyandang Cacat Tubuh Sebuah Penelitian kualitatif*, 291.

²⁴ Martin E.P Seligman, *Authentic Happiness*, 335.

²⁵ Lebih lanjut lihat, K.A Khavari, *The Art Of Happiness: Menciptakan kebahagiaan Disetiap Keadaan*, Terj. A Prihantoro (Jakarta: Serambi Ilmu Alam, 2006), 24.

2. Ciri- ciri orang bahagia

Penelitian yang dilakukan oleh berbagai tokoh yang mengkaji tentang kebahagiaan telah menunjukkan bahwa kebahagiaan memiliki pengaruh besar dalam hidup. Orang bahagia pada umumnya memiliki kelebihan diberbagai aspek, diantaranya kecerdasan, pendidikan, penampilan, keterampilan, sosial, kinerja yang lebih baik, kontrol diri serta optimism yang tinggi. Berdasarkan riset yang dilakukan terhadap orang-orang yang bahagia diperoleh hasil bahwa mereka orang yang bahagia memiliki ciri-ciri sebagai berikut:²⁶

- a. Memberikan manfaat bagi orang lain (*Significance*). Kehadiran mereka dirasakan sebagai keberuntungan bagi banyak orang tanpa memandang latar belakang orang-orang itu.
- b. Menjadi sumber inspirasi bagi orang lain (*Inspired*). Mereka dapat memotivasi orang lain untuk bergerak melakukan sesuatu dengan tujuan mendapatkan kebahagiaan. Orang yang bahagia dapat menularkan kebahagiaan yang dirasakan kepada orang lain.
- c. Memberikan warisan bernilai (*Legacy*). Orang-orang bahagia adalah mereka yang bekerja penuh waktu untuk mewariskan sesuatu yang bernilai dan menghasilkan kebahagiaan. Warisan tersebut dapat berupa ide-ide ilmu pengetahuan, bangunan-angunan yang bernilai tinggi dan berguna atau berupa kader-yang lebih baik.²⁷

²⁶ K.A Khavari, The Art Of Happiness,,22.

²⁷ K.A Khavari, The Art Of Happiness,,24.

3. Faktor-faktor Kebahagiaan *Authentic Happiness*

Berbahagia faktor kebahagiaan diantaranya kearifan dan pengetahuan, keberanian, kemanusiaan dan cinta, keadilan, kesederhanaan, dan transedensi. Berikut ini adalah penjabaran dan penjelasan keenam faktor kebahagiaan yang merupakan aspek-aspek kebajikan beserta dua puluh empat kekuatan khas pada diri seseorang diantaranya:²⁸

a. Kearifan dan Pengetahuan

Kelompok pertama kebajikan adalah kearifan dan kata turunannya yaitu pengetahuan, mulai dari yang paling mendasar (keingintahuan) sampai pada yang paling matang (perspektif). Kearifan dan pengetahuan terdiri dari :

1) Keingintahuan/Ketertarikan terhadap Dunia

Keingintahuan terhadap dunia mencakup keterbukaan seseorang terhadap pengalaman dan fleksibilitas terhadap sesuatu yang tidak sesuai dengan konsepsi awalnya seseorang yang memiliki rasa ingin tahu tinggi tidak hanya sekedar toleran terhadap ambiguitas, tetapi mereka menyukainya dan tertarik untuk membedahnya. Keingintahuan dapat bersifat spesifik maupun global. Rasa ingin tahu secara aktif mengikut sertakan hal baru, sehingga penyerapan informasi secara pasif tidak akan menampilkan kekuatan khas ini.

2) Kecintaan untuk belajar

Kecintaan untuk belajar ditunjukkan dengan kesukaan seseorang untuk mempelajari hal-hal baru dimanapun ia berada. Kecintaan belajar juga ditandai dengan kesukaan seseorang mempelajari bidang tertentu walaupun

²⁸ Martin E.P Seligment, *Authentic Happiness*, 177-204.

ada insentif eksternal apapun untuk melakukannya. Kecintaan untuk belajar akan mencerminkan kekuatan khas apabila suatu pengetahuan dipelajari demi pengetahuan itu sendiri.

3) Pertimbangan/ Pemikiran kritis/Keterbukaan Pikiran

Pertimbangan atau berpikir kritis dilakukan dengan menjalankan penyaringan informasi dengan objektif dan rasional demi kebaikan diri sendiri dan orang lain. Orang yang memiliki keterbukaan pikiran akan sanggup mengubah pikiran, tidak tergesa-gesa dalam mengambil suatu keputusan dan selalu bersandar pada bukti-bukti yang kuat dalam menyikapi sesuatu.

4) Kecerdikan Orisinalitas / Intelegensia Praktis / Kecerdasan Sehari-hari.

Kekuatan kecerdikan/orisinalitas ditunjukkan seseorang melalui kepandaiannya menemukan perilaku yang baru tetapi tepat untuk meraih suatu tujuan yang diinginkan dan jangan merasa puas dalam mengerjakan sesuatu melalui cara konvensional. Kategori ini juga meliputi kreativitas seperti yang dimaksud oleh orang pada umumnya, tetapi tidak dibatasi oleh aktivitas kesenian murni. Kekuatan ini juga disebut intelegensia praktis, pikiran sehat (*common sense*) atau kecerdasan sehari-hari.

5) Kecerdasan Sosial / Kecerdasan Pribadi / Kecerdasan Emosional

Kecerdasan sosial dan pribadi merupakan pengetahuan mengenai diri sendiri dan orang lain. Kecerdasan sosial adalah kemampuan melihat perbedaan di antara orang lain, terutama berkaitan dengan suasana hati, tempramen, motivasi, dan niat mereka yang kemudian bersikap berdasarkan perbedaan tersebut. Kekuatan ini terwujud dalam bentuk tindakan sosial yang terampil,

bukan sekedar sikap introspektif, berpikir dengan mempertahankan aspek psikologi, atau merenung. Aspek lain dari kekuatan ini adalah kemampuan untuk menempatkan diri secara tepat dan kemampuan menempatkan diri dalam kondisi yang memaksimalkan keahlian dan minat diri.

6) Perspektif

Perspektif merupakan kekuatan paling matang pada kategori ini dan paling mendekati kearifan itu sendiri. Hal ini ditunjukkan dengan adanya cara pandang seseorang terhadap dunia yang terasa masuk akal bagi orang lain dan dirinya sendiri. Orang yang arif merupakan pakar dalam hal-hal yang penting dalam hidup, sehingga orang lain akan menimba pengalamannya untuk membantu menyelesaikan persoalan mereka dan mendapatkan perspektif mereka sendiri.

b. Keberanian

Kekuatan-kekuatan yang menyusun kebaikan adalah tekad yang dijadikan dengan waspada untuk menuju hasil akhir yang bernilai tetapi belum pasti. Untuk masuk dalam kualifikasi keberanian, tindakan tersebut harus dijalankan dengan menghadapi penderitaan yang hebat. Kepahlawanan, ketekunan, dan integritas merupakan tiga rute yang umum diterima di berbagai tempat untuk jenis kebajikan ini.

1) Kepahlawanan dan Ketegaran

Kekuatan ini merujuk pada pendirian intelektual atau emosional yang tidak populer, sulit, dan berbahaya. Seseorang yang tegar akan mampu memisahkan komponen emosi dan perilaku dari rasa takut, menahan diri

untuk tidak memunculkan respons melarikan diri. Mereka mampu menghadapi situasi yang kurang nyaman yang ditimbulkan oleh reaksi fisik dan subjektif, mereka juga memiliki keberanian moral dan psikologis. Keberanian moral adalah mengambil sikap yang tidak populer dan bisa jadi merugikan diri sendiri. Keberanian psikologis merupakan ketabahan saat menghadapi kepedihan, mampu memunculkan keceriaan yang diperlukan untuk menghadapi cobaan berat yang serius.

2) Sifat Ulet/Rajin/Tekun

Kekuatan ini ditunjukkan dengan kemampuan dalam menyelesaikan semua yang telah dimulai. Orang yang rajin akan mengerjakan tugas yang sulit dan menyelesaikannya, menuntaskannya dengan riang dan tanpa banyak mengeluh. Selain itu orang yang benar-benar rajin akan bersifat fleksibel, realistis, dan tidak perfeksionis. Ambisi dalam arti positif termasuk dalam kategori kekuatan ini.

3) Integritas/Ketulusan/Kejujuran

Kejujuran merupakan hidup yang dijalani tanpa kepura-puraan dan selalu menjadi orang yang “nyata” bukan sekedar dengan berbicara benar, tetapi juga menjalani hidup yang autentik. Ketulusan dan integritas adalah kemampuan menampilkan diri sendiri (niat dan komitmen) kepada orang lain dan kepada diri sendiri dengan cara-cara yang tulus, melalui perkataan atau perbuatan.

c. Kemanusiaan dan Cinta

Kekuatan ini diperlihatkan dalam interaksi sosial yang positif dengan orang lain, misalnya teman, kenalan, anggota keluarga, dan juga orang yang masih asing.

1) Kebaikan dan Kemurahan Hati

Kebaikan dan kemurahan hati ditandai dengan sikap yang senang berbuat baik untuk orang lain, bukan kepada orang yang tidak begitu dikenal secara akrab. Semua ciri kategori ini berintikan pengakuan akan berharganya orang lain. Kategori kebaikan hati mencakup beragam cara bergaul dengan orang lain, dengan mengutamakan kepentingannya. Empati dan simpati merupakan komponen yang berguna dalam kekuatan ini.

2) Mencintai dan Bersedia Dicintai

Kekuatan ini ditunjukkan seseorang dengan kemampuan menghargai kedekatan dan keakraban dengan orang lain dengan menunjukkan kecintaan kepada orang lain sepanjang hidup. Jika orang lain juga merasakan penghargaan akan kedekatan dan keakraban tersebut maka seseorang telah terbukti memiliki kekuatan ini.

d. Keadilan

Kekuatan ini muncul pada aktivitas bermasyarakat. Hal ini mencakup hubungan antarpersonal dan hubungan dalam kelompok yang lebih besar, seperti keluarga, komunitas, bangsa, dan dunia.

1) Bermasyarakat/Tugas/Kerja Tim/Loyalitas

Kekuatan ini ditunjukkan dengan kesediaan untuk berbagi, berdedikasi, bekerja keras dan menunjukkan sikap hormat dalam kelompok.

2) Keadilan dan Persamaan

Keadilan dan persamaan diterapkan dengan cara memberikan kesempatan kepada setiap orang, memperhatikan kesejahteraan orang lain, meskipun tidak mengenalnya secara pribadi, kesejahteraan tersebut tetapp sama pentingnya dengan kesejahteraan diri sendiri.

3) Kepemimpinan

Pemimpin adalah orang yang handal dalam mengorganisasi kegiatan dan mampu mengawasi jalannya kegiatan tersebut. Pemimpin yang simpatik haruslah seorang pemimpin yang efektif, berusaha agar tugas kelompok dapat terselesaikan, mampu menjaga hubungan yang baik dengan kelompoknya.

e. Kesederhanaan

Kesederhanaan merujuk pada pengekspresian yang pantas dan moderat dari hasrat dan keinginan seseorang. Orang yang sederhana tidak menekan keinginan, tapi menunggu kesempatan untuk memenuhinya sehingga tidak merugikan diri sendiri atau orang lain.

1) Pengendalian Diri

Kekuatan ini ditunjukkan dengan kemampuan untuk menahan nafsu, keinginan, dan dorongan pada saat yang tepat. Orang yang memiliki kemampuan mengendalikan diri dengan baik akan mampu mengaatur emosinya sendiri saat sesuatu yang buruk sedang terjadi, serta mampu memperbaiki dan menetralkan perasaan negatif.

2) Hati-hati /Penuh Pertimbangan

Seseorang yang mempertimbangkan sesuatu dengan baik tidak akan mengatakan atau melakukan sesuatu tanpa hati-hati yang kemudian akan disesali. Pribadi yang hati-hati akan memiliki wawasan jauh dan penuh pertimbangan. Ia pandai menahan dorongan hati yang bertujuan jangka pendek demi kesuksesan jangka panjang.

3) Kerendahan Hati dan Kebersahajaan

Orang yang rendah hati dan bersahaja lebih suka membiarkan prestasi yang berbicara, tidak menganggap dirinya istimewa, dan orang lain mengakui dan menghargai kebersahajaan tersebut.

f. Transendensi

Transendensi dalam hal ini dimaksudkan untuk mengartikan kekuatan emosi yang menjangkau ke luar diri untuk menghubungkan seseorang ke suatu yang lebih besar dan lebih permanen (kepada orang lain, masa depan, evolusi, ketuhanan, atau alam semesta).

1) Apresiasi terhadap Keindahan dan Keunggulan

Kekuatan ini muncul ketika seseorang telah mampu menunjukkan penghargaan terhadap keindahan, keunggulan, dan keahlian pada semua bidang dalam kehidupan sehari-hari. Jika kekuatan ini intens muncul maka akan disertai oleh kekaguman dan keingintahuan.

2) Bersyukur

Sebagai sebuah emosi, kekuatan ini berupa ketakjuban, rasa terima kasih, dan apresiasi terhadap hidup. Bersyukur dapat ditunjukkan kepada

manusia maupun untuk sumber interpersonal atau nonmanusia (Tuhan, alam, binatang), tetapi tidak dapat ditunjukkan pada diri sendiri.

3) Harapan/Optimisme/Berpikir ke Depan

Harapan, optimisme, dan berpikiran ke depan adalah kelompok yang mewakili pendirian positif dalam menghadapi masa depan, berharap bahwa peristiwa yang baik akan terjadi, merasakan bahwa hal tersebut akan terwujud apabila diupayakan dengan keras, dan merencanakan kegembiraan pada masa depan sejak saat ini, serta berusaha keras dalam hidup untuk mendapatkan tujuan yang diinginkan.

4) Spritualitas/Tujuan Hidup/Keyakinan/Keagamaan

Kekuatan ini ditunjukkan dengan keyakinan yang kuat dan koheren tentang tujuan dan makna yang lebih tinggi dari alam semesta. Kepercayaan tersebut yang akhirnya membentuk tindakan seseorang dan merupakan sumber kedamaian baginya.

5) Sikap Pemaaf dan Belas Kasih

Kekuatan melalui sikap pemaaf dilakukan seseorang dengan selalu memberikan kesempatan kedua kepada orang lain yang telah berbuat salah kepadanya, yaitu dengan memaafkan dengan prinsip belas kasih. Pemberiaan maaf menimbulkan sejumlah perubahan bermanfaat pada seseorang yang telah diganggu atau disakiti oleh orang lain, yaitu motivasi dasar atau tendensi tindakanya terhadap orang lain yang telah menyakitinya menjadi lebih positif.

6) Rasa Humor

Kekuatan ini muncul pada orang-orang yang dapat dengan mudah melihat sisi positif kehidupan, mudah tersenyum tertawa dan membuat orang lain tersenyum.

7) Semangat/Gairah/Antusiasme

Sikap semangat ditunjukkan melalui totalitas seseorang dalam aktivitas yang sedang dijalankan, merasa terinspirasi, bersemangat dalam menjalani hari-hari selanjutnya, dan menularkan gairah tersebut kepada orang lain. Kekuatan khas dan mendasar yang dimiliki oleh setiap orang akan menimbulkan kebahagiaan yang autentik jika diterapkan setiap hari dalam bekerja, mencintai, bermain, serta menjadi orang tua.²⁹

Penjelasan diatas menunjukkan bahwa kebahagiaan dirasakan oleh setiap orang berasal dari berbagai faktor dan bergantung pada kemampuan seseorang dalam menilai kehidupannya secara positif, kepuasan yang dirasakan dalam hidup, serta pemanfaatan kekuatan yang dimiliki dalam segala aktivitasnya. Kebahagiaan tersebut selanjutnya menjadi dasar bagi seseorang untuk menjalani hidup yang lebih baik dan berkualitas.³⁰

B. Perempuan Menikah Muda

1. Perempuan

Perempuan dibedakan secara fisik dari laki-laki melalui jenis kelamin yang melekat. Kartono menjelaskan bahwa perempuan lebih tertarik pada

²⁹ Martin E.P Seligment, *Authentic Happiness*,.xvi

³⁰ Ibid.,182-203

masalah-masalah kehidupan praktis kongkrit, sedangkan laki-laki lebih tertarik pada segi-segi yang abstrak. Perempuan dalam fungsi sosial lebih sering memaknai suatu peristiwa dibandingkan dengan laki-laki.³¹

2. Menikah Muda

Hurlock menjelaskan dalam salah satu faktor penyesuaian pernikahan kondisi tersebut adalah menikah muda dan menjadi orang tua di usia muda membuat seseorang memiliki sedikit kesempatan dalam menambah pengetahuan dan pengalaman dari lingkungan.³²

Sebagian besar penduduk yang menikah muda berasal dari pedesaan. Faktor-faktor penyebab nikah muda dari daerah-daerah tersebut antara lain, faktor pendidikan rendah, kebutuhan ekonomi, kultur budaya, dan pernikahan yang diatur.

C. Kebahagiaan Perempuan Menikah Muda Dalam Perspektif Teori

Authentic Happiness

Kebahagiaan merupakan suatu hal yang cukup penting dalam menjalin hubungan. Kebahagiaan sebagai tolak ukur seseorang dalam sebuah hubungan apakah merasa aman dan nyaman pada hubungan tersebut. Orang yang telah menikah cenderung akan lebih bahagia daripada orang yang tidak menikah.

Salah satu akibat pernikahan muda ini kini marak terjadi perceraian pada pelakunya. Hal ini dilatar belakangi oleh pribadi pelakunya sendiri. Pada

³¹ Omega Nilam Bahana, *Penyesuaian Pernikahan dengan Pasangan dan Makna Pernikahan Pada Perempuan yang Dijodohkan*, (Jogyakarta: Universitas Sanata Dharma), 4.

³² Elizabeth B Hurlock. *Psikologi Perkembangan*, 25

usia yang masih muda mereka sudah melakukan pernikahan, padahal usia mereka belum melewati usia kedewasaan. Usia yang belum matang membuat psikologis mereka masih labil, sehingga ini mempengaruhi kehidupan pernikahan. Penelitian tentang dinamika psikologis kebahagiaan yang dirasakan pada perempuan yang menikah muda. Melihat dalam berbagai hal perempuan yang sering merasakan akibat atau dampak menikah muda. Kondisi psikologis perempuan lebih sering dan mudah terlihat. Keberhasilan pernikahan yang ditandai dengan kebahagiaan itu sendiri.

Teori didalam buku *Authentic Happiness* menjelaskan bahwa kebahagiaan bisa dianalisis dalam tiga unsur berbeda yang kita pilih demi unsur tersebut: emosi positif, keterlibatan, dan makna. Dan masing-masing unsur itu lebih bisa didefinisikan dari pada kebahagiaan. Yang *pertama* adalah emosi positif yaitu apa yang kita rasa: kesenangan, keriang, suka cita, kegagatan, kenyamanan, dan lain sebagainya. Hidup berjalan disekitar unsur ini, dan Martin Seligman menyebutnya “hidup yang menyenangkan”.³³

Unsur *kedua*, keterlibatan adalah tentang hidup yang mengalir atau terus bergerak yakni berkaitan dengan music, berhentinya waktu, dan hilangnya keasadaran diri selama aktivitas yang menenggelamkan. Martin Seligman menyebut hidup yang dijalani dengan tujuan ini sebagai “hidup yang terlibat”.³⁴

Dan unsur kebahagiaan yang *ketiga*, yakni makna. Manusia pasti menginginkan makna dan tujuan dalam hidup. Hidup yang bermakna adalah

³³ Lebih lanjut lihat, Martin E.P Seligman, *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Sempurna dengan Psikologi Positif*. Terj.-(Bandung: Kaifa, 2013), 29.

³⁴ Ibid.,

hidup yang menjadi bagian dari dan melayani sesuatu yang Anda yakini lebih besar daripada diri Anda, dan kemanusiaan menciptakan semua lembaga positif yang memungkinkan hal itu: agama, partai politik, organisasi hijau, pramuka dan keluarga.³⁵

Jadi teori kebahagiaan autentik: psikologi positif adalah tentang kebahagiaan di dalam tiga hal: emosi positif, keterlibatan, dan makna.

Berbahagia faktor kebahagiaan diantaranya kearifan dan pengetahuan, keberanian, kemanusiaan dan cinta, keadilan, kesederhanaan, dan transedensi.³⁶

³⁵ Ibid,30.

³⁶ Martin E.P Seligment, *Authentic Happiness*,.171.