

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kebahagiaan

1. Pengertian Kebahagiaan

Kebahagiaan sejatinya adalah kondisi alamiah suatu individu. Pada dasarnya semua individu pasti merasakan kebahagiaan. Kesalahan berpikirlah yang menutupi kebahagiaan sehingga kita kerap kali merasakan ketidak bahagiaan.¹ Kebahagiaan atau sinonim dari kepuasan hidup adalah suatu keadaan dimana adanya kesejahteraan dan kepuasan hati, yaitu kepuasan yang timbul apabila kebutuhan dan harapan suatu individu mampu terpenuhi. Pada dasarnya kebahagiaan atau ketidakhahagiaan pada suatu individu bersifat subjektif, hal ini karena dalam mencapai suatu kebahagiaan yang ia ingin dicapai, seorang individu mempunyai berbagai cara yang berbeda-beda antara satu individu dengan individu yang lainnya, sehingga hanya orang-orang yang bersangkutanlah yang dapat mengatakan apakah mereka bahagia atau merasa tidak puas dengan kehidupan mereka.²

Menurut Aristoteles, kebahagiaan diperoleh setiap individu menurut kehendaknya masing-masing. Selain itu, Hurlock percaya bahwa kebahagiaan berasal dari kepuasan atau harapan, dan kebahagiaan merupakan penyebab atau sarana kenikmatan. Kebahagiaan dapat dicapai ketika kebutuhan dan harapan dapat tercapai. Dengan terpenuhinya kebutuhan tersebut, individu akan

¹ Reza A. A Wattimena, *Bahagia, Kenapa Tidak?* (Yogyakarta: Maharsa, 2015).

² Elizabeth B Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Jakarta: Erlangga, 1997).

mendapatkan kepuasan sebagai tanda kebahagiaan. Rasa puas yang dirasakan memungkinkan individu dapat menikmati kehidupannya dengan tenang dan damai. Sejalan dengan hal tersebut Setiadi juga mengemukakan bahwa kebahagiaan merupakan tujuan akhir dari segala aktivitas, segala usaha dan perjuangan dalam hidup ini. Pada saat yang sama, Veenhoven mengungkapkan kebahagiaan sebagai kepuasan hidup semua orang secara keseluruhan dan kualitas hidup yang menyenangkan, dan emosi positif lebih baik daripada emosi negatif. Kebahagiaan membuat seseorang merasa nyaman dan bahagia, membuat seseorang tersenyum, tertawa, dan menciptakan kegembiraan.³

Dari uraian di atas, disimpulkan bahwa definisi kebahagiaan dalam penelitian ini adalah kesenangan dan ketenteraman hidup secara lahir dan batin yang diraih melalui kepuasan pemenuhan kebutuhan dan harapan yang digunakan untuk meningkatkan fungsi diri. Kepuasan yang didapatkan individu merupakan suatu tanda bahwa individu bahagia. Semakin individu merasa puas, maka individu semakin bahagia.

2. Aspek-Aspek Kebahagiaan

Ada beberapa aspek dalam kebahagiaan antara lain aspek kebahagiaan yang ditunjukkan oleh Shaver Dan Freedman, ia berpendapat bahwa kebahagiaan terdiri dari tiga esensi, yaitu berupa:⁴

a. Sikap menerima.

Shaver dan Feedman mengatakan bahwa kebahagiaan merupakan suatu cara bagaimana individu memandang keadaan diri sendiri dan bukan

³ Rizka Pratiwi, Hanifah dan Ahmad, "Kebahagiaan (Happiness) Siswa Yang Berasal Dari Keluarga Ibu Single Parent" 2, no. 3 (2020).

⁴ Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*.

membandingkan dengan keadaan orang lain. Kebahagiaan yang bergantung pada sikap menerima dan menikmati keadaan orang lain dan apa yang dimiliki, serta mempertahankan keseimbangan antara harapan dan prestasi.

b. Kasih sayang.

Kasih sayang merupakan hal normal yang dialami oleh setiap individu. Kasih sayang muncul dari sikap penerimaan orang lain terhadap diri sendiri. Semakin diterima baik oleh orang lain, maka akan semakin banyak kasih sayang yang diharapkan. Dengan demikian semakin banyak kasih sayang yang dirasakan, maka semakin banyak pula kebahagiaan yang dirasakan oleh individu tersebut.

c. Prestasi.

Prestasi adalah sebuah ketercapaiannya suatu tujuan seseorang. Kebahagiaan akan tercipta seiring dengan prestasi yang diraihinya. Jika individu memiliki tujuan yang kurang realistis, maka akan hal ini menimbulkan kegagalan yang berakibat timbulnya rasa tidak puas dan tidak bahagia.

Selain itu dari penelitian yang dilakukan Deviana Maharani,⁵ Andrews dan McKennell mengatakan bahwa hasil studi analitik terhadap ukuran kebahagiaan dan *Subjective Well Being* (SWB), menunjukkan bahwa kebahagiaan memiliki dua aspek, yaitu:

- 1) Aspek Afektif yang berupa pengalaman emosional suka cita, kegembiraan, kepuasan serta emosi positif lainnya. Adapun aspek afektif terbagi lagi menjadi dua, yaitu afek positif dan afek negatif.

⁵ Deviana Maharani, "Tingkat Kebahagiaan (Happiness) Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta" (Universitas Negeri Yogyakarta, 2015).

- 2) Aspek Kognitif berupa kepuasan dari berbagai bidang kehidupan, seperti kepuasan dalam bidang keluarga atau pekerjaan dan pengalaman kepuasan lainnya.

3. Faktor yang mempengaruhi kebahagiaan

Seligman membagi kebahagiaan menjadi beberapa faktor, diantaranya adalah:⁶

a. Faktor Internal.

Faktor internal dibagi lagi menjadi tiga yaitu: Masa lalu, kebahagiaan ini merupakan suatu sikap seseorang dalam menanggapi kenangan masa lalu. Masa depan, Kategori kebahagiaan yang mengandung optimisme, harapan, keyakinan, dan kepercayaan seseorang. Masa sekarang, Kategori kebahagiaan pada masa sekarang meliputi sebuah kegembiraan, ketenangan, keriang, semangat yang meluap-luap, rasa senang dan *flow*.

b. Faktor Eksternal

Adapun faktor internal yang mempengaruhi kebahagiaan yakni: Uang, Pernikahan/perkawina, Kehidupan sosial, Kesehatan, Agama, Emosi negatif, Usia, Pendidikan, Iklim, Ras dan Gender.

Sedangkan menurut Hurlock faktor yang mempengaruhi kebahagiaan antara lain seperti, kesabaran, daya tarik fisik, tingkat otonomi, kesempatan dalam interaksi di luar keluarga, jenis kelamin, jenis pekerjaan, status kerja, kondisi kehidupan, pemilikan harta benda, keseimbangan antara harapan dan

⁶ E. P Martin Seligman, *Authentic Happiness* (Bandung: PT. Mizan Puataka, 2005).

pencapaian, penyesuaian emosional, sikap terhadap periode tertentu, realisme dari konsep diri dan peran.⁷

4. Pengaruh kebahagiaan

Kebahagiaan tidak dapat dibuang begitu saja, seperti suatu hal yang harus dihindari dan yang dianggap tidak penting. Kebahagiaan sendiri merupakan bagian dari emosi positif yang memiliki dampak terhadap individu yang merasakannya. Berdasarkan teori kebahagiaan Martin E. P. Seligman terdapat beberapa pengaruh kebahagiaan, antara lain sebagai berikut:⁸

- a. Emosi positif membuka individu terhadap ide dan pengalaman baru.
- b. Kebahagiaan memperluas sumber daya intelektual, fisik dan sosial seseorang.
- c. Emosi positif menjadikan individu lebih kreatif, toleran, konstruktif, dermawan daripada defensive.
- d. Orang yang bahagia lebih cenderung tidak realistis tentang kemampuan mereka.
- e. Orang yang bahagia mengingat peristiwa yang lebih bahagia.
- f. Kebahagiaan dapat memperpanjang umur dan meningkatkan kesehatan pribadi.
- g. Orang yang bahagia merasa lebih mudah untuk berteman.
- h. Lebih mudah mencari pasangan hidup untuk dinikahi.
- i. Kemampuan untuk membangun hubungan yang lebih baik dengan orang lain.

⁷ Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*.

⁸ Seligman, *Authentic Happiness*.

5. Kebahagiaan dalam perspektif Islam

Banyak para ilmuwan muslim yang mendefinisikan arti dari kebahagiaan, baik dari ilmuwan klasik sampai ilmuwan masa kini. Ibn Miskawih, mengemukakan bahwa kebahagiaan itu terdiri dari dua bentuk, yang pertama adalah kebahagiaan fisik (material well-being), yaitu pada tingkatan yang paling rendah dan tidak bersifat permanen maupun sementara. Kedua, kebahagiaan jiwa, kebahagiaan sempurna yang membawa manusia ke tingkat Malaikat. Agar dapat dikatakan bahagia, seorang individu harus memenuhi kedua bentuk kebahagiaan tersebut.⁹

Di sisi lain, definisi kebahagiaan menurut Al Ghazali dimana ia menekankan bahwa esensi kebahagiaan hanya terletak pada jiwa, yaitu kebahagiaan dapat diperoleh dengan mengenal diri sendiri, mengenal Allah, mengetahui dunia dan akhirat. Jika seseorang dapat mengenali keempat hal tersebut, maka dapat dikatakan bahagia, dan puncak tertinggi kebahagiaan seseorang adalah mengenal Tuhannya (ma'rifatullah). Karena dengan mengenal tuhannya manusia seakan tidak membutuhkan apapun di dunia karena kebahagiaan jiwanya telah tercukupi dengan kedekatannya dengan Tuhan Yang Maha Esa.¹⁰

Dari penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa pada intinya puncak tertinggi dari kebahagiaan adalah kebahagiaan jiwa, dimana kebahagiaan ini dapat di diperoleh apabila individu tersebut mampu mengenali diri sendiri, mengenali tuhannya dan mampu mengetahui dunia dan akhirat. Karena pada dasarnya apabila jiwanya sudah bahagia maka individu tersebut sudah merasa cukup atas apa yang dimiliki.

⁹ Nanum Sofia and Endah Puspita Sari, "Indikator Kebahagiaan (Al-Sa'adah) Dalam Perspektif Alquran Dan Hadis," *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* 23, no. 2 (2018): 91–108.

¹⁰ Ibid.

B. Remaja

1. Pengertian Remaja

Selama masa rentang kehidupan manusia, dimulai sejak dilahirkan dan sampai akhirnya meninggal dunia, ada beberapa fase atau tahapan perkembangan yaitu fase prenatal, bayi, kanak-kanak, remaja, dewasa dan lansia. Banyak penelitian yang mengkaji tentang masa remaja, hal ini dikarenakan pada masa ini adalah masa yang paling unik untuk dikaji.

Menurut Raimond B. Cattell pada masa ini merupakan suatu periode yang paling menyulitkan dan menekankan. Dimana pada masa ini merupakan periode munculnya berbagai konflik akan dorongan kemandirian, keyakinan diri, dan seks.¹¹ Selain itu Erikson juga menganggap tahap ini merupakan tahap yang paling penting diantara tahap perkembangan lainnya, hal ini karena pada akhir tahap ini seorang harus mencapai tingkat identitas ego yang cukup baik. Meskipun menurut teori Erikson pencarian identitas berlangsung sejak bayi terlahir dan meninggal dan ego tidak dimulai dan berakhir pada usia remaja akan tetapi krisis antara identitas dengan kecacauan identitas mencapai puncak pada tahap ini.

Secara umum batasan usia yang digunakan para ahli antara usia 12 hingga 21 tahun. Dan dibedakan menjadi 3 kategori yakni praremaja yang berlangsung sekitar usia 11/12 tahun sampai 13/14 tahun, masa remaja awal berlangsung antara usia 13/14 tahun sampai 17 tahun, dan masa remaja akhir yang berlangsung antara usia 17 sampai 20/21 tahun.¹²

¹¹ Alwisol, *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi* (Malang: UMM Press, 2009).

¹² Sobur, *Psikologi Umum: Dalam Lintasan Sejarah*.

2. Ciri-ciri masa Remaja

Masa remaja memiliki ciri-ciri tertentu yang mampu membedakan dengan periode-periode sebelum dan sesudahnya. Ciri-ciri tersebut antara lain:¹³

- a. Masa remaja merupakan periode yang penting. pada masa ini perkembangan fisik dan perkembangan mental yang cukup cepat terutama pada masa remaja awal sehingga memerlukan penyesuaian mental baik membentuk sikap, nilai dan minat baru.
- b. Masa remaja merupakan masa peralihan. pada masa ini muncul ketidakjelasan dan keraguan akan peran yang harus dilakukan. Apabila berperilaku seperti anak-anak maka akan berperilaku tidak sesuai dengan umurnya, begitupun sebaliknya remaja akan diruduh bertindak tidak sesuai dengan umurnya.
- c. Masa remaja sebagai periode perubahan. Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku sejajar dengan perubahan fisik yakni sama-sama berkembang pesat. Adapun perubahan tersebut seperti meningkatnya emosi, perubahan tubuh, minat dan peran sosial yang diharapkan, perubahan pola perilaku yang mempengaruhi nilai-nilai.
- d. Masa remaja sebagai usia bermasalah. Meskipun remaja memiliki masalah yang berbeda-beda akan tetapi masalah pada masa remaja sering menjadi masalah yang sulit untuk dihadapi baik laki-laki atau perempuan.
- e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas. Adapun identitas yang dicari oleh remaja yakni berupa usaha untuk menjelaskan siapa dirinya, apa perannya dalam masyarakat, dan bagaimana ia kedepannya.

¹³ Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*.

- f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan. Hal ini dikarenakan pada masa ini remaja memandang bahwa orang dewasa memandang buruk tentang remaja sehingga banyak pertentangan antara orang tua dan anak yang mengakibatkan terjadi jarak sehingga membuat anak enggan untuk meminta bantuan kepada orang tua.

3. Tugas Perkembangan Masa Remaja

Adapun tugas dalam perkembangan menurut Havighurst pada masa remaja, antara lain:¹⁴

- a. Mencapai hubungan baru dan lebih matang dengan teman sebayanya, baik itu laki-laki atau perempuan.
- b. Menerima keadaan fisiknya serta menggunakan anggota tubuh dengan efektif (tidak menyakiti diri sendiri).
- c. Memperoleh perangkat nilai dan sistem etis.
- d. Mencapai peran sosial pria dan wanita (bertingkah laku sesuai gendernya).
- e. Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab.
- f. Mempersiapkan karir ekonomi.
- g. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua ataupun orang-orang dewasa yang berada di sekitarnya.
- h. Mempersiapkan perkawinan dan berkeluarga.

Berikut ini adalah faktor-faktor yang mempengaruhi penguasaan dalam menjalankan tugas-tugas perkembangan antara lain sebagai berikut:¹⁵

- a. Faktor penghambat.

¹⁴ Ibid.

¹⁵ Ibid.

Adapun faktor penghambat dalam menjalankan penguasaan tugas perkembangan dibagi menjadi enam yakni: Tidak ada kesempatan untuk mempelajari tugas perkembangan atau tidak ada bimbingan agar dapat menguasainya, tingkat perkembangan yang mundur, tingkat kecerdasan yang rendah, kesehatan yang buruk, cacat pada tubuhnya dan tidak ada motivasi.

b. Faktor pendukung.

Sedangkan faktor pendukung dalam menjalankan penguasaan tugas perkembangan juga dibagi menjadi enam yakni: adanya kesehatan yang baik serta tidak adanya cacat pada tubuh, tingkat perkembangan yang normal atau diakselerasikan, tingkat kecerdasan yang tinggi, mempunyai kreativitas, adanya motivasi diri.

4. Perkembangan Fisik, Kognitif, Emosi Dan Sosial Masa remaja

Perkembangan fisik selama masa remaja masih jauh dari kata sempurna pada saat pubertas berakhir, dan juga belum sepenuhnya sempurna pada masa awal remaja, ada penurunan dalam laju pertumbuhan dan pada perkembangan internal lebih menonjol apabila dibanding dengan perkembangan eksternal. Adapun perubahan pada fisik selama masa remaja dibagi menjadi dua yakni sebagai berikut:¹⁶

a. Perubahan Eksternal.

Adapun perubahan eksternal meliputi: Tinggi badan, Berat badan, Proporsi tubuh, Organ seks dan Ciri-ciri seks sekunder.

¹⁶ Ibid.

b. Perubahan Internal.

Adapun perubahan eksternal meliputi: a) Sistem pencernaan seperti otot perut dan dinding usus lebih menebal, b) sistem dinding peredaran darah yang mulai menebal dan panjang serta mencapai tingkat kematangannya, c) sistem pernapasan seperti paru-paru yang telah mencapai tingkat kematangan perempuan pada usia 17 tahun dan laki-laki mencapai puncak kematangannya beberapa tahun kemudian, d) Sistem endoktrin dimana sel kelenjar-kelenjar seks berkembang pesat dan mulai berfungsi meskipun belum mencapai ukuran matang pada akhir masa remaja akhir, e) Jaringan tubuh seperti pertumbuhan kerangka dan jaringan otot mencapai puncaknya pada masa ini.

Dari segi kognitif, dimana kapasitas untuk memperoleh dan mengembangkan pengetahuan secara efisien mencapai puncaknya pada masa remaja. Hal ini dikarenakan selama masa remaja proses pertumbuhan pada otak mencapai titik kesempurnaan. Dimana syaraf yang berfungsi untuk memproses informasi berkembang sangat cepat. Disamping itu, pada masa ini terjadi reorganisasi pada lingkaran syaraf frontal lobe (belahan otak pada bagian depan sampai belahan atau celah sentral). Syaraf ini sangat berfungsi dalam hal aktifitas kognitif tingkat tinggi, seperti kemampuan untuk merumuskan perencanaan secara strategis atau kemampuan untuk mengambil keputusan.

Perkembangan pada syaraf ini sangat berpengaruh terhadap proses kemampuan kognitif remaja, sehingga nantinya mereka mampu mengembangkan kemampuan penalaran untuk memahami pemikiran tentang diri sendiri dan orang lain serta membayangkan apa yang orang lain pikirkan tentang dirinya. hal ini dapat meningkatkan moral dan kesadaran sosial yang baru.

Keadaan emosi selama masa remaja dianggap sebagai badai tekanan, hal ini dikarenakan pada masa ini ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan perubahan kelenjar. Meskipun tidak semua remaja mengalami masa badai dan tekanan namun, sebagian besar remaja mengalami ketidakstabilan dari waktu ke waktu sebagai akibat dari usaha untuk menyesuaikan diri pada pola perilaku baru dan harapan sosial yang baru. Pola emosi remaja tidak lagi mengungkapkan amarahnya dengan cara gerakan amarah yang meledak-ledak melainkan dengan menggerutu, tidak mau bicara, atau dengan suara keras mengkritik orang-orang yang menyebabkan amarahnya.¹⁷

Perkembangan sosial pada masa remaja yakni remaja harus mampu menyesuaikan dengan orang dewasa diluar lingkungan keluarga dan sekolah. Untuk mencapai tujuan tersebut remaja harus membuat banyak penyesuaian baru, yang terpenting dan tersulit adalah penyesuaian diri dengan meningkatnya pengaruh kelompok sebaya, perubahan dalam perilaku sosial, pengelompokan sosial baru, nilai-nilai baru seleksi persahabatan, dukungan dan penolakan sosial serta nilai nilai baru dalam seleksi kepemimpinan.

5. Kebahagiaan dalam masa remaja

Remaja yang berhasil mengatasi masalah yang dihadapi dan kepercayaan pada kemampuan mengatasi berbagai masalah tanpa bantuan orang dewasa maka akan membuat periode ketidak bahagiaan lambat laun akan berkurang. Biasanya perasaan bahagia akan muncul menggantikan rasa ketidak bahagiaan pada masa remaja akhir. Kebahagiaan ini sebagian disebabkan karena remaja yang lebih tua diberi status lebih banyak dalam usaha mempertahankan tingkat

¹⁷ Ibid.

perkembangannya. Yang harus disadari adalah pemenuhan kebutuhan remaja akan dukungan atau penerimaan, kasih sayang dan prestasi akan meningkatkan kebahagiaan pada remaja.¹⁸

C. Karang Taruna

1. Pengertian Karang Taruna

Di Indonesia ada salah satu organisasi kepemudaan dimana organisasi ini merupakan wadah untuk mengembangkan jiwa sosial para generasi muda, adapun organisasi tersebut adalah Karang Taruna. Karang Taruna sendiri lahir dan berkembang atas dasar kesadaran dan rasa tanggung jawab sosial dari masyarakat dan untuk masyarakat itu sendiri, khususnya para pemuda yang berada di wilayah desa.

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 77 Tahun 2010 tentang pedoman karang taruna, karang taruna adalah organisasi sosial kemasyarakatan yang telah diakui sebagaimana tercantum dalam pasal 38 ayat (2) huruf d, BAB VII yaitu tentang peran masyarakat Undang-Undang Nomor 11 tahun 2009 tentang Kesejahteraan sosial.¹⁹

Agus Riyadi mengatakan bahwa karang taruna merupakan sebuah organisasi non pemerintah di bidang kemasyarakatan yang mempunyai misi agar dapat membina dan mengembangkan potensi, memiliki kepribadian yang baik serta tanggap akan permasalahan sosial yang berkembang di dalam masyarakat setempat.²⁰

¹⁸ Ibid.

¹⁹ Nurul Sawitri, "Partisipasi Pemuda Dalam Program Karang Taruna Desa (Studi Pada Pemuda Di Dusun Kupang Kidul Desa Kupang Kecamatan Ambarawa)," *Journal of Non Formal Education and Community Empowerment* 3, no. 2 (2014): 44–48.

²⁰ Ibid.

Dari paparan diatas dapat disimpulkan bahwa karang taruna adalah suatu organisasi sosial dibidang kemasyarakatan sebagai sarana dan wadah untuk mengembangkan rasa tanggung jawab baik untuk diri sendiri atau untuk gererasi muda atau para remaja khususnya.

2. Tujuan Karang Taruna

Berdasarkan peraturan menteri sosial no 25 tahun 2019 adapun tujuan karang taruna sebagai berikut:²¹

- a. Mewujudkan rasa tanggung jawab sosial setiap generasi muda khususnya generasi muda dalam mengantisipasi, mencegah dan merespon berbagai permasalahan sosial.
- b. Mengembangkan kapasitas generasi muda untuk melaksanakan manfaat sosial melalui rehabilitasi sosial, jaminan sosial, pemberdayaan sosial, dan perlindungan sosial.
- c. Membentuk karakter generasi muda agar berilmu, berkepribadian, terampil, cerdas, inovatif dan kreatif.
- d. Mengembangkan potensi dan kemampuan generasi muda.
- e. Melanjutkan jiwa wirausaha sosial yang mandiri dan semangat generasi muda, serta berupaya meningkatkan kesejahteraan masyarakat.
- f. Menginspirasi generasi muda untuk menjadi perekat solidaritas dalam kemajemukan kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara.
- g. Membangun sinergi dan kemitraan antara generasi muda dengan semua pihak dalam mencapai peningkatan kesejahteraan sosial.

²¹ Peraturan Menteri Sosial Republik, “Peraturan Menteri Sosial Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2019 Tentang Karang Taruna” (Jakarta, 2019). Diakses pada juni 2022.