

SYUKUR DENGAN KEBAHAGIAAN REMAJA

Bernard Lubis

Prodi Teologia Pascasarjana, IAKN Tarutung

Email: bernadlubis11@gmail.com

ABSTRACT

The purpose of this study of this study was to examine the correlation between gratitude with adolescen's happiness, the hupothesis stated that there is a correlation between gratitude with adolescent's happiness. This study used two scale, gratitude scale and happiness scale. This study involved 20 students late adolescence as the subjects. Data were analyzed using correlation product moment significant 1-tailed. The result showed that there is a significant relationship between gratitude with adolescen's happiness (sig 1-tailed 0,008 < 0,05). That results of this research suggest that gratitude to increasing happiness.

Keywords : *adolescents gratitude, adolescents happiness.*

I. PENDAHULUAN

Kebahagiaan adalah salah satu bagian penting dalam kehidupan individu dan merupakan suatu kondisi yang sangat ingin dicapai oleh semua orang dari berbagai umur dan lapisan masyarakat (Argyle, 2001). Manfaat dan keuntungan yang didapat dari kebahagiaan membuat studi mengenai kebahagiaan mulai berkembang. Kebahagiaan banyak diteliti, tetapi kebanyakan penelitian tentang kebahagiaan hanya dilakukan pada orang dewasa dan masih sedikit yang mencakup anak-anak, maupun remaja (Chaplin, 2009: Chaplin, Bastos, & Lowrey, 2010: Gilham et.al, 2011). Masa remaja adalah waktu dimana kesadaran sosial seseorang akan semakin tinggi dan masa munculnya tekanan sosial di setiap harinya, sehingga remaja dianggap sebagai populasi yang rentan atau *vulnerable* untuk mengalami masalah. Berbagai masalah dapat terjadi pada masa remaja, karena tingkah laku remaja yang masih belum mampu menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan dari lingkungan (Willis, 2005). Kebahagiaan dapat menanggulangi permasalahan yang mungkin dialami remaja, karena kebahagiaan dapat

menjadi anteseden atau stimulus berbagai keuntungan sehingga kebahagiaan dianggap sebagai hal yang sangat penting pada remaja (Diener dalam Argyle, 2001).

Hasil diskusi yang dilakukan menunjukkan bahwa dengan mencapai kebahagiaan, remaja mendapatkan banyak manfaat dalam kehidupan sehari-hari. Kebahagiaan dapat memberikan motivasi, semangat, dan dorongan bagi remaja dalam menjalani berbagai kegiatan baik di sekolah maupun di luar sekolah. Remaja juga akan lebih terdorong untuk berpikiran positif, tidak berprasangka buruk, dan lebih bersikap positif terhadap orang lain dan diri sendiri.

Menurut Chaplin (2006) dampak yang lebih besar dari tidak bahagia yang munculnya depresi, stres, kecemasan dan penyimpangan perilaku. Dampak-dampak negatif ini pada kenyataannya masih banyak terjadi pada remaja dikarenakan remaja berada dalam masa penuh tekanan dan tuntutan sosial yang menyebabkan mereka rentan untuk mengalami masalah, terlebih jika remaja tidak bisa menemukan cara untuk menanggulangi tekanan dan tuntutan sosial tersebut. Dapat dilihat bahwa kebahagiaan

merupakan suatu kondisi yang penting untuk dicapai karena dapat memberikan berbagai dampak positif dalam kehidupan.

Konsep kebahagiaan yang banyak digunakan adalah pendekatan hedonism dan eudaimonisme yang merupakan konseptualisasi dari well-being atau kesejahteraan (Deci & Ryan, 2008). Jayawickreme, Foregard dan Seligman (2012) membagi teori hedonism, eudaimonisme dan juga teori ini lain ke dalam tiga pendekatan utama, yaitu *Needing*, *Wanting* dan *Liking*. Pendekatan *Needing* merupakan pendekatan menyatakan bahwa kebahagiaan berfokus pada memenuhi atau mengembangkan kemampuan, bakat dan kepribadian, sehingga individu dapat mengaktualisasi dirinya dan mencapai kehidupan yang diinginkan.

Berdasarkan pendekatan ini, kemudian disimpulkan bahwa kebahagiaan merupakan suatu evaluasi kepuasan dan kemampuan individu terhadap berbagai dimensi yang berhubungan dengan kesehatan, kebaikan serta fungsi diri yang penuh sebagai manusia, sehingga dapat merasakan kesejahteraan diri.

Pada pendekatan *needing* ini salah satunya terdapat teori *psychology well-being*. Teori *psychology well-being* melihat kebahagiaan sebagai evaluasi individu terhadap kehidupannya yang meliputi dimensi penerimaan diri, tujuan hidup, personal group, penguasaan lingkungan, hubungan sosial yang positif dan onotomi (ryff & singer, 2008). Kebahagiaan dengan menggunakan teori ini akan menunjukkan kebahagiaan yang didapat di generalisasikan, lebih konsisten, memiliki makna yang lebih berarti dan lebih dalam (McMahan & Estes, 2011).

Penting bagi individu terutama remaja untuk meningkatkan kebahagiaan dalam hidupnya, dan ada banyak faktor yang mempengaruhi kebahagiaan salah satunya adalah rasa syukur. Syukur adalah bentuk rasa berterimakasih individu terhadap segala sesuatu yang terjadi dalam hidupnya, baik kejadian maupun menerima sesuatu dari

pihak lain. Termasuk juga didalamnya respon kegembiraan dan kecenderungan untuk melihat kehidupannya sebagai anugerah. Menurut Watkins, woodwart, stone dan kolts, 2003 “ syukur memiliki hubuungan dengan berbagai aspek dan komponen terhadap kebahagiaan, individu yang memiliki pola pikir untuk terus bersyukur adalah individu yang bahagia.

Pada individu yang memiliki tingkat syukur yang tinggi, akan memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi pula karena ada kecenderungan untuk lebih puas dan optimis jika dibandingkan dengan individu yang tidak bersyukur. Kecemasan dan depresi diketahui lebih tinggi pada individu yang tidak bersyukur (McCullough, dalam Breckler, olson, & Wiggins, 2006). Selain itu, syukur memunculkan emosi positif, kognitif positif dan memori yang positif pada individu, sehingga akan memunculkan evaluasi yang positif ketika individu mengevaluasi kehidupannya.

Salah satu factor yang mempengaruhi kebahagiaan remaja, yang dapat membantu remaja untuk mengatasi berbagai situasi dan kondisi yang dihadapi dalam kehidupannya. Kebahagiaan merupakan evaluasi mengenai dimensi-dimensi dalam kehidupannya, dan syukur akan membantu remaja untuk memberikan evaluasi kehidupannya yang lebih positif, sehingga remaja akan memiliki kebahagiaan yang tinggi pula.

II. TINJAUAN PUSTAKA

Kebahagiaan adalah salah satu bagian penting dalam kehidupan individu dan merupakan suatu kondisi yang sangat ingin dicapai oleh semua orang dari berbagai umur dan lapisan masyarakat (Argyle, 2001). Kebahagiaan bukan hanya berkisar pada fenomena perasaan senang, baik atau luar biasa yang dialami, tetapi juga merasa baik secara keseluruhan yakni sosial, fisik, emosional dan psikologis (Froh, Bono & Emmons, 2010).

Manfaat dan keuntungan yang didapat dari kebahagiaan membuat studi

mengenai kebahagiaan mulai berkembang. Kebahagiaan banyak diteliti, tetapi kebanyakan penelitian tentang kebahagiaan hanya dilakukan pada orang dewasa dan masih sedikit yang mencakup anak-anak, maupun remaja (Chaplin, 2009: Chaplin, Bastos, & Lowrey, 2010: Gilham et.al, 2011). Masa remaja adalah waktu dimana kesadaran sosial seseorang akan semakin tinggi dan masa munculnya tekanan sosial di setiap harinya, sehingga remaja dianggap sebagai populasi yang rentan atau *vulnerable* untuk mengalami masalah. Berbagai masalah dapat terjadi pada masa remaja, karena tingkah laku remaja yang masih belum mampu menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan dari lingkungan (Willis, 2005). Kebahagiaan dapat menanggulangi permasalahan yang mungkin dialami remaja, karena kebahagiaan dapat menjadi anteseden atau stimulus berbagai keuntungan sehingga kebahagiaan dianggap sebagai hal yang sangat penting pada remaja (Diener dalam Argyle, 2001).

Syukur adalah bentuk rasa berterimakasih individu terhadap segala sesuatu yang terjadi dalam hidupnya, baik kejadian maupun menerima sesuatu dari pihak lain. Termasuk juga didalamnya respon kegembiraan dan kecenderungan untuk melihat kehidupannya sebagai anugerah. Menurut Watkins, woodwart, stone dan kolts, 2003 “syukur memiliki hubungan dengan berbagai aspek dan komponen terhadap kebahagiaan, individu yang memiliki pola piker untuk terus bersyukur adalah individu yang bahagia.

Pada individu yang memiliki tingkat syukur yang tinggi, akan memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi pula karena ada kecenderungan untuk lebih puas dan optimis jika dibandingkan dengan individu yang tidak bersyukur. Kecemasan dan depresi diketahui lebih tinggi pada individu yang tidak bersyukur (McCullough, dalam Breckler, olson, & Wiggins, 2006). Selain itu, syukur memunculkan emosi positif, kognitif positif dan memori yang positif pada individu, sehingga akan memunculkan evaluasi yang

positif ketika individu mengevaluasi kehidupannya.

III. METODE PENELITIAN

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa S1 yang termasuk pada remaja akhir yaitu remaja yang berusia 18-21 tahun, Menurut (Steinberg, 2011), jumlah subjek yang diambil dalam penelitian ini adalah 20 mahasiswa dengan laki-laki sebanyak 8 orang dan perempuan 12 orang.

Variabel penelitian adalah variabel independen (bebas) yang menjadi dasar dilakukannya penelitian ini adalah rasa syukur, sedangkan variabel dependen (terikat) adalah kebahagiaan.

IV. HASIL

Pada skala rasa syukur uji coba penelitian uji realibitas skala menggunakan analisis item dengan koefisien Cronbach Alpha dengan standar item gugur. Dari 5 pertanyaan yang gugur sebanyak 4 item dan menghasilkan 1 item lolos dan dapat dijadikan sebagai item penelitian. Hal tersebut berarti bahwa skala rasa syukur layak untuk digunakan dalam penelitian (standar reliabilitas > 0,30).

Pada skala kebahagiaan uji coba penelitian uji reliabilitas skala menggunakan analisis item dengan koefisien Cronbach Alpha dengan standar item gugur. Dari 5 pertanyaan yang gugur 4 item dan menghasilkan 1 item lolos dan dapat dijadikan sebagai item penelitian. Hal tersebut berarti bahwa skala kebahagiaan layak untuk digunakan dalam penelitian (standar reliabilitas > 0,30).

Hasil uji korelasi dapat diperoleh besarnya korelasi antara variabel rasa syukur dan kebahagiaan signifikan, dimana nilai tersebut mempunyai arti semakin tinggi tingkat syukur maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan remaja. Artinya, nilai signifikan lebih kecil dibanding dengan α (sig < 0,05) yang berarti terdapat hubungan signifikan antara kedua variabel, sehingga

dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara variabel rasa syukur dan kebahagiaan. Hipotesa yang diajukan oleh peneliti yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan positif antara rasa syukur dengan kebahagiaan remaja.

Correlations

		Q2	P5
2	Pearson Correlation	1	.528**
	Sig. (1-tailed)		.008
	N	20	20
5	Pearson Correlation	.528**	1
	Sig. (1-tailed)	.008	
	N	20	20

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

V. PEMBAHASAN

Berdasarkan perbandingan skor hipotetik dan skor empirik data penelitian, diketahui bahwa mean empiric pada kedua variable menunjukkan skor yang lebih tinggi daripada mean hipotetik, hasil perbandingan ini menunjukkan bahwa hasil dari subjek memiliki tingkat kebahagiaan dan rasa syukur.

Hasil analisis uji hipotesis menunjukkan bahwa syukur memiliki hubungan yang signifikan dengan kebahagiaan. Hasil ini menunjukkan bahwa kebahagiaan dapat ditentukan oleh syukur, semakin tinggi tingkat syukur maka semakin tinggi tingkat kebahagiaan. Hal tersebut terjadi dikarenakan hasil penelitian menunjukkan adanya koefisien korelasi yang diperoleh sebesar 0,528 dimana nilai korelasi yang positif. Nilai signifikansi yang dihasilkan adalah 0,008 yang merupakan nilai tersebut dibawah $\alpha = 0,05$ atau 5% atau dapat dikatakan signifikansi. Dalam aspek-aspek kebahagiaan, evaluasi yang dilakukan yaitu pada aspek kehidupan yang

berkisar pada bagaimana individu menerima dirinya sendiri, menjalin hubungan positif, mengembangkan dirinya, menyusun tujuan hidupnya, menyesuaikan dirinya, dan menjadi individu yang mandiri, maka evaluasi ini tinggi dan kemudian tingkat kebahagiaan individu juga tergolong tinggi.

Ada banyak hasil penelitian yang menyatakan hal yang sama, yaitu bahwa syukur memiliki korelasi yang kuat dengan kebahagiaan. Syukur juga secara signifikan memiliki pengaruh terhadap kebahagiaan remaja. Syukur merupakan suatu emosi, sikap dan juga aktivitas kognitif, ketika individu bersyukur maka akan memunculkan emosi, sikap dan kognitif yang positif. Munculnya emosi, sikap dan kognitif yang positif ini memberikan dampak kepada individu, sehingga ketika individu mengevaluasi berbagai dimensi dalam kehidupannya maka evaluasi-evaluasi tersebut juga akan menjadi evaluasi yang positif dan kebahagiaan individu juga akan meningkat.

Sesuai dengan Froh, Yurkewicz, dan Kashdan (2009), bahwa jika individu memiliki sikap bersyukur yang tinggi maka akan mengindikasikan kebahagiaan, optimis, munculnya perilaku prososial, dukungan sosial dan sebagainya, sehingga syukur menjadi factor yang melengkapi remaja dalam mencapai *flowrishing*. Froh, Emmons, Card, Bono, dan Wilson (2011) juga menyatakan hal yang sama, bahwa syukur memotivasi generasi muda termasuk remaja untuk mencapai *flowrishing*. Individu akan termotivasi untuk memenuhi kebutuhan dasar dari pengembangan diri, hubungan sosial dan komunitas.

Syukur sebagai respon psikologis yang positif memberikan keuntungan interpersonal. Syukur juga menyebabkan munculnya emosi positif yang dapat membantu untuk menerapkan hubungan sosial individu, dimana hubungan sosial juga merupakan aspek dari kebahagiaan (Bono & McCullough, 2006). Wood, Josep, dan Maltby (2009) mendukung pernyataan ini dengan menyatakan bahwa syukur termasuk

salah satu predictor yang penting sekaligus unik dalam *psychological well-being*.

Menurut Toussaint dan Friedman (2010) menyatakan bahwa syukur memiliki hubungan dengan kebahagiaan, namun tidak secara langsung dan harus melalui suatu mekanisme. Syukur dimediasi terlebih dahulu oleh afek dan belief, kemudian baru mempengaruhi kebahagiaan, sehingga dalam hubungan syukur dan kebahagiaan ada mediator diantaranya yang menyebabkan kontribusi syukur terhadap kebahagiaan tidak menjadi terlalu besar.

Dari pembahasan hasil penelitian ini terbukti bahwa syukur merupakan *predictor* positif dari kebahagiaan. Semakin tinggi tingkat syukur pada remaja, maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan remaja. Ketika remaja memiliki rasa berterimakasih terhadap segala sesuatu dalam hidupnya, maka remaja akan semakin bahagia, karena remaja memandang hidupnya sebagai sesuatu yang positif, remaja juga akan memunculkan respon yang positif ketika remaja menghadapi situasi serta masalah yang mungkin muncul dalam hidupnya. Hal ini dapat menyebabkan remaja memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi.

Kebahagiaan di Indonesia tidak bisa dilepaskan dari budaya kolektivisme dan religiusitas, hal ini karena mayoritas masyarakat Indonesia beragama dan memegang teguh agamanya, masyarakat Indonesia juga menganggap penting untuk membangun hubungan sosial. Hidup yang panjang dan bahagia merupakan potensi kehidupan yang baik dimasa depan, oleh karena itu individu selalu berusaha untuk mencapai hal yang diinginkan supaya dapat bahagia.

Kebahagiaan remaja merupakan kondisi saat remaja memiliki tujuan hidup, hubungan sosial yang positif, menerima dirinya, memiliki onotomi, menguasai lingkungannya dan selalu mengembangkan dirinya untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Namun begitu, posisi remaja yang berada dalam masa transisi menyebabkan remaja termasuk dalam populasi yang rentan

untuk sulit mencapai kondisi-kondisi tersebut dan mengalami masalah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa syukur memunculkan emosi positif, *mood* positif, dan juga kognitif positif. Hal ini akan membantu remaja untuk menghadapi berbagai situasi dan kondisi dalam hidupnya yang mungkin dihadapi, karena remaja adalah individu yang rentan untuk mengalami masalah dan ketidakhahagiaan. Selain itu, syukur dan harga diri akan menyebabkan remaja memberikan evaluasi yang positif dalam hidupnya, dan memiliki kebahagiaan yang tinggi.

VI. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan menggunakan analisa *Product moment-Pearson* terbukti bahwa syukur merupakan predictor positif dari kebahagiaan, semakin tinggi tingkat syukur pada remaja, maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan remaja, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara syukur dan kebahagiaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Argyle, M. (2001). *The Psychology of Happiness*. New York: Taylor & Francis Group
- Froh, J.J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T.B. (2009). *Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences*. *Journal of Adolescence*.
- Froh, J.J., Emmons, R.A., Card, N.A., Bono, G., & Wilson, J.A. (2011). Gratitude and the reduced costs of materialism in adolescents. *Journal of Happiness Studies*.
- Jayawickreme, E., Forgeard, M.J.C., & Seligman, M.E.P (2012). The engine of well-being. *Review of General Psychology*.

Steinberg,L. (2011). *Adolescence 9thed.* New York: McGraw-Hill

Toussaint, L. & Friedman, P. (2010). Forgiveness, gratitude, and well-being: The mediating role of affect and beliefs. *Journal of Happiness Studies*.

Ryff, C.D.& Singer, B.H. (2010). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-Being. *Journal of Happiness Studies*.

Willis, S.S. (2005). *Remaja dan Masalahnya*. Bandung: CV. Alfabeta.