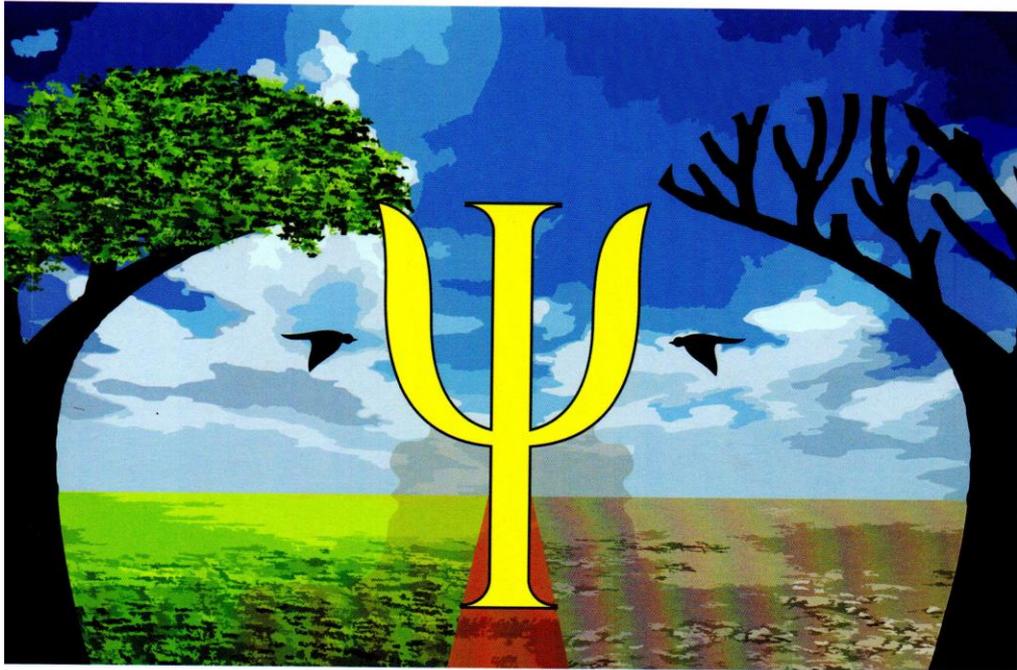


BAHAGIA DAN BERMAKNA



Editor :

**Miftakhul Jannah
Moordiningsih
Tri Rejeki Andayani
Wahyu Rahardjo**

ISBN : 978-623-7726-01-2



ANGGOTA IKAPI

BAHAGIA DAN BERMAKNA

© Penerbit CV. AA RIZKY

Penyusun:

Abdul Rahman Shaleh, dkk

Editor:

Miftakhul Jannah
Moordiningsih
Tri Rejeki Andayani
Wahyu Rahardjo

Desain Sampul dan Tata Letak:

M. Naufal. H
Tim Kreasi CV. AA. Rizky

Cetakan Pertama, Januari 2020

Penerbit:

CV. AA. RIZKY

Jl. Raya Ciruas Petir, Puri Citra Blok B2 No. 34
Kecamatan Walantaka, Kota Serang - Banten, 42183

Hp. 0819-06050622, Website : www.aarizky.com

E-mail: aa.rizkypress@gmail.com

Anggota IKAPI

No. 035/BANTEN/2019

ISBN : 978-623-7726-01-2

xvi + 274 hlm, 25,5 cm x 18 cm

Copyright © 2020 CV. AA. RIZKY

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan cara apapun
tanpa ijin tertulis dari penulis dan penerbit.

Isi diluar tanggungjawab Penerbit.

BAHAGIA DAN BERMAKNA

Penyusun:

Abdul Rahman Shaleh
Yulia Sholichatun
Casmimi
Tri Rejeki Andayani
Rita Eka Izzaty
Elly Yuliandari
Moordiningsih
Eny Purwandari
Asniar Khumas
Nurussakinah Daulay
Yeni Triwahyuningsih
Nina Zulida Situmorang
Miftakhul Jannah
Wahyu Rahardjo
Intaglia Harsanti
Hetti Rahmawati
Ni Made Swasti Wulanyani
Nurus Sa'adah
Nurlaila Effendy
Faraz Umayya

Ikatan Alumni Program Doktor Psikologi UGM

MENEMUKAN KEBAHAGIAAN KELUARGA DITENGAH COBAAN HIDUP

Oleh : Casmini

Bisakah Aku Bahagia

Cobaan hidup datang silih berganti, menandai bahwa kehidupan masih berpihak pada kita. Misalnya keluarga dililit hutang, anggota keluarga sakit dan membutuhkan banyak biaya terbersit dalam hati kita bisikan pertanyaan "bisakah keluar dari cobaan ini?" "Bisakah saya bahagia di tengah mendapatkan cobaan hidup yang berat?".

Kebahagiaan keluarga selalu ingin dicapai oleh semua keluarga, namun dalam kehidupan keluarga kebahagiaan dan ketidakbahagiaan akan berjalan secara beriringan dan bergantian. Godaan, tantangan, dan cobaan dalam kehidupan berkeluarga dialami secara silih berganti. Dapat dikatakan bahwa kebahagiaan akan dirasakan dalam keluarga ketika mengalami ketidakbahagiaan. Pada dasarnya kebahagiaan selalu ada, karena tidak pernah benar-benar menghilang dari kehidupan berkeluarga.

Keluarga merupakan unit terkecil yang terdiri dari ayah, ibu dan anak yang didalamnya syarat untuk belajar ilmu kehidupan hingga didapatkan makna kebahagiaan sejati ditemukan (Willis, 2011). Kebahagiaan keluarga merupakan emosi positif yang bermakna namun tidak berwujud, yang dapat dilihat dari ekspresi eksplisit (Schultz dalam Arkoff, 1975). Kebahagiaan merupakan kesenangan dan ketenteraman hidup lahir batin, keberuntungan, kemujuran yang bersifat lahir dan batin (Rahayu, 2016).

Kebahagiaan itu bersifat relatif bergantung dari sudut mana melihatnya. Setiap anggota keluarga memiliki cara yang unik untuk memaknai bahagia pada dirinya (Veenhoven, 2018). Ada lima aspek sumber kebahagiaan menurut Seligman (2002), yaitu adanya

hubungan positif dengan orang lain, keterlibatan penuh, penemuan makna hidup, optimisme yang realistis dan resiliensi. Sumber kebahagiaan ini akan bisa didapat oleh semua anggota keluarga, ketika dirinya mau berupaya untuk menemukannya.

Kebahagiaan dalam aspek psikologi mengenal dua pendekatan, yaitu pendekatan *hedonic* dan *eudaimonic* (Deci & Ryan, 2008; Ryan, & Deci, 2001). Pendekatan *hedonomic* disebut juga dengan *subjective well-being* yang menekankan pada proses pencapaian *good life*. Pendekatan ini mengukur kebahagiaan dari kepuasan hidup, gairah positif, dan tidak adanya gairah negatif dalam mendapatkan kebahagiaan. Tujuan hidup dengan pendekatan *hedonomic* diukur dari kesehatan, kesenangan, dan kenikmatan dari terhindarnya rasa sakit (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999).

Pendekatan *eudaimonic* lebih menekankan pada *psychological well-being* sebagai hal yang dapat mencapai *good life*. Kebahagiaan merupakan *fullyfunctioning person* dalam *self actualization* (Friedman & Schustack, 2006). Kebahagiaan diukur melalui indikator kondisi individu untuk bersikap positif terhadap dirinya dan orang lain, kemampuan membuat keputusan sendiri, memenuhi tujuan hidup, membuat hidupnya lebih bermakna serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya untuk lebih memiliki kualitas hubungan yang baik.

Tulisan ini mencoba mendeskripsikan cara bahagia di tengah-tengah perjalanan hidup dengan suka duka yang dialami dalam keluarga. Dua pendekatan *hedonomic* dan *eudomonic* menjadi dasar analisis hingga diharapkan sisi implementasi teoretis kebahagiaan dalam kehidupan keluarga.

Peta Problem Keluarga yang Menjadikan Tidak Bahagia

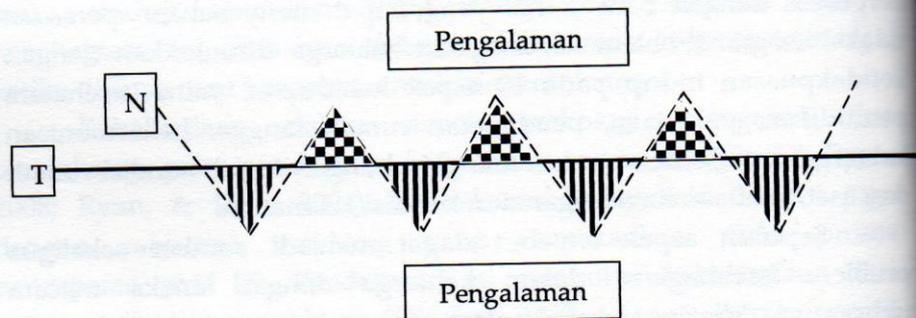
Problem tentang kebahagiaan keluarga diteliti dengan menggunakan pendekatan kuantitatif (Aknin, Hamlin, & Dunn, 2012; Holder, 2013; (Schnall, Jaswal, & Rowe, 2008) dan kualitatif. Kedua pendekatan mengeksplorasi permasalahan dalam keluarga baik pada suami, istri, orangtua maupun anak dalam upaya mencapai *good life* atau *fullyfunctioning person*.

Pencapaian *good life* dan *fullyfunctioning person* dalam keluarga berproses dengan banyak hal yang dapat menyebabkan perasaan tidak bahagia. Problem kebahagiaan keluarga ditunjukkan dengan ketidakpuasan hidup pada 10 aspek kehidupan, yaitu kesehatan, pendidikan, pekerjaan, pendapatan rumah tangga, keharmonisan keluarga, ketersediaan waktu luang, hubungan sosial, kondisi rumah dan aset, keadaan lingkungan dan kondisi keamanan.

Sepuluh aspek tersebut dapat menjadi sumber sekaligus problem kebahagiaan dalam keluarga dengan aneka macam ukurannya. Misalnya, kebahagiaan dalam keluarga berpijak pada material (pendapatan) dan non material (Landiyanto, Ling, Puspitasari, & Irianti, 2011; Sohn, 2010). Bagi keluarga yang berpenghasilan rendah, maka problem pendapatan menjadi urgen bagi kebahagiaan keluarga. Kekayaan dan banyaknya kepemilikan uang menjadi ukuran bahagia. Berbeda dengan keluarga yang telah terpenuhi kebutuhan pokoknya, maka faktor non material seperti relasi sosial akan menentukan kebahagiaan keluarganya (Kesebir & Ed Diener, 2008). Keluarga yang bahagia manakala masing-masing anggota saling menjaga hubungan baik untuk keharmonisan keluarga. Realitas bahwa antar anggota keluarga menemui konflik adalah wajar dialami keluarga. Manakala konflik dapat diselesaikan oleh anggota keluarga, maka pembelajaran hidup akan diperolehnya sehingga tetap bahagia (Nes, Czajkowski, & Tambs, 2009).

Bagaimana keluarga merasakan kebahagiaan ?

Kebahagiaan merupakan kunci yang menandakan bahwa keluarga dalam kondisi baik. Untuk terus merasa bahagia bagi anggota keluarga itu hal yang tidak mungkin, karena bahagia akan dirasakan manakala dirinya mengalami dari ketidakbahagiaan. Masalah dalam keluarga pasti akan dialami namun dirinya akan mampu menyelesaikan dan bahagia akan diperoleh kembali. Pasang surut kebahagiaan keluarga sebagaimana gambar di bawah ini.



Gambar Proses Kebahagiaan dan Dilema Kebahagiaan

Perpotongan gerak naik turun garis N melewati garis T membentuk dua jenis arsiran. Arsiran kotak-kotak menunjukkan kemungkinan kebahagiaan yang terprediksi jika keluarga mengatasi pengalaman sedih. Sedangkan arsiran garis-garis menunjukkan pengalaman-pengalaman sedih yang teratasi dan terprediksikan metode penyelesaiannya ataupun memungkinkan ditangani. Daerah-daerah arsiran ini memperlihatkan rentangan problem keluarga di antara pengalaman bahagia dan pengalaman sedih. Kebahagiaan sebagai strategi hidup muncul di dalam daerah arsiran yang terbentuk, artinya kebahagiaan keluarga terjadi di dalam daerah arsiran tersebut. Ketidacukupan materi dalam kehidupan berkeluarga atau peristiwa sedih seperti kematian orangtua atau anak, akan membuat anggota keluarga merasa kehilangan (arsiran garis-garis). Tetapi pada sisi lain kemampuannya mengatasi perasaan kehilangan itu akan menstimulasi kebahagiaan dan ketenangan baru (arsiran kotak-kotak). Dilema kebahagiaan membantu anggota keluarga merefleksikan pengalaman-pengalaman hidupnya, dan menciptakan suatu strategi *subsisten* untuk mempertahankan kebahagiaan yang mampu dicapainya.

Setiap anggota keluarga dituntut untuk proaktif dalam menemukan kebahagiaan. Sikap proaktif berkonsekuensi pada penyusunan langkah-langkah yang logis untuk merealisasikan tujuan (Fraken, 2002), yang menunjukkan cara untuk menemukan kebahagiaan. Dalam konteks Seligmen, kebahagiaan *authentic* harus

diupayakan dengan menawarkan enam nilai keutamaan (*virtue*) yang memuat gambaran 24 karakteristik kekuatan untuk secara kontinyu merasakan kebahagiaan (Seligman, 2002).

Pertama, relevan dalam pembahasan terkait dengan kebahagiaan dalam keluarga adalah keutamaan kebijaksanaan dan pengetahuan (*virtue of wisdom and knowledge*) dicapai dengan rasa syukur atas hikmah pengalaman kehidupan (Seligman, 2002) dari semua anggota keluarga. Saling belajar antar anggota keluarga dan lingkungan sekitar keluarga mendasari tumbuhnya keingintahuan untuk terus belajar dan mendalaminya, sehingga menemukan banyak rasa cinta dan mencintai sebagai perasaan bahagia dan kebijaksanaan yang berada di dalamnya. Interaksi antar anggota keluarga menumbuhkan sikap kritis, cerdas dan lebih obyektif dalam menyelesaikan masalah dalam keluarga. Kebahagiaan akan ditemukan karena semua anggota keluarga merasa nyaman dan paham terhadap apa dan siapa dirinya sebagai anggota keluarga.

Kedua, semangat dan gairah (*virtue of courage*), tantangan dan hambatan dalam dapat ditepis dengan keberanian, semangat, ketekunan dan integritas (Seligman, 2002) anggota keluarga. Dalam keluarga seringkali akan dihadapkan pada masalah yang terkadang membuat *down* mental. Keberanian dan semangat akan memunculkan jiwa yang tangguh dan bahagia, sehingga setiap anggota keluarga akan saling menguatkan untuk keluar dari kesulitan yang dialami.

Ketiga, kemanusiaan dan cinta (*virtue of humanity and love*) (Seligman, 2002), kebahagiaan pada diri anggota keluarga ditemukan dengan peran dari anggota keluarga lainnya. Sikap mengasihi, menyayangi, mencintai dan empati antar anggota keluarga akan menumbuhkan keterbukaan antar anggota keluarga. Kenyamanan dan kebahagiaan terbentuk dari dan untuk semua anggota keluarga.

Keempat, keadilan (*virtue of justice*), yaitu menjunjung tinggi untuk saling menghargai hak dan kewajiban (Seligman, 2002) antar anggota keluarga. Ketika hak dan kewajiban dari masing-masing anggota keluarga maka konflik keluarga akan bisa ditepis. Dengan demikian, penting penanaman jiwa keadilan, kesetaraan dan

DAFTAR PUSTAKA

- Akron, L. B., Hamlin, J. K., & Dunn, E. W. (2012). Giving leads to happiness in young children. *PLoS One*, 7(8). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0039211>
- Arkoff, A. (1975). *Psychology and personal growth*. Boston: Allyn and Bacon.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1–11.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. I. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.
- Fraker, R. E. (2002). *Human motivation*. Belmont: Wadworth.
- Friedman, H. S., & Schustack, M. W. (2006). *Psikologi Kepribadian (teori Klasik dan Riset Modern) jilid 2 (Terjemahan)*. Jakarta: Erlangga.
- Holder, M. D. (2013). Happiness in Children. Measurement, correlates and enhancement of positive subjective well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 8(3), 407–408.
- Kesebir, P., & Ed Diener. (2008). In pursuit of happiness: Empirical answers to philosophical question. *Perspectives on Psychological Science*, 3(2), 117–125. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2008.00069.x>
- Landyanto, E. A., Ling, J., Puspitasari, M., & Irianti, S. E. (2011). Wealth and happiness: Empirical evidence from Indonesia. *Chulalongkorn Journal of Economics*, 23(1), 1–17.