

PENGALAMAN MAKNA KEBAHAGIAAN REMAJA AKTIVIS ROHIS



**Disusun Oleh:
Taufiq Ziaul Haq
18200010004**

TESIS

**STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**
Diajukan kepada Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga
untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna Memperoleh
Gelar Master of Arts (M.A.)
Program Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam

**YOGYAKARTA
2020**

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah in:

Nama : Taufiq Ziaul Haq, S.Pd

NIM : 18200010004

Program : Magister (S2)

Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies

Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian /karya saya sendiri kecuali bagian-bagian yang dirujuk sebagai sumber.

Yogyakarta, 27 juli 2020

Saya yang menyatakan



Taufiq Ziaul Haq, S.Pd

NIM: 18200010004

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah in:

Nama : Taufiq Ziaul Haq, S.Pd

NIM : 18200010004

Program : Magister (S2)

Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies

Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika dikemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap ditidak sesuai dengan ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 27 juli 2020

Saya yang menyatakan



Taufiq Ziaul Haq, S.Pd

NIM: 18200010004

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
PASCASARJANA

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 519709 Fax. (0274) 557978 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-310/Un.02/DPPs/PP.00.9/08/2020

Tugas Akhir dengan judul : PENGALAMAN MAKNA KEBAHAGIAAN REMAJA AKTIVIS ROHIS

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : TAUFIQ ZIAUL HAQ, S.Pd
Nomor Induk Mahasiswa : 18200010004
Telah diujikan pada : Selasa, 18 Agustus 2020
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Valid ID: 5f4799f000425

Ketua Sidang/Penguji I
Dr. Ita Rodiah, M.Hum.
SIGNED



Valid ID: 5f4737538f8b5

Penguji II
Dr. Hj. Casmini, S.Ag., M.Si.
SIGNED



Valid ID: 5f45f956c3718

Penguji III
Dr. Sunarwoto, S.Ag., M.A.
SIGNED



Valid ID: 5f489b3fcc9ac

Yogyakarta, 18 Agustus 2020
UIN Sunan Kalijaga
Direktur Pascasarjana
Prof. Noorhaidi, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D.
SIGNED

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.
Direktur Pascasarjana
UIN Sunan Kalijaga
Yogyakarta

Assalamu'alaikum wr. wb.

Disampaikan dengan hormat setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis berjudul:

PENGALAMAN MAKNA KEBAHAGIAAN REMAJA AKTIVIS ROHIS

Yang ditulis oleh:

Nama : Taufiq Ziaul Haq, S.Pd
NIM : 18200010004
Prodi : *Interdisciplinary Islamic Studies (IIS)*
Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar *Master of Art (M.A.)*.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 23 Juli 2020

Pembimbing



Dr. Hj. Casmini, S.Ag., M.Si

ABSTRAK

Taufiq Ziaul Haq, S.Pd (18200010004): Pengalaman Makna Kebahagiaan Remaja Aktivistis Rohis. Tesis Program Studi *Interdisciplinary Islamic Studies*, Konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam.

Kebahagiaan merupakan rasa puas, kegembiraan, kenikmatan, kepuasan, ketenangan, harapan dan semangat dalam sebuah kehidupan manusia ketika sebuah kebutuhan yang diinginkan terpenuhi dengan baik. Kebahagiaan menjadi tujuan akhir dalam sebuah kehidupan manusia, bahkan dari semua kalangan usia mulai dari anak-anak hingga dewasa, semuanya ingin mendapatkan kebahagiaan. Kajian ini ditulis bertujuan untuk menjawab pertanyaan bagaimana makna kebahagiaan bagi aktivis rohis di kota Yogyakarta dan bagaimana upaya yang dilakukan untuk mendapat kebahagiaan remaja aktivis di kota Yogyakarta.. Penelitian ini menggunakan desain kualitatif dengan pendekatan fenomenologi yang melibatkan 25 remaja aktif mengikuti ekstrakurikuler rohis yang telah dipilih melalui *puposive sampling* dengan kriteria yang sudah ditentukan.

Data yang terkumpul didapatkan dari hasil wawancara dan observasi. Selanjutnya data dianalisis dengan teknik analisis data YF La Kahija yaitu fenomenologi deskriptif yang terdiri dari mengembangkan sikap fenomenologis, membaca berulang-ulang transkrip, membuat unit-unit makna, mentransformasi unit makna ke dalam deskripsi yang sensitif secara psikologis, dan membuat sistesis untuk deskripsi psikologis. Selain itu hasil penelitian juga dianalisis dengan menggunakan pendekatan psikologi positif Carol D. Ryff dan Martin Seligman, serta psikologi remaja. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, makna kebahagiaan remaja aktivis ROHIS yaitu ketika mereka memiliki banyak teman, merasa senang berbagi, merasakan nyaman pada diri, perubahan positif dan kebahagiaan yang bersumber dari agama yaitu rasa tenang. Sedangkan upaya dalam memperoleh kebahagiaan yang dilakukan remaja aktivis rohis yaitu tanggung jawab menjalankan tugas, bersemangat mendapat tugas, mengorbankan diri untuk rohis, mengorbankan waktu belajar dan bermain bersama teman dan menjaga relasi sosial

Kata kunci: *Kebahagiaan, remaja, aktivis, rohis*

KATA PENGANTAR



Segala puji bagi Allah SWT Tuhan semesta alam. Dialah yang senantiasa memberikan petunjuk, bimbingan dan pertolongan kepada saya sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir yang berjudul *Pengalaman Makna Kebahagiaan Remaja Aktivis Rohis*. Shalawat serta salam semoga terlimpah kepada Nabi Muhammad SAW, para keluarga dan sahabatnya. Semoga kita termasuk orang-orang yang mendapat *syafaatnya*. Amin.

Berkat daya upaya serta bantuan, bimbingan maupun arahan dan instruksi dari berbagai pihak dalam penyusunan tesis ini, maka dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan rasa terimakasih dan penghargaan yang tak terhingga kepada:

1. Prof. Dr. Phil. Al Makin, M.A selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
2. Prof. Noorhaidi Hasan, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D. selaku Direktur Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga
3. Ro'fah, BSW., M.A., Ph.D. selaku Ketua Program Studi Magister
4. Dr. Hj. Casmini, S.Ag., M.Si. selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan motivasi, bimbingan dan arahan dengan penuh kesabaran, sehingga tesis ini dapat terselesaikan.
5. Seluruh dosen dan karyawan Prodi *Interdisciplinary Islamic Studies* (IIS) Progam Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
6. Kepala Sekolah SMAN 4, SMAN 3 dan MAN 1 Yogyakarta, guru pembina ROHIS dan teman-teman ROHIS, yang sudah berkenan menjadi informan dan membantu proses penelitian tesis ini.
7. Segenap keluarga besar saya; Bapak H. Nadhiri, Ibu Hj. Kholifah, Adik Elok Durotunnaimah, Adik Wafa Ainul Yaqin dan Saudari Puji Astutik calon istri yang

telah mendoakan, memberikan dukungan dan menjadi *partner* yang baik dalam bermacam hal yang tak terhitung nilainya.

8. Teman-teman seperjuangan Pascasarjana Konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam kelas Reguler angkatan 2018/2019 (ma'ruf, ibad, zen, zuhri, wahyu, iky, mas hanif, mas sholiki, mbak luluk, murida, syarifah, ridha, dan syifa) yang telah memberikan motivasi dalam menyelesaikan tesis ini.

Kepada semua pihak semoga amal baik yang telah diberikan dapat diterima oleh Allah SWT dan mendapatkan limpahan rahmat dari-Nya. Tiada kata yang pantas penulis ucapkan selain rasa terimakasih yang sebesar-besarnya dan rasa syukur yang tak terhingga atas selesainya penulisan tesis ini, terakhir penulis mohon maaf apabila ada kesalahan dalam penulisan tesis ini. Tesis ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu kritik dan saran yang konstruktif sangat penulis harapkan demi perbaikan di masa mendatang. Akhirnya penulis hanya bisa memohon ampun kepada Allah SWT atas segala kesalahan yang luput dari perhatian penulis. Semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 27 juli 2020

Taufiq Ziaul Haq

DAFTAR ISI

JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iii
PENGESAHAN TUGAS AKHIR	iv
NOTA DINAS PEMBIMBING	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan dan Kegunaan	8
D. Kajian Pustaka	9
E. Kerangka teori.....	11
F. Metode Penelitian	28
G. Sistematika Pembahasan	33
BAB II.....	34
REMAJA DAN ROHIS.....	34
A. Remaja sekolah	34

1. Pengertian remaja aktivis	34
2. Manfaat menjadi aktivis	37
3. Karakteristik remaja	39
B. Rohis di SMA Yogyakarta.....	46
BAB III.....	53
PENGALAMAN BAHAGIA REMAJA AKTIVIS ROHIS	53
A. Pandangan awal terhadap rohis.....	53
B. Faktor-faktor remaja masuk rohis	56
C. Perasaan bahagia di dalam Rohis.....	65
D. Perasaan sedih di dalam rohis	92
E. Hambatan kebahagiaan dalam rohis	99
BAB IV	105
MAKNA DAN UPAYA KEBAHAGIAAN.....	105
A. Makna kebahagiaan remaja aktivis ROHIS di kota Yogyakarta	105
1. Rasa bahagia banyak teman	105
2. Rasa bahagia bisa berbagi	110
3. Rasa nyaman dalam diri	116
4. Perubahan yang positif	122
5. Agama sumber kebahagiaan.....	128
B. Upaya dalam mencapai kebahagiaan remaja aktivis rohis di kota Yogyakarta.....	133
1. Rasa tanggung jawab.....	133

2. Semangat mendapat tugas	136
3. Mengorbankan diri untuk rohis	139
4. Mengorbankan waktu belajar dan bersama teman	142
5. Menjaga relasi sosial	146
BAB V	150
PENUTUP.....	150
A. SIMPULAN	150
B. SARAN.....	151
DAFTAR PUSTAKA.....	152
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	196



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
 YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kebahagiaan merupakan tujuan akhir dalam kehidupan manusia sebagai motivasi untuk terus mengerjakan segala sesuatu, seperti yang biasa didengar pada kebanyakan orang bahwa tujuan hidup adalah untuk memperoleh kebahagiaan di dunia maupun di akhirat. Kebahagiaan merupakan rasa puas dalam kehidupan yaitu berupa keadaan hidup yang sejahtera dan kepuasan hati yang timbul ketika kebutuhan individu terpenuhi.¹ Ada beberapa faktor yang bisa membuat orang mendapat kebahagiaan.

Faktor untuk mencapai kebahagiaan tersebut bisa dengan memiliki harta yang cukup, menjaga persahabatan dan menegakkan keadilan, mengemukakan pendapat, memiliki bidang kemampuan, keterampilan, dan kesempatan untuk memenuhi kebutuhan jasmani, terpenuhi kebutuhan akan cinta, penghargaan, terjamin keamanan dan lain-lain.² Lebih simpel dikatakan oleh Seligman (2005) yang menggunakan istilah lain dalam mencapai kebahagiaan yaitu dengan mengoptimalkan emosi positif dan mengurangi emosi negatif.³

Emosi positif merupakan perasaan dalam diri seseorang berupa kegembiraan, kenikmatan, kepuasan, ketenangan, harapan dan semangat.⁴ Perasaan tersebut bisa muncul ketika seseorang mengerjakan apa yang disukainya, namun menurut Seligman yang disebut dengan emosi positif ialah sebuah tindakan baik atau perbuatan baik yang dilakukan oleh

¹ Elizabeth B Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Jakarta: Erlangga, 1980), 18.

² H. Hamzah Ya'qub, *Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mu'min (Uraian Tashawwuf dan Taqarrub)*, Vol. 2 (Surabaya: Bina Ilmu, 1980), 80.

³ Martin E P Seligman, *Authentic Happiness Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif* (Bandung: Mizan Pustaka, 2005), 43.

⁴ Ibid., 7.

seseorang secara spontan dan keluar dorongan dari dalam dirinya sendiri yang nantinya akan memberikan kebahagiaan setiap harinya.⁵ Oleh karena itu emosi positif jauh lebih memiliki perasaan-perasaan yang menyenangkan, karena orang yang bahagia lebih banyak mengingat peristiwa menyenangkan dalam kehidupannya daripada peristiwa buruk.⁶ di dalam agama juga memberikan dukungan bagi mereka yang bahagia dengan melakukan hal baik yang tidak bertentangan dengan larangan agama.

Dalam perspektif Islam ada beberapa indikator yang membuat orang dapat bahagia, seperti penelitian Nanum Sofia dan Endah Puspita Sari yang mengemukakan bahwa indikator kebahagiaan dalam perspektif Al Qur`ān dan Hadis memiliki 17 indikator yaitu, iman dan taqwa, berpegang teguh pada agama, amal saleh atau berbuat baik, bersabar, bersyukur, mensucikan jiwa, selalu berbuat baik dan menghindari perbuatan yang tercela, berjuang di jalan Allah, mencari dan mendapatkan ridha Allah, mengingat Allah, mendapat rahmat dari Allah, selalu memperbaiki diri, memberikan teladan yang baik, mencari perlindungan Allah, berserah diri, menolak perbuatan hajat dengan selalu berbuat baik, dan menjaga lisan serta perbuatan.⁷ Kebahagiaan merupakan rasa puas, kegembiraan, kenikmatan, ketenangan, harapan dan semangat yang didapat dalam lingkungan sekitar, seperti berbuat baik, mempunyai keterampilan, menjaga persaudaraan, kesehatan, kebutuhan akan cinta, mencintai orang lain, dan lain sebagainya yang bersifat positif yang tidak bertentangan dengan agama.

Secara umum kebahagiaan ingin dicapai oleh semua kalangan usia tetapi proses untuk pemenuhan mencapai kebahagiaan berbeda-beda setiap kalangan usia, tentunya pada usia remaja. Karena usia remaja yang selalu dianggap problem dalam kehidupan

⁵ Ibid., 11.

⁶ Ibid., 48.

⁷ Nanum Sofia and Endah Puspita Sari, "Indikator Kebahagiaan (Al-Sa'adah) dalam Perspektif Al-Qur`ān dan Hadis," *Psikologika : Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* 23, No. 2 (July 26, 2018): 91–108.

masyarakat, usia tersebut anak cenderung masih labil dalam melakukan sesuatu, mereka hanya mencari kesenangan sesaat sehingga apapun dilakukan hanya untuk mendapatkan kesenangan tidak peduli sifatnya positif maupun negatif, tetapi kecenderungan usia remaja yang memiliki sifat penasaran tinggi sehingga banyak kasus kenakalan remaja terjadi di usia tersebut, karena usia remaja banyak sekali tuntutan dalam dirinya sehingga dia merasa ingin bisa menuntaskan tuntutan yang ada pada dalam dirinya.

Tuntutan masa remaja itu sangat kompleks seperti yang dikemukakan Edward, tuntutan pada remaja meliputi kebutuhan berbuat baik, kebutuhan menyelesaikan tugas, kebutuhan masukan dari orang lain, kebutuhan menonjolkan diri, kebutuhan untuk teratur dan rapi, kebutuhan penghargaan dari orang lain, kebutuhan untuk mandiri, kebutuhan untuk berbuat baik, kebutuhan persahabatan, kebutuhan berempati, kebutuhan simpati orang lain, kebutuhan untuk diperhatikan orang lain, kebutuhan untuk dihargai, kebutuhan rendah diri, kebutuhan menolong teman, kebutuhan berlaku dermawan, kebutuhan akan hal yang baru, tekun dalam tugas, kebutuhan bergaul dengan lawan jenis, dan kebutuhan mengkritik.⁸ Tuntutan tersebut jika ditumbuhkan dengan hal positif nantinya akan mendapat kebahagiaan yang bersifat positif bagi diri remaja.

Untuk mencapai kebahagiaan yang positif individu harus memiliki kontrol yang baik seperti yang dikemukakan oleh Azizah, untuk bahagia bisa dengan menjauhkan diri dari masalah-masalah perilaku menyimpang, sehingga kebahagiaanya bisa positif.⁹ Bisa dengan meningkatkan nilai spiritual dengan selalu bersyukur seperti penelitian Alissa dan Avin, juga mengatakan rasa syukur dan harga diri remaja, mempengaruhi kebahagiaan

⁸ Susilo Rahardjo and Zamroni, *Teori dan Praktik Pemahaman Individu Teknik Testing* (Jakarta: Prenadamedia Group, 2019), 75–76.

⁹ Azizah, “Kebahagiaan dan Permasalahan di Usia Remaja (Penggunaan Informasi dalam Pelayanan Bimbingan Individual),” *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 4, No. 2 (2013): 295–316.

remaja, semakin tinggi rasa syukur dan harga diri maka semakin tinggi kebahagiaannya.¹⁰ Kebahagiaan juga dipengaruhi oleh kemampuan memahami diri, bebas mengekspresikan diri, berfikir, mengungkapkan pendapat, lebih mandiri bisa diterima dalam lingkungan dan kepuasan terhadap kebutuhan hidup.¹¹ Usia remaja yang ada di Indonesia umumnya berapa pada tingkat sekolah menengah atas atau sederajat dimana dalam lingkungan sekolah difasilitasi wadah ekstrakurikuler sebagai pengembangan bakat siswa.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dapat memfasilitasi pengembangan potensi peserta didik melalui pengembangan bakat, minat dan kreativitas serta mampu berkomunikasi dan bekerja sama.¹² Tuntutan remaja yang kompleks ekstrakurikuler menjadi sebuah sarana untuk remaja untuk menuangkan apa yang menjadi tuntutannya dan juga bisa melatih perkembangan sosial. Manfaat bagi remaja ketika berinteraksi diluar lingkungan keluarga sangat besar baginya, seseorang akan memiliki interaksi sosial yang baik, sangat mudah mendapatkan teman, bahkan berkomunikasi dan berteman baik dengan siapapun dan itu dilakukan tanpa menyebabkan perasaan tegang maupun perasaan tidak enak yang mampu mempengaruhi emosinya.¹³ Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang dapat memfasilitasi pengembangan potensi dan melatih interaksi sosial remaja adalah ROHIS.

Rohani Islam (ROHIS) merupakan organisasi untuk memperdalam dan memperkuat ajaran islam yang diselenggarakan oleh sekolah, fungsinya sebagai forum, pengajaran, dakwah dan berbagai pengetahuan tentang Islam, agar peserta didik menjadi

¹⁰ Alissa Rosi Sativa and Avin Fadilla Helmi, "Syukur dan Harga Diri dengan Kebahagiaan Remaja," *Wacana Jurnal Psikologi* 5, No. 2 (2013): 1–12.

¹¹ Eva Meizara Puspita Dewi, "Konsep kebahagiaan pada remaja yang tinggal di jalanan, panti asuhan dan pesantren," *INQUIRY Jurnal Ilmiah Psikologi* 7, no. 1 (2016): 1–8.

¹² "SIMPUH | Sistem Informasi Perundang-Undangan Dan Hukum," accessed January 20, 2020, http://simpuh.kemenag.go.id/profil_regulasi.php?id=1265&action=detail.

¹³ Virgia Ningrum Fatnar and Choirul Anam, "Kemampuan Interaksi Sosial Antara Remaja Yang Tinggal Di Pondok Pesantren Dengan Tinggal Bersama Keluarga," *EMPATHY, Jurnal Fakultas Psikologi* 2 (December 2014): 71.

lebih islami dan mengenal ajaran serta segala yang baik tentang islam.¹⁴ ROHIS juga berfungsi sebagai hasil proses nyata pendukung pembelajaran agama islam.¹⁵ Hampir di sekolah-sekolah semuanya ada kegiatan ekstrakurikuler rohis tidak terkecuali di Yogyakarta, yang dijuluki kota pelajar ini banyak sekali sekolah yang kegiatan ekstrakurikuler aktif dan efektif bagi peserta didik yang usia masih remaja.

Observasi yang penulis lakukan dari media sosial Instagram penulis menemukan beberapa akun media sosial ROHIS yang aktif mempublikasi kegiatan dan hasil kegiatan yang sudah dilaksanakan, dari observasi tersebut penulis tertuju pada SMA N 3 Yogyakarta, SMA N 4 Yogyakarta, dan MAN 1 Yogyakarta. Hasil observasi dan wawancara di lapangan menunjukkan bahwa kegiatan ROHIS aktif seperti yang disampaikan oleh guru pendamping SMA N 4 Yogyakarta, ia menceritakan kegiatan rohis sebagai berikut:

“untuk kegiatan teman-teman cukup produktif dari yang sifatnya programnya mingguan, bulanan sama tahunan, misalnya yang mingguan sholat jum’at pasti itu satu devis yang menangani namanya devisi takziz, melakukan itu banyak e program khusus juga yang berhubungan dengan jum’at misal handel konsumsi sholat jum’at, terus ada devisi yang mengelola masjid misal mukenah dilondrykan dan sebagainya itu yang sifatnya fisik, belum misal bulan mereka punya program banyak sekali sampe saya tidak hafal, keakhwatan punya bentar lagi program besarnya itu apa jenenge ODWH kalo tidak salah, yaitu tentang ceramah perempuan setahun sekali, kalo yang rohis keseluruhan OKRING tapi yang cewek juga punya program itu dulu tahun kemaren ngundang Amin Rais seperti itu, terus PHPI itu ada devisi sendiri yang menangani, kajian ada sendiri, jadi PHPI dan kajian itu mereka bedakan, jadi kajian itu sifatnya tematik bulanan, sedangkan kalo PHPI kan nunggu momentum pada isro mi’roj, tapi kalo kajiannya mereka rutin bulanan ada juga misal devisi medis (media syiar) macem-macem jadi mereka membuat pamflet yang isinya pesan-pesan moral yang mereka tempel atau quote dan macem-macem jadi kalo program produktif. Kalo diprogram sifatnya untuk semuanya dan untuk peningkatan pengetahuan”¹⁶

¹⁴ Salahudin, “Implementasi Kegiatan Ekstrakurikuler ROHIS dalam Pembinaan Akhlak Siswa di Madrasah Aliyah Muhammadiyah 13 Sei Rampah Kabupaten Serdang Bedagai,” *HIJRI: Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Keislaman* 6, No. 1 (2017): 238–248.

¹⁵ Imran Siregar, “Eksistensi ROHIS sebagai Basis Penguatan Pendidikan Agama Islam (PAI) Di SMAN 2 Semarang,” *EDUKASI: Jurnal Penelitian Pendidikan Agama dan Keagamaan* 15, No. 1 (2017): 49–59.

¹⁶ Imam Mutakhim, Guru Pembimbing Rohis SMAN 4 Yogyakarta 14 Februari 2020

Respon yang sama juga disampaikan oleh guru pendamping ROHIS MAN 1 Yogyakarta, sebagaimana berikut:

“kegiatannya itu kajian setelah sholat yang dilakukan seminggu sekali kadang dua kali, mereka juga ada kegiatan kultum setiap hari yang dilaksanakan setelah sholat ashar, karena ada program jamaah ashar sebelum siswa pulang ke rumah, karena di waktu duhur waktunya sempit setelah sholat harus ada kegiatan pelajaran lagi, kalo habis ashar kan tidak ada pelajaran lagi kalo habis asharkan habis selesai jam 3, jam 3:15 baru ashar kan biasanya, jam 3:10 itu ashar sekaligus kultum itu sampai jam 4 kurang biasanya. Kemaren juga ada iven keakhwatan, itu satu tahun satu kali terus ada baksos, terus ada lagi tetapi kayaknya tidak jadi tahun ini jadi itu lomba kreasi bagi anak-anak, kayak fashion show muslim bagi anak-anak SD dan TK, itu merupakan program 3 utama di rohis, program hariannya ya itu kulmutum udah setiap hari kalo pagi itu mengisi ngaji sebelum masuk pelajaran, mereka tilawah dulu dimulai pada jam 6:15 kegiatan ini untuk semua siswa dan digilir perwakilan satu kelas.”¹⁷

Guru pendamping ROHIS SMA N 3 Yogyakarta juga mengungkapkan respon yang sama, pernyataannya sebagai berikut:

“Kegiatan rohisnya itu menyediakan konsumsi setiap senin sama kamis itu nanti disediakan di depan masjid jadi supaya yang puasa itu ngambil itu yang paling terlihatnya, kemudian biasa kepengelolaan masjid mereka juga sekaligus takmirnya nanti ada narasumbernya kerjasamanya dengan KMAP (Keluarga muslim alumni padmanaba) yang mereka mengisi mentoring ke adik-adiknya, kemudian yang baru-baru ini baru kemarin ini itu ada kajian islam yang padmanaba yang dilaksanakan di magelang kemarin baru selesai karena memang ada program-program khusus, ada tadarus dulu semuanya berkumpul diaula tapi tidak efektif kadang untuk mobilenya mereka jarang masuk kelas pelajar jam ke 1 dan 2 bentrok waktunya akhirnya dipusatkan jadi sentral, mungkin disekolah lain sudah banyak yang mulai dari interkom, jadi lewat sepiker mungkin sekolah lain kan sudah mulai, bahkan tiap hari ya apalagi di MAN setiap pagi sebelum pembelajar, tapi disini baru mulai jadi itu juga berkat dukungan anak-anak rohis juga mereka membantu menyiapkan dan mengondisikan anak-anak dikelas yang lain supaya mendengarkan minimal dengerin aja.”¹⁸

Terlihat juga saat observasi di lapangan ketika para aktivis rohis menyiapkan tempat untuk melakukan sholat jum'at berjamaah mereka terlihat antusias menyiapkan dan setelah selesai merapikan kembali, serta tidak lupa membersihkannya kegiatan ini dilakukan oleh Rohis yang lainnya. Tidak hanya itu mereka juga menyiapkan makanan seperti apa yang

¹⁷ Apriyata Dzikry Romadhon, Guru Pendamping Rohis MAN 1 Yogyakarta, 24 Februari 2020

¹⁸ Anisaan, Mayasari, Guru Pendamping Rohis SMAN 3 Yogyakarta, 10 Maret 2020

disampaikan oleh guru pendamping bahwa ada makan yang boleh diambil oleh warga sekolah tersebut. Hasil observasi dan wawancara dengan mengikuti organisasi tersebut individu menjadi kreatif, mandiri, mampu menyalurkan potensi sesuai bidangnya, berkomunikasi dengan orang lain, mendapat kasih sayang, dan lain-lain. Jika dilihat dari latar belakang di atas faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan seseorang bisa didapat dalam mengikuti ekstrakurikuler karena individu menemukan rasa puas, senang, nyaman, tenang, dan semangat dalam dirinya sehingga mendapat kebahagiaan dan kehidupannya sejahtera.

Saat ini pembelajaran sekolah diberlakukan Fullday School dimana ada pemadatan jadwal pelajaran yang berakibat durasi untuk berkegiatan di ekstrakurikuler menjadi berkurang, namun walaupun demikian masih banyak remaja di sekolah mengikuti ekstrakurikuler tersebut khususnya rohis, terlihat saat observasi dilapangan antusias dalam menjalankan kegiatan rohis sangat tinggi, aktualisasi mereka menunjukkan semangat saat menyiapkan perlengkapan kegiatan seperti sholat jum'at, karena proses pembelajaran durasinya menjadi panjang sehingga sekolah-sekolah memberikan fasilitas ibadah yang tidak menyita banyak waktu nantinya.

Padatnya jadwal tersebut dan semangat remaja dalam mengikuti ekstrakurikuler merelakan waktu istirahatnya dan lain sebagainya untuk terus aktif dalam ekstrakurikuler rohis, oleh karena itu penulis tertarik meneliti Pengalaman Makna Kebahagiaan Remaja Aktivis Rohis

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang di atas, penulis merumuskan masalah yang hendak dibahas lanjut dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana makna kebahagiaan bagi remaja aktivis rohis di Yogyakarta
2. Bagaimana upaya yang dilakukan dalam mendapat kebahagiaan remaja aktivis rohis di Yogyakarta

C. Tujuan dan Kegunaan

1. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui makna kebahagiaan bagi remaja aktivis rohis di Yogyakarta dan untuk mengetahui upaya yang dilakukan dalam mendapat kebahagiaan remaja aktivis rohis di Yogyakarta

2. Kegunaan Penelitian

Secara garis besar, kegunaan penelitian ini dimaksudkan antara lain; Penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah keilmuan dalam bidang psikologi positif tentang *Happiness*, dan penelitian ini diharapkan bisa menjadi salah satu rujukan bagi para peneliti selanjutnya yang berminat memahami dan mengkaji lebih jauh tentang kebahagiaan. Secara praktis, *pertama* penelitian ini memberikan gambaran suasana kegiatan remaja aktivis dalam memperoleh kebahagiaan; *kedua*, melihat makna kebahagiaan remaja aktivis pada kegiatan rohis; *ketiga*, memahami upaya yang dilakukan remaja aktifis rohis dalam mencapai kebahagiaan.

D. Kajian Pustaka

Sebagai upaya dalam mengetahui letak perbedaan penelitian ini, peneliti melakukan kajian pustaka terhadap beberapa penelitian yang sudah ada sebelumnya, berdasarkan hasil *review* tersebut peneliti menemukan beberapa artikel yang bersekatan, diantaranya:

1. Kebahagiaan

Penelitian tentang kebahagiaan sudah banyak yang melakukan seperti penelitian Veenhoven yang menyatakan kebahagiaan merupakan kepuasan, kebahagiaan tergantung pada kepuasan kebutuhan biopsikologis bawaan yang tidak menyesuaikan dengan keadaan, semakin baik kebutuhan kepuasan ini semakin baik rasa dan semakin puas dengan kehidupan, orang tidak bisa bahagia dengan kelaparan kronis, bahaya dan isolasi.¹⁹ Casmini dan Sandiah, mengatakan hal yang sama tentang konsep kebahagiaan yaitu terpenuhinya kebutuhan fisiologis dan kebutuhan sosial.²⁰

Fuadi, mencoba untuk menguraikan makna kebahagiaan, komponen kebahagiaan dan cara mengukur kebahagiaan di dalam penelitian.²¹ Seperti juga Jusmiati yang menggambarkan konsep kebahagiaan yang dikembangkan oleh Martin Seligman.²² Sofia dan Sari menguraikan konsep kebahagiaan dalam Islam yang bersumber dari Al-Qur`ān dan Hadis dan ia menemukan 17 indikator kebahagiaan menurut Al-Qur`ān dan Hadis.²³

¹⁹ Ruut Veenhoven, "Is Happiness Relative?," *Social Indicators Research* 24, No. 1 (February 1991): 1–34.

²⁰ Casmini and Fauzan Anwar Sandiah, 'Urip Iku Mung Mampir Ngombe'; Konsep Kebahagiaan Masyarakat Miskin Pesisir Yogyakarta Di Era Industrialisasi," *Jpsi: Jurnal Psikologi* 46, No. 3 (2019): 226–240.

²¹ Muskinul Fuad, "Psikologi Kebahagiaan Manusia," *Jurnal Komunika KOMUNIKA*, Vol. 9, No. 1, Januari - Juni 2015 9, No. 1 (2015): 112–130.

²² Jusmiati Usman, "Konsep Kebahagiaan Martin Seligman," *Rausyan Fikr: Jurnal Studi Ilmu Ushuluddin dan Filsafat* 13, No. 2 (2017): 359–374.

²³ Sofia and Sari, "Indikator Kebahagiaan (Al-Sa'adah) dalam Perspektif Alquran dan Hadis."

2. Kebahagiaan Remaja

Penelitian tentang kebahagiaan remaja yang dilakukan oleh Rusdiana, rata-rata remaja yang diteliti memiliki tingkat autentik kebahagiaan yang rendah, sedangkan tingkat autentik sedang dan tinggi sangat sedikit.²⁴ Hafiza, dan Marty Mawarpury mengatakan bahwa kebahagiaan remaja memiliki tiga aspek kebahagiaan, yaitu kehidupan yang menyenangkan, kehidupan yang bermakna, dan keterlibatan diri.²⁵ Meningkatkan kebahagiaan menurut Abidin bisa dengan pelatihan sabar.²⁶ Diana Elfida, dkk menunjukkan relasi positif terhadap orang lain, menikmati waktu luang dan mendapat penghargaan juga mempengaruhi kebahagiaan remaja.²⁷ Nurindah menambahkan berfikir optimis juga mempengaruhi autentik kebahagiaan remaja.²⁸

Menurut azizah untuk menumbuhkan kebahagiaan remaja bisa dengan menyesuaikan diri dengan kemampuannya, lingkungan, baik dengan orang lain dan lingkungan, serta menjauhkan diri dari masalah-masalah yang menyimpang.²⁹ Deni herbyanti, menambahkan dengan lingkungan yang harmonis, memiliki sikap optimis, selalu berusaha keras, mengoptimalkan kesehatannya, kebersamaan, dan dukungan orang lain.³⁰ Eva meizara puspita dewi mengatakan, kebahagiaan remaja juga meliputi kebebasan, mandiri, dan bersosial sama teman.³¹

²⁴ Ika Rusdiana, "Konsep Authentic Happiness pada Remaja dalam Perspektif Teori Myers," *IBRIEZ: Jurnal kependidikan dasar islam berbasis sains* 2, no. 1 (2017): 36–44.

²⁵ Sarah Hafiza and Marty Mawarpury, "Pemaknaan Kebahagiaan oleh Remaja Broken Home," *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 5, No. 1 (June 29, 2018): 59–66.

²⁶ Zaenal Abidin, "Meningkatkan Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan dengan Sabar," *Jurnal Psikologi Integratif* 5, No. 1 (February 27, 2018): 32–46.

²⁷ Diana Elfida Et Al., "Hubungan Baik dengan Orang Yang Signifikan dan Kontribusinya Terhadap Kebahagiaan Remaja Indonesia," *Jurnal Psikologi* 10, No. 2 (January 9, 2015): 66–73.

²⁸ Mutya Nurindah, Tina Afiatin, and Indahria Sulistyarini, "Meningkatkan Optimisme Remaja Panti Sosial dengan Pelatihan Berpikir Positif," *Jurnal Intervensi Psikologi (Jip)* 4, No. 1 (April 1, 2012): 57–76.

²⁹ Azizah, "Kebahagiaan dan Permasalahan di Usia Remaja (Penggunaan Informasi dalam Pelayanan Bimbingan Individual)."

³⁰ Deni Herbyanti, "Kebahagiaan (Happiness) pada Remaja di Daerah Abrasi," *Indigenous: Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi* 11, No. 2 (2009): 60–73.

³¹ Dewi, "Konsep Kebahagiaan pada Remaja yang Tinggal di Jalanan, Panti Asuhan dan Pesantren."

Memang peran teman sebaya tidak terpisahkan dalam masa remaja karena ciri-ciri remaja sering berkumpul dengan teman, jadi teman juga menjadi bagian dari kebahagiaan remaja, Caroline Theresia Sandjojo dalam penelitiannya mengatakan bahwa faktor utama kebahagiaan remaja yaitu pertemanan, kesehatan, uang dan agama.³² Darokah dan Diponegoro mengukur kebahagiaan dengan melihat kepuasan hidup yaitu berupa kepuasan terhadap kawan, kepuasan terhadap keluarga, kepuasan terhadap sekolah dan kepuasan terhadap lingkungan, serta mengukur afek suatu kondisi seseorang yang menunjukkan afek positif atau negatif untuk melihat bubungan akhlak.³³

Faktor yang mempengaruhi remaja sangat kompleks karena sifat remaja yang selalu ingin mencoba untuk menggali identitas dalam diri remaja tersebut, faktor teman sebaya juga mempengaruhi kebahagiaan remaja karena mereka selalu hidup berkelompok sehingga faktor kebahagiaan didapat dalam lingkungan remaja. Untuk mengukur kebahagiaan bisa dengan melihat kepuasan hidup dan afeksi atau perasaan yang dirasakan oleh individu.

Secara spesifik dari kajian teori yang dipaparkan di atas penulis belum menemukan tentang kebahagiaan aktivis remaja, namun dari kajian teori tentang kebahagiaan rata-rata orang bahagia dipengaruhi oleh keterpenuhinya kebutuhan.

E. Kerangka teori

1. Kebahagiaan

Dalam menganalisis hasil dari kebahagiaan remaja aktivis rohis penulis menggunakan Teori dari Martin seligman dan Carol D. Ryff. Martin seligman membahas

³² Caroline Theresia Sandjojo, "Hubungan Antara Kualitas Persahabatan dengan Kebahagiaan pada Remaja Urban," *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* 6, No. 2 (2017): 1721–1739.

³³ Marcham Darokah and Ahmad Muhammad Diponegoro, "Peran Akhlak terhadap Kebahagiaan Remaja Islam," *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia* 2, No. 1 (January 2005): 15–27.

tentang bagaimana mencapai kebahagiaan yang bisa bertahan lama dalam kehidupan yang dituangkan dalam bukunya “Authentic Happiness”. Disana membahas tentang bagaimana mendapatkan kebahagiaan dengan cara mengoptimalkan emosi positif dan melihat tahap kebahagiaan dari masa lalu, masa sekarang serta masa yang akan datang/ sedangkan Carol D. Ryff menggambarkan bahwa kebahagiaan bisa diperoleh dengan mengembangkan penerimaan diri (*Self-Acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*Positive Relations with others*), Otonomi (*Autonomy*), penguasaan lingkungan (*Environmental Mastery*) tujuan dalam hidup (*Purpose in life*), pengembangan diri (*Personal Growth*). Teori ini merupakan pelengkap dari pengembangan kebahagiaan emosi positif martin seligman.

Kebahagiaan adalah kepuasan hidup yang merupakan keadaan sejahtera dan kepuasan hati yang timbul ketika kebutuhan individu terpenuhi.³⁴ Kebahagiaan tidak bisa lahir dengan sendirinya pasti ada sebab yang membuat orang menjadi bahagia, seperti melakukan aktivitas, misalnya kerja, dan upaya manusia pada akhirnya selalu mengarah pada upaya mencapai kebahagiaan.³⁵ Aktivitas tersebut menurut Seligman harus berupa tindakan positif,³⁶ Karena orang-orang dengan afek positif yang tinggi akan merasa nyaman, lebih tenang, dan kebahagiaannya tidak bersifat sementara.³⁷ Sedangkan emosi negatif merupakan perasaan sedih, takut, dan marah hanya bersifat menang dan kalah yang menghasilkan kebahagiaan hanya bersifat sementara.³⁸ Jadi tidak hanya sebuah aktivitas yang mengarah pada tujuan bahagia, aktivitas yang dijalankan harus berupa aktivitas yang positif agar kebahagiaan yang diperoleh tidak bersifat sementara.

³⁴ Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, 18.

³⁵ Iman Setiadi Arif, *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2016), 6.

³⁶ Seligman, *Authentic Happiness Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*, 12.

³⁷ Ibid., 43.

³⁸ Ibid., 39.

Carol. D Ryff juga mengatakan bahwa kebahagiaan merupakan kepuasan hidup tetapi tidak hanya mengoptimalkan emosi positif, karena menurutnya emosi tersebut harus seimbang antara emosi positif dan negatif, dengan menumbuhkan relasi yang baik pada lingkungan, bisa terpenuhinya kehidupan individu dan kesehatan dalam diri, sehingga akan mendapatkan kesejahteraan dalam diri.³⁹ Kebahagiaan dipercaya sebagai tujuan dalam kehidupan maka yang harus dilakukan untuk mendapat kebahagiaan menurut Frey dan Sturzer, dengan menumbuhkan sikap positif terhadap orang lain, menjalin hubungan yang positif, menjalankan kegiatan yang positif dan semua yang dilakukan harus mengarah ke dalam hal positif untuk mendapatkan kebahagiaan.⁴⁰ Pendapat tersebut sama dengan pendapat-pendapat yang lain bahwa orang yang ingin mendapat kebahagiaan harus melakukan kegiatan yang positif.

Veenhoven mengartikan kebahagiaan sebagai sifat yang bisa dipelajari dan dikondisikan sehingga dapat dimiliki seseorang yaitu bisa keterpenuhinya kebutuhan hidup dan melakukan aktivitas-aktivitas sederhana yang bisa menimbulkan perasaan senang sehingga menciptakan kebahagiaan⁴¹ perasaan senang tersebut bisa diperoleh melalui interaksi dengan yang lain karena kebahagiaan bisa untuk dirinya sendiri dan bisa juga untuk orang lain seperti yang diungkapkan Lazarus (Franken, 2002) kebahagiaan mewakili suatu bentuk interaksi antara manusia dengan lingkungan, dalam hal ini manusia bisa saja bahagia sendiri dan bahagia untuk dirinya sendiri, namun disisi lain ia juga bisa bahagia karena orang lain dan untuk orang lain. Ini menunjukkan bahwa kebahagiaan tidak bersifat egositis melainkan dapat dibagi dengan orang lain maupun lingkungan sekitar.⁴²

³⁹ Carol D. Ryff, "Happiness Is Everything, Or Is It? Explorations On the Meaning of Psychological Well-Being," *Journal Of Personality And Social Psychology* 57, No. 6 (1989): 1069–1081.

⁴⁰ Gde Bagus Brahma Putra and I Ketut Sudibia, "Faktor-Faktor Penentu Kebahagiaan Sesuai dengan Kearifan Lokal Bali," *E-Jurnal Ekonomi Dan Bisnis Universitas Udayana* (December 23, 2018): 79.

⁴¹ Ruut Veenhoven, "Is Happiness A Trait?," *Social Indicators Research* 32 (1994): 101–160.

⁴² Wahyu Rahardjo, "Kebahagiaan Sebagai Suatu Proses Pembelajaran," *Jurnal Penelitian Psikologi* 12, No. 2 (2007): 11.

Interaksi sosial merupakan hubungan sosial yang dinamis dan menyangkut hubungan antara orang dengan yang lainnya, antara kelompok-kelompok manusia, maupun antara perorangan dan kelompok manusia. Apabila dua orang bertemu, interaksi sosial dimulai saat itu. Mereka saling menegur, berjabat tangan, berbincang-bincang, bahkan berselisih. Aktivitas-aktivitas semacam itu merupakan interaksi sosial.⁴³ interaksi sosial memiliki beberapa bentuk yaitu *pertama*, interaksi sosial antar individu, sebuah proses interaksi antara dua individu yang saling mempengaruhi dalam pikiran dan tindakan karena memiliki tujuan yang sama, *kedua*, interaksi individu dengan kelompok, sebuah hubungan saling mempengaruhi antara individu dengan kelompok atau sebaliknya karena memiliki tujuan dan kepentingan yang sama, dan *ketiga*, interaksi sosial dengan kelompok, merupakan sebuah hubungan yang saling mempengaruhi antara kelompok sosial yang satu dengan kelompok sosial yang lain.⁴⁴

Kebahagiaan dalam diri seseorang juga disebut dengan kesejahteraan individu, secara garis besar kesejahteraan dibagi menjadi dua yaitu kesejahteraan hedonik dan kesejahteraan eudaimonik, kesejahteraan hedonik merupakan sebuah kepercayaan bahwa kebahagiaan dicapai dengan emosi positif, pandangan hedonik melihat bahwa kebahagiaan seseorang terkait dengan kesenangan, kepuasan dan kemampuan untuk menyeimbangkan emosi positif dan negatif, ada enam komponen yang menandainya yaitu keceriaan, semangat, kebahagiaan, ketenangan/kedamaian, kepuasan, dan penuh dengan makna kehidupan.⁴⁵ Menurut Seligman yang mempercayai bahwa kebahagiaan berasal dari emosi positif mengungkapkan ada enam komponen yang membuat orang bahagia yaitu

⁴³ Tim Guru, *SOSIOLOGI: - Jilid 1* (Jakarta: ESIS, 2007), 35–36.

⁴⁴ Yulianthi, *Ilmu Sosial Budaya Dasar*, Vol. 1 (Deepublish, 2015), 66–67.

⁴⁵ Usmi Karyani, Nanik Prihartanti, and Susatyo Yuwono, "The Dimensions Of Student Well-Being" (2015): 7.

kearifan dan pengetahuan, keberanian, kemanusiaan dan cinta, keadilan, kesederhanaan dan transendensi/spiritualitas.⁴⁶

Pada pandangan eudaimonik percaya bahwa kebahagiaan diperoleh dengan perjuangan meraih keberhasilan, kesejahteraan individu tersebut menurut Carol D. Ryff bisa tercapai manakala individu menerima dirinya dengan baik, memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, kemandirian dalam diri, bisa mengendalikan lingkungan dengan baik dan memiliki tujuan hidup dalam diri individu.⁴⁷ Myers, Sweeney & Witmer mengatakan bahwa individu yang memiliki kebahagiaan bisa mengoptimalkan dirinya secara keseluruhan dan menguasai perkembangan dalam dirinya, memiliki jiwa religiusitas yang tinggi, memiliki kemampuan untuk mengerjakan sesuatu, dan mampu menjalin persahabatan dengan baik serta memiliki kasih sayang kepada orang lain.⁴⁸ Kebahagiaan yang disampaikan para ahli merupakan keadaan sejahtera seseorang dalam memperoleh perasaan senang, ceria, gembira, kepuasan dan kenyamanan dengan cara keterpenuhinya kebutuhan individu, mengoptimalkan emosi positif dalam dirinya, menumbuhkan relasi yang baik pada lingkungan, kesehatan dalam diri, kemandirian dalam diri dan perjuangan untuk meraih keberhasilan.

Kebahagiaan pada remaja jika terpenuhinya kebutuhan yang bersifat realistik, dalam artian terpenuhi sesuai dengan kebutuhan diri, sebagian besar remaja menjadi lebih realistik dengan berjalannya masa remaja sehingga ini bisa membuat remaja lebih bahagia dan merasa lebih puas dengan kehidupannya. Kebahagiaan remaja terjadi ketika remaja bisa menyelesaikan masalah, diberikan kebebasan dalam menentukan tujuan, lebih percaya diri karena melihat keberhasilan dimasa lalunya dan mampu melawan perasaan yang

⁴⁶ Seligman, *Authentic Happiness Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*, 182–2017.

⁴⁷ Ryff, "Happiness Is Everything, Or Is It?"

⁴⁸ Tri Na'imah and Tukiran Tanireja, "Student Well-Being pada Remaja Jawa," *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi* 2, No. 1 (October 30, 2017): 1.

mengganggu dirinya, diterima dengan baik, memberikan kasih sayang.⁴⁹ Menurut Jersild, faktor mempengaruhi kebahagiaan sehari-hari pada remaja usia 12 – 15 tahun ialah, hubungan yang baik dengan orang lain, peristiwa yang menyenangkan terkait dengan sekolah yaitu libur panjang, bermain game, bersepeda ramai-ramai, mendapat hadiah. Sedangkan pada usia 15 – 18 tahun ialah berpetualang di alam, prestasi, hubungan baik dengan lain, berkumpul dengan teman, dan berguna untuk orang lain. Bahagia pertengahan, kebahagiaan yang bergantung pada sikap, kesesuaian harapan dan kenyataan, terkenal dan diterima dalam kelompok, teman baru, sukses, ekonomi, kasih sayang terpenuhi, diterima dalam lingkungan, berprestasi, dan mengembangkan kesadaran diri.⁵⁰

2. Faktor-faktor kebahagiaan

Kebahagiaan muncul dipengaruhi oleh beberapa faktor menurut Seligman, orang yang bahagia dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal.⁵¹

1. Faktor internal

1) Kepuasan akan masa lalu

- a) Kepuasan, merupakan hal kita peroleh dalam kehidupan misalnya memperoleh tujuan yang ingin dicapai, semua keinginan terpenuhi, kehidupan yang sangat menyenangkan.⁵²
- b) Kelegaan atau Bersyukur, merupakan penerima keadaan yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari, belajar dari pengalaman membuat individu lebih bisa menghargai orang lain, peristiwa dan segala yang dijalani dan selalu berterimakasih kepada sesuatu atau pemberian orang lain.⁵³

⁴⁹ Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, 239.

⁵⁰ Muhammad al-Mighwar, *Psikologi Remaja* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2011), 194–196.

⁵¹ Seligman, *Authentic Happiness Manciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif*, 65.

⁵² Ibid., 81.

⁵³ Ibid., 91.

- c) Kebanggaan dan Kedamaian, merupakan peristiwa yang terjadi ketika seseorang memaafkan dan melupakan tentang emosi negatif, upaya untuk membuang atau menekan memori buruk dalam diri akan berakibat bertambahnya pikiran yang ditekan tersebut, namun dengan cara memaafkan dan melupakan bisa merasakan kebanggaan dan kedamaian.⁵⁴
- d) Kesuksesan, tercapainya target-target yang ingin dicapai, mengitropeksi diri selama ini sudah melakukan apa dan hal apa saja yang sudah kita kerjakan dan apa yang dialami dalam diri individu. Misalnya soal cinta, profesi, keuangan, permainan, pertemanan, kesehatan kemampuan untuk mencipta dan keseluruhan.⁵⁵

2) Optimis akan masa depan

- a) Optimisme, orang yang memikirkan hal-hal buruk dengan kata “selalu” dan “tidak pernah” dengan ciri-ciri menyertainya berarti ia pesimis, sedangkan jika berpikir dalam istilah “kadang-kadang” dan “akhir-akhir ini” menggunakan kata sifat dan menyalahkan hal-hal yang sementara sifatnya, berarti ia optimis.

Contohnya: orang-orang yang mudah menyerah akan mempercayai bahwa hal buruk yang menimpa mereka bersifat permanen “kejadian buruk itu akan terus berlangsung, selalu hadir memengaruhi hidup mereka.” Sedangkan orang yang tidak menyerah akan melawan ketidak berdayaan dengan berpikir kejadian buruk itu hanya bersifat sementara.⁵⁶

Contoh: pesimistis dan optimistis

Permanaen (Pesimistis)	Temporer (Optimistis)

⁵⁴ Ibid., 97.

⁵⁵ Ibid., 106.

⁵⁶ Ibid., 115.

Habislah saya	Saya lelah sekali
Diet tidak pernah berhasil	Diet tidak berhasil kalau anda makan diluar
Kamu selalu mengomel	Kamu mengomel kalau aku tidak membersihkan kamar
Bos brengsek	Si bos sedang tidak enak hati
Kamu tidak pernah bicara kepadaku	Kamu tidak bicara kepadaku akhir-akhir ini

- b) Harapan, merupakan kejadian yang alami dan bagaimana orang tersebut menyikapinya. Orang bangga dengan dirinya sendiri dalam baik, dan menyalahkan diri atau seseorang tertentu dalam keburukan tanpa berlebihan, orang tersebut jika mengalami kegagalan akan mudah bangkit semangat kembali dan dengan mudah melangkah kembali ketika mendapa keberhasilan. Sedangkan orang yang tidak percaya diri dengan keberhasilannya karena itu hanya keberuntungannya di hari atau bidang tertentu, serta dalam hal buruk ia menyalahkan dirinya kadang semua orang, maka orang tersebut akan cenderung kolaps ketika terkena tekanan dan akan sulit untuk bangkit kembali.⁵⁷
- c) Keyakinan, dan Kepercayaan, merupakan keadaan yang selalu meningkatkan optimisme dan harapan dengan cara menentang pikiran pesimisme yaitu dengan mengenali, lalu seolah-olah pikiran itu adalah

⁵⁷ Ibid., 121.

hambatan untuk mencapai sebuah kesuksesan atau tujuan yang akan diraih.⁵⁸

3) Kebahagiaan akan masa sekarang

- a) Kenikmatan (*pleasure*), merupakan kesenangan yang memiliki komponen indrawi yang jelas dan komponen emosi yang kuat disebut dengan perasaan-perasaan dasar (*low feels*) yang meliputi ekstase, gairah, orgasme, rasa senang, riang, ceria dan nyaman.⁵⁹ Sedangkan kenikmatan ragawi merupakan kesenangan yang datang melalui indra, dan bersifat sementara, kesenangan ini hanya bersifat sementara yang berkaitan dengan emosi positif seperti meraba, mengecap, membaui, menggerakkan tubuh, melihat dan mendengar secara langsung dapat menimbulkan kenikmatan.⁶⁰
- b) Gratifikasi (*gratification*), merupakan perasaan yang datang dari kegiatan-kegiatan yang disukai, tetapi sama sekali tidak selalu disertai oleh perasaan dasar. Gratifikasi membuat orang terlibat sepenuhnya, tenggelam dan terserap di dalamnya dan kehilangan kesadaran diri. Permainan yang dirasakan membuat waktu seakan terhenti merupakan momen dimana kita mampu menjawab tantangan dan kita bersentuhan dengan kekuatan kita sendiri. Gratifikasi akan bertahan lebih lama dan ditopang oleh kekuatan dan kualitas diri.⁶¹ Ketenangan, keriang, semangat yang meluap-luap, rasa senang dan flow merupakan bagian dari gratifikasi.

2. Faktor eksternal

⁵⁸ Ibid.

⁵⁹ Ibid., 132.

⁶⁰ Ibid., 133.

⁶¹ Ibid., 132.

Faktor kebahagiaan dipengaruhi oleh faktor eksternal, seligman menganalisis faktor eksternal meliputi:⁶²

- 1) Uang, merupakan sumber kebahagiaan seseorang, seseorang yang menempatkan uang sebagai tujuan tertinggi maka tujuan kehidupannya menjadi kurang secara keseluruhan.
- 2) Pernikahan, seseorang yang menikah akan mendapat kebahagiaan dibanding yang belum menikah. Orang yang sudah menikah akan terpuaskan psikologisnya serta ada peran sosial dalam rumah tangga.
- 3) Kehidupan sosial, orang yang banyak berinteraksi dengan orang lain memiliki kebahagiaan yang tinggi dibandingkan orang yang selalu menyendiri.
- 4) Emosi positif, untuk mendapatkan emosi positif seperti gembira, rasa ingin tahu, cinta dan bangga, individu harus mengurangi emosi negatif .
- 5) Usia, kepuasan hidup menjadi meningkat seiring dengan bertambahnya usia, beban yang lalu seakan berkurang dengan bertambahnya usia.
- 6) Kesehatan, kesehatan yang baik memungkinkan seseorang untuk mengerjakan segala hal dan berdampak pada kepuasan hidup serta kebahagiaan dalam diri.
- 7) Pendidikan, iklim, ras dan gender, pendidikan dapat meningkatkan kebahagiaan dalam diri seseorang yang memiliki penghasilan rendah karena pendidikan melalui pendidikan mereka bisa mencari pendapatan yang lebih baik sehingga kehidupannya terjamin, iklim dan ras tidak begitu mempengaruhi kebahagiaan seseorang, sedangkan gender antara laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan kebahagiaan, wanita lebih bahagia dan lebih gampang sedih dibandingkan dengan laki-laki.

⁶² Ibid., 65–79.

- 8) Agama, memiliki kontribusi terhadap kebahagiaan, karena terdapat hubungan antara religiusitas dan kebahagiaan. Orang yang religisitasnya tinggi cenderung bahagia dibanding orang yang religiusnya rendah, agama memberikan ketenangan bagi mereka yang beragama karena didalamnya terdapat pandangan hidup yang jelas agar tidak mudah putus asa dalam kehidupan.

Menurut Fuad orang bahagia bisa dilihat dari tiga sudut pandang yaitu:⁶³

- 1) Secara Objektif
 - a) Terpenuhinya kebutuhan fisiologis atau material seperti: makan, minum, pakaian, kedaraan, rumah, seksual, kesehatan, dan lain-lain.
 - b) Terpenuhinya kebutuhan emosional atau psikologis seperti: perasaan tentram, damai, nyaman dan aman, serta terhindar dari depresi, kecemasan, frustrasi, dan lain-lain.
 - c) Terpenuhinya kebutuhan sosial seperti: hubungan yang harmonis, saling menghormati, mencintai dan menghargai.
 - d) Terpenuhinya kebutuhan spiritual seperti: memaknai kehidupannya pada tahap yang lebih luas, menjalankan ibadah, dan memiliki keimanan pada Tuhan.
- 2) Secara eksternal

Orang yang bahagia itu terlihat penuh energi, optimis, penuh keyakinan, tabah dan ulet, murah hati, istiqomah dan rela.
- 3) Secara internal

⁶³ Fuad, "Psikologi Kebahagiaan Manusia," 116.

Kebahagiaan dilihat secara internal atau subjektif yaitu dengan menanyakan kepada orang tersebut tentang perasaan subjektifnya dalam kehidupan dengan memunculkan kata “saya merasa bahagia”.

Casmini dan Sandiah mengatakan konsep kebahagiaan merupakan pengalaman yang bersifat historis, seperti pengalaman sedih yang membuat seseorang percaya bahwa yang dibutuhkan manusia ialah menghindari kejadian yang buruk dalam dirinya dan mempererat silaturahmi untuk menumbuhkan kebahagiaan. Konsep kebahagiaan ini terdiri dari:⁶⁴

- 1) Terhindar dari resiko, merupakan kesadaran diri untuk selalu mewaspadai segala keadaan dan kondisi di sekitar.
- 2) Keadaan tanpa resiko tetapi berhasil, berbuat baik kepada semua orang.
- 3) Tercukupinya kebutuhan, ketercukupinya kebutuhan fisiologis dan relasi sosial.
- 4) Kepasrahan pada tuhan.

3. Mengembangkan kebahagiaan

Carol D. Ryff menyebutkan enam cara mengembangkan kebahagiaan diantaranya ialah :⁶⁵

- a. Penerimaan diri (*Self-Acceptance*), karakteristiknya ialah memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, menyadari kebaikan dan keburukan diri sendiri, merasa positif dalam kehidupan masa lalu.
- b. Hubungan positif dengan orang lain (*Positive Relations with others*), karakteristiknya ialah memiliki hubungan yang baik, memberikan kepuasan, percaya dengan orang lain, merasakan apa yang orang lain rasakan, mempunyai

⁶⁴ Casmini and Sandiah, ‘Urip Iku Mung Mampir Ngombe’; Konsep Kebahagiaan Masyarakat Miskin Pesisir Yogyakarta di Era Industrialisasi.”

⁶⁵ Ryff, “Happiness Is Everything, or Is It?”

rasa empati, kasih sayang, sering berinteraksi dengan orang lain, saling mengerti dan menerima keadaan orang lain.

- c. Otonomi (*Autonomy*), karakteristiknya ialah mampu menentukan nasib sendiri dan mandiri, mampu mengendalikan tekanan sosial, perfikir dan bertindak dengan baik dan mampu mengevaluasi diri.
- d. Penguasaan lingkungan (*Environmental Mastery*) karakteristiknya ialah memiliki rasa ingin berkuasa dan berkompetensi dalam mengelola lingkungan, mampu mengontrol kegiatan eksternal yang rumit, mampu memanfaatkan peluang disekitar secara efektif, mampu memberikan solusi sesuai dengan kebutuhan.
- e. Tujuan dalam hidup (*Purpose in life*), karakteristiknya ialah ingin menjadi yang terbaik, memiliki tujuan hidup yang terarah, memiliki makna dalam setiap kehidupan dari masa sekarang maupun masa lalu, mempunyai motivasi dalam hidup, dan mempunyai alasan dan tujuan dalam kehidupannya.
- f. Pengembangan diri (*Personal Growth*), karakteristiknya ialah, mempunyai perasaan untuk selalu berkembang dan maju, melihat diriya sebagai sesuatu yang bisa tumbuh dan berkembang, membuka diri terhadap pengalaman baru, menyadari akan potensi yang dimiliki, menyadari peningkatan diri dan perilaku setiap saat, dan merubah diri dengan bertambahnya ilmu dan mengoptimalkan diri.

Seligman dalam *Authentic Happiness*, memberikan 24 gambaran bahwa orang yang bahagia akan mengoptimalkan emosi positif dalam kehidupannya yaitu:⁶⁶

- a. Keingintahuan, sifat yang dimiliki oleh orang yang bahagia adalah memiliki keingintahuan yang tinggi, orang yang memiliki keingintahua yang tinggi akan tertarik dan menyukai sesuatu hal yang baru dan ingin mendalaminya.

⁶⁶ Seligman, *Authetic Happiness Manciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*, 182–203.

- b. Kecintaan untuk belajar, untuk menumbuhkan kebahagiaan dalam diri bisa dengan mempelajari hal baru dimanapun dia berada, selalu ingin mengenyam pendidikan, membaca, ke museum dan tempat yang bisa untuk belajar.
- c. Pertimbangan, mempertimbangkan, pemikiran kritis atau keterbukaan pikiran terhadap sesuatu dengan cara mencermati dan mengamati dengan teliti untuk tidak tergesa-gesa dalam mengambil keputusan itu merupakan sumber kebahagiaan, karena untuk bisa mendapat kebahagiaan upaya yang dilakukan adalah mempertimbangkan keputusan yang matang dengan mempertimbangkan sesuatu untuk kebaikan diri sendiri dan orang lain.
- d. Kecerdikan, merupakan cara yang baru atau tidak puas dengan cara yang lama dalam meraih sebuah tujuan, orang yang bahagia bisa mengembangkan kreativitasnya dalam mencapai tujuan.
- e. Kecerdasan sosial, merupakan pengenalan terhadap diri sendiri dan orang lain, peduli terhadap orang lain yaitu perasaannya sehingga bisa mengikapi orang tersebut dengan baik, kecerdasan sosial ini merupakan kemampuan dalam diri untuk bisa melihat perbedaan antara orang-orang yang berkaitan dengan suasana hati, tempramen, motivasi dan motif mereka dalam melakukan sesuatu, orang yang ingin bahagia bisa terambil dalam menyikapi persoalan tersebut yang berupa tindakan sosial.
- f. Perspektif, keahlian dalam memberikan nasehat kepada orang lain untuk membantu menyelesaikan permasalahan dan mereka mendapat pencerhan dalam pendangannya. Orang yang bahagia bisa mengoptimalkan keahliannya dalam memberikan nasehat kepada orang lain.
- g. Kepahlawanan, merupakan kekuatan dalam diri seseorang yang tidak takut dengan ancaman, tantangan, kepedihan atau kesulitan, seseorang yang tetap merasa tenang

dalam menghadapi persoalan diatas dan tidak memunculkan respon untuk melarikan diri, meskipun takut tetapi masih menghadapinya dengan mengambil sikap yang bisa merugikan diri namun bisa tabah dan tetap tersenyum ceria dalam menghadapinya itu adalah kepahlawanan, orang yang ingin bahagia bisa mengoptimalkan kepahlawanan dalam dirinya.

- h. Rajin, orang yang ingin bahagia bisa menerapkan sifat rajin, yaitu sifat yang mengerjakan sesuatu yang sulit dan menyelesaikannya dengan senang dan tidak banyak mengeluh, selalu mengerjakan yang dikatakannya dan terkadang lebih dari itu.
- i. Kejujuran, merupakan sifat orang yang berbicara benar, hidup apa adanya tidak dengan pura-pura, kejujuran yang diberikan tidak hanya dengan ucapan tetapi juga dengan perbuatan, orang yang bahagia bisa dengan menggunakan sifat tersebut.
- j. Kebaikan, yaitu sikap baik dan murah hati untuk membantu orang lain sekalipun tidak mengenalnya, rasa simpati dan empati kepada orang lain itu termasuk dalam kebaikan, sifat tersebut adalah orang yang mencari kebahagiaan.
- k. Mencintai dan dicintai, orang mencintai adalah orang yang menghargai kedekatan dan keakraban dengan orang lain, dan dicintai adalah menerima kedekatan dan keakraban tersebut, sifat tersebut harus ada timbal balik dalam diri dengan orang lain maka akan terciptanya kebahagiaan.
- l. Kerja tim, orang yang bahagia selalu mengorbankan sesuatu untuk tim kelompoknya, selalu berbagi untuk kelompoknya dan selalu bekerja keras demi kesuksesan kelompok.
- m. Keadilan, memberikan kesempatan yang sama kepada orang lain dan menyamakan semuanya dalam satu tugas tanpa memilah-milih kepada orang lain sekalipun

kepada orang yang tidak dikenalnya, orang yang ingin bahagia bisa berlaku adil kepada semuanya.

- n. Kepemimpinan, pemimpin memiliki sifat yang simpatik yang mengedapkan tugas kelompok dan menjaga hubungan yang baik dengan anggota kelompok, memiliki kemurahan hati tanpa ada rasa dengki dalam diri pemimpin yang berpegang teguh pada prinsip jalan yang benar, sifat kepemimpinan itu bisa membuat orang bahagia.
- o. Pengendalian diri, bisa mengendalikan dorongan diri, keinginan dan nafsu pada saat yang tepat, tidak hanya berpijak pada pengetahuan yang benar tetapi juga harus dibuktikan agar bisa mengetahui pengendalian diri yang baik harus butuh aksi, ini juga upaya untuk memperoleh kebahagiaan.
- p. Penuh pertimbangan, untuk mendapat kebahagiaan selalu menjaga keputusan yang diambil agar tidak menyesal dikemudian, memiliki wawasan yang banyak dan penuh pertimbangan dengan menyimak semua masukan agar bisa diputuskan dengan baik dan memikirkan untuk jangka panjang setiap keputusan yang diambilnya.
- q. Kerendahan hati, tidak mengunggulkan diri sendiri biyarkan orang lain yang menilai kerendahan hatian anda, orang yang rendah hati tidak terlalu mementingkan pendapat pribadi, kemenangan, dan kekalahan dalam dirinya karena kerendahan hati terletak dalam diri seseorang.
- r. Apresiasi terhadap keindahan, menghargai setiap keunggulan, keindahan dan keahlian pada semua bidang yang ada dan melihat sportifitas dalam olahraga, tidakan yang bermoral dan kebangkita emosi diwilayah sekitar.
- s. Optimis, orang yang bahagia bisa selalu menerapkan harapan, optimis dan berpikir dalam masa depan dengan meneguhkan pendirian positif dalam menghadapi masa

depan, mengharapkan peristiwa yang baik, mengharapkan semuanya akan terwujud karena sudah berupaya keras, mendorong diri secara keras agar bisa meraih tujuan.

- t. Tujuan hidup, memiliki tujuan dan makna hidup yang lebih tinggi dalam alam semesta, tindakan yang dilakukan merupakan sumber kedamaian dalam diri dan memiliki filosofi dalam kehidupan yang jelas serta religius untuk menjelaskan keberadaan diri dalam kehidupan. Orang yang bahagia mengetahui tujuan hidupnya didunia ini.
- u. Sikap pemaaf, menjadi orang yang selalu memaafkan setiap kesalahan orang lain, memberikan kesempatan kedua kepada mereka untuk memperbaiki kesalahannya dan berpedoman pada belas kasih terhadap sesama, ketika orang memaafkan kesalahan orang lain maka orang tersebut lebih mulia, baik hati, atau murah hati, sedangkan dampak negatifnya yaitu menghidar atau menaruh dendam.
- v. Rasa humor, suka tertawa dan bisa membuat orang tertawa adalah tindakan yang mulia karena bisa memberikan kesenangan orang lain, ini merupakan upaya agar bisa menjadikan diri menjadi bahagia.
- w. Semangat, sifat semangat dalam diri merupakan pengorbanan diri, jiwa dan raga terhadap aktivitas yang kita lakukan, semangat menunjukkan orang dalam keadaan bahagia.

Sedangkan Veenhoven menjelaskan bahwa orang yang mengembangkan kebahagiaan terdapat ciri-ciri sebagai berikut:⁶⁷

- a. Kemakmuran, Kemakmuran menjadi salah satu hal yang utama yang ingin ingin dipenuhi sebagai *need* dengan ketersedianya sandang, pangan dan papan.

⁶⁷ Veenhoven, "Is Happiness A Trait?"

- b. Akses pengetahuan, sebagai cerminan dari komponen kompetensi pemikiran yang bisa didapatkan dengan memperbanyak bacaan literatur, mengenyam pendidikan di sekolah dan peran dari media lain.
- c. Kebebasan individu, kebahagiaan bisa didapatkan dengan luasnya interaksi individu dalam lingkungan masyarakat
- d. Kesamaan derajat, derajat seseorang dalam lingkungan masyarakat menentukan kebahagiaan seseorang, jika derajatnya rendah dalam masyarakat dia cenderung akan merasa tiak bahagia, oleh karenanya banyak orang yang mencari derajat yang sama atau lebih baik dan bisa memberikan rasa nyaman bagi mereka.
- e. Kesehatan, Keadaan fisik dan mental yang baik membuat orang tersebut merasa bahagia dan puas akan kehidupannya.
- f. Karakteristik psikologis, orang yang bahagia akan memiliki pemikiran bahwa mereka dapat mengendalikan kehidupan dirinya, tidak seperti mereka yang tidak bahagia yang sering berpikir bahwa dirinya hanya pasrah dengan ketentuan tanpa berusaha.
- g. Posisi sosial, seseorang yang bahagia akan memiliki ikatan yang terwujud dalam perkawinan dan persahabatan atau memiliki derajat yang ditinggi sehingga dihargai oleh masyarakat karena status sosial.
- h. Momen dalam hidup, kebahagiaan memiliki hubungan erat dengan momen-momen yang terjadi dalam kehidupan seseorang, seperti mendapat pangkat, pernikahan, dan lain-lain.

F. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini ialah penelitian lapangan (*field Research*) dimana penulis akan melakukan penelitian langsung dengan subjek yaitu remaja aktivis rohis di sekolah yang sudah dipilih sebagai objek penelitian. Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi, sebuah pendekatan yang mendeskripsikan pengalaman kehidupan tentang suatu fenomena yang dilihat maupun yang digali dari subjek oleh peneliti.⁶⁸ Dalam hal ini penulis menerangkan secara jelas fenomena-fenomena secara praksis dalam menyusun atau merumuskan teori, prinsip, konsep, atau pengetahuan baru berdasarkan data yang dikumpulkan peneliti dari hasil wawancara maupun informasi yang diperoleh dari selain wawancara.⁶⁹ Fenomena yang diteliti berkaitan tentang makna kebahagiaan remaja aktivis rohis di Yogyakarta, yang kemudian dari perolehan data peneliti ambil maknanya.

2. Partisipan Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada SMA N dan Sekolah Negeri yang berlatar belakang Agama serta yang memiliki ekstrakurikuler rohis aktif. Teknik pengambilan sampel menggunakan *puspositive* sampling, merupakan teknik pengambilan sampel pertimbangan tertentu.⁷⁰ Pertimbangannya yaitu melihat akun media sosial rohis SMA di Yogyakarta selanjutnya melakukan observasi dan wawancara untuk mengetahui keaktifan Rohis di SMA tersebut untuk memastikan kegiatan yang ada di media sosial dan keadaan dilapangan. Partisipan yang saya wawancarai merupakan remaja yang aktif dalam struktur ekstrakurikuler Rohis di sekolah meliputi ketua, sekretaris, bendahara, dan devisi-devisi yang berada dalam kepengurusan rohis.

3. Teknik Pengumpulan Data

⁶⁸ John W. Creswell, *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*, 4th Ed. (Thousand Oaks: SAGE Publications, 2014), 18.

⁶⁹ Wahyu Wibowo, *Cara Cerdas Menulis Artikel Ilmiah* (Jakarta: PT Kompas, 2011), 42–43.

⁷⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, 22nd Ed. (Bandung: Alfabeta, 2015), 124.

Teknik pengumpulan data merupakan langkah awal dalam penelitian, karena tujuan dari penelitian ialah memperoleh data. Oleh karena itu dalam penelitian ini, penulis menggunakan teknik sebagai berikut:

a. Wawancara

Wawancara merupakan proses komunikasi antara peneliti dan responden dalam rangka menggali data untuk mengungkap makna yang terkandung dari masalah-masalah yang diteliti.⁷¹ Penelitian ini menggunakan teknik wawancara tidak terstruktur, dimana jawaban berkembang di luar pertanyaan-pertanyaan terstruktur, tetapi tidak lepas dari permasalahan dalam penelitian.⁷² Wawancara tidak struktur ini dilakukan agar responden bisa bebas menyampaikan pendapat, jadi makna kebahagiaan remaja aktivis rohis bisa digali lebih mendalam.

Adapun responden yang penulis wawancarai berjumlah 25 orang dengan rincian: enam belas dari sekolah yang berlatar belakang negeri atau SMA dan sembilan dari sekolah yang berlatar belakang agama negeri atau seterajad dengan SMA. Dua puluh lima (25) responden penulis pilih dari pengurus inti rohis di masing-masing sekolah, dari sekolah yang berada di kota Yogyakarta, memiliki latar belakang yang sama yaitu menjadi pengurus di rohis. Sehingga dengan alasan tersebut penelitian ini akan mengarah pada hasil yang hampir sama.

Rencana awal penulis ingin mengambil 30 orang dari masing-masing kepengurusan rohis, hanya satu sekolah yang bisa memenuhi harapan penulis,

⁷¹ Ajat Rukajat, *Pendekatan Penelitian Kualitatif (Qualitative Research Approach)* (Deepublish, 2018), 23–24.

⁷² Ibid.

lima orang yang tidak bisa penulis wawancarai yaitu satu orang sedang sakit dan empat orang tidak masuk sekolah dikarenakan saat itu ada penularan wabah COVID 19 sehingga ada beberapa anak yang tidak diizinkan oleh keluarga atau orang tua untuk masuk sekolah padahal dari pihak sekolah belum memberikan pemberitahuan untuk belajar di rumah.

b. Observasi

Observasi merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengamati dan mencatat secara sistematis gejala-gejala yang diselidiki.⁷³ Observasi atau pengamatan yang penulis lakukan untuk mengetahui bagaimana komitmen remaja aktivis rohis. Observasi tentang makna kebahagiaan remaja aktivis rohis penulis lakukan dengan menyatakan terus terang kepada sumber data, terkadang penulis juga tidak terus terang kepada responden, seperti mengamati kegiatan saat ada kegiatan rohis yang sedang dijalankan.

4. Teknik Analisa Data

Penelitian ini menggunakan teknik atau metode analisa kualitatif, pada saat pengumpulan data berlangsung yaitu berupa wawancara penulis merekam semua yang apa yang disampaikan oleh responden, selanjutnya pada waktu tertentu penulis mentranskrip hasil wawancara dan mencari tahu data yang masih kurang selanjutnya penulis mencari data kembali sehingga benar-benar data yang penulis peroleh kredibel. Analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas sehingga data mulai jenuh.⁷⁴

⁷³ Muh Fitrah & Luthfiyah, *Metodologi Penelitian: Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus* (CV Jejak (Jejak Publisher), 2018), 72.

⁷⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, 337.

Analisis data dalam penelitian kualitatif ini menggunakan langkah-langkah sebagai berikut:⁷⁵

- a. Peneliti mengembangkan sikap fenomenologis, peneliti berusaha membuka diri selebar mungkin dan senetral mungkin terhadap informasi yang keluar dari pengalaman orang lain, peneliti harus menjalankan *epoche* yaitu tidak boleh menginterferensi informan dengan asumsi, teori, penilaian, dugaan dan sejenisnya.
- b. Peneliti berulang kali membaca transkrip, sebuah tulisan hasil data yang diperoleh secara empiris bersumber langsung dari informan.
- c. Peneliti membuat unit-unit makna, penulis membaca transkrip sekaligus merasakan pernyataan-pernyataan yang perlu diberi makna dan yang tidak perlu diberi makna.
- d. Peneliti mentransformasikan unit-unit makna ke dalam deskripsi yang sensitif secara psikologis, unit-unit makna merupakan pemaknaan psikologis yang merupakan kata atau frasa yang penulis ambil dari hasil unit-unit makna semua partisipan, selanjutnya mencari unit-unit makna yang relevan dengan judul, sedangkan unit makna yang tidak relevan akan dibuang.
- e. Peneliti membuat sintesis untuk deskripsi psikologis, membuat sintesis ini merupakan esensi atau inti dari pengalaman makna kebahagiaan, dari hasil transformasi unit makna selanjutnya dikelompokkan menjadi satu dalam tema besar yang memiliki kesamaan makna. Dalam penelitian ini menulis menemukan inti makna dan upaya kebahagiaan remaja aktivis rohis sebagai berikut: Tema yang terkait dengan jiwa sosial yang tinggi (banyak teman dan kepedulian sosial), tema yang terkait dengan kesejahteraan psikologis (rasa nyaman, perubahan positif), tema yang berkaitan dengan agama sebagai sumber kebahagiaan (ketenangan dalam

⁷⁵ YF La Kahija, *Penelitian Fenomenologis Jalan Memahami Pengalaman Hidup*, 5th Ed. (Yogyakarta: Kanisius, 2021), 103–133.

agama, penguatan agama dalam diri, peningkatan keagamaan dalam diri), tema yang berkaitan dengan tanggung jawab (aktif dalam kegiatan), tema yang berkaitan dengan semangat menjalankan tugas (semangat menjalankan tugas), tema yang berkaitan dengan mengorbankan diri (memberikan waktu, tenaga, pikiran dan materi), tema yang berkaitan dengan menjaga relasi sosial (menjaga pertemanan dengan anggota dan di luar anggota)

- f. Melaporkan hasil analisis, merupakan hasil analisis dari tema-tema yang sudah penulis temukan dari antar partisipan tersusun dalam tema inti, tema tersebut merupakan makna dan upaya kebahagiaan remaja aktivis rohis yaitu: banyak teman, kepedulian sosial, rasa nyaman, perubahan positif dan ketenangan dalam agama. Sedangkan tema terkait dengan upaya rasa tanggung jawab, semangat menjalankan tugas, mengorbankan diri, mengorbankan waktu belajar dan bersama teman, menjaga interaksi sosial dengan sesama anggota dan diluar anggota rohis.

G. Sistematika Pembahasan

Adapun yang menjadi sistematika dalam pembahasan penelitian, diawali dari bab pertama, berupa pendahuluan yang berisi tentang latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan, kajian pustaka, kerangka teori, metode penelitian dan sistematika pembahasan. Bab kedua berisi tentang pembahasan remaja dan rohis.

Bab ketiga, berisi tentang pengalaman kebahagiaan remaja aktivis rohis, meliputi pengalaman bahagia, pengalaman sedih, faktor kebahagiaan, hambatan kebahagiaan dan sumber kebahagiaan.

Bab keempat, hasil penelitian. Detail pembahasan tentang makna dan upaya kebahagiaan remaja aktivis rohis di Yogyakarta. Bab kelima merupakan penutup. Berupa kesimpulan dan saran.

BAB V

PENUTUP

A. SIMPULAN

Berdasarkan pada pembahasan yang telah penulis tulis sebelumnya, penulis memperoleh kesimpulan bahwa:

1. Makna kebahagiaan remaja aktivis ROHIS dari pengalaman remaja aktivis, kebahagiaan diperoleh dari lima bersumber yaitu dari jalinanan pertemanan, seperti memiliki teman banyak dan relasi sosial terjaga dengan baik. Sumber kedua kepedulian sosial, seperti membantu sesama teman dan berbagi ilmu serta pengalaman. Sumber ketiga rasa nyaman seperti lingkungan yang aman dan nyaman, menjadi percaya diri karena mendapat kepercayaan dari orang lain. Sumber keempat perubahan positif seperti perbahan diri menjadi lebih baik, baik itu sikap, tindakan dan pengalaman. Dan sumber kelima agama sumber kebahagiaan, seperti merasakan ketenangan dalam beragama, mendapat penguatan dan peningkatan dalam ibadah.
2. Upaya dalam memperoleh kebahagiaan remaja aktivis ROHIS antara lain ada lima upaya yang dilakukan yaitu bertanggung jawab, seperti aktif dalam semua kegiatan dan ivent yang berjalan. Upaya kedua semangat mendapat tugas, seperti menunjukkan sikap siap dalam menerima segala tugas. Upaya ketiga mengorbankan diri seperti memberikan waktu, tenaga, pikiran dan materi untuk mendukung yang ada di rohis. Upaya keempat, mengorbankan waktu belajar dan bersama teman, seperti berani mengambil resiko tertinggal pelajaran dan membantasi interaksi di luar rohis. Adapun upaya kelima menjaga relasi sosial, seperti menjaga hubungan baik dengan sesama anggota dan di luar anggota.

B. SARAN

Setelah melakukan penelitian dan ditemukan hasil penelitian, maka saran-saran yang dapat penulis berikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi informan

Informan utama penulis dalam penelitian ini adalah dua puluh lima siswa aktivis Rohis, tetap semangat menjalankan aktivitas sebagai aktivis rohis, rohis merupakan organisasi yang baik dalam sekolah yang bisa memperluas wawasan dalam bidang agama serta melatih diri untuk menjadi lebih dewasa, jadi buatlah rohis menjadi menarik untuk diikuti dan ciptakan kebahagiaan didalam rohis, serta kembalikanlah citra rohis menjadi lebih baik dan tumbuhkan hal positif penuh bertoleran di lingkungan sekolah.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Realitas dilapangan masih banyak fakta menarik yang perlu digali dan diangkat ke permukaan, karena penelitian ini hanya menggali tentang makna kebahagiaan pada masa sekarang, untuk penelitian selanjutnya bisa menggali makna kebahagiaan pada masa lalu maupun masa depan. Kemudian tentang tingkat kebahagiaan remaja dari latar belakang. Hal ini bisa dikaji lebih serius dalam penelitian-penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Zaenal. "Meningkatkan Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan Dengan Sabar." *Jurnal Psikologi Integratif* 5, no. 1 (February 27, 2018): 32–46.
- Al-Mighwar, Muhammad. *Psikologi Remaja*. Bandung: CV Pustaka Setia, 2011.
- Arif, Iman Setiadi. *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2016.
- Azizah. "Kebahagiaan Dan Permasalahan Di Usia Remaja (Penggunaan Informasi Dalam Pelayanan Bimbingan Individual)." *Jurnal Bimbingan konseling islam* 4, no. 2 (2013): 295–316.
- Bagus Brahma Putra, Gde, and I Ketut Sudibia. "Faktor-faktor Penentu Kebahagiaan Sesuai Dengan Kearifan Lokal Bali." *E-Jurnal Ekonomi dan Bisnis Universitas Udayana* (December 23, 2018): 79.
- Casmini, and Fauzan Anwar Sandiah. "'Urip Iku Mung Mampir Ngombe'; Konsep Kebahagiaan Masyarakat Miskin Pesisir Yogyakarta Di Era Industrialisasi." *JPsi: Jurnal Psikologi* 46, no. 3 (2019): 226–240.
- Creswell, John W. *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. 4th ed. Thousand Oaks: SAGE Publications, 2014.
- Darokah, Marcham, and Ahmad Muhammad Diponegoro. "Peran Akhlak Terhadap Kebahagiaan Remaja Islam." *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia* 2, no. 1 (January 2005): 15–27.
- Dewi, Eva Meizara Puspita. "Konsep kebahagiaan pada remaja yang tinggal di jalanan, panti asuhan dan pesantren." *INQUIRY Jurnal Ilmiah Psikologi* 7, no. 1 (2016): 1–8.
- Elfida, Diana, Yuliana Intan Lestari, Adfa Diamera, Ricca Angraeni, and Syorga Islami. "Hubungan Baik Dengan Orang yang Signifikan dan Kontribusinya Terhadap Kebahagiaan Remaja Indonesia." *Jurnal Psikologi* 10, no. 2 (January 9, 2015): 66–73.
- Fatnar, Virgia Ningrum, and Choirul Anam. "Kemampuan Interaksi Sosial Antara Remaja Yang Tinggal Di Pondok Pesantren Dengan Tinggal Bersama Keluarga." *EMPATHY, Jurnal Fakultas Psikologi* 2 (December 2014): 71–75.
- Fuad, Muskinul. "Psikologi Kebagiaan Manusia." *Jurnal KomunikaOMUNIKA, Vol. 9, No. 1, Januari - Juni 2015* 9, no. 1 (2015): 112–130.
- Hafiza, Sarah, and Marty Mawarpury. "Pemaknaan Kebahagiaan oleh Remaja Broken Home." *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 5, no. 1 (June 29, 2018): 59–66.
- Hardianty, Indah, Nuryanti, and Arwinence Pramadei. "Pengaruh Karakteristik Pribadi Dan Komitmen Organisasi Terhadap Loyalitas Pegawai Negeri Sipil Dinas Perindustrian Perdagangan Dan Pengelolaan Pasar Kabupaten Indragiri Hulu." *JOM Fekon* 1 (October 2, 2014): 1–19.

- Herbyanti, Deni. "Kebahagiaan (Happiness) pada remaja di daerah abrasi." *Indigenous: Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi* 11, no. 2 (2009): 60–73.
- Hurlock, Elizabeth B. *Psikologi Perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga, 1980.
- Kahija, YF La. *Penelitian Fenomenologis Jalan Memahami Pengalaman Hidup*. 5th ed. Yogyakarta: Kanisius, 2021.
- Kailani, Najib. "KEPANIKAN MORAL DAN DAKWAH ISLAM POPULER (Membaca Fenomena 'Rohis' di Indonesia)." *Analisis: Jurnal Studi Keislaman* 11, no. 1 (2011): 1–16.
- Karyani, Usmi, Nanik Prihartanti, and Susatyo Yuwono. "The Dimensions of Student Well-being" (2015): 7.
- Lubis, S.B Hari. *Organisasi*. 7th ed. Banten: Universitas Terbuka, 2013.
- Luthfiah, Muh Fitrah &. *Metodologi penelitian: penelitian kualitatif, tindakan kelas & studi kasus*. CV Jejak (Jejak Publisher), 2018.
- Na'imah, Tri, and Tukiran Tanireja. "Student Well-Being Pada Remaja Jawa." *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi* 2, no. 1 (October 30, 2017): 1.
- Noer, Ali, Syahraini Tambak, and Harun Rahman. "Upaya Ekstrakurikuler Kerohanian Islam (ROHIS) dalam Meningkatkan Sikap Keberagamaan Siswa di SMK Ibnu Taimiyah Pekanbaru" 2, no. 1 (2017): 19.
- Nurindah, Mutya, Tina Afiatin, and Indahria Sulistyarini. "MENINGKATKAN OPTIMISME REMAJA PANTI SOSIAL DENGAN PELATIHAN BERPIKIR POSITIF." *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)* 4, no. 1 (April 1, 2012): 57–76.
- Pertiwi, Mustika Cahyaning, Awang Sulistiyawan, and Irma Rahmawati. "Hubungan organisasi dengan mahasiswa dalam menciptakan leadership." *Prosiding Seminar Nasional dan Call for Papers* (2015): 227–234.
- Rahardjo, Susilo, and Zamroni. *Teori Dan Praktik Pemahaman Individu Teknik Testing*. Jakarta: Prenadamedia Group, 2019.
- Rahardjo, Wahyu. "Kebahagiaan Sebagai Suatu Proses Pembelajaran." *Jurnal Penelitian Psikologi* 12, no. 2 (2007): 11.
- Ropi, Ismatu. "ROHIS: DARI PENCARIAN IDENTITAS KE IDEOLOGISASI AGAMA." *Dialog* 34, no. 2 (2011): 114–125.
- Rukajat, Ajat. *Pendekatan Penelitian Kualitatif (Qualitative Research Approach)*. Deepublish, 2018.
- Rusdiana, Ika. "Konsep Authentic Happiness pada Remaja dalam Perspektif Teori Myers." *IBRIEZ: Jurnal kependidikan dasar islam berbasis sains* 2, no. 1 (2017): 36–44.

- Ryff, Carol D. "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being." *Journal of Personality and Social Psychology* 57, no. 6 (1989): 1069–1081.
- Sahrul, Maulidi. *Happines Here*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2017.
- Salahudin. "Implementasi Kegiatan Ekstrakurikuler ROHIS Dalam Pembinaan Akhlak Siswa Di Madrasah Aliyah Muhammadiyah 13 Sei Rampah Kabupaten Serdang Bedagai." *HIJRI: Jurnal Manajemen Pendidikan dan Keislaman* 6, no. 1 (2017): 238–248.
- Sandjojo, Caroline theresia. "Hubungan Antara Kualitas Persahabatan Dengan Kebahagiaan Pada Remaja Urban." *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* 6, no. 2 (2017): 1721–1739.
- Santrock, Jhon W. *Remaja*. 11th ed. Vol. 2. Jakarta: Erlangga, 2007.
- Santrock, John W. *Remaja*. 11th ed. Vol. 1. Jakarta: Erlangga, 2007.
- Sativa, Alissa Rosi, and Avin Fadilla Helmi. "Syukur Dan Harga Diri Dengan Kebahagiaan Remaja." *Wacana Jurnal Psikologi* 5, no. 2 (2013): 1–12.
- Seligman, Martin E P. *Authetic Happiness Manciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif*. Bandung: Mizan Pustaka, 2005.
- Semium, Yustinus. *Teori Kepribadian & Terapi Psikoanalitik Freud*. Yogyakarta: Kanisius, 2006.
- Siregar, Imran. "Eksistensi ROHIS sebagai basis penguatan Pendidikan Agama Islam (PAI) di SMAN 2 Semarang." *EDUKASI: Jurnal Penelitian Pendidikan Agama dan Keagamaan* 15, no. 1 (2017): 49–59.
- Sofia, Nanum, and Endah Puspita Sari. "Indikator Kebahagiaan (Al-Sa'adah) dalam Perspektif Alquran dan Hadis." *Psikologika : Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* 23, no. 2 (July 26, 2018): 91–108.
- sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. 22nd ed. Bandung: Alfabeta, 2015.
- Tim Guru. *SOSIOLOGI : - Jilid 1*. Jakarta: ESIS, 2007.
- Usman, Jusmiati. "KONSEP KEBAHAGIAN MARTIN SELIGMAN." *Rausyan Fikr: Jurnal Studi Ilmu Ushuluddin dan Filsafat* 13, no. 2 (2017): 359–374.
- Veenhoven, Ruut. "Is Happiness a Trait?" *Social Indicators Research* 32 (1994): 101–160.
- . "Is Happiness Relative?" *Social Indicators Research* 24, no. 1 (February 1991): 1–34.
- Wibowo, Wahyu. *Cara Cerdas Menulis Artikel Ilmiah*. Jakarta: PT Kompas, 2011.
- Ya'qub, H. Hamzah. *Tingkat Ketenangan Dan Kebahagiaan Mu'min (Uraian Tashawwuf Dan Taqarrub)*. Vol. 2. Surabaya: Bina Ilmu, 1980.

Yulianthi. *Ilmu Sosial Budaya Dasar*. Vol. 1. Deepublish, 2015.

Yusuf LN, Syamsu. *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. 13th ed. Bandung: Remaja rosdakarya, 2011.

“Badan Pengembangan Dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan | Utamakan Bahasa Indonesia, Lestarkan Bahasa Daerah, Kuasai Bahasa Asing.” Accessed January 22, 2020. http://badanbahasa.kemdikbud.go.id/lamanbahasa/petunjuk_praktis/182.

“SIMPUH | Sistem Informasi Perundang-Undangan Dan Hukum.” Accessed January 20, 2020. http://simpuh.kemenag.go.id/profil_regulasi.php?id=1265&action=detail.

