

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Kebahagiaan adalah tujuan universal yang diupayakan oleh setiap individu dalam kehidupannya. Berbagai metode dan upaya dilakukan untuk meraih kebahagiaan tersebut. Namun, sering kali, usaha tersebut dapat berakhir dengan situasi yang menantang, dilematis, dan bahkan menyebabkan rasa ketidakberdayaan. Sepanjang perjalanan hidup manusia, yang dimulai dari kelahiran hingga kematian, terdapat berbagai fase perkembangan yang perlu dilalui, mulai dari periode prenatal, bayi, anak-anak, remaja, dewasa, hingga usia lanjut. Setiap fase perkembangan ini memiliki signifikansi yang perlu dianalisis dan dipahami dengan mendalam. Namun, dari semua tahapan perkembangan tersebut, fase remaja menonjol sebagai fase yang menarik dan unik, yang sering menjadi fokus kajian khusus. Selama masa remaja, persepsi remaja tentang diri mereka seringkali menimbulkan kompleksitas dan sensitivitas emosional. Eksplorasi minat mengenai citra diri dan pencarian identitas selama fase ini membuat remaja cenderung menghadapi konflik internal dan eksternal yang signifikan (Anas dkk., 2022).

Kebahagiaan merupakan faktor kunci dalam menentukan keberhasilan siswa, baik dalam aspek akademis maupun dalam kehidupan pribadi, sosial, dan karier mereka. Ensyek menyatakan bahwa kebahagiaan dapat dipahami sebagai suatu keadaan di mana seseorang merasakan kesenangan tanpa disertai perasaan sedih; oleh karena itu, kebahagiaan dan vitalitas dianggap sebagai kebutuhan mendasar yang paling penting bagi manusia Azizi dkk., (2017). Penelitian menunjukkan bahwa kebahagiaan memiliki dampak positif pada kesehatan mental dan fisik individu En-Young (2017). Selain itu, kebahagiaan dapat mengurangi tingkat stres, depresi, perasaan tidak berdaya, dan kecemasan Lew dkk., (2019), Silva & Figueiredo-Braga, (2018), serta berbagai

masalah emosional lainnya Yunus dkk., (2020) (Anas dkk., 2022).

Hurlock (Anas dkk., 2022) Peserta didik di tingkat sekolah lanjutan telah memasuki fase remaja, yang menurut banyak ahli merupakan periode yang penuh dengan potensi masalah yang dapat mempengaruhi kebahagiaan mereka. menyatakan bahwa masa remaja dihadapkan pada berbagai tantangan, ditandai dengan gejolak emosi yang intens, ketidakpastian, dan proses pencarian identitas diri. Dalam konteks ini, remaja memerlukan dukungan dari lingkungan sekitar mereka, termasuk keluarga, guru, dan teman, untuk membimbing mereka melewati fase kehidupan ini. Keluarga dan individu terdekat lainnya berfungsi sebagai tempat untuk berbagi dalam berbagai situasi. Apabila keluarga dan orang-orang yang berperan penting dalam kehidupan remaja mampu memberikan arahan dan dukungan yang tepat, remaja akan dapat mencapai kebahagiaan yang layak. Sebaliknya, jika mereka mengalami kekurangan kasih sayang, perhatian, dan dukungan, maka remaja tersebut berpotensi menghadapi ketidakbahagiaan.

Setiap orang tidak terlepas dari masalah yang dapat memengaruhi kebahagiaan mereka, baik itu masalah sosial maupun pribadi. Kebahagiaan adalah hak universal dan memiliki nilai yang tinggi. Persahabatan sangat penting dalam kehidupan remaja. Persahabatan yang baik adalah dasar sebagian besar kebahagiaan remaja. Remaja sering merasa tidak nyaman jika tidak memiliki teman. Mereka juga sering merasa tidak memiliki siapa pun untuk mendukung mereka saat mereka bahagia atau sedih. Satu hal yang sangat penting dalam kehidupan manusia adalah kebutuhan untuk berinteraksi dan berkomunikasi dengan sesama. (Siregar dkk., 2022). Ini disebabkan oleh gagasan bahwa manusia merupakan makhluk sosial, yang berarti bahwa manusia harus memiliki hubungan yang baik dengan orang lain sepanjang hidup mereka, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, dan lanjut usia. Dalam menjalani kehidupan mereka, setiap orang selalu menginginkan hidup yang bahagia (Anas dkk., 2022).

Seperti yang dinyatakan oleh Basya (Lestari & Palasari, 2021), pencarian kebahagiaan merupakan aspek yang terus-menerus dikejar oleh manusia dalam segala periode dan lokasi. Upaya mencapainya bervariasi antara individu satu dengan yang lainnya, yang disesuaikan dengan perbedaan kepribadian, keinginan, motif, serta lingkungan dan kondisi eksternal dalam kehidupan masing-masing individu.

Masa remaja dapat dibagi menjadi tiga tahap, yakni remaja awal (usia 10-13 tahun), remaja pertengahan (usia 14-17 tahun), dan remaja akhir (usia 18-22 tahun), seperti yang diuraikan oleh Hurlock (Fangidae dkk., 2023). Pada fase ini, remaja dihadapkan pada sejumlah masalah, termasuk gejala emosi, kebingungan, dan pencarian identitas diri. Kondisi ini mungkin membuat remaja mengalami ketidakbahagiaan, yang dapat berdampak negatif pada perkembangan kepribadian dan kehidupan sosial mereka Jannah dkk, (2019). Sandjojo (2017) menyatakan bahwa kebahagiaan remaja tercermin dalam karakteristik keterhubungan, di mana remaja merasakan kebahagiaan melalui hubungan yang baik dengan orang terdekat, seperti orang tua dan teman-teman dan keterampilan sosial (Fangidae dkk., 2023).

Ada banyak hal yang membuat seseorang berbahagia, menurut penelitian Jersild Mappiare (Nur Rahmah Abdullah dkk., 2023). Sumber-sumber kebahagiaan yang paling sering dialami oleh remaja berusia 15-18 tahun adalah sebagai berikut: (1) mengambil bagian dalam aktivitas rekreasi umum, seperti mengunjungi cagar alam; (2) meningkatkan diri sendiri, berhasil di sekolah, memiliki kesempatan untuk memperoleh pendidikan, dan merasa penting dalam pekerjaan; (3) membangun hubungan yang positif dengan orang lain, bersahabat dengan orang lain, dan menemukan teman; (4) berpartisipasi dalam aktivitas olahraga, bermain permainan, dan bersepeda; dan (5) merasa diri bermanfaat bagi orang lain membantu remaja dalam membentuk dan menjaga hubungan tersebut. Hilss dan argyle (Siregar dkk., 2022) menjelaskan bahwa kebahagiaan merupakan emosi positif yang dirasakan seorang yang merasa

puas terhadap diri dan kehidupannya. Seligman (Nur Rahmah Abdullah dkk., 2023) juga berpendapat bahwa kebahagiaan adalah keadaan dimana individu akan lebih banyak mengingat pengalaman yang menyenangkan daripada pengalaman yang buruk.

Masa remaja dianggap sebagai masa transisi yang sulit menuju masa dewasa, dan peka terhadap perubahan sosial. Kondisi inilah yang menyebabkan timbulnya masalah seperti merasa terisolasi, kosong cemas, dan khawatir. Permasalahan masa remaja dapat menyebabkan remaja memiliki tingkat kebahagiaan yang rendah. Penelitian rusdian (2017) menunjukkan bahwa 11% remaja memiliki konsep yang tinggi, 30% remaja memiliki konsep kebahagiaan yang sedang, dan 59% remaja memiliki konsep kebahagiaan yang rendah sesuai dengan indikator kebahagiaan. Dengan persentase tersebut berarti remaja masih sangat rentan terhadap permasalahan yang berkaitan dengan kebahagiaannya baik secara personal, interpersonal, maupun sosial.

Hasil studi pendahuluan Fangidae dkk., 2023 menunjukkan bahwa secara keseluruhan siswa SMA berada dalam kategori sedang sebesar 35%. Kebahagiaan memiliki beberapa aspek mempengaruhi mulai dari menjalin hubungan positif dengan orang lain, keterlibatan penuh, menemukan makna dalam keseharian, optimis, resilien (Seligman dalam Fangidae dkk., 2023) Selain aspek- aspek tersebut berdasarkan penelitian terkini menyatakan bahwa kualitas persahabatan memberikan persentase peranan yang besar dalam kebahagiaan (Lana & Indrawati, 2021). Perasahabatan merupakan hubungan yang melibatkan kesenangan, kepercayaan, saling mendukung, dan perhatian.

Kebahagiaan dibentu beberapa faktor, yaitu Faktor internal yang mempengaruhi kebahagiaan seperti emosi positif terhadap masa lalu, emosi positif tentang masa depan, emosi positif masa sekarang, harapan, iman, bersyukur, harga diri (*self esteem*), dan humor (*humor styles*). Lalu faktor eksternal kebahagiaan yaitu pendidikan, gender, kualitas kehidupan kerja (*quality of work life*), kepemimpinan (*leadership*), penghasilan,

keluarga, orang-orang spesial, & kualitas persahabatan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hayu (2015), dapat disimpulkan bahwa tingkat kebahagiaan individu dipengaruhi oleh kualitas persahabatan yang dialami. Semakin tinggi tingkat persahabatan yang dijalin, semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan yang dirasakan, dan sebaliknya, semakin rendah tingkat persahabatan, semakin rendah juga tingkat kebahagiaan. Temuan serupa juga diungkap dalam penelitian yang dilakukan oleh Marita (Lestari & Palasari, 2021), di mana individu yang terlibat dalam persahabatan berkualitas tinggi cenderung untuk saling berbagi, memiliki kepercayaan, bersikap terbuka, dan memberikan dukungan satu sama lain. Dalam konteks ini, timbul tuntutan untuk saling berkorban, baik dalam hal waktu, perhatian, maupun pertukaran informasi antar sahabat. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa individu yang menjalin hubungan persahabatan berkualitas tinggi cenderung merasakan tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi.

Berndt (Nusantara dkk., 2023) mengatakan sebuah persahabatan berkualitas tinggi ditandai oleh tingginya tingkat perilaku prososial, keintiman, dan ciri positif lainnya, dan rendahnya tingkat konflik, persaingan, dan ciri negatif lainnya. Santrock (Nusantara dkk., 2023) menjelaskan persahabatan adalah suatu bentuk hubungan yang dekat yang melibatkan kesenangan, penerimaan, percaya, respek, saling membantu, menceritakan rahasia, pengertian, dan spontanitas.

Individu yang merasa bahagia akan menghabiskan waktunya untuk bersosialisasi. Individu yang lebih banyak memiliki teman biasa maupun teman dekat. Individu yang bahagia lebih banyak terlibatan tersebut didukung penemuan menurut penelitian Lestari dan Palasar (2020) bahwa kualitas persahabatannya menyumbang 7,5% pada kebahagiaan seorang. Semua orang bahagia kecuali 10% yang tidak memiliki hubungan sosial yang baik seligman (Siregar dkk., 2022).

Mruk (Leonita dkk., 2020) mengemukakan bahwa harga diri yaitu penilaian pada diri dari kompetensi dalam mengatasi tantangan untuk hidup yang layak. Evaluasi atau penilaian secara negatif atau positif atau individu yaitu disebut harga diri (self-esteem) menurut Sapariyah (Leonita dkk., 2020), mengatakan harga diri dilihat dari keadaannya yang dibedakan menjadi dua yaitu kuat (strong) dan lemah (weak). Menurut Salavera, Usan, dan Teruel (2020) mengemukakan harga diri merupakan salah satu komponen yang digunakan untuk memprediksi kebahagiaan. Sumbangan efektif harga diri dengan kebahagiaan sebesar 71% sedangkan 29% sisanya merupakan faktor lain (Leonita dkk., 2020). Harga diri mencakup kebutuhan berprestasi, kelebihan dan kompetensi, kepercayaan diri, kebebasan dan kemandirian, sedangkan penghargaan yang berasal dari orang lain meliputi kedudukan, nama baik, kekuasaan, perhatian, dan pengakuan (widodo & pratitis dalam Leonita dkk., 2020).

Penelitian Tkach, dan DiMatteo (Halimah Nur Rohmah, 2021) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri dan kebahagiaan. Pernyataan ini didukung oleh penelitian Gray, Chamrathirithong, Pattaravanich, & Prasartkul (Halimah Nur Rohmah, 2021) yang menjelaskan bahwa harga diri yang tinggi berkorelasi secara signifikan dengan kebahagiaan. Bagi Tafrodi & Swann (Halimah Nur Rohmah, 2021), harga diri adalah keyakinan individu terhadap nilai yang dimilikinya. Agathangelou (2015) mengatakan bahwa harga diri yang rendah mengarah pada pikiran negatif tentang diri sendiri, sedangkan harga diri yang tinggi menunjukkan penerimaan diri yang positif dan menjauhkan diri dari pikiran negatif (Halimah Nur Rohmah, 2021).

Penting untuk diingat bahwa *self-esteem* atau harga diri merupakan salah satu elemen kunci dalam pembentukan konsep diri seseorang, dan memiliki dampak yang signifikan terhadap sikap dan perilaku individu Khasanah dkk., (2019). Menurut Maslow (Julianto dkk., 2020), kebutuhan akan harga diri, khususnya pada remaja, memiliki peran penting dalam pembentukan identitas individu. Konsep harga diri melibatkan pengakuan

dari orang lain, sebuah perspektif yang sejalan dengan pandangan Widodo (2013). Widodo mengemukakan bahwa harga diri mencakup penilaian terhadap diri sendiri, dan hal ini diperoleh melalui interaksi individu dengan lingkungannya, serta melibatkan aspek penerimaan, penghargaan, dan perlakuan yang diberikan oleh orang lain kepada individu tersebut, sesuai dengan perspektif Klass dan Hodge (1978) (Julianto dkk., 2020).

Beberapa indikator yang mencerminkan tingkat kebahagiaan dapat terlihat melalui interaksi interpersonal, yang juga dikenal sebagai keterhubungan. Pada fase remaja, kebahagiaan sering kali terkait dengan hubungan positif dengan individu terdekat seperti orang tua, teman, atau keluarga. Dalam konteks ini, kualitas persahabatan diutamakan lebih dari jumlah hubungan. Keberadaan dukungan, kepercayaan, dan rasa aman sosial dalam hubungan dekat ini secara positif memengaruhi kualitas hidup remaja. Faktor lain yang menjadi penanda kebahagiaan adalah ketahanan (*resilience*) dan rasa kontrol (*sense of control*). Individu yang memiliki tingkat ketahanan yang tinggi umumnya memiliki jaringan hubungan pribadi yang mendukung, ketekunan, motivasi, kemampuan perencanaan, dan pengetahuan praktis. Sementara itu, individu dengan rasa kontrol yang baik menunjukkan kemampuan untuk mengelola kehidupan mereka sendiri, menciptakan perasaan efikasi diri. Dalam konteks kemampuan komunikasi, remaja yang bahagia cenderung mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang-orang terdekat, termasuk teman, keluarga, dan rekan sebaya. Kemampuan mendengarkan dengan baik, pemahaman emosional, dan kebijaksanaan rasional menjadi aspek penting dalam membangun hubungan yang positif. Elemen-elemen positif seperti kedekatan, saling membantu, perasaan diterima, dan perasaan aman turut membentuk dasar dari persahabatan.

Karakteristik kebahagiaan sosial dan kompetensi emosional menunjukkan bahwa remaja memerlukan keterampilan sosial dasar untuk membangun serta mempertahankan hubungan, sekaligus keterampilan emosional untuk memahami dan mengelola perasaan, baik milik mereka

sendiri maupun orang lain. Persahabatan dianggap esensial sepanjang hidup karena memenuhi kebutuhan sosial-emosional seperti kasih sayang, dukungan, dan keintiman. Terakhir, persahabatan dapat dianggap sebagai indikator kebahagiaan jika memiliki karakteristik positif seperti perilaku sosial, keintiman, dan kesetiaan, dan sebaliknya, karakteristik negatif seperti konflik dan persaingan dapat merusak hubungan. Individu yang menjalani persahabatan yang positif cenderung lebih mampu, mudah beradaptasi, memiliki rasa percaya diri, dan merasakan kebahagiaan, sejalan dengan pemahaman umum bahwa hubungan persahabatan yang positif memiliki dampak positif terhadap kesejahteraan individu.

Menariknya, remaja yang tinggal di lingkungan perkotaan sering menunjukkan tingkat kualitas hubungan interpersonal yang lebih rendah. Fenomena ini dapat dijelaskan melalui perspektif evolusionis, khususnya teori Kingsley Davis yang mengidentifikasi delapan ciri masyarakat perkotaan yang memengaruhi dinamika sosial penduduknya. Karakteristik seperti heterogenitas tinggi, dominasi asosiasi sekunder, toleransi sosial yang tinggi, dan mobilitas sosial mencerminkan orientasi masyarakat perkotaan terhadap kepentingan individu daripada kualitas hubungan interpersonal. Dalam konteks ini, interaksi antarindividu lebih cenderung didasarkan pada kepentingan daripada pada aspek kualitas hubungan, sejalan dengan pandangan Rousek & Warren (Sandjojo, 2017). Temuan ini mengindikasikan bahwa pola perilaku remaja di lingkungan perkotaan seringkali mencerminkan karakteristik masyarakat tempat mereka tinggal, sebagaimana dicatat oleh Sandjojo (2017).

Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 29 November 2023, yang dilakukan peneliti pada 10 responden yang merupakan SMA PGRI 1 BEKASI ditemukan bahwa 7 responden dari 10 responden, pada aspek kualitas persahabatan yang banyak mengalami konflik dengan sahabatnya dan membiarkan konflik itu terjadi padahal jika konflik dibiarkan begitu saja akan menjadi putus pertemanannya. Lalu siswa pun banyak yang merasa sedih ketika diacuhkan oleh temannya. Siswa pun banyak yang

tidak senang ketika aktivitas yang tidak disenangi yang mau tidak mau harus dijalani. Lalu 3 responden tidak mempunyai sahabat di sekolah maupun dilingkungan rumahnya sedangkan individu makhluk bersosialisasi dan sangat membutuhkan sahabat agar bisa berbagi cerita, keluh kesah, jalan-jalan, dan nugas bareng.

Pada aspek harga diri yaitu indikator ketaatan masih banyak siswa yang melanggar peraturan sekolah. Pada aspek kompetensi masih banyak siswa yang susah bagaimana cara mengatasi kesusahan dalam belajar karena dengan media Youtube dan Google kurang efektif dalam mengatasi kesusahan dalam belajar. Pada aspek kebahagiaan masih banyak siswa yang bersikap diam ketika berada dilingkungan barunya karena mereka bingung harus bersikap seperti apa dilingkungan baru. Pada pendidikan banyak siswa yang merasa takut gagal dalam bidang studinya. Dan masih banyak yang belum tercapai dengan keinginannya. Ketika diberikan tugas banyak dan terus-menerus masih banyak yang mengeluh sehingga menimbulkan malas dan pusing. Siswa pun banyak yang merasa bersikap biasa atau diam saja ketika ditinggalkan oleh teman atau sahabatnya. Pada aspek kepuasan hidup banyak siswa yang merasa belum puas dengan kebahagiaannya karena masih banyak yang mengeluh dan pusing ketika diberikan tugas banyak dan diberikan tugas menerus. Banyak siswa yang cemas ketika tujuan atau keinginan belum tercapai. Dan berdasarkan hasil wawancara dengan Bimbingan Konseling (BK) beliau mengatakan masih banyak siswa terutama kelas 10 yang koseling soal pertemanan karena sering berselisih dengan teman sebaya yang sering dialami perempuan karena kalau laki-laki jarang atau tidak ke Bimbingan Konseling (BK) mereka lebih menyelesaikan dengan empat mata atau berdua.

Hal ini sesuai dengan fenomena yang terjadi pada siswa yang menganggap bahwa kebahagiaan berasal dari lingkungan sekitar seperti orang tua dan teman dekat. Ketika siswa mampu menunjukkan ketidakkekacauan pada lingkungan sekitarnya akan merasa lebih bahagia. Namun tingkat kebahagiaan tersebut menurun ketika memiliki masalah

dengan teman dekat atau sahabat. Menurunnya tingkat kebahagiaan pada siswa juga disebabkan karena tidak dianggap keberadaannya oleh lingkungan sekitar. Hal ini membuat harga diri pada siswa jadi menurun.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, membuat mendorong penulis untuk mengangkat masalah ini menjadi bahan penelitian dengan judul “ Kualitas Persahabatan dan Harga diri Terhadap Kebahagiaan” dengan permasalahan yang terjadi SMA PGRI 1 BEKASI Jl. Cirebon (Duren Jaya), Kecamatan Bekasi Timur Barat, Jawa Barat 17111.

### **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana gambaran kualitas persahabatan, harga diri dan kebahagiaan pada siswa?
2. Apakah ada hubungan kualitas persahabatan dengan kebahagiaan pada siswa?
3. Apakah ada hubungan harga diri dengan kebahagiaan pada siswa?
4. Apakah ada pengaruh kualitas persahabatan dan harga diri terhadap kebahagiaan pada siswa?

### **C. Tujuan Penelitian**

1. Mengetahui gambaran kualitas persahabatan, harga diri, dan kebahagiaan pada siswa.
2. Mengetahui hubungan kualitas persahabatan dengan kebahagiaan pada siswa.
3. Mengetahui hubungan harga diri dengan kebahagiaan pada siswa
4. Mengetahui pengaruh kualitas persahabatan dan harga diri terhadap kebahagiaan pada siswa

### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis, yaitu:

## 1. Manfaat teoritis

- a. Hasil penelitian ini dapat meperkaya pada dibidang ilmu psikologi terutama dalam lingkup psikologi perkembangan dan pendidikan.
- b. Menjadi acuan dan menjadi bahan referensi bagi peneliti yang tertarik untuk meneliti tema kualitas persahabatan, harga diri, dan kebahagiaan.

## 2. Manfaat praktis

### a. Bagi Peneliti selanjutnya

Penelitian ini menjadi sumber rujukan yang relavan bagi penelitian selanjutnya. Dan mampu menggunakan variabel lain sehingga penelitiannya menjadi lebih berkembang.

### b. Bagi Siswa

Penelitian ini dapat memberikan pemahaman, pembelajaran, dan kesadaran agar lebih memperhatikan dan menyadari apa saja kebahagiaan siswa, memperhatikan faktor kebahagiaan siswa yang dapat menyadari pentingnya kebahagiaan siswa.