

KEBAHAGIAAN (*HAPPINESS*) REMAJA PANTI ASUHAN

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Penguji Skripsi Jurusan Bimbingan dan Konseling Sebagai
Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**MUHAMAD RAFI
NIM. 15006069**

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Kebahagiaan (*Happiness*) Remaja Panti Asuhan

Nama : Muhamad Rafi
Nim/BP : 15006069/2015
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, November 2019

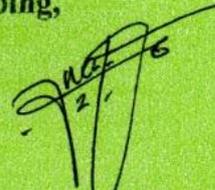
Disetujui Oleh

Ketua Jurusan/Prodi



Prof. Dr. Firman, M.S., Kons.
NIP.19610225 198602 1 001

Pembimbing,



Dr. Netrawati, M.Pd., Kons.
NIP.19741205 200801 2 016

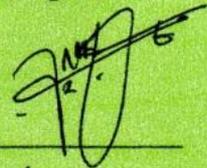
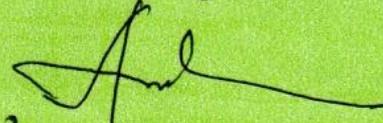
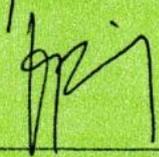
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Padang

Judul : Kebahagiaan (*Happiness*) Remaja Panti Asuhan
Nama : Muhamad Rafi
NIM/ BP : 15006069/2015
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, November 2019

Tim Penguji,

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Netrawati, M.Pd., Kons.	 1 _____
2. Anggota	: Drs. Asmidir Ilyas, M.Pd., Kons.	 2 _____
3. Anggota	: Frischa Meivilona Y, M.Pd., Kons.	 3 _____

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Muhamad Rafi
NIM/ BP : 15006069/2015
Jurusan/ Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan
Judul : Kebahagiaan (*Happiness*) Remaja Panti Asuhan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan, maka saya bersedia bertanggung jawab, sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, November 2019
Saya yang menyatakan,




Muhamad Rafi

ABSTRAK

Muhamad Rafi. 2019. Kebahagiaan (*happiness*) Remaja Panti Sosial Asuhan Anak Tri Murni Padang Panjang. Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Padang.

Kebahagiaan (*happiness*) merupakan suatu kesenangan dan ketentraman hidup secara lahir dan batin yang diraih melalui kepuasan pemenuhan kebutuhan dan harapan dalam hidup. Kepuasan yang didapat individu merupakan suatu petanda bahwa individu bahagia. Semakin individu merasa puas dalam hidupnya, maka individu tersebut semakin bahagia. Penelitian ini bertujuan untuk (1) Mendeskripsikan kebahagiaan remaja di panti sosial asuhan anak Tri Murni Padang Panjang berdasarkan sikap menerima; (2) mendeskripsikan kebahagiaan remaja di panti sosial asuhan anak Tri Murni Padang Panjang berdasarkan kasih sayang; (3) mendeskripsikan kebahagiaan remaja di panti sosial asuhan anak Tri Murni Padang Panjang berdasarkan prestasi.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah remaja panti sosial asuhan anak Tri Murni Padang Panjang. Subjek penelitian dibatasi hanya untuk remaja panti yang sekolah ditingkat SLTA (SMA, SMK dan MAN) sebanyak 56 orang. Penelitian dilaksanakan dengan mengadministrasikan angket kebahagiaan remaja panti asuhan. Data dianalisis dengan analisis persentase.

Temuan penelitian ini mendeskripsikan hasil kebahagiaan (*happiness*) remaja panti sosial asuhan anak Tri Murni Padang Panjang berada pada kategori cukup bahagia. Lebih rincinya (1) kebahagiaan (*happiness*) remaja panti sosial asuhan anak Tri Murni Padang Panjang pada aspek sikap menerima berada pada kategori cukup bahagia, (2) kebahagiaan (*happiness*) remaja panti sosial asuhan anak Tri Murni Padang Panjang pada aspek kasih sayang berada pada kategori cukup bahagia, (3) kebahagiaan (*happiness*) remaja panti sosial asuhan anak Tri Murni Padang Panjang pada aspek prestasi berada pada kategori bahagia. Bantuan yang dapat diberikan dalam penelitian ini adalah berupa layanan-layanan dalam bimbingan dan konseling. Adapun jenis-jenis layanan yang dapat diberikan dalam penelitian ini adalah (1) layanan informasi; (2) layanan konseling individual; (3) layanan penempatan dan penyaluran; dan (4) layanan bimbingan kelompok.

Kata Kunci : Kebahagiaan (*happiness*)

KATA PENGANTAR



Puji syukur kehadiran Allah Swt, yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan judul “Kebahagiaan (*Happiness*) Remaja Panti Asuhan dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling”. Tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk mengetahui gambaran kebahagiaan remaja yang ada di Panti Asuhan.

Dalam melaksanakan dan menyelesaikan skripsi ini, tentunya banyak terdapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati peneliti sampaikan ucapan terima kasih yang tulus kepada:

1. Ibu Dr. Syahniar, M. Pd., Kons. selaku dosen pembimbing akademik dan Sekretaris Jurusan BK FIP UNP yang telah membimbing dan memberikan sumbangan pemikiran, pengetahuan, saran, kritik dan arahan dalam penulisan skripsi ini, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
2. Ibu Dr. Netrawati, M. Pd., Kons. sebagai dosen pembimbing skripsi yang telah membimbing dan memberikan sumbangan pemikiran, pengetahuan, saran, kritik dan arahan dalam penulisan skripsi ini, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
3. Bapak Drs. Asmidir Ilyas, M. Pd., Kons. dan Ibu Frischa Meivinona Yendi, M. Pd., Kons. selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dan arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Firman, M.S., Kons selaku Ketua Jurusan BK FIP UNP.
5. Bapak Dr. Afdal, M. Pd., Kons. selaku sekretaris jurusan BK FIP UNP.

6. Seluruh Bapak dan Ibu dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
7. Bapak Ramadi selaku staf administrasi Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah membantu peneliti dalam proses administrasi.
8. Kedua orangtua saya Bapak Masri dan Ibu Rosna tercinta yang telah memberikan kasih dan sayang serta dukungan moril maupun materi kepada peneliti untuk memotivasi peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Rekan-rekan mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling khususnya angkatan 2015 yang senantiasa memberikan motivasi dan masukan demi penyelesaian proposal ini.

Semoga Allah SWT memberikan imbalan yang setimpal untuk segala bantuan yang telah diberikan kepada peneliti. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi kemajuan dan perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya pada bidang Bimbingan dan Konseling.

Padang, November 2019

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	15
C. Rumusan Masalah.....	15
D. Batasan Masalah	16
E. Pertanyaan Penelitian.....	16
F. Tujuan Penelitian	16
G. Asumsi Penelitian	17
H. Manfaat Penelitian	17
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Remaja	19
1. Pengertian Remaja.....	19
2. Ciri-ciri Remaja.....	21
3. Tugas-tugas Perkembangan Remaja.....	25
4. Masalah Remaja	27
B. Kebahagiaan (<i>Happines</i>)	29
1. Pengertian Kebahagiaan	29
2. Aspek Kebahagiaan	32
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan.....	33
C. Panti Asuhan	45
1. Pengertian Panti Asuhan.....	45
2. Tujuan Panti Asuhan	47

3. Fungsi Panti Asuhan.....	47
4. Prinsip Panti Asuhan	48
D. Peran Konselor di Panti Asuhan	49
E. Penelitian yang Relevan.....	51
F. Kerangka Konseptual.....	53
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	54
B. Subjek Penelitian	55
C. Jenis dan Sumber Data	55
D. Definisi Operasional.....	56
E. Instrumen Penelitian	56
F. Teknik Pengumpulan Data	57
G. Teknik Analisis Data	59
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	60
B. Pembahasan	65
C. Impilkasi Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling	71
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	76
B. Saran.....	76
KEPUSTAKAAN	78
LAMPIRAN.....	81

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Rincian Sekolah Anak Asuh Panti Sosial Asuhan Anak Tri Murni Padang Panjang	55
2. Aternatif Pilihan Jawaban	57
3. Kategori Penskoran dan Persentase Kebahagiaan Remaja di Panti Asuhan.....	59
4. Kebahagiaan (<i>Happiness</i>) Remaja Panti Sosial Asuhan Anak Tri Murni Padang Panjang	61
5. Kebahagiaan (<i>Happiness</i>) Remaja Panti Asuhan Anak Tri Murni Padang Panjang dari Aspek Sikap Menerima	62
6. Kebahagiaan (<i>Happiness</i>) Remaja Panti Sosial Asuhan Anak Tri Murni Padang Panjang dari Aspek Kasih Sayang.....	63
7. Kebahagiaan (<i>happiness</i>) Remaja Panti Sosial Asuhan Anak Tri Murni Padang Panjang Ditinjau dari Aspek Prestasi	64
8. Rekapitulasi Kebahagiaan (<i>happiness</i>) Remaja Panti Sosial Asuhan Anak Tri Murni Padang Panjang Berdasarkan Aspek	64

DAFTAR GAMBAR

Tabel	Halaman
1. Kerangka Konseptual	53

DAFTAR LAMPIRAN

Tabel	Halaman
1. Rekapitulasi Hasil <i>Judge</i> Instrumen Penelitian Kebahagiaan (<i>Happiness</i>).....	81
2. Kisi-kisi Instrumen Penelitian Kebahagiaan (<i>Happiness</i>).....	90
3. Instrumen Penelitian Kebahagiaan (<i>Happiness</i>).....	92
4. Hasil Validitas Instrumen Penelitian Kebahagiaan (<i>Happiness</i>).....	97
5. Tabulasi Data Kebahagiaan (<i>Happiness</i>).....	102
6. Surat-surat izin penelitian	107

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap individu yang lahir ke permukaan bumi pasti akan mengalami beberapa periode perkembangan dalam hidupnya, dimulai dari periode perkembangan anak-anak, remaja dan dewasa. Salah satu periode perkembangan dalam kehidupan setiap individu yang paling sensitif adalah masa perkembangan remaja. Masa remaja merupakan masa pencarian identitas diri, banyak individu yang mengalami ketidakstabilan emosi, yang ditandai dengan mudahnya terjadi konflik didalam dirinya.

Menurut Papalia & Olds (dalam Jahja, 1990 : 2011) masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai dari usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluh tahun. Menurut Prayitno (2006 : 6) pengertian remaja dapat dijelaskan dengan dua cara, yaitu dengan menjelaskan definisinya dan periode umurnya. Dari segi definisinya remaja dapat dikatakan sebagai individu yang telah mengalami masa balig atau telah berfungsinya hormon reproduksi sehingga wanita mengalami menstruasi dan laki-laki mengalami mimpi basah. Sedangkan dari segi umur, para pakar psikologi sepakat bahwa yang dimaksud dengan remaja adalah individu yang berada pada rentangan umur antara 13 sampai dengan 21 tahun.

Restu & Yusri (2013) menjelaskan masa remaja merupakan salah satu periode dalam rentangan kehidupan manusia, di mana individu

meninggalkan masa anak-anaknya dan mulai memasuki masa dewasa. Oleh karena itu, periode remaja dapat dikatakan periode transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa atau bisa dikatakan periode rentangan antara masa anak-anak ke masa dewasa.

Selanjutnya, Berzonsky dkk (dalam Prayitno, 2006 : 9) juga menjelaskan ciri-ciri perkembangan remaja yaitu ditandai dengan mengalami perubahan fisik, mempunyai energi yang berlimpah, mengarahkan perhatian kepada teman sebaya dan secara berangsur melepaskan diri dari keterikatan dengan keluarga, remaja memiliki keterlibatan dan ketertarikan dengan lawan jenis, periode yang idealis, menunjukkan kemandirian, berada dalam masa transisi, dan pencarian identitas diri.

Dari uraian di atas dapat dilihat bahwa masa remaja adalah masa yang rentan untuk terjadinya konflik karena kematangan emosi yang belum stabil selanjutnya remaja ini mudah terjerumus kepada hal-hal yang negatif seperti pergaulan bebas, pacaran, dan ingin mencari identitas dirinya. Masa pencarian identitas diri ini tak sedikit remaja yang salah dalam memilih pergaulan, makanya pada masa ini peranan keluarga sangat dibutuhkan untuk mengawasi perkembangan anak-anaknya dalam kehidupan sehari-hari.

Namun yang perlu dipahami pada masa transisi ini remaja tidak boleh dibatasi dalam proses perkembangannya, karena akan mengganggu tugas-tugas perkembangannya. Emosi merupakan suatu luapan perasaan

manusia. Emosi sangat mempengaruhi kehidupan manusia. Emosi memberikan warna pada kehidupan manusia. Menurut Seligman (dalam Maharani, 2015) terdapat dua macam emosi ditinjau dari pengaruh yang dihasilkannya. Bentuk-bentuk emosi tersebut berupa emosi positif dan negatif. Kedua emosi ini dapat dirasakan oleh setiap individu. Emosi yang negatif tergambarkan oleh perasaan takut, sedih, marah, ketidaksukaan dan perasaan negatif lainnya, sedangkan emosi positif sebaliknya.

Salah satu bentuk/ wujud emosi positif adalah kebahagiaan. Kebahagiaan memberikan efek yang positif pada manusia. Puspitorini (dalam Maharani, 2015) menyampaikan kebahagiaan merupakan suatu keadaan pikiran atau perasaan kesenangan dan ketentraman hidup secara lahir dan batin yang bermakna untuk meningkatkan fungsi diri. Individu yang bahagia mengalami ketenangan di kehidupannya, sehingga merasa berharga, baik bagi diri sendiri maupun orang lain.

Dalam hidup ini setiap orang tidak akan pernah terlepas dari masalah, baik masalah pribadi maupun masalah sosial yang dapat mempengaruhi kebahagiaannya. Kebahagiaan (*happiness*) suatu hal yang sangat penting, karena kebahagiaan merupakan kebutuhan naluriah setiap orang. tidak ada seseorang di dunia ini yang tidak ingin meraihnya. Kebahagiaan bukanlah ditentukan oleh apa yang terjadi di dalam kehidupan, melainkan sebuah penyikapan atas apa yang terjadi.

Menurut Arif (2018) semua aktivitas, kerja, segala upaya yang dilakukan oleh manusia pada akhirnya selalu mengarah kepada upaya

pencapaian kebahagiaan (*happiness*). Semua tujuan lain yang bukan dengan tujuan kebahagiaan adalah tujuan sementara yang diperjuangkan untuk mencapai tujuan lain. Dari penjelasan ini dapat diambil kesimpulan bahwasanya setiap yang dilakukan oleh individu termasuk remaja semuanya bertujuan untuk mencari kebahagiaan bahkan tindakan yang negatif sekalipun.

Menurut Lucas dkk (dalam Grimaldy, 2017) kebahagiaan atau *happiness* dinilai sebagai komponen kehidupan yang baik. Kebahagiaan atau *happiness* dapat berarti kesenangan, kepuasan hidup, emosi yang positif, kehidupan yang berarti atau perasaan-perasaan puas.

Seligman (dalam Anwar, 2015) menjelaskan kebahagiaan merupakan konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktivitas-aktivitas positif yang disukai oleh individu tersebut. Seligman kemudian membagi emosi positif tersebut menjadi tiga macam yaitu emosi yang diarahkan atau datang dari masa lalu, masa sekarang dan masa depan. Puas, bangga, dan tenang adalah emosi yang berorientasi pada masa lalu. Optimisme, harapan, kepercayaan, keyakinan dan kepercayaan diri adalah emosi yang berorientasi pada masa depan. Semangat, riang, gembira, ceria serta merujuk pada aktivitas yang disukai merupakan emosi positif yang berasal dari masa sekarang.

Sedangkan Carr (2014) mengatakan kebahagiaan (*happiness*) dan *subjective well-being* keduanya merujuk pada perasaan positif, yaitu

sebagai perasaan kebahagiaan atau ketenangan maupun keadaan positif seperti ikut serta dalam kegiatan yang mengalir atau terlarut di dalamnya.

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan (*happiness*) adalah bentuk perasaan atau emosi positif yang muncul dari dalam diri individu yang berbentuk ketenangan atau ketentraman yang tanpa adanya unsur paksaan dari orang lain.

Agar nantinya remaja berhasil dalam mengembangkan emosi positifnya ini yaitu kebahagiaan (*happiness*) maka dari pada itu keluarga perlu mengawasi anak-anaknya agar remaja ini tidak menemukan kebahagiaannya pada lingkungan atau pergaulan yang negatif, karena pada dasarnya setiap individu memiliki caranya tersendiri untuk menemukan kebahagiaannya.

Dilihat fenomena saat ini tidak sedikit remaja yang tidak dapat menikmati kehidupan yang baik. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor di antaranya faktor ekonomi, ditinggal oleh orang tua karena meninggal atau karena bercerai yang pada akhirnya banyak remaja yang mengalami permasalahan dari segi sosial. Kalau dilihat dari himpunan peraturan dan perundangan-undangan tentang perlindungan anak (2014) dalam Undang-undang Republik Indonesia No. 35 Tahun 2014 Pasal 1 Ayat 2 dijelaskan setiap anak berhak untuk mendapatkan kesejahteraan hidup, asuhan, perawatan, dan bimbingan berdasarkan kasih sayang yang baik dalam lingkungan hidupnya.

Menurut laporan PBB (dalam Pramono, 2015) tentang Index kebahagiaan – OECD 2013, PBB bersama OECD (*The Organisation for Economic Co-operation and Development*) menawarkan sebuah alat ukur pembangunan manusia berupa peringkat kebahagiaan dari hasil pengukuran 156 negara yang dinilai mengalami perubahan tingkat kebahagiaan masyarakat dari tahun ke tahun. Dari hasil penelitian ini Indonesia menempati peringkat ke 5 diantara negara-negara di ASEAN. Kebahagiaan orang Indonesia masih dibawah Singapura, Thailand, Malaysia, dan Vietnam.

Dari beberapa negara di dunia, Indonesia menempati peringkat ke 76 dari sekitar 200 lebih negara di dunia. Hal ini menunjukkan bahwa kebahagiaan masyarakat Indonesia masih perlu ditingkatkan dan menjadi perhatian bagi kita semua dan juga pemerintah bagaimana caranya agar tingkat kebahagiaan orang Indonesia menjadi lebih meningkat.

Oki, Yarmis & Sukma (2013) menjelaskan panti asuhan merupakan suatu lembaga sosial yang menampung anak-anak yang berlatar belakang anak yatim, piatu, yatim piatu, dan anak terlantar. Panti asuhan berdiri untuk mempersiapkan anak asuh dalam menghadapi masa depan, salah satunya adalah melalui pendidikan.

Selaras dengan tujuan-tujuan panti asuhan yang ada di Indonesia, Panti Sosial Asuhan Anak Tri Murni yang ada di kota Padang Panjang juga memiliki tujuan yang sama dengan panti-panti yang lainnya. Panti Sosial Asuhan Anak Tri Murni Padang Panjang adalah salah satu panti

asuhan yang ada di Kota Padang Panjang yang menampung anak-anak yang memiliki kekurangan dari segi ekonomi sehingga orang tuanya menghantarkannya ke Panti ini, dan ada juga anak yang berasal dari keluarga *broken home* serta anak yang tidak memiliki orang tua lagi.

Kehidupan remaja yang ada di panti asuhan akan sangat berbeda dengan remaja yang tinggal di rumah bersama dengan keluarga, karena remaja yang tinggal di panti asuhan tidak akan mendapatkan kasih sayang yang utuh seperti remaja yang tinggal bersama keluarga, karena pengasuh yang ada di panti tersebut harus berbagi kasih sayang dengan anak-anak panti yang lainnya. Terkadang ada yang mendapatkan kasih sayang yang lebih dan ada juga yang kurang. Namun anak-anak yang tinggal di panti asuhan akan dididik untuk hidup lebih mandiri.

Seligman (2005: 42) menjelaskan salah satu ciri-ciri remaja yang bahagia ditandai dengan lebih banyaknya efek positif yang dirasakan seseorang dari pada efek negatif. Sedangkan faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan pada remaja menurut Carr (dalam Afifah, 2018) adalah kepribadian, lingkungan fisik, agama dan spiritualitas, peristiwa hidup, kesehatan, kekerabatan, persahabatan dan pertemanan, olahraga, pendidikan, pencapaian tujuan, dan rekreasi. Pihak pengurus dan juga pengasuh yang ada di panti asuhan selalu berupaya untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan remaja di panti asuhan agar dapat memelihara kesenangan atau kebahagiaan remaja di panti asuhan sesuai dengan faktor-

faktor yang mempengaruhi tingkat kebahagiaan remaja yang telah dijelaskan sebelumnya.

Seharusnya remaja-remaja yang tinggal di panti asuhan dapat merasakan kebahagiaan, hal ini dikarenakan disana mereka mendapatkan perhatian dari pengurus panti, dilengkapi dengan fasilitas penunjang kebutuhan sehari-hari dan kebutuhan pendidikan, serta dengan banyaknya teman sesama penghuni panti yang mungkin hal ini tidak mereka dapatkan selama ini. Anwar (dalam Afifah, 2018) menyatakan remaja yang tinggal di panti asuhan lebih rentan merasakan tidak bahagia dan mengalami berbagai permasalahan psikologis.

Rahman, Ilyas & Nurfarhanah (2014) menjelaskan remaja yang tinggal di panti asuhan pada dasarnya pernah mengalami masalah dengan penyesuaian diri, dimana remaja yang tinggal di panti asuhan idealnya mampu melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan dalam panti meliputi teman sebaya dan pengasuh, maupun lingkungan luar panti meliputi masyarakat sekitar panti dan sekolah. Dimana dalam menyesuaikan diri di lingkungan baik di panti ataupun di luar panti tentunya banyak masalah-masalah yang dihadapi anak asuh tersebut, baik internal maupun eksternal dari anak asuh tersebut dan sering dihadapkan kepada banyak persoalan yang menuntut perubahan dalam segala hal dibandingkan ketika tinggal bersama keluarga. Oleh karena itu, anak asuh diharapkan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Seligman (dalam Afifah, 2018) mengungkapkan bahwa para remaja yang tinggal di panti asuhan merasa memiliki pengalaman hidup yang lebih menyedihkan daripada menyenangkan, merasa hidupnya tidak berarti untuk orang lain, peristiwa di masa lalu membuat remaja yang tinggal di panti asuhan trauma, masalah membuat dirinya putus asa dalam menjalani kehidupan dan ragu untuk memulai sesuatu karena takut gagal di masa depan. Hurlock (2002) menjelaskan dampak negatif panti asuhan terhadap pola perkembangan anak asuhnya, mereka tidak menemukan lingkungan yang dapat menggantikan fungsi keluarga.

Penelitian yang dilakukan oleh Husna (2015) yang meneliti tentang profil tingkat kebahagiaan remaja di panti asuhan serta implikasinya terhadap bimbingan dan konseling, terungkap bahwa dari 37 responden yang terdapat perbedaan yang signifikan antara kategori rendah, sedang dan kategori tinggi. Dari penelitian ini didapat bahwa kategori dengan responden paling banyak adalah pada kategori sedang yaitu sebesar 91,9 % (34 orang), sedangkan responden yang berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 5,4 % (2 orang) dan responden yang berada pada kategori rendah hanya sebesar 2,7 % (1 orang). Hal ini menyatakan bahwa secara umum tingkat kebahagiaan remaja di Panti Sosial Asuhan Anak Al-Kautsar Lembang tahun 2015-2016 berada pada kategori sedang.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Afifah (2018) yang meneliti tentang hubungan antara pemaafan dengan kebahagiaan pada remaja yang tinggal di panti asuhan, terungkap bahwa dari 106 orang

responden dari beberapa panti asuhan yang di Pekan Baru diketahui bahwa terdapat 19, 81 % subjek yang memiliki kebahagiaan sangat rendah, 16,03 % rendah, 23,58 % sedang, 21, 69 tinggi, dan 18,86 % sangat rendah. Dari jumlah ini dapat disimpulkan bahwasanya tingkat kebahagiaan remaja yang tinggal di panti asuhan di Pekan Baru berada pada kategori sedang.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan dengan enam orang remaja yang menjadi anak asuh di Panti Sosial Asuhan Anak Tri Murni Padang Panjang pada tanggal 7 April 2019 diperoleh informasi ada remaja di sana yang masih belum menerima dirinya dititipkan di panti oleh keluarganya, mereka di sana dititip di panti tersebut tidak hanya disuruh orang tuanya namun ada juga yang disuruh oleh paman dan pihak keluarga yang lainnya. Ada juga dari remaja di sana yang pada awalnya dititipkan di panti dengan alasan dari keluarga dimasukan ke pesantren. Dari enam remaja ini diperoleh informasi mereka awalnya tidak menerima dirinya dititipkan di panti ini, mereka lebih nyaman tinggal di rumah masing-masing walau bagaimanapun keadaanya dibandingkan dengan tinggal di panti, dikarenakan di sana mereka tidak merasakan kasih sayang yang utuh seperti yang mereka dapatkan selama tinggal di rumah. Mereka hanya di izinkan untuk pulang satu kali dalam setahun yaitunya pada waktu lebaran Idul Fitri datang dan ada juga yang bisa izin untuk pulang di lain waktu ketika ada keperluan yang mendesak. Tentunya hal ini akan membuat mereka harus menahan rasa rindu akan kasih sayang dari keluarga di rumah.

Selain melakukan wawancara dengan anak panti, juga dilakukan wawancara dengan seorang pengasuh di panti tersebut pada hari yang sama diperoleh informasi rata-rata anak yang dititipkan di panti ini berasal dari keluarga yang orang tuanya bercerai dan sudah meninggal yang memiliki kehidupan yang susah dari segi ekonomi. Bertolak dari kenyataan tersebut, maka pihak panti selalu berusaha memberikan motivasi dan juga pemahaman agama yang baik kepada anak-anak di panti dengan tujuan agar mereka tetap semangat, menjadi pribadi yang kuat, dan merasakan kebahagiaan seperti remaja pada umumnya. Setiap individu berhak untuk mendapatkan kebahagiaan termasuk mereka yang tinggal di panti asuhan dengan berbagai macam permasalahan yang mereka hadapi. Hal ini akan berdampak pada keefektifan kehidupan sehari-hari remaja di panti asuhan.

Untuk memperoleh informasi yang lebih mengenai kondisional sejarah dan Panti Sosial Asuhan Anak Tri Murni Padang Panjang, maka pada tanggal 18 April 2019 dilakukan wawancara dengan salah satu staf panti di sana. Beliau menjelaskan Panti Sosial Asuhan Anak Tri Murni Padang Panjang ini berdiri pada tahun 1947 yang berada di bawah naungan Dinas Sosial Provinsi Sumatera Barat. Panti Sosial Asuhan Anak Tri Murni Padang Panjang hanya menerima anak perempuan, untuk yang laki-laki berada di daerah Kabupaten Padang Pariaman. Setiap tahunnya panti menerima anak asuh sebanyak 100 orang, dan jika ada anak yang keluar maka langsung dicarikan penggantinya. Anak-anak yang diterima

di panti ini minimal berada pada kelas empat SD dan setelah lulus di jenjang pendidikan SLTA sederajat maka akan dipulangkan kembali ke pihak keluarganya masing-masing.

Anak yang tinggal di Panti Sosial Asuhan Anak Tri Murni Padang Panjang merupakan anak yatim, piatu, yatim piatu, miskin, dan anak dari orang tua yang sudah bercerai yang memiliki kehidupan yang susah. Di panti ini memiliki beberapa aturan yang harus dipatuhi oleh seluruh anak panti di antaranya anak panti yang mau keluar dari perkarangan panti harus minta izin kepengasuh panti atau satpam yang ada di panti terlebih dahulu, tidak boleh membawa teman dari luar ke dalam panti, dan mengikuti kegiatan-kegiatan yang diadakan oleh pihak panti. Jika ada aturan panti yang dilanggar maka akan dikenakan sanksi, sanksi yang diberikan berdeda-beda. Ada yang ringan dan ada juga yang berat. Sanksi ringan diberikan kepada anak panti yang melanggar aturan atau membuat kesalahan yang tidak terlalu fatal, biasanya sanksi dalam bentuk membersihkan wc, membersihkan ruangan, dan mushola. Sedangkan sanksi berat diberikan kepada anak panti yang sering melanggar aturan panti atau melakukan kesalahan yang fatal. Sanksi berat yaitu dikembalikan kepada keluarganya pada waktu itu tanpa harus menunggu tamat SLTA terlebih dahulu.

Panti Sosial Asuhan Anak Tri Murni Padang Panjang memiliki kegiatan yang terstruktur. Setiap harinya anak di panti harus bangun pada pukul 04.30 WIB, melakukan sholat subuh berjamaah di Mushola. Lalu

mereka mandi dan sarapan. Siang hari bagi yang sudah pulang sekolah mereka akan diberikan waktu untuk tidur siang. Sore hari selesai sholat ashar anak-anak akan dibimbing melakukan kegiatan ekstrakurikuler seperti olahraga dan keterampilan lainnya. Malam harinya melakukan sholat magrib berjamaah, selesai sholat magrib mereka makan malam bersama, setelah itu sholat isya berjamaah dan tadarusan. Jam 21.00 WIB mereka sudah harus berada di kamar mereka masing-masing.

Kegiatan ekstrakurikuler yang ada di panti adalah grup tari, musik dan sulaman serta ada yang bermain bulu tangkis, basket, dan voli, dan semua itu sudah difasilitasi oleh pihak panti. Anak-anak di panti ini juga ada memiliki prestasi di berbagai perlombaan antar sekolah dan bahkan ada juga yang antar kota.

Visi dari panti ini adalah “terwujudnya kesejahteraan sosial anak asuh yang mandiri”. Selanjutnya misi dari panti ini adalah meningkatkan keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan yang Maha Esa, meningkatkan fasilitas sarana dan prasarana pendidikan dan pelatihan, mengembangkan bentuk dan materi pembinaan dalam panti, meningkatkan koordinasi dengan instansi terkait, dunia usaha, keluarga dan masyarakat, meningkatkan aturan dan ketentuan dalam rangka menciptakan ketertiban, kenyamanan, dan sopan santun anak asuh, dan meningkatkan kemampuan serta kemauan anak asuh dalam mengikuti pembinaan.

Pola pelayanan di Panti Sosial Asuhan Anak Tri Murni Padang Panjang adalah sebagai berikut, pembinaan mental rohani antara lain TPA

dan MDA, pembinaan keterampilan antara lain bordir, sulaman, costum, tata boga, pembinaan fisik anatara lain olahraga basket, voli, bulu tangkis, tenis meja, dan SKJ, Pembinaan sosial antara lain pembinaan secara individual atau kelompok terhadap remaja di panti yang sekiranya perlu diberikan pembinaan, pembinaan intelektual antara lain komputer, dan matematika, dan pembinaan kesenian seperti qasidah/ rebana.

Selanjutnya juga dilakukan observasi pada hari yang sama yaitu tanggal 7 April 2019 di perkarangan depan Panti Sosial Asuhan Anak Tri Murni Padang Panjang, mengamati anak-anak panti tersebut pada kegiatan di sore hari mereka kebanyakan menghabiskan waktu untuk bermain di pekarangan panti asuhan, ada yang bermain bersama teman-temannya, ada yang pergi berbelanja di luar pekarangan panti, ada yang sambil membuat tugas sekolah, dan ada juga yang menyendiri dan susah di ajak bergaul. Di sana dapat dilihat bagaimana keceriaan atau kebahagiaan anak-anak di panti tersebut yang sedang bermain dan berkegiatan di sore hari.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan di panti tersebut, bimbingan dan konseling diperlukan tidak hanya di sekolah tetapi di luar sekolah juga dibutuhkan seperti di panti asuhan. Berkaitan dengan itu Monnalisza & Neviyarni (2018) menjelaskan pelayanan bimbingan dan konseling seharusnya tidak hanya ada di sekolah namun juga di luar sekolah seperti di panti asuhan. Dengan adanya pelayanan bimbingan dan konseling di panti asuhan diharapkan masalah-masalah individu tersebut berkembang secara optimal, agar pelayanan bimbingan

dan konseling tersebut menjadi efektif dan mencapai sasaran, diperlukan penelitian ilmiah untuk memperoleh data yang lebih akurat. Berdasarkan fenomena yang telah diperoleh tertarik melakukan penelitian mengenai bagaimana kebahagiaan remaja di panti asuhan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, maka identifikasi masalahnya adalah:

1. Beberapa orang remaja yang tinggal di Panti Sosial Asuhan Anak Tri Murni Padang Panjang belum sepenuhnya menerima keadaan dirinya dititipkan di panti.
2. Ada remaja Panti Sosial Asuhan Anak Tri Murni Padang Panjang yang tidak bahagia dengan dititipkan di panti.
3. Adanya remaja Panti Sosial Asuhan Anak Tri Murni Padang Panjang yang tidak nyaman dengan peraturan di panti.
4. Adanya remaja Panti Sosial Asuhan Anak Tri Murni Padang Panjang yang merindukan kasih sayang dari keluarga di rumah.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka permasalahan yang akan diungkapkan dapat dirumuskan sebagai berikut yaitu “bagaimana gambaran kebahagiaan (*happiness*) dari remaja di panti asuhan”.

D. Batasan Masalah

Adapun batasan masalah dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Kebahagiaan (*happiness*) dari remaja Panti Sosial Asuhan Anak Tri Murni Padang Panjang yang menyangkut aspek sikap menerima.
2. Kebahagiaan (*happiness*) dari remaja Panti Sosial Asuhan Anak Tri Murni Padang Panjang menyangkut aspek prestasi.
3. Kebahagiaan (*happiness*) dari remaja Panti Sosial Asuhan Anak Tri Murni Padang Panjang menyangkut aspek kasih sayang.

E. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas, maka muncul pertanyaan yang menjadi dasar pertanyaan penelitian ini, yaitu :

1. Bagaimana kebahagiaan (*happiness*) remaja panti sosial asuhan anak Tri Murni Padang Panjang ditinjau dari aspek sikap menerima?
2. Bagaimana kebahagiaan (*happiness*) remaja panti sosial asuhan anak Tri Murni Padang Panjang ditinjau dari aspek kasih sayang?
3. Bagaimana kebahagiaan (*happiness*) remaja panti sosial asuhan anak Tri Murni Padang Panjang ditinjau dari aspek prestasi?

F. Tujuan Penelitian

Sehubungan dengan rumusan masalah, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Mendeskripsikan kebahagiaan remaja di panti asuhan berdasarkan sikap menerima.

2. Mendeskripsikan kebahagiaan remaja di panti asuhan berdasarkan kasih sayang.
3. Mendeskripsikan kebahagiaan remaja di panti asuhan berdasarkan prestasi.

G. Asumsi Penelitian

1. Remaja di panti asuhan ada yang tidak bahagia.
2. Remaja di panti asuhan memiliki tingkat kebahagiaan yang berbeda.
3. Kebahagiaan dipengaruhi oleh beberapa faktor.
4. Kebahagiaan dapat ditingkatkan.

H. Manfaat Penelitian

Berdasarkan dengan masalah dan tujuan yang telah di uraikan di atas, maka adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi untuk pengembangan ilmu di bidang Bimbingan dan Konseling, serta dapat menambah wawasan mengenai konsep kebahagiaan remaja, terkhusus remaja yang tinggal di Panti Sosial Asuhan Anak Tri Murni Padang Panjang.

2. Manfaat Praktis

- a. Dari penelitian ini diharapkan bagi pengasuh yang ada di Panti Sosial Asuhan Anak Tri Murni Padang Panjang dapat mengetahui bagaimana kebahagiaan remaja yang tinggal di panti dan

mengetahui bagaimana cara untuk meningkatkan kebahagiaan remaja yang ada disana.

- b. Bagi remaja yang tinggal di Panti Sosial Asuhan Anak Tri Murni Padang Panjang diharapkan nantinya dari hasil penelitian ini dapat mengetahui bagaimana tingkat kebahagiaan mereka dan mempelajari teori-teori kebahagiaan (*happiness*) yang terdapat dalam penelitian ini.
- c. Bagi guru BK atau konselor agar dapat memberikan layanan yang sesuai kepada remaja panti sosial asuhan anak Tri Murni Padang Panjang yang memiliki tingkat kebahagiaan pada kategori kurang bahagia dan tidak bahagia.
- d. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat meneliti lebih dalam lagi mengenai tingkat kebahagiaan (*happiness*) remaja di panti asuhan dan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebahagiaan remaja yang tinggal di panti asuhan sehingga kebahagiaan remaja yang tinggal di panti asuhan dapat ditingkatkan.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Sarlito (dalam Hadi, Yusuf, & Syahniar, 2013) mengungkapkan bahwa masa remaja adalah kelanjutan masa kanak-kanak. Tetapi karena pada masa itu, seseorang belum dewasa maka ia disebut remaja dan bukannya dewasa, yang membedakan remaja dari anak-anak atau orang dewasa itu yang disebut sebagai karakteristik remaja. Hampir menjadi kesepakatan para ahli perkembangan rentang usia fase ini berkisar antara usia 11-20 tahun.

Prayitno (2006: 6) menjelaskan masa remaja merupakan salah satu periode dalam rentangan kehidupan manusia. Masa remaja adalah masa dimana individu beranjak dari masa kanak-kanak dan mulai akan memasuki masa dewasa. Oleh karena itu masa remaja ini dapat dikatakan masa transisi dari masa anak-anak menuju ke masa dewasa.

Dalam masa ini setiap individu mengalami banyak tantangan dalam kehidupannya, baik dari dalam diri individu maupun pengaruh dari lingkungan sekitar. Seperti kondisi emosional yang tidak stabil, sangat mudah untuk terpancing emosi dan dipengaruhi oleh lingkungan sosial. Dalam masa remaja keluarga sangat berperan penting untuk mengawasi perkembangan remaja, dan juga bagi masyarakat yang berinteraksi dengan remaja harus memahami hakikat

perkembangan remaja dengan benar supaya dapat membantu mereka menghadapi masa perkembangannya dengan tepat.

Rice (dalam Jahja, 2011) menjelaskan masa remaja sebagai periode pertumbuhan antara masa kanak-kanak menuju kepada masa dewasa, yang mana masa ini adalah masa transisi yang harus dilewati oleh masing-masing individu. Sedangkan menurut Papalia dan Olds (dalam Jahja, 2011) masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai dari usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluh tahun.

Hurlock (dalam Jahja, 2011) menjelaskan bahwa masa remaja dapat dibagi menjadi dua bagian yaitu masa remaja awal dan masa remaja akhir. Masa remaja awal dimulai dari usia 13 tahun hingga 16 tahun dan masa remaja akhir dimulai dari usia 16 tahun hingga 18 tahun. Hal ini perlu dibedakan menurut Hurlock karena pada masa remaja individu telah mencapai transisi perkembangan yang lebih mendekati pada masa remaja. Santrock (dalam Damayanti, 2012) mengatakan bahwa remaja adalah individu yang berada pada masa periode usia dari 12-23 tahun yang dikarakteristikan sebagai masa dimana adanya ketegangan emosi yang meningkat sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar pada individu.

Prayitno (2006: 6) menjelaskan bahwasanya remaja dapat dijelaskan dengan dua cara, yaitu dengan menjelaskan defenisinya dan

periode umurnya. Dari segi defenisinya, remaja dapat dikatakan sebagai individu yang telah mengalami masa baliq atau telah berfungsinya hormon reproduksi hal ini ditandai dengan datangnya mimpi basah pada laki-laki dan perempuan mengalami menstruasi. Sedangkan dari segi umur, para pakar psikologi sepakat bahwa yang dimaksud dengan remaja adalah seorang individu yang berada pada rentangan umur antara 13 sampai dengan 21 tahun.

Hurlock (dalam Denich, Ifdil, & Ilyas, 2017) menjelaskan masa puber pada remaja lebih cepat dialami anak perempuan dari pada anak laki-laki. Pengaruh masa puber anak perempuan lebih cepat karena anak perempuan lebih cepat matang dibandingkan anak laki-laki. Jadi dari beberapa penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa remaja yang dimulai dari usia 13 tahun hingga 18 tahun atau awal usia dua puluhan.

2. Ciri-ciri Remaja

Masa remaja adalah suatu masa perubahan. Jahja (2011, 235) menjelaskan pada masa remaja terjadi beberapa perubahan diantaranya perubahan secara fisik, maupun psikologi.

Menurut Jahja (2011: 235) ada beberapa perubahan yang terjadi selama masa remaja yaitu:

- a. Peningkatan emosional yang terjadi secara cepat pada masa remaja awal yang dikenal sebagai masa *strom dan stres*. Peningkatan

emosional ini merupakan hasil dari perubahan fisik terutama hormon yang terjadi pada masa remaja.

- b. Perubahan yang cepat secara fisik yang juga disertai kematangan seksual. Terkadang perubahan ini membuat remaja merasa tidak yakin akan diri dan kemampuan mereka sendiri.
- c. Perubahan dalam hal yang menarik bagi dirinya dan hubungan dengan orang lain. Selama masa remaja banyak hal-hal yang menarik bagi dirinya dibawa dari masa kanak-kanak digantikan dengan hal menarik yang baru dan lebih matang.
- d. Perubahan nilai, dimana apa yang mereka anggap penting pada masa kanak-kanak menjadi kurang penting karena telah mendekati dewasa.
- e. Kebanyakan remaja bersikap ambivalen dalam menghadapi perubahan yang terjadi.

Menurut Berzonsky dkk (dalam Prayitno, 2006: 9) ada sejumlah ciri khas perkembangan remaja yaitu:

- a. Mengalami perubahan fisik (pertumbuhan) secara pesat.

Dibandingkan dengan periode perkembangan sebelum maupun sesudahnya maka perubahan fisik pada periode ini remaja sangat cepat. Tulang-tulang mereka memanjang lebih cepat, sehingga tubuh mereka bertambah tinggi dengan cepat.

b. Mempunyai energi yang berlimpah.

Secara fisik dan psikis remaja mempunyai energi yang berlimpah yang mendorong mereka berprestasi dan berkeaktifitas.

c. Mengarahkan perhatian kepada teman sebaya dan secara berangsur melepaskan diri dari keterikatan dengan keluarga.

Hal itu bukan berarti bahwa remaja tidak membutuhkan bantuan atau sokongan keluarga dalam membina hubungan sosial dengan teman sebaya. Aktivitas berkelompok dengan teman sebaya sangat besar peranannya dalam mengembangkan kemampuan belajar remaja.

d. Remaja memiliki keterikatan yang kuat dengan lawan jenis.

Pada periode remaja mulai timbul keinginan untuk akrab dengan lawan jenis, tempat menyatakan isi hati atau berbagi rasa. Orang tua atau guru di sekolah harus bisa memahami kondisi seperti ini dan mengawasi remaja agar tidak terjerumus kepada hal yang menyimpang.

e. Periode yang idealis.

Periode remaja merupakan periode terbentuknya keyakinan tentang kebenaran, agama dan konsep-konsep yang ideal, mereka menginginkan bahwa nilai-nilai kebenaran, keagamaan, dan kebijaksanaan benar-benar terjadi di masyarakat.

f. Menunjukkan kemandirian.

Remaja menunjukkan keinginan untuk mengambil keputusan sendiri tentang diri mereka sendiri. Mereka ingin menentukan sendiri jurusan atau sekolah, karir, teman-teman yang ingin dijadikan teman akrab.

g. Berada dalam periode transisi.

Remaja berada pada periode antara masa kanak-kanak dengan kehidupan orang dewasa. Oleh karena itu mereka akan mengalami berbagai kesulitan dalam penyesuaian diri untuk menempuh kehidupan sebagai orang yang akan memasuki masa remaja.

h. Masa pencarian identitas diri.

Pencarian identitas diri merupakan suatu kekhasan perkembangan remaja. Remaja ingin menjadi seorang yang dianggap benar dalam menghadapi kehidupan ini. Oleh karena itu remaja memerlukan keyakinan hidup yang benar untuk mengarahkan tingkah laku mereka.

Pada masa remaja individu memang ditandai dengan adanya beberapa perubahan dalam dirinya, menurut Sarwono dkk (dalam Megawati & Herdiyanto, 2016) peralihan pada masa remaja melibatkan perubahan besar dalam aspek fisik, kognitif, dan psikososial yang saling berkaitan. Perubahan yang tampak jelas adalah terjadinya pertumbuhan fisik, yang disebabkan oleh pengaruh hormon menyebabkan tubuh anak mulai mengalami

pertumbuhan secara cepat dalam aspek tinggi dan berat badan, perubahan proporsi dan bentuk tubuh hingga menjadi seperti tubuh orang dewasa, dan disertai pula dengan tercapainya kematangan organ-organ reproduksi

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwasanya ciri-ciri yang sangat menonjol dari remaja yang sedang berkembang adalah emosi yang tidak stabil, terjadinya perubahan fisik, berada pada masa transisi, masa pencarian identitas diri, dan adanya ketertarikan pada lawan jenis.

3. Tugas-tugas Perkembangan Remaja

Netrawati, Khairani & Karneli (2018) menjelaskan setiap periode perkembangan manusia, individu pasti akan memiliki tugas-tugas perkembangan yang harus dicapai dalam hidupnya. Begitu juga dengan remaja yang sedang berkembang. Apabila tugas-tugas tersebut berhasil diselesaikan dengan baik, maka akan tercapai kepuasan, kebahagiaan dan penerimaan dari lingkungan.

Willyam Kay (dalam Jahja, 2011) ada beberapa tugas-tugas perkembangan remaja yaitu sebagai berikut:

- a. Menerima fisiknya berikut keragaman kualitasnya.
- b. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua atau figur-figur yang mempunyai otoritas.

- c. Mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan belajar bergaul dengan teman sebaya atau orang lain, baik secara individual maupun kelompok.
- d. Menemukan manusia model yang dijadikan identitasnya.
- e. Menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri.
- f. Memperkuat *self control* (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip, atau falsafah hidup.
- g. Mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri (sikap / perilaku) kekanak-kanakan.

Havighurst (dalam Prayitno, 2006: 44) menjelaskan bahwasanya ada sembilan tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhi oleh setiap remaja, yaitu sebagai berikut:

- a. Menguasai kemampuan membina hubungan baru dan lebih matang dengan teman sebaya yang sama atau berbeda jenis kelamin.
- b. Menguasai kemampuan melaksanakan peranan sosial sesuai dengan jenis kelamin.
- c. Mencapai kemerdekaan (kebebasan) emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya.
- d. Menerima keadaan fisik dan mempergunakannya secara efektif
- e. Memiliki kemampuan untuk mandiri secara ekonomi.
- f. Memperoleh kemampuan untuk memilih dan mempersiapkan diri dalam karier.

- g. Mengembangkan keterampilan intelektual, dan konsep-konsep yang perlu untuk menjadi warga negara yang berkemampuan.
- h. Memiliki keinginan untuk bertanggung jawab terhadap tingkah laku sosial.
- i. Memiliki perangkat nilai dan sistem etika dalam bertingkah laku.

4. Masalah Remaja

Netrawati, Khairani & Karneli (2018) menjelaskan masa remaja ditandai dengan adanya berbagai perubahan, baik secara fisik maupun psikis. Adanya perubahan yang terjadi pada remaja dapat menimbulkan problema atau masalah tertentu pada dirinya. Apabila masalah remaja tidak disertai dengan upaya pemahaman diri dan pengarahan diri secara tepat, dapat menjurus pada berbagai tindakan kenakalan remaja dan kriminal. Permasalahan yang terjadi pada remaja sangat bervariasi mulai dari masalah sosial, pribadi, belajar dan individu. Permasalahan remaja dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

- a. Permasalahan berkaitan dengan perkembangan kognitif dan bahasa.

Pada masa remaja awal ditandai dengan perkembangan kemampuan intelektual yang pesat. Namun ketika, remaja tidak mendapatkan kesempatan pengembangan kemampuan intelektual, terutama melalui pendidikan di sekolah, maka boleh jadi potensi intelektualnya tidak akan berkembang optimal. Begitu juga masa remaja, terutama remaja awal merupakan masa terbaik untuk

mengenal dan mendalami bahasa asing. Namun dikarenakan keterbatasan kesempatan dan sarana dan prasarana, menyebabkan remaja kesulitan untuk menguasai bahasa asing. Terhambatnya perkembangan kognitif dan bahasa dapat berakibat pula pada aspek emosional, sosial, dan aspek-aspek perilaku dan kepribadian lainnya.

- b. Permasalahan berkaitan dengan perkembangan perilaku sosial, moralitas dan keagamaan.

Masa remaja disebut pula sebagai masa *social hunger* (kehausan sosial), yang ditandai dengan adanya keinginan untuk bergaul dan diterima di lingkungan kelompok sebayanya (*peer group*). Penolakan dari *peer group* dapat menimbulkan frustrasi dan menjadikan dia sebagai *isolated* dan merasa rendah diri. Namun sebaliknya apabila remaja dapat diterima oleh rekan sebayanya dan bahkan menjadi *idola* tentunya ia akan merasa bangga dan memiliki kehormatan dalam dirinya. Pada masa remaja juga ditandai dengan adanya keinginan untuk mencoba-coba dan menguji kemapanan norma yang ada, jika tidak terbimbing, mungkin saja akan berkembang menjadi konflik nilai dalam dirinya maupun dengan lingkungannya.

- c. Permasalahan berkaitan dengan perkembangan kepribadian dan emosional.

Masa remaja disebut juga masa untuk menemukan identitas diri (*self identity*). Usaha pencarian identitas pun, banyak dilakukan dengan menunjukkan perilaku coba-coba, perilaku imitasi atau identifikasi. Ketika remaja gagal menemukan identitas dirinya, dia akan mengalami krisis identitas atau *identity confusion*, sehingga mungkin saja akan terbentuk sistem kepribadian yang bukan menggambarkan keadaan diri yang sebenarnya.

B. Kebahagiaan (*Happiness*)

1. Pengertian Kebahagiaan (*happiness*)

Manusia memiliki dua jenis bentuk emosi yaitu emosi positif dan emosi negatif, emosi positif bisa berbentuk sebuah kesenangan atau kebahagiaan, sedangkan emosi negatif bisa berbentuk kesedihan maupun kemarahan. Tidak ada manusia di muka bumi ini yang ingin merasakan kesedihan, justru sebaliknya semua manusia pasti mendambakan kebahagiaan (*happiness*). Al-Ghozali (dalam Rusdiana, 2017) tujuan hidup manusia adalah untuk mencapai kebahagiaan, sedangkan tujuan akhirnya adalah tercapainya kebahagiaan puncak, yaitu bertemunya manusia dengan Allah di kehidupan akhirat kelak.

Arif (2018: 17) kebahagiaan adalah tujuan akhir dari segala aktivitas, segala daya upaya, segala pergumulan dan perjuangan dalam hidup ini. Kebahagiaan merupakan tujuan yang universal dan kekal bagi setiap individu, tidak ada individu yang ingin mengalami sebuah kesedihan di dalam hidupnya. Semua tujuan lain yang bukan

kebahagiaan merupakan tujuan yang sementara yang hanya diperjuangkan untuk mencapai tujuan yang lain lagi.

Aristoteles (dalam Patnani, 2012) kebahagiaan merupakan bentuk kesempurnaan, sehingga banyak upaya yang dilakukan oleh masing-masing individu untuk mencapainya. Menurut James (dalam Patnani, 2012) kebahagiaan merupakan hal yang sangat penting sehingga upaya untuk mencapai kebahagiaan menjadi fokus perhatian dan tujuan dari manusia sepanjang waktu. Dengan demikian jelas bahwa setiap orang tampaknya ingin mencapai kebahagiaan dan akan berusaha melakukan upaya tertentu untuk mencapai kebahagiaan dalam hidupnya.

Carr (2004) juga menjelaskan bahwa *happiness* dan *Subjective well-being* menunjukkan pada perasaan positif, yaitu sebagai peranan untuk sebuah kebahagiaan atau ketenangan maupun keadaan positif lainnya seperti ikut serta dalam kegiatan yang mengalir atau terlarut di dalamnya.

Manusia adalah makhluk yang diciptakan oleh sang pencipta yang dibekali dengan pikiran dan hati, sehingga manusia selalu berupaya untuk mencapai sebuah kebahagiaan. Hurlock (1997: 18) menyatakan, kebahagiaan timbul dari pemenuhan kebutuhan atau harapan, dan merupakan penyebab atau sasaran untuk menikmati. Kebahagiaan dapat diraih apabila kebutuhan serta harapan dapat diraih. Melalui pemenuhan tersebut, individu akan mendapatkan kepuasan

sebagai tanda kebahagiaan. Kepuasan yang didapat membuat individu dapat menikmati kehidupannya dengan tenang dan damai.

Diener dkk (dalam Abidin, 2017) memberikan batasan terhadap kebahagiaan atau *happiness*, sebagai kualitas keseluruhan hidup manusia seperti kesehatan yang lebih baik, kreativitas yang tinggi ataupun pendapatan yang lebih tinggi. Jadi kebahagiaan adalah perasaan positif yang berasal dari kualitas keseluruhan hidup manusia yang ditandai dengan adanya kesenangan yang dirasakan oleh seorang individu ketika melakukan suatu hal yang sifat yang disenangi di dalam hidupnya dengan tidak adanya perasaan menderita.

Sedangkan menurut kamus besar bahasa Indonesia (2003: 87) bahagia adalah suatu keadaan atau perasaan senang dan tentram (bebas dari segala yang menyusahkan, baik di dunia dan akhirat), serta hidup yang penuh. Sedangkan kebahagiaan adalah kesenangan dan ketentraman hidup (lahir dan batin) yang meliputi keberuntungan dan kemujuran yang bersifat lahir dan batin.

Dari beberapa penjelasan oleh para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa defenisi kebahagiaan (*happiness*) adalah kesenangan dan ketentraman hidup secara lahir dan batin yang diraih melalui kepuasan pemenuhan kebutuhan dan harapan dalam hidup. Kepuasan yang didapat individu merupakan suatu petanda bahwa individu bahagia. Semakin individu merasa puas dalam hidupnya, maka individu tersebut semakin bahagia.

2. Aspek Kebahagiaan (*Happiness*)

Hurlock (1997: 19) menjelaskan beberapa aspek yang terkandung di dalam kebahagiaan (*happiness*) yang disebut dengan istilah “tiga A kebahagiaan”, yaitu sebagai berikut :

a. Sikap menerima (*acceptance*)

Kebahagiaan adalah bagaimana individu memandang keadaan diri sendiri dan bukan membandingkan dengan milik orang lain. Kebahagiaan bergantung pada sikap menerima dan menikmati keadaan orang lain dan apa yang dimiliki, serta mempertahankan keseimbangan antara harapan dan prestasi. Sikap penerimaan diri remaja di panti asuhan perlu di perhatikan, hal ini akan berpengaruh kepada tingkat kebahagiaan remaja yang ada di panti, karena tingkat penerimaan diri remaja yang tinggal di panti akan berbeda-beda satu sama lainnya.

b. Kasih sayang (*affection*)

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

Kasih sayang yang didapat oleh remaja yang tinggal di panti asuhan akan berbeda dengan kasih sayang yang mereka dapatkan dari keluarga di rumah, hal ini disebabkan pengurus panti harus berbagi kasih sayang dengan anak panti yang lainnya. Hal ini akan berdampak kepada tingkat kebahagiaan remaja yang tinggal di panti asuhan karena mereka tidak mendapatkan kasih sayang yang utuh seperti yang mereka dapatkan dari keluarga sendiri.

c. Prestasi (*achievement*)

Prestasi adalah ketercapaiannya sebuah tujuan dalam hidup seseorang. Kebahagiaan akan tercapai seiring dengan prestasi yang diraihinya. Semakin banyak prestasi yang diraih maka individu akan semakin puas, tentunya akan membuat individu semakin bahagia. Jika individu memiliki tujuan yang kurang realistis, maka akan menimbulkan kegagalan yang berakibat timbulnya rasa tidak puas dan tidak bahagia.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan (*Happiness*)

Kebahagiaan (*happiness*) seseorang akan berhubungan dengan bagaimana suasana hati dan keadaan fisik masing-masing individu, karena halnya akan ada faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan seseorang. Menurut Hurlock (1997: 22) ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebahagiaan (*happiness*) seseorang, yaitu :

a. Kesehatan

Kesehatan yang baik akan membuat individu dapat melakukan segala aktivitas sehari-hari untuk mencapai tujuan dalam hidupnya, namun sebaliknya kesehatan yang buruk akan membuat individu mengalami masalah dalam kehidupannya sehari-hari. Hal tersebut akan berdampak kepada kepuasan hidup dan kebahagiaan seseorang.

b. Daya Tarik Fisik

Daya tarik fisik atau penampilan secara fisik merupakan salah satu alasan seseorang dapat diterima oleh orang lain atau lingkungan sosial. Ada sebagian individu yang begitu memperlmasalahkan penampilan fisiknya dan ada juga yang tidak terlalu mepedulikan penampilan fisiknya. Hal ini tentunya akan mempengaruhi kepuasan hidup dan kebahagiaan seseorang.

c. Tingkat Otonomi

Semakin besar otonomi yang dapat dicapai seseorang, semakin besar juga kesempatan seseorang untuk memperoleh kebahagiaan. Adanya kesempatan merupakan bentuk beraktualisasi dalam upaya pencapaian harapan dan meraih kebahagiaan.

d. Kesempatan-kesempatan Interaksi di Luar Keluarga

Individu yang selalu dibatasi untuk berinteraksi dengan lingkungan sosial akan menyebabkan individu tersebut menjadi pribadi yang kurang bahagia. Sebaliknya individu akan merasa

lebih bahagia ketika dapat berinteraksi dengan orang-orang di luar lingkungan keluarga. Individu yang memiliki lebih banyak teman akan merasa lebih bahagia dibandingkan dengan individu yang kurang memiliki teman. Hal ini dikarenakan melalui proses interaksi akan terjadinya hubungan timbal balik, sehingga timbulnya eksistensi individu di masyarakat.

e. Jenis Pekerjaan

Jenis pekerjaan seseorang akan berhubungan dengan tingkat kepuasan yang dirasakan oleh individu tersebut, semakin puas seseorang dalam pekerjaannya maka semakin besar kemungkinan seseorang untuk memperoleh kebahagiaan.

f. Status Kerja

Dalam sebuah pekerjaan, setiap individu akan berlomba-lomba untuk meraih prestasi dalam bekerja. Semakin berhasil seseorang dalam melaksanakan tugasnya, maka akan semakin besar peluang seseorang untuk meraih prestasi dalam bekerja. Hal ini akan menimbulkan kepuasan dan kebahagiaan bagi individu tersebut.

g. Kondisi Kehidupan

Kondisi kehidupan yang baik akan memungkinkan seseorang untuk melakukan interaksi dengan orang lain. Karena dengan adanya interaksi akan memberikan kepuasan bagi setiap

individu sebagai makhluk sosial. Kondisi kehidupan yang sesuai akan membuat seseorang merasa nyaman dan bahagia.

h. **Pemilikan Harta Benda**

Harta yang banyak tidak dapat menjamin kebahagiaan seseorang, namun kebahagiaan dapat berasal dari rasa kepemilikan atas apa yang dimiliki seseorang, tidak memandang banyak atau sedikitnya harta yang dimiliki. Selain itu dengan adanya rasa syukur atas apa yang dimiliki akan semakin membuat seseorang merasa bahagia.

i. **Keseimbangan antara Harapan dan Pencapaian**

Adanya pencapaian/keberhasilan atas harapan-harapan dalam kehidupan seseorang akan membuat seseorang merasakan kepuasan dan kebahagiaan. Semakin banyak pencapaian yang diraih dalam kehidupan seseorang, maka semakin besar rasa kebahagiaan yang dirasakan.

j. **Penyesuaian Emosional**

Individu yang dapat mengendalikan dan menyesuaikan keadaan emosional dalam kehidupannya akan mendapatkan kenyamanan dan kebahagiaan. Sebaliknya individu yang tidak bisa mengendalikan emosi-emosi negatif dalam dirinya akan sulit untuk meraih kebahagiaan.

k. Sikap Terhadap Periode Usia Tertentu

Perasaan kebahagiaan yang akan dirasakan pada usia tertentu sebagian ditentukan oleh pengalaman sendiri bersama orang lain pada waktu kanak-kanak dan pengaruh stereotip budaya.

l. Realisme dari Konsep Diri

Individu yang berhasil dalam mencapai tujuan dalam kehidupan akan merasakan kebahagiaan. Sebaliknya individu yang memiliki keyakinan lebih, namun gagal dalam pencapaian tujuan tersebut, akan lebih besar kemungkinan mengalami ketidakbahagiaan.

m. Realisme dari Konsep-konsep Peran

Individu cenderung menginginkan peran yang akan dimainkan pada usia tertentu di masa depan. Jika peran tersebut tidak tercapai di masa mendatang, maka akan mungkin terjadi ketidakbahagiaan.

Selanjutnya menurut Seligman (dalam Maharani, 2015) menjelaskan bahwasanya ada dua faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan seseorang, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor Internal

Seligman (dalam Carr, 2004: 1) mengklasifikasikan kebahagiaan dalam tiga kategori yaitu :

1) Masa Lalu

Jenis kebahagiaan ini merupakan bentuk suatu sikap seseorang dalam menyikapi kenangan di masa lalu. Tanggapan positif terhadap kenangan di masa lalu dapat menghasilkan emosi positif yang berupa kepuasan, kelegaan, kesuksesan, kebanggaan, dan ketenangan atau kebahagiaan.

2) Masa Depan

Bentuk kebahagiaan ini mengandung sikap sebuah keyakinan, harapan, optimisme, dan kepercayaan terhadap seseorang. Sikap yang seperti ini akan memberikan kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tantangan kehidupan, meningkatkan semangat dalam bekerja, dan akan memberikan sebuah kebahagiaan bagi individu tersebut dalam menggapai masa depannya.

3) Masa Sekarang

Kebahagiaan pada masa sekarang ini mencakup beberapa hal, seperti kegembiraan, ketenangan, keriang, semangat yang meluap-luap, rasa tenang dan kenyamanan.

b. Faktor Eksternal

Berikut ini ada beberapa faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kebahagiaan seseorang :

1) Uang

Pada zaman sekarang ini banyak orang yang beranggapan bahwasanya uang adalah hal yang akan selalu membuat dirinya merasakan kebahagiaan. Namun kenyataannya individu yang menjadikan uang sebagai tujuan dalam hidupnya akan cenderung menjadikan dirinya merasa tidak puas dengan kehidupan dan sering mengalami ketidakbahagiaan.

2) Pernikahan

Pernikahan adalah hal yang didambakan oleh setiap individu. Carr (2004: 23) menjelaskan individu yang telah menikah cenderung lebih bahagia dibandingkan dengan yang belum menikah. Hal ini disebabkan karena pernikahan menyediakan keintiman psikologis dan fisik, konteks untuk memiliki anak, membangun rumah tangga, dan mengklasifikasikan identitas serta peranan sosial sebagai pasangan dan orang tua.

3) Kehidupan Sosial

Orang-orang yang lebih banyak berinteraksi dengan lingkungan sosial akan memiliki kehidupan yang lebih bahagia dibandingkan dengan mereka yang lebih banyak menghabiskan waktu sendirian. Semakin banyak individu

menjalin hubungan keakraban dengan individu lainya maka akan semakin merasakan kebahagiaan.

4) Kesehatan

Tidak ada manusia yang tidak menginginkan hidup yang sehat, bahkan banyak orang yang sakit rela menghabiskan banyak uang agar dirinya kembali sehat seperti sediakala. Individu yang memiliki kesehatan yang bagus akan merasa lebih bahagia dibandingkan dengan mereka yang memiliki gangguan kesehatan.

5) Agama

Agama adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kebahagiaan seseorang, orang yang religius lebih bahagia dan lebih puas dibandingkan dengan individu yang tidak religius. Orang yang memiliki keyakinan dengan agamanya masing-masing akan lebih merasa tenang dibandingkan dengan mereka yang tidak beragama. Hal ini dikarenakan dengan adanya agama, individu memiliki sebuah keyakinan atau pegangan dalam hidupnya, sehingga mereka tidak mudah putus asa dalam menghadapi sebuah masalah.

6) Emosi Negatif

Individu yang mampu mengendalikan emosi negatif akan dapat memperoleh emosi positifnya. Individu yang mengalami banyak emosi negatif akan kecil kemungkinan

untuk memperoleh emosi positif dalam hidupnya, dan begitu sebaliknya. Emosi positif adalah emosi yang sangat diinginkan oleh setiap individu, seperti kebahagiaan, rasa ingin tahu, cinta, dan bangga akan sesuatu.

7) Usia

Kebahagiaan dan kepuasan hidup sedikit meningkat sejalan dengan bertambahnya usia, efek menyenangkan sedikit melemah dan efek emosi negatif tidak berubah. Hal yang berubah saat menua adalah intensitas emosional seseorang.

Seligman (dalam Rienneke & Setianingrum, 2018) menjelaskan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kebahagiaan seseorang adalah memaafkan. Dengan memaafkan dapat menghilangkan emosi negatif dan memungkinkan tercapainya kebahagiaan.

Carr (dalam Afifah, 2018) menemukan faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan adalah:

a. Kepribadian

Individu yang bahagia dan tidak bahagia memiliki profil kepribadian yang khas. Budaya Barat menunjukkan bahwa individu yang bahagia mempunyai sifat stabil, teliti, menyenangkan, optimis, memiliki harga diri yang tinggi, dan locus of control internal. Sebaliknya, individu yang tidak bahagia cenderung memiliki tingkat

neurotisisme tinggi, introvert, dan menunjukkan tingkat kesungguhan dan kesetujuan yang lebih rendah.

b. Lingkungan Fisik

Lingkungan fisik yang lebih menyenangkan secara moderat diasosiasikan dengan kebahagiaan, perasaan positif semakin kuat bila berada di lingkungan yang alami daripada buatan.

c. Agama dan spiritualitas

Individu yang terlibat dalam agama mungkin lebih bahagia. Sistem kepercayaan agama memungkinkan individu memahami kesulitan, tekanan dan kerugian yang tak terelakkan yang terjadi selama siklus hidup dan menjadi optimis tentang akhirat di mana kesulitan ini akan teratasi. Keterlibatan dalam komunitas keagamaan memberikan dukungan sosial kepada individu.

d. Peristiwa Hidup

Peristiwa hidup yang positif dan negatif memiliki efek jangka pendek pada kebahagiaan, tetapi dalam banyak kasus ini tidak bertahan lama. Individu orang dapat beradaptasi dengan peristiwa kehidupan negatif yang signifikan menunjukkan kebahagiaan yang lebih baik.

e. Kesehatan

Penilaian subjektif individu dalam memandang kesehatan pribadi berkorelasi dengan kebahagiaan. Emosi positif memungkinkan kita untuk meningkatkan toleransi kita terhadap

rasa sakit. Individu yang mampu beradaptasi dengan masalah kesehatan relatif cepat mengembangkan persepsi diri tentang kesehatan secara konsisten dapat meningkatkan kebahagiaan. Semakin banyak bukti yang menunjukkan bahwa kebahagiaan dapat mempengaruhi kesehatan melalui dampak pada sistem kekebalan tubuh, sistem kekebalan tubuh individu yang bahagia bekerja lebih efektif daripada individu yang tidak bahagia.

f. Kekerabatan

Hubungan yang mendukung antara orang tua dan anak, antara saudara kandung, dan di antara anggota keluarga besar meningkatkan dukungan sosial serta kebahagiaan. Mempertahankan hubungan dengan anggota keluarga tidak hanya membawa kebahagiaan tetapi juga meningkatkan fungsi sistem kekebalan tubuh.

g. Persahabatan dan pertemanan

Mempertahankan beberapa hubungan pertemanan berkorelasi dengan kebahagiaan. Hubungan pertemanan yang erat memenuhi kebutuhan individu untuk berafiliasi dan membuat individu merasa bahagia dan puas. Pertemanan yang erat juga memberikan dukungan sosial pada diri individu.

h. Olahraga

Olahraga dalam waktu berjangka menginduksi keadaan mood positif sedangkan olahraga yang rutin mengarah pada

kebahagiaan yang lebih tinggi. Efek jangka pendek dari olahraga mengarah pada pelepasan endorfin, yang diproduksi di otak sedangkan efek jangka panjangnya dapat mengurangi depresi, kecemasan, meningkatkan kecepatan, keakuratan kerja, meningkatkan konsep diri, meningkatkan kebugaran yang mengarah pada fungsi kardiovaskular yang lebih baik.

i. Pendidikan

Tingkat pendidikan berkorelasi positif dengan kebahagiaan dan hubungan ini sangat kuat untuk kelompok berpenghasilan rendah di negara maju dan populasi di negara-negara miskin. Individu di negara terbelakang yang mempunyai pendidikan rendah tidak dapat memenuhi kebutuhan fisik dasar, sedangkan individu yang berpendidikan dapat memperoleh cukup uang untuk memenuhi kebutuhan akan makanan dan tempat tinggal yang cukup terpenuhi.

j. Pencapaian Tujuan

Individu merasakan kebahagiaan yang lebih besar pada hari disaat dirinya mampu mencapai tujuan yang sangat dihargai daripada hari-hari ketika mereka mencapai tujuan yang kurang dihargai. Ketika tujuan serta aspirasi individu lebih koheren, terorganisir dan konsisten satu sama lain, hal ini mengarah pada kebahagiaan yang lebih besar daripada ketika tujuan dan aspirasi individu kurang dipikirkan dengan jelas. Memiliki tujuan yang

bertentangan atau ambivalensi tentang tujuan tertentu mengurangi kebahagiaan.

k. Rekreasi

Istirahat, relaksasi, makanan yang baik dan kegiatan rekreasi semua memiliki efek positif jangka pendek pada kebahagiaan. Selama periode liburan, individu melaporkan suasana hati positif. Rekreasi secara berkelompok yang melibatkan aktivitas menari, musik, pekerjaan amal sukarela, atau olahraga yang memakan banyak hal menunjukkan kebahagiaan yang lebih tinggi.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwasanya faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan (*happiness*) seseorang adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu tersebut atau faktor internal dan faktor yang berasal dari luar diri individu itu sendiri atau faktor eksternal.

C. Panti Asuhan

1. Pengertian Panti Asuhan

Oki, Yarmis & sukma (2013) menjelaskan panti asuhan merupakan suatu lembaga sosial yang menampung anak-anak yang berlatar belakang anak yatim, piatu, yatim piatu, dan anak terlantar. Panti asuhan berdiri untuk mempersiapkan anak asuh dalam menghadapi masa depan, salah satunya adalah melalui pendidikan.

Utami, Ahmad & Ifdil (2017) menjelaskan panti asuhan merupakan suatu lembaga usaha kesejahteraan sosial yang mempunyai tanggung jawab untuk memberikan pelayanan kesejahteraan sosial kepada anak-anak terlantar serta melaksanakan penyantunan dan pengentasan anak terlantar yang memberikan pelayanan pengganti atau perwalian anak dalam memenuhi kebutuhan fisik, mental dan sosial pada anak asuh.

Departemen Sosial Republik Indonesia (2004) menjelaskan bahwa, panti asuhan adalah suatu lembaga usaha kesejahteraan sosial kepada anak terlantar dengan melaksanakan penyantunan dan penegentasan anak terlantar, memberikan pelayanan pengganti fisik, mental, dan sosial pada anak asuh, sehingga memperoleh kesempatan yang luas, tepat dan memadai bagi perkembangan kepribadiannya sesuai dengan yang diharapkan sebagai bagian dari generasi penerus cita-cita bangsa dan sebagai insan yang akan turut serta aktif di dalam bidang pembangunan nasional.

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa panti asuhan adalah lembaga kesejahteraan sosial yang bertanggung jawab merawat dan memelihara anak asuhnya dan memberikan pemenuhan nebtal, fisik pada anak asuhnya sehingga dapat terpenuhi bagi perkembangan kepribadiannya sesuai dengan apa yang diharapkan.

2. Tujuan Panti Asuhan

Handayani (dalam Kayo, 2009: 13) menjelaskan panti asuhan merupakan pelayanan pengganti keluarga. Tujuan dari panti asuhan adalah sebagai berikut:

- a. Memberikan pelayanan yang berdasarkan pada profesi pekerja sosial kepada anak terlantar dengan cara membantu dan membimbing mereka kearah perkembangan pribadi yang wajar serta mempunyai keterampilan kerja, sehingga mereka menjadi anggota masyarakat yang dapat hidup layak dan penuh tanggung jawab baik terhadap dirinya, keluarga dan masyarakat.
- b. Terbentuknya manusia-manusia yang berkepribadian matang dan berdedikasi, serta mempunyai keterampilan kerja yang mampu menopang hidupnya.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan tujuan dari panti asuhan adalah dapat membentuk anak asuh untuk membentuk dirinya supaya lebih memahami dirinya sendiri dan dapat mengembangkan setiap potensi serta keterampilan yang dimilikinya, agar dapat menjadi pribadi yang berkualitas.

3. Fungsi Panti Asuhan

Menurut Departemen Sosial Republik Indonesia (2004) panti asuhan mempunyai fungsi sebagai berikut:

- a. Sebagai pusat pelayanan kesejahteraan sosial anak.

- b. Sebagai pusat data dan informasi serta konsultasi kesejahteraan sosial anak.
- c. Sebagai pusat pengembangan keterampilan (yang merupakan fungsi penunjang).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa fungsi dari panti asuhan adalah memebrikan pelayanan informasi, konsultasi dan pengembangan keterampilan bagi kesejahteraan sosial.

4. Prinsip Pelayanan Panti Asuhan

Departemen Sosial Republik Indonesia (2004) menjelaskan prinsip pelayanan panti asuhan adalah sebagai berikut:

- a. Pelayaan preventif adalah suatu proses kegiatan yang bertujuan untuk menghindarkan tubuh dan berkembangnya permasalahan anak.
- b. Pelayanan kuratif dan rehabilitatif adalah susatu proses kegiatan yang bertujuan untuk penyembuhan atau pemecahan permasalahan anak.

Pelayanan pengembangan adalah suatu proses kegiatan yang bertujuan untk meningkatkan mutu pelayanan dengan cara membentuk kelompok-kelompok anak dengan lingkungan sekitarnya, menggali semaksimal mungkin, meningkatkan kemampuan sesuai dengan bakat anak, menggali sumber-sumber baik di dalam maupun di luar panti asuhan semaksimal mungkin dalam rangka pembangunan kesejahteraan anak.

D. Peran Konselor di Panti Asuhan

Pelayanan bimbingan dan konseling seharusnya tidak hanya ada di sekolah namun juga di luar sekolah atau di masyarakat seperti di panti asuhan. Konselor yang bertugas di luar sekolah atau yang bertugas di masyarakat dapat memberikan layanan bimbingan dan konseling di lingkungan panti asuhan. Dengan adanya pelayanan bimbingan dan konseling di panti asuhan diharapkan dapat membantu anak-anak di panti asuhan agar masalah-masalah individu yang ada di panti asuhan tersebut berkembang secara optimal.

Syahputra (2016) menjelaskan konselor memiliki berbagai peran dalam melaksanakan tugasnya yaitu konselor sebagai pembimbing, konselor sebagai sahabat, dan konselor sebagai motivator.

1. Peran konselor sebagai sahabat

Mashudi (dalam Syahputra, 2016) menjelaskan kualitas lahiriah dari seseorang konselor adalah menawan hati, memiliki kemampuan bersikap tenang ketika bersama orang lain, dan memiliki kapasitas untuk berempati. Konselor dalam menjalankan tugasnya bisa juga sebagai sahabat untuk dapat lebih dekat dalam berkomunikasi dengan para klien. Konselor sebagai sahabat harus dapat menjadi pendengar yang baik dan aktif. Hal ini sangat penting dikarenakan beberapa faktor: 1) menunjukkan sikap penuh peduli, 2) merangsang dan memberanikan klien untuk beraksi secara spontan terhadap

konselor, 3) menimbulkan situasi yang mengajarkan, 4) membutuhkan gagasan-gagasan baru.

2. Peran konselor sebagai motivator

Winardi (dalam Syahputra, 2016) menjelaskan istilah motivasi berasal dari bahasa latin, yaitu *movere*, yang berarti menggerakkan. Motivasi merupakan hasil sejumlah proses yang bersifat internal atau eksternal bagi seorang individu, yang menyebabkan timbulnya sikap antusiasme dan persistensi dalam halk melaksanakan kegiatan-kegiatan tertentu.

Konselor sebagai pemberi motivasi yaitu memberikan dorongan kepada klien dalam upaya memecahkan masalahnya secara efektif dan produktif. Tugas konselor adalah membangkitkan motivasi dan semangat anak. Motivasi dapat timbul dari dalam diri individu dan dapat pula timbul akibat adanya pengaruh dari luar dirinya.

Surya (dalam Syahputra, 2016) berpendapat bahwa memahami motivasi apa yang akan diberikan kepada klien merupakan suatu hal yang sangat penting bagi para konselor dalam proses konseling kerana beberapa alasan yaitu:

- a. Klien harus didorong untuk bekerja sama dalam konseling dan senantiasa berada dalam situasi itu.
- b. Klien harus senantiasa didorong untuk berbuat dan berusaha sesuai tuntutan.

3. Peran konselor sebagai pembimbing

Samsul (dalam Syahputra, 2016) menjelaskan konselor adalah seorang yang mempunyai keahlian dalam melakukan konseling atau penyuluhan. Konselor bertugas memberikan bimbingan dan menyelesaikan masalah dalam kehidupan klien. Konselor harus menjadi teladan yang baik, agar klien merasa termotivasi dalam menyelesaikan masalah kehidupannya.

Dari tiga peran konselor yang sudah dijelaskan di atas yaitu peran konselor sebagai sahabat, sebagai motivator dan sebagai pembimbing, maka hal ini perlu diberikan oleh konselor yang bertugas di luar sekolah kepada anak-anak yang ada di panti asuhan, dikarenakan anak-anak di panti asuhan membutuhkan sosok yang bisa di jadikan sahabat untuk bercerita selain kepada teman-teman dan pengasuh panti, sosok yang bisa memberikan motivasi dan juga pembimbing untuk membantu dan mengarahkan klien dalam menentukan tujuan dalam hidupnya.

E. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Qisti Nurul Husna pada tahun 2015 yang meneliti tentang profil tingkat kebahagiaan remaja di panti asuhan serta implikasinya terhadap bimbingan dan konseling, terungkap bahwa dari 37 responden yang terdapat perbedaan tingkat kebahagiaan yang signifikan antara kategori rendah, sedang dan kategori tinggi. Dari penelitian ini didapat bahwa kategori dengan

responden paling banyak adalah pada kategori sedang yaitu sebesar 91, 9 % (34 orang), sedangkan responden yang berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 5,4 % (2 orang) dan responden yang berada pada kategori rendah hanya sebesar 2,7 % (1 orang).

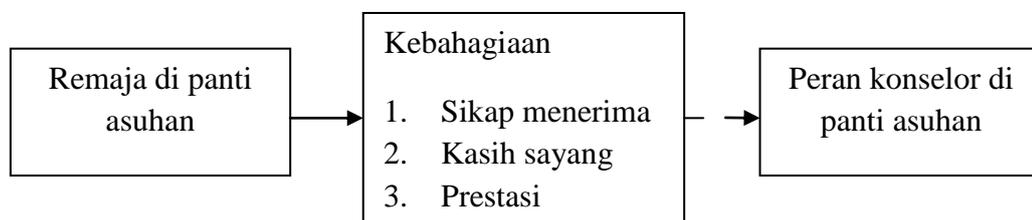
Penelitian ini menggunakan lima aspek untuk mengukur tingkat kebahagiaan remaja di panti asuhan tersebut, yaitu 1) terjalannya hubungan positif, 2) keterlibatan penuh, 3) penemuan makna dalam keseharian, 4) optimisme yang realitas, 5) resiliensi, dari lima aspek tersebut tampak bahwa aspek penemuan makna dalam keseharian dan optimisme yang realistis merupakan aspek yang tidak mendapatkan responden dengan kualitas rendah. Sedangkan pada aspek resiliensi tidak mendapatkan responden dengan kategori tinggi. Hal ini menyatakan bahwa secara umum tingkat kebahagiaan remaja di Panti Sosial Asuhan Anak Al-Kautsar Lembang tahun 2015-2016 berada pada kategori sedang. Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang akan peneliti lakukan dan menjadi acuan bagi peneliti di latar belakang.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Fatimah Nur Afifah pada tahun 2018 yang meneliti tentang hubungan antara pemaafan dengan kebahagiaan pada remaja yang tinggal di panti asuhan, terungkap bahwa dari 106 orang responden dari beberapa panti asuhan yang di Pekanbaru diketahui bahwa terdapat 19, 81 % subjek yang memiliki kebahagiaan sangat rendah, 16,03 % rendah, 23,58 % sedang, 21, 69 % tinggi, dan

18,86 % sangat rendah. Dari jumlah ini dapat disimpulkan bahwasanya tingkat kebahagiaan remaja yang tinggal di panti asuhan di Pekan Baru berada pada kategori sedang.

F. Kerangka Konseptual

Gambar 1: Kerangka Konseptual kebahagiaan (*happiness*) remaja panti asuhan.



Keterangan :

Berdasarkan kerangka konseptual di atas, dapat dijelaskan bahwa tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjelaskan kebahagiaan (*happiness*) remaja panti asuhan dari aspek sikap menerima, kasih sayang, dan prestasi. Dan bagaimana peranan konselor dalam meningkatkan kebahagiaan remaja di panti asuhan.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian yang telah dipaparkan terdahulu maka tingkat kebahagiaan (*happiness*) remaja panti sosial asuhan anak Tri Murni Padang Panjang secara umum berada pada kategori cukup bahagia. Dari segi aspek menyatakan bahwa:

1. Tingkat kebahagiaan (*happiness*) remaja panti sosial asuhan anak Tri Murni Padang Panjang ditinjau dari aspek sikap menerima berada pada kategori cukup bahagia.
2. Tingkat kebahagiaan (*happiness*) remaja panti sosial asuhan anak Tri Murni Padang Panjang ditinjau dari aspek kasih sayang berada pada kategori cukup bahagia.
3. Tingkat kebahagiaan (*happiness*) remaja panti sosial asuhan anak Tri Murni Padang Panjang ditinjau dari aspek prestasi berada pada kategori bahagia.

B. Saran

1. Bagi remaja panti sosial asuhan anak Tri Murni Padang Panjang yang memiliki tingkat kebahagiaan (*happiness*) rendah dan sedang agar dapat meningkatkannya sehingga dapat menjalani kehidupan dengan lebih bermakna dan efektif.
2. Kepada pengasuh panti agar dapat memelihara, ditingkatkan, dan dikembangkan anak-anak yang sudah bahagia, dan bagi anak-anak yang memiliki tingkat kebahagiaan pada kategori sedang dan rendah

dapat membuat sebuah kegiatan, seperti memberikan permainan keakraban, pertemuan terjadwal dengan anak panti, dan membuat program yang bisa menyentuh anak-anak di panti.

3. Bagi guru BK atau konselor agar dapat memberikan layanan yang sesuai kepada remaja panti sosial asuhan anak Tri Murni Padang Panjang yang memiliki tingkat kebahagiaan pada kategori kurang bahagia dan tidak bahagia, seperti menyusun program bimbingan yang bisa menampung aspirasi remaja di panti, layanan yang dapat meningkatkan keakraban, dan layanan penempatan dan penyaluran untuk anak-anak yang memiliki prestasi dibidang akademik dan ekstrakurikuler.
4. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat meneliti lebih dalam lagi mengenai tingkat kebahagiaan (*happiness*) remaja di panti asuhan dan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebahagiaan remaja yang tinggal di panti asuhan sehingga kebahagiaan remaja yang tinggal di panti asuhan dapat ditingkatkan.

KEPUSTAKAAN

- Abidin, Z. (2017). Meningkatkan Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan Dengan Sabar. *Jurnal Psikologi Integratif*, 5(1), 32-46.
- Afifah, F. N. (2018). Hubungan Antara Pemaafan dengan Kebahagiaan pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan. *Skripsi* (Tidak diterbitkan). Yogyakarta : Universitas Islam Indonesia.
- Anwar, Z. (2015). Penerapan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan *Happines* pada Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 144-153.
- Arif, I. S. (2016). *Psikologi Positif: Pendekatan Sainifik Menuju Kebahagiaan*. Jakarta: Gramedia.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Baraja, A. B. (2006). *Psikologi Konseling*. Jakarta : Studia Press.
- Carr, A. (2014). *Positive Psychology The Science of Happiness and Human Strengths*. New York : Brunner Routledge.
- Damayanti, R. (2012). Gambaran *Forgiveness* pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan. *Jurnal Noetic Psychology*, 2(2), 108-125.
- Grimaldy, D. V. (2017). Efektivitas Jurnal Kebahagiaan dalam Meningkatkan *Self Esteem* pada Anak Jalanan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 100-110.
- Hadi, M. F. Z., Yusuf, A. M., & Syahniar, S. (2013). Pemahaman Konselor Sekolah tentang Tugas Perkembangan Siswa dan Layanan yang Diberikan. *Jurnal Ilmiah Konseling*, 2(1), 43-52.
- Handayani. (2016). Motivasi Berprestasi Anak-anak Panti Asuhan Kota Padang dan Upaya dalam Meningkatkan. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Herbyanti, D. (2009). Kebahagiaan (*happiness*) pada Remaja di Daerah Abrasi. *Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*, 11(2), 60-73.
- Hurlock, E. B. (1997). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga.
- Husna, Q. N. (2016). Profil Tingkat Kebahagiaan Remaja di Panti Asuhan Serta Implikasinya Terhadap Bimbingan dan Konseling. *Skripsi* (Tidak diterbitkan). Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia.
- Ibrahim, Y & Khairani, K. (2018). *Bimbingan dan Konseling Karir*. Jakarta: Ikatan Konselor Indonesia.

- Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *JurnalKajianBimbinganandanKonseling*, 2(3), 107-113.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group.
- Megawati, E & Herdiyanto, Y. K. (2016). Hubungan antara Perilaku Prosocial dengan *Psychological Well-Bing* pada Remaja. *JurnalPsikologiUdayana*, 3(1), 132-141.
- Monnalisza, M & Neviyarni, N. (2018). Kepercayaan Diri Remaja Panti Asuhan Aisyiyah dan Implikasinya terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling. *JurnalPenelitianGuruIndonesia*, 3(2), 77-83.
- Netrawati, N., Khairani, K., & Karneli, Y. (2018). Upaya Guru BK untuk Mengentaskan Masalah-masalah Perkembangan Remaja dengan Pendekatan Konseling Analisis Transaksional. *JurnalBimbinganandanKonselingIslam*, 2(1), 79-90.
- Oki, S. S, Yarmis & Sukma, D. (2013). Peningkatan Motivasi Belajar Anak Asuhan Melalui Layanan Bimbingan Kelompok di Panti Asuhan Al-Falah Padang. *JurnalKonselor*, 2(4), 186-191.
- Patnani, M. (2012). Kebahagiaan pada Perempuan. *JurnalPsikogenesis*, 1(1), 56-64.
- Pramono, B. J. (2015). Perbedaan Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan Umar Bin Khottob Bantul Yogyakarta Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Skripsi* (Tidak diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kali Jaga.
- Prayitno, E. (2006). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Padang: Angkasa Raya.
- Prayitno & Amti, E. (2004). *Dasar-dasar Bimbingan dan Kelompok*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rahman, S, Ilyas, A & Nurfarhanah, N. (2014). Masalah-Masalah yang Dialami Anak Panti Asuhan dalam Penyesuaian Diri dengan Lingkungan. *JurnalKonselor*, 3(3), 106-111.
- Restu, Y & Yusri, Y. (2013). Studi Tenyang Perilaku Agresif Siswa di Sekolah. *JurnalKonselor*, 2(1), 243-249.
- Riduwan. (2012). *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru dan Karyawan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.

- Rienneke, T. C & Setianingrum, M. E. (2018). Hubungan antara *Forgiveness* dengan Kebahagiaan pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 7(1), 19-31.
- Rusdiana, I. (2017). Konsep *Authentic Happiness* pada Remaja dalam Perspektif Teori Myers. *Jurnal Pendidikan Dasar Islam Berbasis Sain*, 2(1), 36-44.
- Salahudin, A. (2010). *Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Pustaka Setia.
- Sudijono, A. (2010). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sudjana, N. (2004). *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Sinar Baru Algesindo.
- Sukardi, D. K. (2003). *Metode Penelitian Pendidikan (Kompetensi dan Praktiknya)*. Jakarta: Gramedia.
- Sukardi, D. K. (2008). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konsling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Syahputra, W. (2016). Peran Konselor dalam Membentuk Sikap Kemandirian Santri Panti Asuhan Nurul Haq Bangun Tapan, Bnatul, Yogyakarta. *Skripsi*. (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Tohirin. (2007). *Bimbingan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor. 35 Tahun 2014 tentang Perlindungan Anak pasal 1 ayat 2.
- Utami, D.R, Ahmad, R, & Ifdil, I. (2017). Tingkat Kesepian Remaja di Panti Asuhan X Padang. *Jurnal Konseling*, 8(1), 1-6.
- Walgito, B. (2010). *Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Yusuf, A. M. (2005). *Metode Penelitian*. Padang: UNP Press.