

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Kebahagiaan

2.1.1 Pengertian Kebahagiaan

Menurut Hills & Argyle (2002) menjelaskan kebahagiaan merupakan suatu emosi positif yang dirasakan seseorang yang merasa puas terhadap diri dan kehidupannya. Kebahagiaan bukan hanya sekadar emosi positif sesaat, tetapi merupakan kondisi psikologis yang kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Basya (2007) bahwa kebahagiaan merupakan suatu objek yang terus dicari manusia di setiap masa dan tempat. Cara untuk mencapainya berbeda-beda antara satu orang dengan orang lain. Perbedaan itu sesuai dengan kepribadian masing-masing individu, keinginan dan motif, lingkungan dan kondisi eksternal dalam kehidupan individu. Seligman (2005) juga berpendapat bahwa kebahagiaan merupakan keadaan dimana individu akan lebih banyak mengingat pengalaman yang menyenangkan daripada pengalaman yang buruk. Kebahagiaan merupakan sebuah istilah untuk menggambarkan perasaan positif pada individu (ekstase dan kenyamanan) dan kegiatan positif yang tidak melibatkan unsur perasaan (ketersapaan dan keterlibatan).

Menurut Lopez dan Snyder (2007) kebahagiaan merupakan kondisi emosi positif yang secara subjektif didefinisikan oleh setiap orang. Definisi kebahagiaan sangat sulit untuk didefinisikan karena masing-masing individu memiliki makna tersendiri mengenai kebahagiaan. Definisi kebahagiaan lebih menekankan pada aspek hedonik, kebermaknaan, dan keotentikan. Hurlock (1980) mengemukakan bahwa kebahagiaan timbul sebagai akibat dari terpenuhinya kebutuhan dan harapan. Karena kebutuhan dan harapan individu berbeda-beda, maka kebahagiaan dianggap sebagai sesuatu yang bersifat relatif, bergantung pada latar belakang budaya, jenis kelamin, serta periode dalam setiap rentang kehidupan manusia. Menurut Carr (2003) menyatakan bahwa orang yang berbahagia merupakan orang yang dapat membuka diri, optimis, memiliki harga diri yang tinggi serta memiliki kontrol diri yang baik.

Lyubomirsky (2005) menyebutkan kebahagiaan sebagai penilaian subyektif dan global dalam menilai diri sebagai orang yang bahagia atau tidak. Hal ini bermula dari

pemikiran bahwa kebahagiaan dinilai berdasarkan kriteria-kriteria subjektif yang dimiliki individu. Lyubomirsky (2005) mengatakan seseorang bisa saja merasakan ketidakbahagiaan dalam hidupnya walaupun hidupnya dikelilingi oleh segala kenyamanan, cinta, serta kesejahteraan. Sebaliknya seseorang bisa saja tetap merasakan kebahagiaan walaupun hidupnya penuh dengan rintangan, tragedi, ketidaksejahteraan, dan tidak adanya cinta.

Berdasarkan penjelasan pengertian kebahagiaan menurut para ahli, kebahagiaan dapat didefinisikan sebagai kondisi psikologis yang kompleks, di mana individu merasakan emosi positif yang berhubungan dengan kepuasan terhadap diri dan kehidupannya. Kebahagiaan bukan sekadar perasaan positif sesaat, tetapi melibatkan perasaan kenyamanan, keterlibatan, dan ketersediaan yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Kebahagiaan bersifat subjektif, artinya makna dan pengalamannya dapat bervariasi antara individu satu dengan yang lain, tergantung pada kepribadian, kebutuhan, harapan, lingkungan, serta kondisi eksternal yang memengaruhi individu tersebut.

2.1.2 Aspek-aspek Kebahagiaan

Hills & Argyle (2002) berpendapat bahwa ada enam aspek kebahagiaan, yaitu sebagai berikut:

1. Kepuasan hidup (*Life satisfaction*)

Kepuasan hidup merupakan kesejahteraan secara psikologis pada individu tentang kehidupannya. Pengalaman yang menyenangkan lebih mendominasi dalam mempengaruhi kepuasan hidup dibandingkan dengan pengalaman yang tidak menyenangkan. Seperti memiliki hubungan sosial yang baik yang berdampak pada kebahagiaan seseorang.

2. Kegembiraan (*Joy*)

Hadirnya emosi positif dalam kehidupan, seperti optimis, senang, gembira, dan mampu terlibat perasaan senang dengan orang lain. Sehingga dalam kehidupan terjadi emosi positif yang timbal balik.

3. Harga diri (*Self-esteem*)

Harga diri merupakan sikap individu positif ataupun negatif terhadap diri sendiri. Adanya perasaan berharga pada diri sendiri dapat menimbulkan semangat dan tetap menarik di pandangan orang lain.

4. Ketentraman (*Calm*)

Perasaan tenang dan aman yang dapat menenangkan mental dan dapat menimbulkan perasaan bahagia. Pada keadaan yang tenang individu mampu untuk memaknai kehidupannya dan dijalani secara positif.

5. Kontrol diri (*Self-control*)

Kemampuan individu untuk mengendalikan diri sesuai dengan nilai yang dianut, dan norma yang berlaku.

6. Efikasi (*Efficacy*)

Efikasi merupakan individu dapat melakukan apapun tanpa adanya larangan seperti diskriminasi. Sehingga diperlukan kemampuan individu dalam pengaturan diri yang meliputi sosial, kognitif, dan emosi.

2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan

Kebahagiaan dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Ng (2022) faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan, yaitu:

1. Keimanan

Keimanan yang mencakup keimanan agama memiliki kaitan erat dengan tingkat kebahagiaan individu. Individu yang memeluk agama cenderung lebih bahagia dibandingkan dengan mereka yang tidak memeluk agama. Hal ini disebabkan oleh harapan dan dimensi spiritualitas. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pengaruh positif keimanan terhadap kebahagiaan seseorang.

2. Kesehatan dan Kebugaran

Faktor kesehatan dan kebugaran mengacu pada kondisi kesehatan yang mencakup aspek kesehatan fisik dan mental. Kesehatan individu tidak hanya dipengaruhi oleh faktor genetik dan tingkat kebugaran fisik, namun juga dipengaruhi oleh sikap individu terhadap kehidupan, gaya hidup yang sehat, serta kebiasaan seperti pola makan yang seimbang dan tidur yang cukup. Hal ini berlaku untuk kedua aspek kesehatan, baik fisik maupun mental, yang saling memengaruhi dalam membentuk kebahagiaan seseorang.

3. Sahabat

Pentingnya persahabatan dalam menunjang kebahagiaan dapat dilihat dari dampak positif yang ditimbulkan oleh interaksi sosial yang terjadi dalam hubungan persahabatan. Aktivitas yang dilakukan bersama teman atau pasangan

terbukti dapat meningkatkan suasana hati, bahkan mengubah aktivitas yang umumnya dianggap tidak menyenangkan menjadi lebih menyenangkan. Dukungan emosional, rasa kebersamaan, serta kegembiraan yang dibagikan dalam hubungan persahabatan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kebahagiaan individu.

4. Keluarga

Hubungan dengan orang tua dan saudara kandung memiliki peran yang sangat penting dalam mencapai kebahagiaan, baik bagi individu tersebut maupun bagi orang tua mereka. Ikatan emosional yang kuat dengan keluarga dapat memberikan rasa aman, dukungan, dan rasa diterima, yang merupakan elemen-elemen kunci dalam kesejahteraan psikologis. Interaksi yang positif dengan orang tua dan saudara kandung dapat memperkuat rasa saling mendukung, mengurangi perasaan kesepian, dan meningkatkan kualitas hidup individu.

Beberapa ahli juga berpendapat, kebahagiaan dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan, yaitu:

1. Kualitas persahabatan

Lyubomirsky et al., (2005) berpendapat bahwa individu yang bahagia memiliki lebih banyak teman dan sering terlibat kegiatan kelompok dibandingkan mereka yang kurang bahagia.

2. Dukungan sosial

Carr (2003) menyatakan ada hubungan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan. Hubungan antara anggota keluarga lainnya saling memberikan dukungan sosial untuk semua anggota keluarga. Dukungan sosial ini tidak hanya membawa kebahagiaan tetapi dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

3. Uang

Seligman (2005) menyatakan dengan adanya banyak uang atau kaya bisa lebih bahagia. Individu yang menganggap uang menjadi tujuan (goal) yang lainnya akan menjadi kurang puas dengan pemasukan dalam kehidupannya.

4. Kesehatan

Seligman (2005) menyatakan individu yang merasa dirinya lebih sehat akan mendapatkan kontribusi positif terhadap kebahagiaannya. Namun ketika individu mengalami sakit berkepanjangan, kebahagiaan tersebut akan mengalami

penurunan. Carr (2003) juga menyatakan Kesehatan berhubungan dengan kebahagiaan. Emosi positif memungkinkan individu untuk meningkatkan toleransi. Emosi positif yang dikembangkan dan persepsi yang baik mengenai Kesehatan, akan meningkatkan kebahagiaan. Hal ini berdampak pada sistem kekebalan tubuh individu, karena individu yang bahagia akan bekerja lebih efektif daripada orang yang tidak bahagia.

5. Budaya

Triandis (1994) mengatakan bahwa faktor budaya dan sosial politik berperan dalam tingkat kebahagiaan individu. Sejalan dengan pendapat Carr (2004) yang mengatakan bahwa budaya dalam kesamaan sosial memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi.

2.2 Kualitas Persahabatan

2.2.1 Pengertian Kualitas Persahabatan

Kualitas persahabatan sendiri menurut Bukowski dan Hoza (1989) adalah suatu hubungan pertemanan yang ditandai dengan keterbukaan mengenai informasi pribadi dan perasaan yang dianggap sebagai teman baiknya. Hartup (1992) menjelaskan kualitas persahabatan adalah hubungan persahabatan yang dipengaruhi oleh hubungan persahabatan yang dapat berfungsi dengan baik serta bagaimana seseorang dapat menyelesaikan masalah yang ada dengan baik. Hal ini juga diketahui bahwa kualitas interaksi dalam mempertahankan persahabatan dapat disebut sebagai kualitas persahabatan (Hartup & Stevens, 1997).

Menurut Markiewicz et al., (2001) bahwa kualitas persahabatan merupakan suatu proses fungsi persahabatan yang mencakup hubungan pertemanan, keintiman, pertolongan, hubungan yang dapat diandalkan, pengakuan diri, dan rasa aman secara emosional yang terpenuhi. Kualitas persahabatan yang baik dinilai dari tingginya perilaku tolong menolong, kedekatan serta perilaku yang mengarah pada hal positif lainnya. Kualitas persahabatan mempengaruhi keberhasilan dalam interaksi sosial dengan orang lain, fokusnya pada teman dengan usia yang setara (Berndt, 2002). Jika dihubungkan dalam empati, kualitas persahabatan akan terlihat dalam interaksi antar sahabat tersebut.

Santrock (2003) juga menyatakan bahwa persahabatan merupakan hubungan antar individu, yang ditandai dengan keakraban, saling percaya, menerima satu

dengan yang lain, berbagi perasaan, pemikiran, pengalaman, serta sering melakukan aktivitas bersama-sama. Individu yang bahagia merasa lebih puas dengan persahabatan mereka dan memiliki kualitas persahabatan yang lebih tinggi. Individu yang bahagia bersandar pada pengalaman positif yang sungguh-sungguh, yang terbebas dari ketakutan (Seligman, 2005). Kebahagiaan merupakan suatu keadaan yang selalu menjadi tujuan setiap manusia, sebagai makhluk yang ingin mencapai eksistensinya yang sempurna.

Kharisma (2015) juga mengatakan bahwa kualitas persahabatan adalah hubungan persahabatan yang memiliki aspek pertemanan, dukungan sosial dan konflik. Kualitas persahabatan juga ditentukan dengan bagaimana suatu hubungan persahabatan dapat berfungsi dengan baik dan sebagaimana pula seseorang dapat menyelesaikan konflik yang ada dengan baik. Dengan demikian persahabatan memiliki arti yang besar terutama dalam kehidupan individu. Karena individu merasa diakui dan dibutuhkan oleh sahabatnya serta diterima oleh lingkungannya, sehingga dapat menumbuhkan rasa percaya diri pada individu tersebut.

Berdasarkan penjelasan pengertian kualitas persahabatan menurut para ahli, kualitas persahabatan dapat didefinisikan sebagai hubungan antar individu yang ditandai dengan keterbukaan, saling percaya, dukungan emosional, keintiman, dan kemampuan untuk saling membantu dalam menghadapi tantangan. Kualitas persahabatan mencakup aspek-aspek seperti kedekatan emosional, interaksi yang positif, saling menerima, serta kemampuan untuk menyelesaikan konflik dengan cara yang konstruktif. Persahabatan yang berkualitas memberikan rasa aman, dihargai, dan diterima, yang pada gilirannya meningkatkan kesejahteraan emosional dan sosial individu.

2.2.2 Aspek-aspek Kualitas Persahabatan

Bukowski dan Hoza (1989) berpendapat bahwa ada empat aspek kualitas persahabatan, yaitu sebagai berikut:

1. Kedekatan (*Closeness*)

Tingkat keterkaitan atau kedekatan dengan teman, misalnya sejauh mana individu dekat dengan temannya.

2. Bantuan (*Help*)

Bantuan timbal balik yang ditawarkan oleh individu dalam hubungan persahabatan, misalnya remaja yang menawarkan bantuan kepada temannya untuk menghadapi sebuah masalah.

3. Penerimaan (*Acceptance*)

Tingkat penerimaan individu oleh teman-temannya baik secara sosial dan emosional dalam sebuah hubungan persahabatan.

4. Keamanan (*Safety*)

Tingkat kepercayaan kepada teman dalam hubungan persahabatan.

2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Persahabatan

Kualitas persahabatan dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas persahabatan, yaitu sebagai berikut:

1. Ketertarikan Secara Fisik

Baron dan Byrne (2005) mengemukakan merupakan faktor yang paling banyak dicari saat menjalin sebuah hubungan. Pertemanan akan terus berlanjut dan berkembang sesuai dengan ketertarikan secara fisik pada masing-masing individu.

2. Kesamaan

Baron dan Byrne (2005) menjelaskan dalam menjalin sebuah hubungan persahabatan individu akan mencari informasi kesukaan dan ketidaksukaan orang lain agar bisa menerima tentang kesamaan dalam menjalin sebuah hubungan. Kesamaan antar individu berasal dari berbagai jenis karakteristik dan tingkat yang akan mereka tunjukan.

3. Timbal Balik

Baron dan Byrne (2005) dalam sebuah hubungan akan ada rasa saling menguntungkan sehingga sebuah hubungan persahabatan menjadi berkembang kearah yang lebih baik lagi.

4. Interaksi Sosial

Fauziah (2015) dalam penelitiannya menjelaskan melalui pengembangan interaksi sosial, individu untuk dapat menempatkan dirinya dalam sebuah masalah perlu adanya dukungan dari sahabat. Dengan hal ini individu dapat

memunculkan kehangatan dan dukungan sebagai bekal untuk menghadapi permasalahannya.

2.3 Hubungan Antar Variabel

Kebahagiaan merupakan faktor penting dalam kehidupan setiap individu, termasuk mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Teori kebahagiaan yang dikemukakan oleh Hills & Argyle (2002) menjelaskan bahwa kebahagiaan terdiri dari enam aspek utama, yaitu kepuasan hidup (*life satisfaction*), kegembiraan (*joy*), harga diri (*self-esteem*), ketenangan (*calm*), kontrol diri (*self-control*), dan efikasi (*efficacy*). Menurut Ng (2022), sahabat merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kebahagiaan. Oleh karena itu, kualitas persahabatan memiliki peran yang signifikan dalam mempengaruhi keenam aspek kebahagiaan tersebut.

Myers dan Twenge (2019) menggambarkan kebahagiaan sebagai perasaan ketika individu merasakan kehidupan yang berkecukupan, bermakna dan menyenangkan. Sumber bahagia atau tidaknya pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi ialah tuntutan tugas, lingkungan sosial dan pertemanan atau persahabatan. Kharisma (2015) mengatakan bahwa kualitas persahabatan adalah hubungan persahabatan yang memiliki aspek pertemanan, dukungan sosial dan konflik. Kualitas persahabatan yang baik berperan penting dalam meningkatkan kebahagiaan mahasiswa tingkat akhir. Hubungan sosial yang mendalam dan positif dengan teman-teman dapat meningkatkan kepuasan hidup mereka, memberikan rasa aman dan puas terhadap kehidupan, terutama saat menghadapi tantangan akademik dan sosial di akhir studi. Kualitas persahabatan yang solid, yang mencakup berbagi kebahagiaan dan saling mendukung dalam menghadapi stres, dapat memperkaya pengalaman emosi positif mahasiswa. Aktivitas bersama teman, seperti berkumpul atau berbicara, dapat menciptakan ikatan emosional yang kuat, memperbanyak momen bahagia, dan menghasilkan perasaan gembira yang berkesinambungan.

Penelitian terdahulu mengonfirmasi bahwa kualitas persahabatan berkontribusi terhadap tingkat kebahagiaan seseorang. Dalam penelitian Chandra dan Harahap (2022) terdapat adanya hubungan positif yang signifikan antara kualitas persahabatan dengan kebahagiaan pada mahasiswa. Kualitas persahabatan dapat memprediksi kebahagiaan pada mahasiswa sebesar 25,1%. Dengan demikian kualitas persahabatan mampu memprediksi kebahagiaan pada mahasiswa.

Pada penelitian yang dilakukan Lestari dan Palasari (2021) hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel kualitas persahabatan memiliki kontribusi sebesar 7,5% terhadap kebahagiaan pada remaja pondok pesantren, sedangkan sisanya 92,5% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas persahabatan berperan penting dalam meningkatkan kebahagiaan. Sementara itu, dari penelitian yang dilakukan Hapsari dan Sholichah (2022) kualitas persahabatan berpengaruh sebesar 12,57% terhadap kebahagiaan mahasiswa, dan harga diri berpengaruh sebesar 18,41% terhadap kebahagiaan mahasiswa. Sehingga kualitas persahabatan dan harga diri bukan merupakan faktor satu-satunya yang berpengaruh pada kebahagiaan.

Sandjojo (2017) dalam penelitiannya terdapat hubungan antara kualitas persahabatan dengan kebahagiaan pada remaja urban, ditinjau dari aspek-aspek kualitas persahabatan. Sehingga semakin baik kualitas persahabatan yang dimiliki maka semakin baik pula tingkat kebahagiaan yang dirasakan. Faktor-faktor utama kebahagiaan remaja adalah kehidupan sosial atau pertemanan dalam hal *closeness* sebanyak 30% dan faktor-faktor lainnya seperti perkawinan, emosi negatif, iklim dan ras sebanyak 70%.

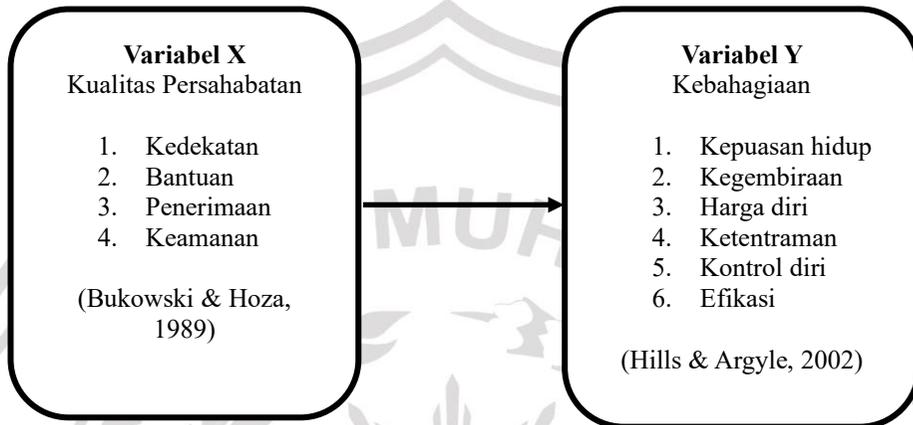
Untuk memperbaharui penelitian sebelumnya tentang kebahagiaan pada mahasiswa tingkat akhir, dalam penelitian ini akan menggunakan alat ukur kebahagiaan yang dikembangkan oleh Hills dan Argyle (2002) yang sejalan dengan fokus penelitian yaitu untuk melihat kebahagiaan pada individu yang merasa puas akan pencapaiannya. Pada penelitian sebelumnya oleh Sandjojo (2017) menggunakan dasar teori Seligman (2005) yang hasilnya menunjukkan bahwa kualitas persahabatan yang dimiliki remaja berpengaruh pada kebahagiaan yang dirasakan. Alasan lainnya adalah subjek penelitian yaitu mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi, karena banyak mahasiswa mengalami permasalahan terkait pengerjaan skripsi baik dari stres akademik maupun dukungan sosial salah satunya dalam lingkup pertemanan. Penelitian lainnya oleh Nusantara et al., (2023) menggunakan dasar teori Seligman (2005) dan menggunakan alat ukur yang diadaptasi oleh Russy Ranggayoni (2017) yang hasilnya menunjukkan bahwa kebahagiaan salah satunya dipengaruhi oleh kualitas persahabatan.

Dalam penelitian ini akan menggunakan dasar teori dan alat ukur Hills dan Argyle (2002) dipilih peneliti untuk mengungkap kebahagiaan pada mahasiswa tingkat akhir, karena memiliki dasar teori dan aspek yang berkaitan dengan variabel bebas dan sejalan dengan fokus penelitian ini. Sehingga dalam hal ini peneliti tertarik untuk melakukan

sebuah penelitian mengenai pengaruh kualitas persahabatan terhadap kebahagiaan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi.

2.4 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual yang diajukan untuk penelitian ini berdasarkan pada hasil kajian teori yang telah diuraikan sebelumnya, meliputi:



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual
Keterangan:

- : Variabel
→ : Pengaruh antara variabel

2.5 Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap perumusan masalah penelitian, disusun dalam bentuk pertanyaan. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru berdasarkan pada teori dan belum didasarkan pada data – data empiris yang terkumpul. Terdapat satu hipotesis yang digunakan pada penelitian ini, yaitu:

Ha: Terdapat pengaruh kualitas persahabatan terhadap kebahagiaan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi.