

Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan

(Happiness of The Teenagers Who Live in Orphanage)

CHRISTY ANGELA INDRA GUNAWAN

Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana
Email: christy.angela85@gmail.com

Diterima 29 Maret 2020, Disetujui 02 Juni 2020

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana para remaja panti asuhan menggambarkan kebahagiaan mereka walaupun mereka tidak tinggal bersama keluarga mereka. Responden penelitian ini merupakan 4 orang remaja yang tinggal di panti asuhan Salib Putih dengan usia 15-18 tahun. Metode penelitian yang digunakan adalah *Intrinsic Case Study* dengan wawancara dan observasi sebagai teknik pengumpulan data. Dari hasil analisis data ditemukan bahwa konsep kebahagiaan remaja panti asuhan banyak berkaitan dengan hubungan sosial, baik dengan keluarga ataupun teman sebaya. Selain itu, kebahagiaan mereka meliputi hidup yang tanpa masalah, kemampuan beradaptasi, tinggal di lingkungan yang mendukung, dan mendapatkan kasih sayang orangtua. Kemudian, sumber-sumber kebahagiaan mereka adalah ketika mereka mampu melakukan hobi mereka, mampu meregulasi emosi, dan bisa bertemu orangtua. Selain konsep kebahagiaan dan sumber-sumber kebahagiaan, persepsi tentang lingkungan tempat tinggal, terpenuhinya kebutuhan, kemampuan untuk melanjutkan sekolah, rasa syukur dan kemampuan untuk memaafkan, orientasi masa depan, dan optimisme terhadap masa depan juga menjadi faktor penting dalam menjelaskan kebahagiaan remaja panti asuhan.

Kata kunci: kebahagiaan, remaja, panti asuhan

Abstract: *This research aims to study on how teenagers that live in orphanages describe their happiness, although not living with their families. The participants of this research consist of 4 teenagers that live in Salib Putih orphanage with an age range of 15-18 years old. The method applied in this research is the Intrinsic Case Study method with interviews and observations being the method of collecting data. From the result of the data analysis, the researcher found that teenagers who live in orphanages have the concept of happiness which connects to social relations, namely their families or peers. Besides that, their happiness include a problem-free life, adapting skills, living in a supportive environment, and being loved by their parents. The sources of their happiness consist of their hobbies, the capability to regulate their emotions, and that they are able to meet their parents. The perception of their environment, sufficient necessities, the ability to pursue education, gratitude and forgiveness, future orientation, and optimism regarding the future are also important factors of their concept of happiness.*

Keywords : *Happiness, teenagers, orphanage*

PENDAHULUAN

Emosi manusia sangatlah beragam, Ekman (2003) menjelaskan ada 6 jenis emosi yang dirasakan manusia. Emosi-emosi tersebut ialah rasa sedih, rasa marah, rasa takut, rasa

jijik, dan berbagai jenis perasaan menyenangkan. Lebih lanjut Ekman (2003) menjelaskan bahwa ekspresi yang ditunjukkan dari emosi bersifat universal, yaitu ketika seseorang menunjukkan raut wajah yang

tersenyum lebar, orang lain mampu mengatakan bahwa orang itu sedang bahagia walaupun mereka memiliki latar belakang yang berbeda.

Kebahagiaan merupakan salah satu emosi yang dirasakan semua manusia, dan hal yang sangat diinginkan oleh manusia. (Abidin, 2017). Kebahagiaan sendiri didefinisikan sebagai suatu keadaan psikologis yang positif dan ditandai dengan adanya tingkat kepuasan hidup yang tinggi, tingkat afek positif yang tinggi, dan tingkat afek negatif yang rendah (Carr, 2004). Lebih lanjut, Seligman (2002) juga menyatakan kebahagiaan sebagai muatan emosi dan aktivitas positif. Dalam bukunya, Seligman (2002) menuliskan bahwa kebahagiaan dan kesejahteraan merupakan sebuah hasil yang diharapkan dalam psikologi positif, dimana kebahagiaan meliputi perasaan positif (seperti ekstasi dan kenyamanan), serta kegiatan positif tanpa unsur perasaan sama sekali (seperti keterserapan dan keterlibatan) karena menurutnya kebahagiaan terkadang mengacu pada perasaan dan terkadang mengacu pada kegiatan yang di dalamnya tidak muncul satu pun perasaan.

James (dalam Williams, Sawyer, & Stacey, 2006) menyatakan bahwa kebahagiaan merupakan hal yang sangat penting sehingga upaya untuk mencapai kebahagiaan menjadi fokus perhatian dan tujuan dari manusia sepanjang waktu. Menurut Sukidi (2004) hidup bahagia merupakan tujuan setiap manusia, dan untuk mencapainya ada beragam faktor yang dapat menciptakan kebahagiaan di dalam kehidupan manusia. Faktor-faktor tersebut antara lain adalah uang, materi,

kesehatan, kekuasaan, bahkan kenikmatan seksual.

Seligman (2002) meyakini bahwa level kebahagiaan dan kesedihan tiap orang berbeda-beda, tetapi terkadang keadaan mampu memengaruhi tingkat kebahagiaan seseorang. Seligman merumuskan kebahagiaan sebagai berikut: $K = R + L + P$. K merupakan level kebahagiaan jangka panjang yang tidak bisa disamakan dengan kebahagiaan sementara. Lalu R adalah rentang kebahagiaan yang terdiri dari faktor genetik dan *hedonic treadmill*. Faktor genetik dan *hedonic treadmill* akan menentukan tingkat kebahagiaan ataupun kesedihan seseorang, mereka adalah “daya pengendali” yang mendorong individu ke suatu *level* kebahagiaan atau kemuraman tertentu, yang tentu saja berbeda pada tiap individu. Kemudian, L adalah lingkungan yang merupakan faktor eksternal. Faktor lingkungan yang dipercaya oleh Seligman untuk meningkatkan kebahagiaan adalah dengan hidup di lingkungan demokrasi yang sehat, hidup dalam pernikahan yang sehat, menghindari kejadian negatif dan emosi negatif, memiliki jaringan sosial yang kaya, dan hidup dalam agama yang dipercayai. Walau begitu, variabel L membutuhkan dana dan usaha yang besar sehingga mengubah variabel L untuk meningkatkan kebahagiaan terkesan tidak praktis. Terakhir, P merupakan faktor-faktor yang berada di bawah pengendalian sadar, faktor-faktor P meliputi kebahagiaan yang dirasakan pada masa lalu, kebahagiaan yang dirasakan pada masa sekarang, dan kebahagiaan yang dirasakan pada masa depan.

Kebahagiaan masa lalu meliputi kemampuan untuk memaafkan dan kemampuan untuk bersyukur. Dalam bukunya, Seligman (2002) percaya bahwa dengan bersyukur dan memaafkan, seseorang bisa merasakan emosi positif yang lebih dalam hidupnya. Dengan bersyukur, intensitas kenangan baik akan meningkat dan dengan memaafkan seseorang mampu mengubah kepahitan menjadi kenangan netral atau bahkan positif, dan dengan demikian, lebih memungkinkan kepuasan hidup dan kebahagiaan yang lebih besar.

Kebahagiaan di masa depan meliputi rasa optimisme dan pengharapan. Seligman (2002) meyakini bahwa optimisme dan harapan memberikan daya tahan yang lebih baik dalam menghadapi depresi, kinerja yang lebih tinggi, dan kesehatan fisik yang lebih baik. Untuk meningkatkan harapan dan optimisme, penting untuk menentang diri sendiri saat melakukan kesalahan, sehingga individu akan tetap optimis. Terakhir adalah kebahagiaan di masa sekarang yaitu kenikmatan (*pleasure*) dan gratifikasi (*gratification*). Kenikmatan adalah kesenangan yang memiliki komponen indriawi yang jelas dan komponen emosi yang kuat, yang disebut sebagai “perasaan-perasaan dasar”. Sedangkan gratifikasi datang dari kegiatan-kegiatan yang sangat individu sukai, tetapi sama sekali tidak harus disertai dengan perasaan dasar. Seligman (2002) yakin bahwa gratifikasi bertahan lebih lama daripada kenikmatan dan melibatkan lebih banyak pemikiran serta interpretasi karena ditopang oleh kekuatan dan kualitas seorang individu.

Penelitian kuantitatif yang dilakukan oleh Csikszentmihalyi dan Hunter (2003) pada 828 murid yang duduk di kelas 6, kelas 8, kelas 10, dan kelas 12 menemukan bahwa tingkat kebahagiaan akan meningkat apabila individu memiliki kemampuan belajar yang mampu berkembang sampai maksimal sehingga mereka mampu menghadapi tantangan-tantangan dalam kehidupan. Mereka diberi kebebasan untuk mengekspresikan diri mereka dengan batasan tanggung jawab, mereka diperbolehkan merasakan senangnya interaksi dengan teman sebaya, dan tetap diperhatikan kesejahteraannya oleh orangtua. Penelitian tersebut menyatakan bahwa kondisi ini akan susah diterapkan jika individu hidup dalam lingkungan yang tidak memiliki cukup kesempatan untuk belajar, terpaksa sekolah yang membuat individu sulit untuk mengekspresikan dirinya, hidup dalam keluarga inti yang jarang berkumpul dan canggung untuk berinteraksi satu sama lain.

Dalam penelitian ini peneliti fokus pada remaja yang tinggal di panti asuhan, remaja-remaja tersebut tinggal di dalam panti asuhan karena alasan yang berbeda-beda, bisa karena terjadinya kekerasan dalam keluarganya, orang tua yang berpisah karena bercerai, atau karena kondisi ekonomi keluarga yang tidak mendukung untuk tumbuh-kembang anak tersebut. Dalam penelitian ini, remaja panti asuhan yang akan menjadi responden penelitian adalah remaja panti asuhan yang masih memiliki orang tua, tetapi dalam keadaan yang tidak mendukung mereka untuk tinggal bersama keluarganya. Panti asuhan sendiri berarti tempat kediaman

atau rumah tempat memelihara dan merawat anak yatim atau yatim piatu dan sebagainya (KBBI, 2008). Didukung oleh pendapat Supradewi dan Mazaya (2011), panti asuhan merupakan lembaga pengganti keluarga yang menangani anak-anak terlantar dan yatim piatu berusaha memenuhi kebutuhan anak dalam proses perkembangannya baik dari segi fisik maupun psikis.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Dewi (2014) mengenai konsep kebahagiaan pada remaja yang tinggal di jalanan, di panti asuhan, dan di pesantren ditemukan bahwa umumnya remaja banyak mengasosiasikan kebahagiaan mereka dengan kebebasan dalam berpikir dan bertindak, sedangkan pada remaja yang tinggal di panti asuhan memiliki kebebasan yang tidak jelas. Di satu sisi kebebasan mereka bersifat sangat luas namun tidak terarah sehingga mereka merasa kurang percaya diri dalam menghadapi masa depan, ada juga tuntutan tinggi untuk kegiatan yang bersifat praktis dari pengurus panti asuhan, selain itu sosialisasi mereka juga terbatas.

Lebih lanjut dijelaskan oleh Dewi (2014) dalam penelitiannya, remaja panti asuhan merasa dirinya terlalu bebas, mereka berpikir kalau kebebasan mereka terlalu luas tetapi mereka kurang mendapatkan arahan dari pengurus sehingga potensi yang mereka miliki menjadi tidak terarah. Sedangkan menurut Csikzentmihalyi dan Hunter (2003) tingkat kebahagiaan akan meningkat jika individu memiliki kemampuan belajar yang mampu berkembang sampai maksimal. Didukung oleh Seligman (2002) yang menyatakan bahwa

salah satu sumber kebahagiaan adalah ketika seorang individu mampu terlibat dalam suatu hal yang disenangi, dan berusaha untuk menekuni hal tersebut sehingga kemampuan psikologisnya berkembang.

Dewi (2014) telah menjelaskan bahwa kebebasan sering diasosiasikan dengan kebahagiaan para remaja. Secara kognitif remaja panti asuhan merasa kebebasan mereka terlalu luas dan tidak ada arah tujuan sehingga arah kehidupan mereka untuk ke depan terasa ambigu. Hasil dari proses emosi dan kognitif adalah perilaku, remaja panti asuhan cenderung hidup dalam pergaulan yang kurang luas, pergaulan mereka hanya sebatas dengan anak panti karena mereka merasa kurang percaya diri dalam lingkup masyarakat sosial yang lebih luas. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Hartati dan Respati (2012) yang menjelaskan bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan memiliki perasaan minder, rasa tidak percaya, menganggap bahwa dirinya berbeda dari remaja lainnya yang masih memiliki dan tinggal bersama orangtuanya. Hal itu menyebabkan remaja terhambat dalam bersosialisasi dan berhubungan interpersonal dengan orang lain yang lebih luas dan lebih baik. Padahal menurut Seligman (2002) orang yang berbahagia adalah seseorang yang memiliki hubungan sosial yang kaya dan memuaskan.

Peneliti telah melakukan observasi dan wawancara pada Januari 2019 dengan pengurus panti asuhan Salib Putih Salatiga. Peneliti memilih panti asuhan Salib Putih Salatiga karena memiliki jumlah remaja yang

cukup banyak, dan juga remaja yang tinggal di panti asuhan tersebut masih memiliki orangtua. peneliti ingin mengetahui bagaimana kebahagiaan mereka yang tinggal di dalam panti asuhan, dan tidak bersama orang tuanya walaupun mereka masih memiliki orang tua. Dalam wawancara tersebut peneliti mewawancarai pengurus panti mengenai remaja yang tinggal di panti asuhan tersebut dan apa saja permasalahan mereka. Menurut pengurus, ketika menginjak masa remaja, mereka mulai membutuhkan arahan agar mereka dapat mengambil pendidikan yang sesuai dengan minat dan bakat mereka. Walaupun begitu, pengurus mengatakan bahwa beliau berusaha untuk memberi arahan pada para remaja mengenai minat dan bakat mereka, tetapi tidak memaksanya dan tetap memberikan kebebasan bagi remaja untuk memilih.

Dalam teori Seligman (2002) faktor yang mampu meningkatkan kebahagiaan seorang individu adalah ketika individu tersebut mampu terlibat dalam suatu hal yang ia senangi, dan berusaha untuk menekuni hal tersebut sehingga kemampuan psikologisnya berkembang. Didukung oleh teori yang diajukan oleh Csikzentmihalyi dan Hunter (2003) bahwa kebahagiaan akan meningkat apabila individu memiliki kemampuan belajar yang mampu berkembang secara maksimal. Selain itu Csikzentmihalyi dan Hunter (2003) menemukan pula bahwa remaja yang mempersiapkan masa depan dan mengetahui tujuan hidupnya lebih bahagia daripada remaja yang tidak.

Pengurus panti asuhan Salib Putih kemudian melanjutkan dengan mengatakan

bahwa mereka (remaja) juga mulai memiliki masalah seputar pertemanan walaupun pengurus panti asuhan juga mengatakan bahwa para remaja mampu bersosialisasi dengan penduduk yang tinggal di lingkungan sekitar panti asuhan. Menurut Seligman (2002) kemampuan bersosialisasi merupakan salah satu komponen untuk meningkatkan kebahagiaan pada diri individu. Lebih lanjut oleh Seligman (2002), ia mengatakan bahwa orang dengan kemampuan bersosialisasi yang baik cenderung lebih bahagia daripada yang tidak. Orang yang paling berbahagia adalah orang yang sedikit menghabiskan waktunya sendirian, dan banyak melakukan sosialisasi.

Csikzentmihalyi dan Hunter (2003) juga menemukan hal yang serupa dalam penelitiannya, mereka menemukan bahwa kebahagiaan dan gaya hidup yang ekstrovert berhubungan erat. Menurut mereka seseorang merasakan kebahagiaan ketika tidak sendirian, merasa semangat, bangga, sedang dalam tantangan yang besar, dan dalam situasi yang membutuhkan kemampuan mereka. Teori ini didukung oleh Lowenthal dkk. (dalam Rahardjo, 2007) yang menjelaskan bahwa persahabatan membawa kebahagiaan pada segala jenis penggolongan usia.

Masalah mengenai kemampuan remaja panti asuhan untuk menemukan minat dan bakat mereka, serta kemampuan bersosialisasi para remaja panti asuhan tersebut penting untuk diteliti karena dua hal tersebut berhubungan dengan kebahagiaan mereka, seperti dalam teori yang dikemukakan oleh Seligman (2002), serta Csikzentmihalyi dan Hunter (2003) mengenai faktor-faktor yang

memengaruhi kebahagiaan. Berdasarkan fenomena remaja di panti asuhan tersebut, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mempelajari secara mendalam mengenai gambaran kebahagiaan para remaja yang tinggal di panti asuhan walaupun mereka masih memiliki orang tua kandung.

METODE

Responden penelitian. Responden dalam penelitian ini difokuskan kepada remaja yang tinggal di panti asuhan Salib Putih. Para responden masih memiliki orang tua lengkap, masih memiliki ayah, atau masih memiliki ibu. Penyebab remaja-remaja tersebut tinggal di panti asuhan beragam dari masalah ekonomi

yang tidak mencukupi, keluarga yang *broken-home* sehingga kedua orang tua berpisah dan sibuk bekerja, ataupun karena kekerasan yang terjadi di dalam keluarganya. Remaja yang menjadi responden dalam penelitian ini adalah dari kategori remaja madya yang rentang usianya dari usia 15-18 tahun. Peneliti memilih remaja yang masuk dalam kategori remaja madya karena pada masa ini remaja mulai memikirkan masa depannya baik itu mengenai studi ataupun karir, dan interaksi dengan teman sebaya dianggap penting. Berdasarkan kriteria tersebut, peneliti mengambil 4 orang responden, dengan gambaran latar belakang yang dijelaskan pada Tabel 1.

Tabel 1. Gambaran Latar Belakang Responden

Responden	Usia	Jenis Kelamin	Tingkat Pendidikan	Latar Belakang Keluarga	Lama Tinggal di Panti Asuhan
R1	16	Laki-laki	SMP	Keluarga responden tinggal di Papua dan responden dititipkan di panti asuhan untuk mendapatkan pendidikan yang lebih baik.	Kurang lebih 7 tahun
R2	16	Laki-laki	SMP	Responden dititipkan di panti asuhan bersama kakak perempuannya (Responden 4). Responden kehilangan ibunya ketika ia masih kecil. Ia dititipkan di panti asuhan karena masalah ekonomi.	Kurang lebih 7 tahun
R3	17	Perempuan	SMK	Keluarga responden tinggal di perkampungan di sebelah panti asuhan Salib Putih sehingga responden sering bertemu dengan ibunya. Ayah responden memiliki istri kedua sehingga seringkali memicu pertikaian antara ayah dan ibu responden.	Kurang lebih 9 tahun
R4	18	Perempuan	SMK	Responden merupakan kakak dari Responden 2. Ia sangat dekat dengan ibunya sebelum ibunya meninggal dunia. Responden dititipkan di panti asuhan karena masalah ekonomi.	Kurang lebih 7 tahun

Desain penelitian. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus, lebih tepatnya *Intrinsic Case Study*. Peneliti memilih metode ini karena metode ini sesuai dengan tujuan penelitian yang ini diteliti. Dalam penelitian ini peneliti berfokus pada kasus yang peneliti anggap unik yaitu kebahagiaan pada remaja panti asuhan, dimana mereka masih memiliki orang tua namun tinggal di panti asuhan, sehingga peneliti ingin mengetahui bagaimana bentuk kebahagiaan mereka. Penelitian kualitatif digunakan agar dapat menjawab pertanyaan penelitian bagaimana para remaja yang tinggal dalam panti asuhan memandang kebahagiaan dalam diri mereka.

Metode Pengumpulan Data. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan wawancara mendalam yang terfokus dengan menggunakan *interview guide* yang disesuaikan dengan kebutuhan penelitian. *Interview guide* menggunakan teori yang dikemukakan oleh Seligman (2002) mengenai rumus kebahagiaan jangka panjang, dan teori dari Csikzentmihalyi dan Hunter (2003) dan Seligman (2002) mengenai kebahagiaan yang ditemukan dalam kemampuan belajar sampai berkembang secara maksimal, dan kemampuan bersosialisasi.

Selain itu, peneliti juga melakukan observasi pada responden sehingga dapat melakukan pengecekan apakah responden sudah yakin dengan jawabannya, apakah responden melakukan *faking*, ataupun apakah jawaban responden cenderung bias. Pelaksanaan wawancara mendalam terfokus dimulai dengan mencari responden yang

diperlukan. Peneliti mencari calon-calon responden dengan mendatangi panti asuhan Salib Putih dan menanyakan responden yang ditaksir umurnya sesuai dengan rentang usia yang ingin diteliti yaitu 15-18 tahun. Setelah itu, peneliti melakukan pengenalan dan membangun *rapport* yang baik sebelum melakukan wawancara. Peneliti merekam proses wawancara dan melakukan observasi dalam waktu bersamaan. Wawancara yang dilakukan terhadap keempat responden memiliki jumlah yang berbeda-beda. Untuk responden 1 dilakukan 4 kali wawancara, lalu wawancara untuk responden 3 dilakukan 2 kali, sedangkan untuk responden 2 dan 4 dilakukan 1 kali wawancara. Durasi wawancara adalah sekitar 15 menit sampai 35 menit dalam 1 kali sesi wawancara.

HASIL

Berdasarkan dari analisis data yang telah dilakukan, ada 8 tema yang dapat menjelaskan kebahagiaan pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Tema-tema tersebut adalah konsep kebahagiaan, sumber-sumber kebahagiaan, persepsi tentang lingkungan panti asuhan, hubungan sosial, regulasi emosi dalam menghadapi masalah, rasa syukur dan kemampuan untuk memaafkan, orientasi terhadap masa depan, dan optimisme.

Konsep kebahagiaan. Mengenai tema ini keempat responden memiliki konsep kebahagiaan yang mirip, mereka merasa hubungan sosial menjadi hak yang penting dalam kebahagiaan mereka. Hal-hal yang membedakan konsep kebahagiaan mereka

antara lain adalah R1 mengutamakan kenyamanan, ketiadaan masalah, sedangkan R2 merasa kebahagiaan datang dari tempat tinggal, R3 merasa kebahagiaan datang dari kemampuan untuk menempatkan diri dan beradaptasi, ia juga berpendapat bahwa kebahagiaan datang dari diri sendiri, terakhir R4 merasa kebahagiaan didapatkan dari kasih sayang dan perhatian orang tuanya.

“(Berpikir sejenak) Kebahagiaan itu ya... seperti kenyamanan, terus tidak ada masalah, jadi banyak teman, sering ngobrol, ya tidak ada masalah.”

“Kenyamanan, tidak ada masalah, banyak teman..”

“Kebahagiaan itu timbul dari lingkungan sekitar kita. Dari teman-teman kita. Dari tempat tinggal kita juga.”

“... kebahagiaan tuh dimana kita bisa menempatkan diri kita, kita bisa beradaptasi lah dengan lingkungan itu, kalau pikiran kita bahagia gitu kita bisa bahagia,... Nah jadi kebahagiaan itu menurutku ya dimana kita memposisikan diri kita, disitu kita bahagia sih kak.”

“Dari diri kita sendiri sih tentunya kak.”

“Eum.. Kebahagiaan itu ya.. Kalau menurut saya sih kita mendapatkan kasih sayang dari orang tua yang cukup. Dari sesama kita lah ya, saling mendukung sesama agar kita tidak merasa sedih atau bagaimana gitu. Yang terutama sih keluarga yang mendukung agar kita tidak terlalu tertekan begitu.”

Sumber-sumber kebahagiaan. Tiap responden memiliki konsep kebahagiaan yang berbeda, maka dari itu sumber kebahagiaan mereka juga berbeda-beda. Bagi R1 yang menjadi sumber kebahagiaannya adalah dengan mencari teman dan mengajak mereka ngobrol. R1 juga mencoba untuk

berkenalan dengan anggota baru panti asuhan agar mereka merasa nyaman dan aman tinggal di dalamnya. Sedangkan R2 sendiri mengatakan bahwa ia senang menyapu halaman karena itu membuatnya merasa bahagia.

“Yang saya lakukan ya... cari temen, terus ajak ngobrol, seperti itu. Nah apalagi kalau ada yang baru masuk disini gitu, langsung tak ajak ngobrol, berkenalan jadinya kan kenal baik gitu. Biar dianya disini nyaman dan merasa aman.”

“Sering bersih-bersih.. tapi nggak sering dilihat sama pak pengurus.”
(R2)

R3 menjelaskan sumber kebahagiaannya adalah kesabaran, dengan kesabaran R3 mampu menekan emosi negatif yang membuatnya tidak bahagia. Selain itu R3 juga berpendapat bahwa jangan terlalu memikirkan masalah karena mereka memiliki teman-teman yang bisa diajak bercerita dan memberi saran, sehingga akan membuat perasaan lebih lega.

“... belajar sabar juga. Kalau nggak sabar kan kita jadinya emosi ya kak, nggak jadi bahagia. Lah itu-tuh ya panjang sabar, terus kalau ada masalah tuh sebisa mungkin ya.. walaupun berat ya jangan terlalu dipikirkan lah kak. Soalnya kan kita punya temen juga, kita bisa sharing, mereka bisa kasih kita saran, ya kita juga udah bisa agak plong gitulah intinya...”

R4 menyatakan bahwa dengan patuh pada orang tua ia mendapatkan kebahagiaan, karena sumber kebahagiaannya adalah keluarganya.

“... Ya nurut sama orang tua sih kak, kalau kita nurut sama orang tua,

orang tua juga pasti akan perhatian sama kita."

Bagi keempat responden, melakukan hobi menjadi hal yang dapat memberikan rasa bahagia dan puas. Mereka memiliki hobi yang berbeda-beda, seperti halnya R1 yang menyukai seni lukis dan seni musik, lebih khususnya gitar dan R2 yang menyukai kegiatan olahraga. R3 dan R4 suka membaca buku seperti novel.

"Apakah kamu merasa puas ketika kamu selesai menggambar dan melihat hasil gambarmu?"

"Iya sih.."

"Ya senang sih. Badannya bisa sehat."

"Tapi kan lebih enak olah raga daripada tiduran." (R2)

"Perasaanku sih senang banget, ya hobi itu kan kesukaan gitu ya kak. Jadi tuh.. senang banget sih waktu aku baca buku, buku-buku novel gitu aku lebih suka begitu."

"Kalau pas baca novel sih senang, tapi kayak kadang lupa waktu sih kalau udah baca novel. Asik gitu kalau baca novel, sampai lupa waktu..."

Selain konsep kebahagiaan dan sumber-sumber kebahagiaan, ada pula tema mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kebahagiaan. Faktor-faktor tersebut antara lain adalah lingkungan tempat tinggal, hubungan sosial, meregulasi emosi, rasa syukur dan kemampuan untuk memaafkan, orientasi masa depan, dan optimisme.

Persepsi tentang lingkungan panti asuhan.

Faktor-faktor yang memengaruhi tingkat kebahagiaan yang pertama adalah persepsi tentang lingkungan panti asuhan. Keempat responden memiliki persepsi yang mirip tentang lingkungan panti asuhan. Mereka

merasa nyaman dengan panti asuhan yang menjadi tempat tinggal mereka karena panti asuhan menyediakan kebutuhan mereka dan mereka memiliki teman-teman yang baik. Namun secara khusus R2 memiliki kekecewaan terhadap lingkungan panti asuhan karena ia sering dimarahi oleh salah satu anggota panti.

"... lebih nyamannya di panti soalnya kan kalau di panti gitu banyak temen yang separtaran gitu lho kak, jadi kalau cerita-cerita gitu ya nyambung, kasih saran juga ..."

"Nyaman banget (tersenyum), soalnya ya saling perhatian sih temen-temen yang lain, sama Pak pengurus juga perhatian dengan anak-anak."

"Apakah kamu pernah merasa sedih, atau kecewa, atau merasa tidak nyaman di panti asuhan ini?"

"Pernah."

"Pernah? Karena apa?"

"Ya.. Sering dimarahin.."

Regulasi emosi dalam menghadapi masalah.

Tiap responden juga memiliki cara yang berbeda-beda dalam meregulasi emosi mereka supaya terhindar dari masalah. Untuk R1 ia tidak pernah bertengkar walaupun ia pernah marah pada temannya namun amarahnya masih terkendali. Sedangkan untuk melupakan masalahnya, R1 cenderung melakukan hobinya atau menyanyikan lagu-lagu rohani yang sesuai dengan agama yang ia percayai.

"Nggak, cuman marah-marahan gitu."

"Ya.. Saya jadi nggak inget masalah saya lagi. Jadinya saya kalau ada masalah apa, saya nyanyi lagu rohani lalu sudah biasa lagi."

Walaupun R2 sering dimarahi oleh kakak pantinya, ia berusaha untuk tidak

membalasnya karena ia menghormati orang yang memarahinya yang berusia lebih tua.

“... Iya. Tak anggep aja itu.. bukan apa-apa gitu.”

“Ya berani sih, tapi kan dia lebih tua jadinya aku menghormati.”

R3 mengontrol emosinya karena ia tidak ingin merusak persahabatan dengan teman-temannya. Ia juga memiliki cara penyelesaian khusus dalam menghadapi masalah sehingga pendidikannya tidak terganggu. Menurut R3 dengan belajar bersabar ia dapat terhindar dari masalah dan mengontrol emosinya. Sependapat dengan R3, R4 juga mengontrol emosinya agar ia terhindar dari masalah dengan teman-temannya juga agar tidak ada pertengkaran antara dirinya dan orang tuanya.

“Kalau masalah sih... Sejauh ini sih nggak ada sih kak. Semua sih rukun-rukun aja, paling cuma yang kecil-kecil itu yang sering banget berantem.”

“Ya. Suka curhat sama temen, kalau nggak curhat nanti suka mikir sendiri... Jadi kan lebih baik cerita dengan orang yang udah kita anggep bisa nyimpen rahasia atau ngasih saran begitu.”

“Enggak sih, paling cuma marahan sebentar, nanti dan baikkkan lagi gitu. Nggak sampai berhari-hari gitu.”

Hubungan sosial dengan keluarga.

Walaupun tinggal di panti asuhan, keempat responden bukanlah anak yatim-piatu. R2 dan R4 memang sudah tidak memiliki sosok ibu, tetapi pada R1 dan R3 orang tua mereka masih lengkap. Keempat responden dititipkan di panti asuhan Salib Putih karena kondisi ekonomi keluarga mereka yang terbatas. Tiap responden memiliki kesempatan untuk pulang

ke rumah keluarga mereka pada akhir pekan, namun R1 tidak pulang karena lokasi tempat tinggal keluarganya yang jauh. Anggota keluarga yang sering mengunjungi R1 adalah kakaknya.

Selain itu cara berkomunikasi antara R1 dengan orang tuanya adalah dengan menggunakan ponsel, tetapi karena R1 kehilangan ponselnya ia menghubungi orang tuanya melalui media sosial *Facebook* yang dapat diakses dengan komputer. Secara khusus R1 ingin sekali bertemu dengan orang tuanya.

“Ke rumah kakak. Kakak kan nengok ke sini.”

“Iya sih waktu itu.. Cuma kan waktu sekarang HP saya hilang. Jadi nggak bisa lagi menghubungi mereka. Jadi kalau menghubungi mereka gitu lewat Facebook begitu.”

Dalam hubungan keluarga, R2 dan R4 merupakan kakak-beradik. Mereka kehilangan ibu mereka beberapa tahun yang lalu. R2 sendiri ingin menjadi pengusaha agar membanggakan ayahnya. Ia juga merasa senang ketika ia bisa bertemu dengan ayahnya.

“Biar bisa membahagiakan orang tua gitu.”

“Ya senang. Soalnya kan jarang ketemu, kalau saya kan. Yang sering pulang kan kakaknya, R4 itu. Kalo aku pulangnya kan 1 bulan 1x.”

R4 merupakan sosok yang sangat mengutamakan keluarga walau ia masih sering tidak menuruti kata-kata ayahnya. Ia merasa sangat bahagia saat pulang ke rumah dan mampu bertemu dengan keluarganya. Ia sangat sayang dan dekat dengan ibunya sebelum ibunya meninggal.

“Apakah kamu sangat dekat dengan ibumu?”

"Iya sih kak iya, sayang banget hehe.." (R4)

"Dekat juga. Ya kita saling dekat sih kak soalnya kita saling kumpul, kadang kumpul. 2 minggu sekali kita kumpul, pulang bareng gitu." (R4)

R3 merupakan anak yang dekat dengan ibunya dan ingin menjadi lebih dekat dengan ayahnya karena ayahnya lebih mementingkan istri keduanya yang membuat ayah-ibunya sering bertengkar dan ayah responden jarang di rumah. Ia ingin menjadi lebih dekat dengan ayahnya setelah orang tuanya jarang bertengkar.

"Eem.. kalau ngobrol sih nggak cuman waktu mandi pagi tok. Soalnya tuh ibu saya kerja bersih-bersih di kantor... Jadi ya nggak setiap pagi sih, ya kalau ketemu gitu ngomong."

"Kalau bapak.. Jarang. Soalnya kalau aku pulang pagi gitu bapak udah berangkat kerja, terus kan aku nggak pulang lagi. Jadi ya jarang banget kalau ketemu bapak."

"Bapakku tuh punya istri lagi.. nah penyebab utamanya sih itu.. bapakku tuh jarang pulang.. terus tuh bapakku tuh.. lebih sayangnya sama istrinya yang kedua gitu lho kak... Kenapa bapakku kok lebih mementingkan yang kedua gitu lho, maksudnya kan dah lama sama ibukku.. Bapakku tuh ya dulu jarang pulang, terus ya aku ya jadi kurang kasih sayang sama bapak jadinya kita tuh.. agak nggak dekat sama bapak."

Hubungan sosial dengan teman. Selain hubungan dengan keluarga, hubungan dengan teman juga menjadi salah satu yang dianggap penting bagi para responden. R1 merupakan orang yang mudah berteman dengan siapapun.

"Saya sih orangnya... gampang baik gitu sama orang. Jadinya.. biasa sama sini, nggak ada masalah apa gitu, jadi hubungannya ya baik-baik aja."

"Sama sih saya semuanya kenal kalau di sekolah, jadi nggak ada masalah gitu."

R2 sendiri adalah seseorang yang tahu bahwa ia tidak memiliki banyak teman, tetapi ia memiliki seorang sahabat. Walau begitu, hubungannya dengan salah satu anggota panti asuhan kurang baik karena ia sering merasa dimarahi oleh anggota panti tersebut.

"Ada. Kalau di sekolah ada temen deketku."

"Misalnya kan yang ngotorin kamar tuh anak-anak kecil, itu yang disalahin saya. Terus dipukulin saya."

Hubungan sosial R3 dan R4 berbeda dengan R1 dan R2 yang masih SMP. R3 dan R4 keduanya sudah di jenjang pendidikan SMA, dan sudah memiliki kekasih. Bagi mereka kekasih dapat memberikan dampak positif. Selain itu mereka juga memiliki sahabat di sekolahnya.

"Temen baik sih ada, namanya P. Dia tuh dari kelas 1 dari MPLS tuh aku sama dia terus, terus ya sebangku terus sih dari kelas 1 sampai kelas 3 ini kak... Kalau ada yang nge-geng atau nge-grup gitu kita nggak ikut. Jadi penengahlah pokoknya, nggak ikut sana, nggak ikut sini normal gitulah."

"Ya.. kalau yang special sih ada kak."

"Tentunya sih membuat berbahagia dan membuat termotivasi juga sih kak. Kan ada yang nyemangati dalam belajar gitu, terus kalau ada tugas juga dibantu. Jadi ya lebih semangat lagi lah kak dalam pendidikan."

"Ya punya sih. Namanya A, satu bangku."

Rasa syukur dan kemampuan untuk memaafkan. Rasa syukur dan kemampuan

untuk memaafkan adalah faktor kebahagiaan yang didapatkan dari kemampuan untuk memaafkan masa lalu responden dan kemampuan untuk mensyukuri apa yang mereka miliki sekarang. Keempat responden merasa bersyukur tinggal di dalam panti asuhan Salib Putih, karena mereka mampu mencukupi kebutuhan mereka, mampu melanjutkan sekolah, dan memiliki banyak teman. Walaupun tiap responden memiliki kekecewaan terhadap orang tua mereka yang menitipkan mereka di panti asuhan, mereka telah mampu untuk memaafkan orang tua mereka.

“Ya mereka selalu support saya, terus kalau saya nggak tahu ini gimana, nggak mudeng caranya apa gitu bisa dikasih tahu, terus mereka juga peduli dengan saya. Nggak cuman disini doang, di luar juga.”

“Apakah kamu bisa memaafkan orang tuamu yang telah menitipkan kamu di panti ini?”

“Ya tentu sih bisa kak. Kalau aku nggak dimasukin disini aku nggak tahu bisa lanjut sekolah apa enggak.”

“Ehmm... waktu pertama sih kayak mikir ‘Kok aku disini sih’, tapi setelah dipikir-pikir lagi kan saya sudah beranjak dewasa saya mulai mikir lagi, Oh iya saya dititipin disini tuh agar bisa sekolah lagi, bisa sampai ke jenjang yang lebih tinggi, nggak cuman SD-SMP gitu. Tapi nanti bisa sampai SMK, ya kalau nanti ada ehh.... Kalau ada rejeki ya bisa sampai kuliah.”

Orientasi masa depan. Setiap responden memiliki orientasi masa depan yang cukup mirip, 3 dari 4 responden ingin melanjutkan studi mereka sampai ke jenjang perkuliahan. R1 ingin melanjutkan studinya sampai ke perkuliahan, tetapi terjadi perbedaan minat

antara responden dengan orang tuanya. R3 ingin melanjutkan kuliah di jurusan yang sejalan dengan jurusannya di SMK yaitu jurusan Pemasaran, tetapi cita-citanya adalah menjadi seorang guru PAUD. Pada R4, ia merasa ada perubahan dalam cita-citanya, dahulu ia sempat ingin menjadi dokter, tetapi karena telah masuk ke jurusan SMK yang sekarang responden ingin melanjutkan studinya ke jurusan Administrasi Perkantoran. Berbeda dengan ketiga responden sebelumnya, R2 ingin melanjutkan studinya hanya sampai ke jenjang SMK karena setelah lulus ia ingin langsung kerja.

“Ya pengen sekolah yang tinggi gitu, ya orang disana kan bakal bangga, orang tua juga bangga. Makanya kan kalau di Papua ada anaknya yang pulang dari Jawa, selesai sampai S1 atau S2 itu wah mereka bangga sekali rasanya.”

“Saya sih.. ya kepengennya gambar. Ya paling saya ambilnya ya gambar itu ...”

“Yaa, biar bisa bikin pertanian disitu tuh..”

“Jurusannya sih.. kalau bisa.. otomotif sih.”

“Kalau aku sih pengennya kuliah, tapi kan jurusanku pemasaran kak, aku tuh kuliah maunya jurusan PG PAUD. Pengennya jadi guru PAUD sih.”

“Kalau waktu itu sih, waktu aku SMP, kalau pemasaran itu ya itu tadi. Kan dipromosikan ke SMP-SMP gitu tho kak, nah gurunya tuh bilang kalau marketing tuh banyak pekerjaan yang bisa merekrut gitu lho kak marketingnya. Kalau sales-sales promosi gitu kan, biasanya perusahaan besar kan banyak butuhin marketingnya. Lah jadi peluangnya besar gitu kalau nanti nggak bisa kuliah, nanti kan otomatis bisa kerja lek apa namane.. gampang juga kalau marketing gitu.”

“Kalau awalnya sih pengennya jadi dokter, kalau jadi dokter.. disini jarang sih yang ambil jurusan kedokteran, jadi ya saya tuh jadinya di... Pertamanya tuh bapak saya bilang sama kakak saya, “Masuk perkantoran aja”, akhirnya saya mikir “Perkantoran..” yaudahlah masuk perkantoran. Tapi setelah saya mikir “Yaudahlah dicoba dulu”, tetapi setelah saya coba dan masuk saya berpikir kalau saya bisa.”

“Pengen sih kak kalau lanjut kuliah, ya semoga aja bisa lanjut kuliah (tersenyum).”

Optimisme. Dalam menghadapi masa depan, keempat responden cukup merasa optimis. R1 merasa optimis karena saat ia mengalami kegagalan, ia memiliki teman yang dapat membantunya bangkit. Sedangkan R3 memiliki optimisme dapat menjadi lebih baik setelah mendapatkan kritikan. Lalu, R4 merasa rasa optimisnya berfluktuasi yaitu ia terkadang merasa optimis, tetapi kemudian ia merasa pesimis.

“Ya kalau menyalahkan diri sendiri ya.. ada menyalahkan diri sendiri. Cuma, ini kan organisasi kan bersama ya.. itu, share ke temen-temen lagi ... Nanti dibahas bareng, kalau nanti ada event lagi kita bisa ngembangin lagi yang lebih baik lah..”

“... Kadang sudah optimis “Aku harus gini”, “Aku harus gitu” tapi down lagi, kadang kayak ada yang ganggu gitu jadi down. ...”

KESIMPULAN

Pada dasarnya manusia ingin merasa bahagia, tak terkecuali remaja yang tinggal di panti asuhan Salib Putih. Mereka memiliki kehidupan yang berbeda dengan remaja pada umumnya. Meskipun mereka masih memiliki orang tua, mereka harus tinggal di panti

asuhan Salib Putih karena berbagai alasan salah satunya adalah masalah ekonomi. Walaupun keadaan mereka berbeda dengan remaja pada umumnya, mereka tetap merasa bahagia walaupun kebahagiaan mereka berbeda dengan remaja pada umumnya.

Konsep kebahagiaan mereka banyak berkaitan dengan hubungan sosial, baik dengan keluarga ataupun teman sebaya, selain itu mereka menjelaskan bahwa tempat tinggal yang nyaman, kebutuhan jasmani yang terpenuhi secara baik, dan mampu melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi akan membuat mereka lebih bahagia. Ada pula sumber-sumber kebahagiaan mereka yang berasal dari hubungan dengan orang sekitar, dan kemampuan mereka untuk meregulasi emosi agar tidak memicu pertengkaran dengan teman.

Selain itu, banyak pula faktor-faktor yang memengaruhi kebahagiaan mereka seperti persepsi positif mereka tentang tempat tinggal mereka sekarang, yaitu panti asuhan Salib Putih; rasa syukur karena dapat melanjutkan sekolah dan memenuhi kebutuhan sehari-hari mereka, dan kemampuan untuk memaafkan orang tua yang telah memasukkan mereka ke dalam panti asuhan; serta orientasi masa depan mengenai cita-cita mereka dan optimisme dalam merencanakan masa depan.

DISKUSI

Tiap individu memiliki konsep kebahagiaan yang berbeda-beda. Meskipun berbeda, konsep kebahagiaan individu-individu tersebut masih mengacu pada satu definisi yang sama. Menurut Carr (2004)

kebahagiaan sebagai suatu keadaan psikologis yang positif dan ditandai dengan adanya tingkat kepuasan hidup yang tinggi, tingkat afek positif yang tinggi, dan tingkat afek negatif yang rendah. Konsep kebahagiaan dari remaja panti asuhan Salib Putih sendiri adalah ketika mereka bisa tinggal di lingkungan yang dapat membuat mereka nyaman, kebutuhan jasmani mereka terpenuhi, mereka dapat melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi, memiliki teman dekat untuk berbagi, serta ketika mereka mampu bertemu dengan keluarganya. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Dewi (2014) banyak berfokus pada kebebasan sebagai sumber kebahagiaan remaja. dalam penelitiannya Dewi (2014) menjelaskan bahwa kebebasan pada remaja yang tinggal di panti asuhan bersifat tidak jelas. Di satu sisi kebebasan mereka bersifat sangat luas namun tidak terarah sehingga mereka merasa kurang percaya diri dalam menghadapi masa depan, ada juga tuntutan tinggi untuk kegiatan yang bersifat praktis dari pengurus panti asuhan, selain itu sosialisasi mereka juga terbatas. Peneliti menemukan hal ini agak berbeda dengan hasil penelitian di lapangan karena 4 responden lebih banyak mengasosiasikan kebahagiaan mereka dengan orang-orang terdekat seperti teman, dan keluarga.

Sumber-sumber kebahagiaan dapat datang dari berbagai macam variabel. Keempat responden memiliki sumber-sumber kebahagiaan yang berbeda, walau begitu mereka memiliki kesamaan yaitu sumber kebahagiaan mereka berkaitan dengan orang di sekitar mereka dan ketika mereka melakukan

hobi yang mereka sukai. Keempat responden merasa bahagia ketika mereka memiliki teman untuk bermain dan berdiskusi. Ada pula yang merasa bahagia ketika ia sedang menyapu lantai dan dilihat oleh pengasuh panti asuhan, serta ada yang merasa bahagia ketika ia mampu mengontrol emosinya, dan yang terakhir mereka bahagia ketika mampu menuruti keinginan orang tua dan merasa lebih disayang oleh orang tuanya. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Elfida (2014) menemukan bahwa sumber kebahagiaan remaja banyak didapatkan dari orang-orang terdekat. Relasi sosial yang positif, menikmati waktu luang, dan mendapatkan penghargaan menjadi faktor utama bagi kebahagiaan remaja. Sedangkan keluarga dan teman dekat menjadi pendukung dalam kebahagiaan yang dirasakan oleh remaja.

Keempat responden memiliki pandangan yang cukup positif terhadap tempat tinggal mereka sekarang yaitu panti asuhan Salib Putih. Mereka merasa nyaman dengan tinggal di panti asuhan Salib Putih karena memiliki teman untuk berbagi, kebutuhan mereka terpenuhi, dan mereka mampu melanjutkan studinya. Mereka kemudian merasa bersyukur dapat tinggal di panti asuhan Salib Putih dan juga mampu memaafkan orang tua mereka yang menitipkan mereka di panti asuhan. Saat para orang tua menitipkan keempat responden di panti asuhan Salib Putih, para responden sempat merasa sedih, kecewa, dan terbuang tetapi perlahan-lahan mereka mulai bisa menerimanya. Salah satu hal yang membuat responden bersyukur bisa tinggal di panti asuhan adalah ia tidak harus

menyaksikan pertengkaran orang tuanya yang terjadi hampir setiap hari saat ia masih SD. Ada pula yang ditinggalkan di panti asuhan Salib Putih karena ibunya meninggal dunia, dan keluarga mereka mengalami krisis ekonomi. Responden yang lain bahkan ditinggalkan saat ia masih duduk di bangku kelas 2 SD dan ia tidak pernah pulang ke rumahnya sampai sekarang. Rasa syukur dan kemampuan untuk memaafkan merupakan faktor dari kebahagiaan dari masa lalu. Seligman (2002) percaya bahwa dengan bersyukur dan memaafkan, seseorang bisa merasakan emosi positif yang lebih dalam hidupnya. Dengan bersyukur intensitas kenangan baik akan meningkat, dan dengan memaafkan seseorang mampu mengubah kepahitan menjadi kenangan netral atau bahkan positif, dan dengan demikian, lebih memungkinkan kepuasan hidup dan kebahagiaan yang lebih besar.

Hubungan dengan keluarga sangat penting dalam perkembangan remaja karena menurut Meltzer dan Ludwig (dalam Hurlock, 1980) beberapa faktor yang memengaruhi kebahagiaan adalah sesuatu yang berhubungan dengan keluarga. Dalam penelitian yang dilakukan Herbyanti (2009), makna kebahagiaan remaja adalah jika berada dalam suatu keluarga yang utuh, dengan penuh kasih sayang, berada dalam lingkungan yang tenang dan harmonis, memiliki fasilitas yang mencukupi, memiliki harapan yang sehat. Beberapa responden ada yang masih pulang ke rumah secara rutin tiap minggu tetapi ada pula yang tidak. Bagi responden yang tidak bisa pulang wali responden yang akan datang

menjenguk responden ke panti asuhan. Kebutuhan sehari-hari dari keempat responden memang dapat terpenuhi saat mereka tinggal di panti asuhan Salib Putih, namun mereka akan merasa lebih bahagia jika mampu bertemu dengan keluarganya dan merasa lebih dekat dengan keluarga masing-masing.

Selain faktor keluarga, hubungan dengan teman sebaya merupakan faktor yang dapat meningkatkan kebahagiaan mereka. Mereka merasa bahagia ketika mereka dapat bermain, bercerita, melakukan aktivitas bersama sahabat mereka. Von Salisch (dalam Rahardjo, 2007) mengatakan bahwa persahabatan dapat menciptakan kebahagiaan dari hal-hal kecil seperti gurauan-gurauan pendek, cerita-cerita lucu, dan tingkah laku humoris. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Csikzentmihalyi dan Hunter (2003), jumlah waktu yang digunakan untuk sosialisasi memiliki korelasi positif dengan kebahagiaan, didukung oleh Seligman (2002) bahwa orang dengan kemampuan bersosialisasi yang baik cenderung lebih bahagia daripada yang tidak. Selanjutnya Lowenthal dkk. (dalam Rahardjo, 2007) menjelaskan bahwa persahabatan membawa kebahagiaan pada segala jenis penggolongan usia. Dari empat responden, 2 diantaranya berusia 16 tahun, sedangkan 2 yang lain berusia 17-18 tahun. Mereka memiliki relasi sosial yang baik dengan teman di panti asuhan karena telah tinggal bersama dalam waktu yang lama. Secara khusus, responden yang berusia 17 dan 18 tahun keduanya telah memiliki seorang kekasih yang memberikan dampak positif bagi mereka dalam bidang

pendidikan, menurut mereka kekasih dapat memotivasi mereka untuk lebih semangat dalam belajar. Walaupun mereka memiliki kekasih, kedua responden ini juga memiliki sahabat di sekolahnya. Mereka juga seringkali menceritakan bahwa mereka dapat menyelesaikan masalah mereka karena peran teman-teman yang mampu mendengarkan keluh kesah mereka.

Meskipun hubungan sosial membawa kebahagiaan, tidak bisa dipungkiri terkadang dapat terjadi pertengkaran dengan keluarga maupun teman sebaya. Untuk menjaga agar hubungan sosial tetap terjalin dengan baik, walau ketika adanya pertengkaran atau permasalahan, regulasi emosi menjadi faktor yang penting dalam menjaga hubungan tersebut. Responden memiliki cara masing-masing dalam meregulasi emosi untuk menghindari luapan emosi negatif yang berlebihan. Cara mereka meliputi menyanyikan lagu-lagu rohani Kristen yang dapat menenangkan hati, dan ada pula yang saling berbagi cerita ataupun keluh kesah dengan teman-temannya agar perasaannya menjadi lebih ringan. Keempat responden menyatakan bahwa dengan meregulasi emosi, mereka dapat merasa lebih baik. Seligman (2002) menyatakan bahwa salah satu cara untuk meningkatkan kebahagiaan adalah dengan menghindari kejadian negatif dan emosi negatif, keempat responden menghindari kejadian negatif dan emosi negatif tersebut dengan meregulasi emosi mereka sehingga hubungan sosial mereka dengan teman dan keluarga tetap terjaga.

Faktor lain yang berperan pada kebahagiaan adalah orientasi masa depan. Menurut Csikzentmihalyi dan Hunter (2003) persiapan terhadap masa depan memengaruhi kebahagiaan seseorang. Responden memiliki pemahaman mengenai hal-hal yang ingin mereka kembangkan di masa depan. Mereka telah menyiapkan diri mereka untuk berkembang secara maksimal di bidang yang telah mereka pilih. Walau begitu, masih ada beberapa responden yang mengalami perubahan minat studi dikarenakan kondisi ekonomi keluarga mereka. Tiga responden ingin melanjutkan studi sampai ke jenjang kuliah sehingga mereka akan membuat keluarga mereka bangga, tetapi ada satu responden yang ingin langsung bekerja setelah lulus SMK dan dapat membantu keuangan keluarganya. Berkaitan dengan kondisi ekonomi keluarga responden, beberapa responden merasa pesimis tentang masa depannya karena biaya untuk studi di jenjang kuliah tidak lagi ditanggung oleh panti asuhan Salib Putih. Walau begitu, keempat responden tetap memiliki optimisme dalam hidup mereka. Optimisme yang mereka miliki berbeda-beda, mereka merasa optimis jika menghadapi ulangan ataupun ujian sekolah, tetapi mereka kembali pesimis ketika ditanyai tentang kuliah. Optimisme sendiri adalah kebahagiaan di masa depan, Seligman (2002) meyakini bahwa optimisme dan harapan memberikan daya tahan yang lebih baik dalam menghadapi depresi, kinerja yang lebih tinggi, dan kesehatan fisik yang lebih baik.

SARAN

Dari penelitian yang telah dilakukan, diharapkan bagi lembaga ataupun pengurus panti asuhan Salib Putih dapat meningkatkan kebahagiaan para remaja. Maka dari itu, ada beberapa saran yang diajukan, pertama bagi remaja yang telah lama tinggal di panti asuhan Salib Putih, diharapkan bersosialisasi dan berteman dengan remaja yang baru bergabung agar mereka merasa bahagia. Kedua, untuk lembaga panti asuhan diharapkan dapat membuat kegiatan seperti lomba-lomba atau *talent show* yang melibatkan remaja-remaja panti asuhan dan orang tua atau wali mereka sehingga mereka dapat menjadi lebih dekat. Ketiga, untuk penelitian selanjutnya yang akan meneliti variabel kebahagiaan, dapat memperhatikan variasi responden dari berbagai data demografi seperti jenis kelamin, suku budaya, etnis, agama, dan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Carr, A. (2004). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. New York: Brunner-Routledge.
- Csikszentmihalyi, M. & Hunter, J.P. (2003). Happiness in everyday life: The uses of experience sampling. *Journal of Happiness Studies*, 4(2), 185–199.
- Departemen Pendidikan Nasional Indonesia. (2008). *Kamus besar bahasa indonesia*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Dewi, E. M. P. (2014). Konsep kebahagiaan pada remaja yang tinggal di jalanan, panti asuhan dan pesantren. *Intuisi Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(1), 28-33.
- Ekman, P. (2003). *Emotion revealed*. New York: Times Books Henry Hold and Company.
- Elfida, D., Lestari, Y. I, Diamera, A, Angraeni, R., & Islami, S. (2014). Hubungan baik dengan orang yang signifikan dan kontribusinya terhadap kebahagiaan remaja Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 10(2), 66-73.
- Hartati, L. & Respati, W. S. (2012). Kompetensi interpersonal pada remaja yang tinggal di panti asuhan asrama dan yang tinggal di panti asuhan cottage. *Jurnal Psikologi*, 10(2), 79-86.
- Herbyanti, D. (2009). Kebahagiaan (*happiness*) para remaja di daerah abrasi. *Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*, 11(2), 60-73.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Rahardjo, W. (2007). Kebahagiaan sebagai suatu proses pembelajaran. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(2), 127-137.
- Seligman, M. (2002). *Authentic hapiness*. New York: Free Press.
- Sukidi. (2004). *Rahasia sukses hidup bahagia, kecerdasan spiritual: Mengapa SQ lebih penting daripada IQ dan EQ*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Supradewi, R. & Mazaya, M. N. (2011). Konsep diri dan kebermaknaan hidup pada remaja di panti asuhan. *Proyeksi*, 6(2), 103-112.

Williams, B., Sawyer, C., & Stacey, C. (2006).
*Marriages, families & intimate
relationship: A practical introduction.*
USA: Pearson Education, Inc.