

**HUBUNGAN KEKUATAN KARAKTER DENGAN KEBAHAGIAAN
PADA REMAJA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata
Satu (S1) Psikologi (S.Psi)



HUSNA SHOLIHAH

J71214041

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2018**

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Kekuatan Karakter dengan Kebahagiaan Pada Remaja” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 27 Februari 2018



Husna Sholihah

SKRIPSI
 HUBUNGAN KEKUATAN KARAKTER DENGAN KEBAHAGIAAN PADA
 REMAJA

Yang disusun oleh
 Husna Sholihah
 J71214041

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
 Pada Tanggal 13 Maret 2018



Mengetahui
 Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Husna Sholihah, M.Pd
 195912091990021001

Susunan Tim Penguji
 Penguji 1,

Rizma Fitri, S.Psi, M.Si
 Nip. 197403121999032001

Penguji 2,

Lucky Abrorry, M.Psi, Psikolog
 Nip. 197910012005041005

Penguji 3,

Dr. Suryani, S.Ag, S.Psi, M.Si
 Nip. 197708122005012004

Penguji 4,

Tatik Mukhoyyaroh, S.Psi, M.Si
 Nip. 197605112009122002

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Hubungan Kekuatan Karakter dengan Kebahagiaan Pada Remaja

Oleh

Husna Sholihah

J71214041

Telah Disetujui untuk Diajukan pada Ujian Skripsi

Surabaya, 27 Februari 2018



Rizma Fithri, S.Psi, M.Si

197403121999032001



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Husna Sholihah
NIM : J71214041
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan/ Psikologi
E-mail address : husnasholihah@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Hubungan Kekuatan Karakter Dengan Kebahagiaan Pada Remaja

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 05 April 2018

Penulis

(Husna Sholihah)

lalunya, masa depan dan masa sekarang. Semakin banyak emosi positif yang dirasakan oleh individu maka semakin terbuka pula pikiran untuk mendapatkan ide-ide baru dan terbuka terhadap ide-ide baru serta mempraktikkan ide-ide tersebut akan membuat individu menjadi lebih kreatif dalam menjalankan kegiatannya, serta memberikan kesempatan untuk menciptakan hubungan yang lebih baik dan menunjukkan produktivitas yang lebih besar. Individu yang bahagia akan merasakan kepuasan hidup.

Menurut Noddings (2003) kebahagiaan merupakan tujuan terbesar yang ingin dicapai oleh manusia. Pada dasarnya aktivitas – aktivitas setiap individu merupakan perwujudan dari keinginan dirinya untuk memperoleh kebahagiaan. Kebahagiaan sangat penting karena dapat memberikan dampak positif bagi keberfungsian individu itu sendiri dalam berbagai aspek kehidupan seperti pekerjaan, pendidikan, hubungan sosial, dan kesehatan. Dalam bidang pekerjaan, individu akan merasakan puas dengan pekerjaan yang dilakukan. Selanjutnya dalam bidang pendidikan, individu tersebut akan memiliki prestasi yang baik selama menempuh pendidikan. Kemudian dalam hubungan sosial, individu memiliki penerimaan yang baik dari lingkungannya. Selain itu, individu yang merasa bahagia akan memiliki kesehatan yang baik dan memiliki fisik yang kuat, sehingga tidak mudah sakit.

Menurut Hurlock (1980) kebahagiaan timbul sebagai akibat dari terpenuhinya kebutuhan dan harapan. Karena kebutuhan dan harapan individu berbeda – beda, sehingga kebahagiaan dianggap sebagai sesuatu yang bersifat relatif. Hal ini bergantung pada latar belakang budaya, jenis kelamin, serta

periode dalam setiap rentang kehidupan. Kebahagiaan dapat dirasakan setelah individu berhasil menyesuaikan diri dengan peran dan harapan sosial yang baru pada setiap periode perkembangan serta bagaimana lingkungan dapat memuaskan kebutuhan – kebutuhan. Apabila penyesuaian diri dan pemenuhan kebutuhan itu tidak tercapai maka akan berdampak pada munculnya ketidakbahagiaan.

Hurlock (1980) juga menyatakan bahwa kebahagiaan terjadi pada setiap rentang perkembangan manusia, baik dirasakan pada bayi, kanak – kanak, remaja, dewasa dan lansia. Pada masa bayi, kebahagiaan itu berwujud seperti memiliki kesehatan yang baik, tumbuhnya gigi, tumbuhnya rasa untuk mandiri, mendapatkan kasih sayang, terbangunnya kedisiplinan dan memiliki rasa kasih sayang dengan saudara. Pada masa kanak – kanak, kebahagiaan itu berwujud seperti memiliki penyesuaian diri yang baik dengan lingkungan, memiliki kedisiplinan, mampu mengembangkan ekspresi kasih sayang, memiliki kreativitas, mendapatkan kasih sayang dari orang tua maupun dari saudara kandung. Pada masa remaja, kebahagiaan itu berwujud seperti memiliki penerimaan diri yang baik, mampu mengatasi masalah yang dihadapi, mampu realistis akan kemampuannya dalam mencapai tujuan, mendapatkan kasih sayang dari keluarga. Pada masa dewasa, kebahagiaan itu berwujud seperti pernikahan, prestasi yang dimiliki dalam bidang yang dicapai, optimisme, pekerjaan, dan kepuasan pernikahan. Pada lansia, kebahagiaan itu berwujud seperti memiliki penerimaan diri yang baik, memiliki kenangan yang menyenangkan sejak masa kanak – kanak sampai

dewasa, keuangan yang memadai, memiliki kegiatan produktif, dan memiliki kesehatan yang baik.

Pada masa remaja kebahagiaan merupakan sesuatu yang penting sebab hal ini akan berdampak sangat kuat bagi individu yang bersangkutan, baik selama periode itu berlangsung maupun pada fase rentang kehidupan yang berikutnya. Hurlock (1980) menekankan bahwa kondisi yang memunculkan ketidakbahagiaan pada masa remaja akan meninggalkan jejak pada kepribadian sehingga cenderung menetap dan akan mempersulit proses penyesuaian diri individu di periode kehidupan berikutnya. Hal ini dapat menjadi suatu kebiasaan yang berkepanjangan, terus berkembang, dan semakin sulit untuk diubah. Dengan demikian pada tahapan perkembangan remaja, kondisi kebahagiaan sangat penting untuk ditingkatkan agar individu mampu mencapai perkembangan kepribadian yang optimal.

Menurut Heubner dan Diener (dalam Eid dan Randy 2008) remaja yang merasakan tingkat kebahagiaan yang tinggi secara umum menunjukkan keberfungsian yang positif dalam aspek interpersonal, intrapersonal dan akademik. Sebaliknya remaja yang kurang merasakan kebahagiaan dengan hidupnya akan menunjukkan kendala – kendala yang dialami, termasuk masalah yang berkaitan dengan perilaku agresif, pikiran – pikiran bunuh diri, perilaku seksual yang beresiko, penggunaan alkohol dan obat – obatan terlarang, gangguan makan dan kesehatan fisik, dan bahkan mereka cenderung menjadi korban dari perilaku *bullying* diantara sesama remaja.

Menurut Hurlock (1980) remaja yang bahagia akan memiliki penerimaan diri yang baik, mampu mengatasi masalah yang dihadapi, mampu realistis akan kemampuannya dalam mencapai tujuan, mendapatkan kasih sayang dari keluarga. Sedangkan remaja yang tidak bahagia akan memiliki penyesuaian diri yang buruk, seperti tidak realistis, prestasinya tidak memenuhi harapan sehingga timbul rasa tidak puas terhadap diri sendiri dan menolak diri sendiri.

Menarik untuk kemudian meneliti kebahagiaan pada remaja. Hal ini dikarenakan salah satu periode rentang kehidupan manusia yang cukup rentan terkena dampak berkepanjangan dari kondisi kebahagiaan dan ketidakbahagiaan yang muncul adalah fase remaja. Pada periode ini, individu mengalami perubahan yang sangat cepat, baik dari segi fisik, mental, maupun sosial. Sama seperti periode – periode peralihan dalam setiap kehidupan, perubahan yang terjadi pada masa remaja juga menuntut individu untuk menyesuaikan diri, memiliki relasi baik dengan keluarga dan prestasi guna mencapai kebahagiaan.

Hasil survei mengenai kebahagiaan yang dilakukan oleh PBB pada bulan November 2011 lalu, menerbitkan laporan indeks kebahagiaan '*Human Development Index*', dan menetapkan bahwa Norwegia adalah negara paling bahagia di dunia. Di bawahnya, ranking kedua sampai lima diraih Australia, Belanda, Amerika Serikat dan Selandia Baru. Penetapan 187 negara itu antara lain didasarkan pada penghasilan, tingkat pendidikan, kesehatan, harapan hidup dan ekonomi masing - masing negara. Dalam indeks itu Indonesia

berada di posisi 124. Menurut PBB, indeks kebahagiaan itu menunjukkan bahwa bila umur seseorang lebih panjang, pendapatan lebih banyak dan memiliki akses yang bagus terhadap pendidikan dan fasilitas kesehatan, maka mungkin sekali individu akan lebih bahagia ketimbang orang lain. (dalam <http://web.inilah.com/read/detail/1810764/mengejar-kebahagiaan>. Di akses 26 Oktober 2017).

Menyoroti tingkat kebahagiaan di Indonesia secara khusus, salah satunya adalah data survei yang dipaparkan oleh LSI Desember tahun 2010 bahwa sebanyak 84,7 persen publik Indonesia menyatakan dirinya bahagia. Jumlah tersebut terbagi atas 14,2 persen publik Indonesia menyatakan sangat bahagia dan 70,5 persen cukup bahagia. Sementara yang mengatakan kurang bahagia dan tidak bahagia sama sekali sebanyak 12,2 persen. Survei ini juga dilakukan melalui wawancara langsung dan kuesioner sehingga masuk dalam term penelitian kebahagiaan subjektif (dalam 84,7 persen Penduduk Indonesia Bahagia. <http://www.suarapembaruan.com/87,4%PendudukIndonesiaBahagia/redhtml>. Di akses 26 Oktober 2017).

Pada wilayah Jawa Timur Indeks Kebahagiaan tahun 2014 sebesar 68,70 pada skala 0 - 100. Indeks kebahagiaan merupakan rata-rata dari angka indeks yang dimiliki oleh setiap individu di Jawa Timur pada tahun 2014. Semakin tinggi nilai indeks menunjukkan tingkat kehidupan yang semakin bahagia, demikian pula sebaliknya, semakin rendah nilai indeks maka penduduk semakin tidak bahagia. Indeks Kebahagiaan merupakan indeks komposit yang disusun oleh tingkat kepuasan terhadap 10 aspek kehidupan

kembang yang dihadapi menyebabkan remaja menjadi sosok yang rentan mengalami ketidakbahagiaan dikarenakan remaja tidak mampu menghadapi permasalahan yang ada.

Carr (2004) menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor – faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan yakni terdiri dari faktor eksternal dan internal. Pada faktor eksternal terdiri dari budaya, hubungan pernikahan, hubungan kekeluargaan, hubungan teman dekat, lingkungan tempat tinggal, kesehatan, produktivitas yang telah tercapai ataupun yang sedang dilakukan saat ini, pekerjaan, pendidikan. Sedangkan pada faktor internal terdiri dari genetik dan optimisme.

Seligman (2005) terdapat dua faktor yang akan menimbulkan kebahagiaan, yakni faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal yakni faktor yang berasal dari luar individu yakni uang, pernikahan, kehidupan sosial, kesehatan, agama, usia, pendidikan, iklim, ras, gender. Sedangkan faktor internal yakni faktor yang berasal dari dalam individu yakni *character strength* atau kekuatan karakter, kepuasan terhadap masa lalu, optimism terhadap masa depan, serta kebahagiaan pada masa sekarang.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Elfida, dkk (2014) remaja yang bahagia akan memiliki relasi positif dengan teman, keluarga dan masyarakat. Selain itu remaja yang bahagia cenderung memiliki karakter yang optimis dalam menjalani hidup. Remaja yang tidak bahagia rentan mengalami masalah perilaku karena berbagai faktor resiko yang dihadapi, seperti

bermasalah pada karakteristik individu, pada keluarga, *dropout* dari sekolah dan kekerasan.

Begitu pula penelitian yang dilakukan oleh Herbiyanti (2008), mengungkapkan bahwa kebahagiaan pada remaja Indonesia menunjukkan adanya faktor internal dan eksternal yang memberikan kontribusi pada kebahagiaan individu khususnya remaja. Faktor internal yang dimaksud antara lain kebutuhan spiritual dan pencapaian pribadi, dan faktor eksternal kebahagiaan antara lain meliputi tinggal di keluarga yang penuh kasih sayang dan lingkungan tempat tinggal yang tentram dan harmonis. Pentingnya kekuatan karakter bagi kebahagiaan juga ditunjukkan oleh penelitian dari Wijayanti dan Fivi (2010).

Menurut Peterson dan Seligman (2004) menyatakan bahwa kekuatan karakter merupakan trait positif yang terdiri dari karakter yang baik dan dimunculkan individu untuk menghadapi suatu kondisi tertentu, seperti saat mengalami kesulitan. Karakter yang baik adalah kualitas dari individu yang membuat individu terus dipandang baik secara moral. Karakter positif tersebut dapat dilihat dari perasaan, pemikiran dan perilaku individu.

Menurut Allport (dalam Alwisol, 2014) karakter adalah sekumpulan kode dari tingkah laku yang ditampilkannya pada saat individu atau perilakunya dinilai oleh orang lain. Untuk itu, penggolongan baik dan buruk selalu digunakan dalam menilai karakteristik seseorang. Lebih lanjut

dikatakan bahwa karakter adalah konsep etis dan didefinisikan sebagai kepribadian yang dievaluasi.

Penelitian yang dilakukan oleh Park, Seligman dan Peterson (2004) menunjukkan bahwa kekuatan karakter yang merupakan trait positif dalam diri seseorang yang mampu memberi kontribusi positif, salah satunya menjadikan orang bahagia dan sehat, menumbuhkan penerimaan diri yang baik, memberi petunjuk untuk menjalani hidup, kompetensi, penguasaan, kesehatan fisik dan mental, jaringan sosial yang kaya dan suportif, dihargai dan menghargai orang lain, memberi kepuasan kerja, *mattered sufficiency*, serta komunitas dan keluarga yang sehat.

Menurut Peterson dan Seligman (2004) kekuatan karakter memiliki kedudukan sebagai faktor internal yang memberikan signifikansi tertinggi pada proses terjadinya kebahagiaan. Hal ini dikarenakan kekuatan karakter pada individu dipengaruhi oleh sosial dan budaya yang ada. Apabila individu memiliki sosial dan budaya yang baik, maka kekuatan karakter yang timbul akan mampu memberikan kebahagiaan.

Berdasarkan hasil penelitian dari Febri (2015) menyatakan remaja yang berada dalam lingkungan sekolah yang religius maka akan lebih mudah merasakan kebahagiaan. Sehingga penelitian ini dilakukan di sekolah Madrasah Aliyah Negeri Surabaya, karena lingkungan di sekolah ini berbasis agama yang memudahkan remaja untuk merasakan kebahagiaan.

Penelitian yang dilakukan oleh Hakisuka dan Juliana pada tahun 2012 yang berjudul “Kebahagiaan pada Bhante Theravada” dari Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara. Subjek penelitian ini adalah tiga orang Bhante Theravada dengan karakteristik seorang laki – laki, telah ditahbiskan menjadi seorang Bhante Theravada dan minimal telah menjalani *vassa* selama lima tahun. Metode penelitian ini adalah kualitatif. Metode pengambilan data yang digunakan peneliti adalah wawancara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga responden lebih memfokuskan diri untuk hidup pada masa kini untuk mencapai tujuan yang ada pada masa depan mereka. Dengan memfokuskan diri pada saat ini, kedamaian akan muncul. Kedamaian inilah yang merupakan kebahagiaan bagi mereka. Bagi ketiga responden, kebahagiaan juga dapat diperoleh saat kita membebaskan diri dari perasaan negatif seperti kecemasan. Perasaan positif muncul dari pikiran positif sehingga dapat dikatakan kebahagiaan berasal dari pikiran. Kebahagiaan akan didapatkan ketika individu melepaskan keterikatan dirinya dari segala bentuk materi. Karakter positif yang dimiliki oleh Bhante Theravada adalah *love to learning, optimism, hope, religiusitas, confidence, openness to experience, persistent, self control* dan *gratitude*.

Begitu pula penelitian yang dilakukan oleh Arriza, Endah dan Dian pada tahun 2011 yang berjudul “Rekonstruksi Kebahagiaan pada Orang yang Mengalami HIV/AIDS” dari Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Subjek penelitian ini adalah tiga ODHA, dengan inisial TO, AG dan NR. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif, dengan pendekatan

fenomenologis. Data yang berisi rekonstruksi kebahagiaan ODHA diungkap dengan menggunakan wawancara secara mendalam. Metode wawancara yang digunakan oleh peneliti adalah semi-terstruktur. Selain metode wawancara, peneliti juga melakukan observasi yang dilakukan dengan menggunakan teknik *narrative types*. Hasil dari penelitian ini mengungkapkan faktor yang berkontribusi terhadap rekonstruksi kebahagiaan, termasuk kematangan, karakteristik individu, kebutuhan, dukungan keluarga dan sosial, dan agama.

Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Elfida, dkk pada tahun 2014 dengan judul “Hubungan Baik dengan Orang yang Signifikan dan Kontribusinya Terhadap Kebahagiaan Remaja Indonesia” dari Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Responden penelitian ini adalah 411 orang mahasiswa dari berbagai universitas di Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan tiga tahapan, yakni *coding*, pembuatan kategori, kemudian *axial coding* dan analisis statistik dengan metode tabulasi silang (*cross-tabulation*). Hasil analisis data menunjukkan bahwa faktor – faktor yang mempengaruhi kebahagiaan adalah relasi positif sebanyak 49,7 persen, mendapatkan apresiasi 23,9 persen, menikmati waktu luang 22,4 persen dan melakukan aktifitas religiusitas 2,8 persen.

Terdapat penelitian yang dilakukan oleh Nandini pada tahun 2016 yang berjudul “Konstruksi Optimisme Terhadap Kebahagiaan Pada Karyawan” dari Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma. Sampel dalam penelitian ini adalah karyawan tetap dan jabatan setara staff dan berjenis

kelamin laki – laki dan perempuan sebanyak 80 responden. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan kuesioner yang terdiri dari dua alat ukur, yaitu skala kebahagiaan dan skala optimisme (LOT-R). Analisis data menggunakan analisis Regresi Linier dengan menggunakan SPSS. Hasil analisis data menunjukkan bahwa hipotesis diterima dengan F sebesar 216,511 dan signifikansi sebesar 0,000 serta $R Square$ sebesar 0,735. Artinya optimisme memiliki kontribusi yang sangat signifikan terhadap kebahagiaan pada karyawan dengan sumbangan relatif sebesar 73,8 persen dan sisanya 26,5 persen merupakan faktor lain diluar penelitian.

Penelitian yang dilakukan oleh Kushlev, Dunn dan Lucas pada tahun 2014 yang berjudul “*Higher Income Is Associated With Less Daily Sadness but not more Daily Happiness*” dari *Department of Psychology, University of British Columbia, Canada*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah individu yang berusia 15 tahun atau yang lebih tua yakni sebanyak 13.260 responden. Analisis data menggunakan teknis analisis regresi dan bivariat korelasi. Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara nilai pemasukan dengan kebahagiaan dengan signifikansi $r = .15, p < .001, 95$ persen. Kepercayaan diri dengan interval (CIs) $[-.16, -.13]$ tapi tidak terlalu membuat bahagia, $r = .00, ns, 95\% CI [-.02, .02]$ daripada individu yang miskin. Hal ini menunjukkan hubungan antara pendapatan dan kesedihan setiap hari sama kuatnya dengan hubungan mapan antara kebahagiaan dan kepuasan hidup.

Penelitian yang dilakukan oleh Swami, dkk pada tahun 2015 yang berjudul “*Associations Between Women’s Body Image and Happiness: Results of the YouBeauty.com Body Image Survey (YBIS)*” dari *Departement of Psychology, University of Westminster, London*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Partisipan pada penelitian ini adalah 14.056 yang telah mengisi YBIS pada bulan September dan Desember 2012, terdapat 11.321 penduduk tetap dari US dan 2.735 merupakan bukan penduduk tetap di US. Analisis data menggunakan analisis deskriptif dan korelasional. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 89 persen wanita merasa tidak puas dengan tubuhnya, dengan itu mereka menginginkan lebih kurus. Selain itu hasil penelitian menunjukkan bahwa *body appreciation* positif mempengaruhi kebahagiaan.

Penelitian yang dilakukan oleh Tamir, dkk pada tahun 2017 yang berjudul “*The Secret to Happiness: Feeling Good or Feeling Ringht*” yang diterbitkan oleh *American Psychological Association*. Penelitian ini menggunakan sampel lintas budaya dari 2.324 peserta dari 8 negara di seluruh dunia (Brazil, China, Germany, Ghana, Israel, Poland, Singapore, United States). Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimental dengan cara mengisi kuesioner melalui Online, mereka diberikan waktu selama 5 menit untuk menuliskan kata – kata lebih panjang, misalnya Pergi menjadi Geografi. Hasil penelitian ini menunjukkan emosi yang dialami, emosi yang diinginkan, dan indeks kesehatan dan gejala depresi. Di seberang budaya, orang yang lebih bahagia adalah orang-orang yang lebih sering

mengalami emosi yang ingin mereka alami, apakah ini menyenangkan (misalnya, cinta) atau tidak menyenangkan (misalnya, kebencian). Pola ini diterapkan bahkan untuk orang yang ingin merasakan emosi yang kurang menyenangkan atau lebih tidak menyenangkan daripada yang sebenarnya mereka rasakan. Mengontrol perbedaan emosi yang dialami dan yang diinginkan membuat pola tidak berubah. Temuan ini menunjukkan bahwa kebahagiaan melibatkan mengalami emosi yang terasa benar, apakah mereka merasa baik atau tidak.

Penelitian yang dilakukan Shoshani dan Michelle pada tahun 2013 dengan judul "*Middle School Transition from the Strengths Perspective: Young Adolescents' Character Strengths, Subjective Well-Being and School Adjustment*" melakukan penelitian kepada 417 murid siswa menengah dan 13 guru dari 4 sekolah menengah negeri di pusat Israel selama kelas tujuh dan delapan. Metode penelitian ini adalah asosiasi longitudinal. Penelitian ini dimulai saat pertengahan tahun ajaran baru (bulan Januari) untuk mengisi kuesioner yang ada, kemudian pada gelombang kedua yakni saat memasuki pertengahan kelas delapan, maka siswa mengisi kuesioner kembali. Kuesioner ini adalah VIA Inventory of Strengths for Youth, kuesioner kepuasan hidup. Analisis data menggunakan statistik deskriptif dan korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan pengaruh positif pada waktu 1, tiga faktor-temperance, transendensi dan intelektual kekuatan - memasuki model akhir pada tingkat yang signifikan, menghasilkan korelasi ganda $R = 0,26$, $R^2 = 0,07$, $F(3,413) = 9,60$, $p = .000$. Untuk pengaruh negatif pada waktu 1, sama.

Tiga faktor lagi memasuki model akhir pada tingkat signifikan dan menghasilkan multiple korelasi $R = 0,37$, $R^2 = 0,14$, $F(3,413) = 21,61$, $p = .000$. Kepuasan hidup pada waktunya 1 diprediksi oleh tiga variabel - transendensi, temperance, dan kekuatan interpersonal, yang menghasilkan korelasi berganda $R = 0,25$, $R^2 = 0,07$, $F(3,413) = 9,45$, $p = .000$. Pengaruh positif pada waktu 2 diprediksi oleh temperance ($b = 0,17$) dan transendensi ($b = 0,11$) kekuatan, $R = 0,21$, $R^2 = 0,04$, $F(2,414) = 9,28$, $p = .000$. Pengaruh negatif pada waktu 2 juga diprediksi oleh kekuatan temperance ($b = 0,18$), $R = 0,18$, $R^2 = 0,03$, $F(1,415) = 13,46$, $p = .000$. Kepuasan hidup pada waktu 2 diprediksi oleh transendensi kekuatan ($b = 0,17$), $R = 0,17$, $R^2 = 0,03$, $F(1,415) = 12,67$, $p = .000$. Hal ini menunjukkan bahwa kekuatan karakter memiliki hubungan dengan kesejahteraan subjektif pada siswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Ovadia dan Michael pada tahun 2010 yang berjudul "*Character strengths and well-being among volunteers and employess: Toward an Integrative Model*" dari *Departement of Behavioral Sciences and Psychology*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Subjek penelitian ini pada 100 anak dengan rentang usia 10-15 tahun, kemudian pada 4.000 pemuda yang menjadi relawan. Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dan korelasional. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa laki laki mempunyai skor tinggi kesejahteraan daripada perempuan ($M = 61,41$ dan $56,20$, sehingga $t(95) = 245$, $p < 0,05$, $d = 0,49$). Anak anak ($r = 0,19$, $p < 0,05$) dan pemuda ($r = 0,24$, $p < 0,05$) yang berarti menunjukkan hubungan positif kekuatan karakter dengan kegiatan *volunteer*.

Terdapat macam – macam penelitian terdahulu yang berfokus pada kekuatan karakter ataupun kebahagiaan, namun terdapat satu penelitian yang meneliti kedua variable tersebut yakni penelitian Wijayanti dan Fivi pada tahun 2010 yang berjudul “Kekuatan Karakter dan Kebahagiaan pada Suku Jawa”. Subjek pada penelitian tersebut adalah mayoritas suku jawa dengan rentang usia 18-55 tahun. Serta analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif, analisis regresi ganda, uji t dan analisis sidik ragam. Sedangkan penulis sendiri tertarik untuk mengambil judul “Hubungan Kekuatan Karakter dengan Kebahagiaan Pada Remaja”. Perbedaan dengan penelitian sebelumnya adalah terletak pada tempat dan waktu serta teknik analisis data yang akan digunakan. Penulis ingin meneliti pada remaja akhir yang bersekolah di Madrasah Aliyah Negeri Surabaya dengan rentang usia 16-18 tahun. Pada Teknik analisis data yang digunakan oleh penulis adalah korelasional dengan analisis *product moment*.

Seligman (2005) juga menyatakan dalam bukunya yang berjudul *Authentic Happiness* bahwa kebahagiaan sesungguhnya merupakan suatu hasil penilaian terhadap diri dan hidup, yang memuat emosi positif, seperti kenyamanan dan kegembiraan yang meluap – luap, maupun aktivitas yang positif yang tidak memenuhi komponen emosi apapun, seperti absorpsi dan keterlibatan.

Ryan dan Deci (2007) menguraikan teori kebahagiaan dalam dua pandangan yakni pandangan *hedonic* dan *eudaimonic*. Pada pandangan *hedonic* menyatakan bahwasanya kebahagiaan hanya didapatkan apabila tersedianya pilihan – pilihan serta kenikmatan bagi pikiran dan tubuh. Pandangan ini menyatakan bahwa kebahagiaan bersifat subjektif. Hal ini sejalan pula dengan yang diungkapkan oleh Seligman (2005) bahwa kebahagiaan *hedonic* bersumber dari kesenangan – kesenangan yang datang dari luar diri individu. Misalnya kita dapat merasakan kebahagiaan dari segi kesenangan materil dan berusaha untuk mendapatkan kenikmatan diri yang lebih agar mencapai kebahagiaan. Sedangkan pandangan *eudaimonic* memiliki makna yang berbeda terkait eksistensi kebahagiaan, pandangan *eudaimonic* menyatakan kebahagiaan lebih bersifat objektif dan kesenangan yang subjektif tidak dapat disertakan dengan kebahagiaan. Seligman (2005) menyebut kebahagiaan *eudaimonic* sebagai gratifikasi. Kebahagiaan *eudaimonic* sifatnya benar – benar muncul dari dalam individu tersebut dan tidak terpengaruh dari kondisi eksternal individu

tersebut. Menurutnya kebahagiaan *eudamonic* hanya akan didapatkan melalui aktivitas yang sejalan dengan tujuan hati yang sebenarnya.

Kebahagiaan berasal dari kata bahagia. Arti kata bahagia berbeda dengan kata senang. Secara filsafat kata bahagia, dapat diartikan dengan kenyamanan dan kenikmatan spiritual dengan sempurna dan rasa kepuasan, serta tidak adanya cacat dalam pikiran sehingga merasa tenang serta damai. Kebahagiaan ini bersifat abstrak dan tidak dapat di sentuh atau di raba. Kebahagiaan tersebut erat berhubungan dengan kejiwaan dari yang bersangkutan. Sehingga kebahagiaan yang sejati dapat diperoleh dari meningkatkan kualitas diri sendiri, bukan dari membandingkan diri dengan orang lain (Seligman, 2005).

Summer (dalam Veenhoven, 2004) menggambarkan kebahagiaan sebagai sejenis sikap positif terhadap kehidupan, dimana sepenuhnya merupakan bentuk dari kepemilikan komponen kognitif dan afektif. Aspek kognitif dari kebahagiaan terdiri dari suatu evaluasi positif terhadap kehidupan, yang diukur baik melalui standar atau harapan, dari segi afektif kebahagiaan terdiri dari apa yang kita sebut secara umum dengan suatu rasa kesejahteraan, menemukan kekayaan hidup atau menguntungkan atau perasaan puas atau dipenuhi oleh hal – hal baik.

Diener (Eddy, 2007) menyatakan terdapat dua hal yang harus dipenuhi untuk mendapatkan kebahagiaan yaitu afeksi dan kepuasan hidup. *Life satisfaction* merupakan bentuk nyata dari kebahagiaan dimana

kebahagiaan tersebut merupakan sesuatu yang lebih dari suatu pencapaian tujuan dikarenakan kenyataannya kebahagiaan selalu dihubungkan dengan kesehatan yang lebih baik, kreativitas yang lebih tinggi serta tempat kerja yang lebih baik.

Menurut Carr (2004) dalam bukunya yang berjudul *Positive Psychology* dikatakan bahwa orang yang berbahagia merupakan orang yang dapat membuka diri, optimis, memiliki harga diri yang tinggi serta memiliki kontrol diri yang baik.

John Stuart Mill (Eddy, 2007) menyatakan bahwa kebahagiaan adalah datangnya kesenangan dan berakhirnya penderitaan. Myers (2012) juga mengatakan bahwa terdapat empat tanda yang ada pada orang yang memiliki kebahagiaan dalam hidupnya yakni orang yang menghargai dirinya sendiri, optimis, terbuka dan mampu mengendalikan diri.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan adalah perasaan positif yang dapat membuat pengalaman menyenangkan berupa perasaan senang, damai dan termasuk juga didalamnya kedamaian pikiran, kepuasan hidup serta tidak adanya perasaan tertekan ataupun menderita. Semua kondisi ini merupakan kondisi kebahagiaan yang dirasakan individu.

pengetahuan mengenai keberhasilan di masa lalu yang melawan perasaan – perasaan tidak mampu yang pernah mengganggu (Hurlock, 1980).

Remaja juga memiliki pengendalian yang didalamnya diatur oleh lingkungan dan diri sendiri. Peran dari lingkungan ini diatur oleh orang tua dan teman. Peran diri dari sendiri yakni individu remaja tersebut. Apabila pengendalian dari lingkungan dan diri sendiri ini baik, maka akan membuat remaja puas akan kebutuhannya (Hurlock, 1980).

Menurut Hurlock (1980) remaja yang bahagia akan memiliki penerimaan diri yang baik, mampu mengatasi masalah yang dihadapi, mampu realistis akan kemampuannya dalam mencapai tujuan, mendapatkan kasih sayang dari keluarga. Sedangkan remaja yang tidak bahagia akan memiliki penyesuaian diri yang buruk, seperti tidak realistis, prestasinya tidak memenuhi harapan sehingga timbul rasa tidak puas terhadap sendiri serta menolak diri sendiri.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa remaja yang bahagia akan lebih percaya pada kemampuan diri sendiri dalam menyelesaikan permasalahan yang ada, remaja akan optimis menggapai apa yang dituju serta remaja akan memiliki pengendalian diri yang baik. Namun, remaja yang tidak bahagia akan memiliki penyesuaian yang buruk.

6. Konsep Kebahagiaan Dalam Islam

Dalam Islam “kebahagiaan” bukan konsep yang berdiri sendiri. Hal ini terkait erat dengan konsep tauhid. Bahagia adalah perasaan yang membebaskan manusia untuk tidak menyembah siapa pun, kecuali Allah. Sikap pasrah total pada Allah menjadi bagian terpenting dari kebahagiaan itu sendiri. Hakikatnya manusia itu bukan apa-apa, bukan siapa-siapa dan tidak memiliki apa-apa. Semua yang ada hanya pinjaman dari-Nya (Mustofa, 1998).

Dalam Islam eksistensi seorang rasul tidak dapat diabaikan. Rasul adalah penyampai pesan (risalah). Rasul yang terakhir adalah Muhammad SAW, yang tanpanya, individu tidak akan menjumpai ajaran Islam sebagaimana individu mempelajari dan mempraktekkan dalam kehidupan sehari-hari. Apabila bersyukur tidak saja dipandang sebagai sebuah kewajiban, tetapi lebih dari itu merupakan ekspresi cinta dan kasih, maka bershalawat dan salamlah kepada Rasulullah Muhammad SAW. Ekspresi kebahagiaan yang paling manusiawi adalah apabila individu tersebut mampu bersyukur kepada sang Maha Pencipta, dan berterimakasih pada Rasul-Nya (Mustofa, 1998).

Islam menyatakan bahwa "kesejahteraan" dan "kebahagiaan" itu bukan merujuk kepada sifat badani dan jasmani insan. Kesejahteraan dan kebahagiaan itu merujuk kepada keyakinan diri akan hakikat terakhir yang mutlak yang dicari-cari itu, yakni: keyakinan akan hak Allah Ta'ala, dan

penuaian amalan yang dikerjakan oleh diri berdasarkan keyakinan itu dan menuruti batinnya. Kepercayaan kepada Allah sangat penting, karena keberadaan manusia bukan dengan sendirinya, tetapi diciptakan oleh Allah. Sehingga kebahagiaan adalah kondisi hati individu yang dipenuhi dengan keyakinan (iman) dan berperilaku sesuai dengan keyakinannya itu (Mustofa, 1998).

Menurut al-Ghazali (Mustofa, 1998), puncak kebahagiaan pada manusia adalah jika individu berhasil mencapai ma'rifatullah, telah mengenal Allah. Selanjutnya, al-Ghazali menyatakan : "Ketahuilah bahagia tiap-tiap sesuatu bila kita rasakan nikmat, kesenangan dan kelezatannya maka rasa itu ialah menurut perasaan masing-masing. Maka kelezatan (mata) ialah melihat rupa yang indah, kenikmatan telinga mendengar suara yang merdu, demikian pula segala anggota yang lain dan tubuh manusia".

Banyak sekali ayat-ayat al-Quran yang memerintahkan manusia memperhatikan dan memikirkan tentang fenomena alam semesta, termasuk memikirkan diri sendiri. Di samping ayat-ayat kauniyah, Allah juga menurunkan ayat-ayat qauliyah, berupa wahyu verbal kepada utusan-Nya yang terakhir, yaitu Nabi Muhammad. Karena itu, dalam QS Ali Imran 18-19, disebutkan, bahwa orang-orang yang berilmu adalah orang-orang yang bersaksi bahwa "Tiada tuhan selain Allah", dan bersaksi bahwa "Sesungguhnya ad-Din dalam pandangan Allah SWT adalah Islam." (Mustofa, 1998).

Kebahagiaan yang sejati adalah yang terkait antara dunia dan akhirat. Kriteria inilah yang harusnya dijadikan indikator utama, apakah suatu program pendidikan berhasil atau tidak. Keberhasilan pendidikan dalam Islam bukan diukur dari berapa mahalunya uang bayaran sekolah, berapa banyak yang diterima di Perguruan Tinggi Negeri dan sebagainya. Tetapi apakah pendidikan itu mampu melahirkan manusia-manusia yang beradab yang mengenal Tuhannya dan beribadah kepada Penciptanya (Mustofa, 1998).

Manusia-manusia yang berilmu seperti inilah yang hidupnya bahagia dalam keimanan dan keyakinan yang hidupnya tidak terombang-ambing oleh keadaan. Dalam kondisi apa pun hidup individu tersebut akan bahagia, karena dia mengenal Allah, ridho dengan keputusan-Nya dan berusaha menelaraskan hidupnya dengan segala macam peraturan Allah yang diturunkan melalui utusan-Nya. Berdasarkan kepercayaan tersebut tiap-tiap individu meyakini bahwa tujuan hidup kebahagiaan yang sempurna tidak terdapat di dunia ini, tetapi di akhirat (Mustofa, 1998).

a. Kebahagiaan Hidup Menurut Islam

Kebahagiaan hidup dalam pandangan Islam tidak berkatat pada sisi materi. Walaupun Islam mengakui kalau materi menjadi bagian dari unsur kebahagiaan. Islam pada dasarnya memandang masalah materi sebagai sarana bukan tujuan. Oleh karenanya, Islam memberikan perhatian sangat besar pada unsur ma'nawi seperti

sifat-sifat mulia. Kesehatan jiwa tegak dengan iman lalu dihiasi dengan akhlak terpuji dan disterilkan dari akhlak buruk seperti marah, sombong, berbangga diri, bakhil, tamak, iri, dengki, dan akhlak buruk lainnya.

Kesehatan akal adalah sebab utama manusia mendapat taklif (beban syari'at). Karenanya Allah memerintahkan untuk menjaganya dan mengharamkan sesuatu yang membahayakan dan merusaknya. Sebab utama yang menghilangkan kesadaran akal adalah hal-hal yang memabukkan dan yang diharamkan.

Kesehatan ruhani. Syari'at sangat memperhatikan sarana-sarana yang bisa menjaga kesehatan ruhani. Sehingga seorang mukmin diperintahkan untuk dzikrullah setiap saat sebagaimana mewajibkan, batas minimal, untuk memenuhi nutrisi ruhani seperti perintah shalat wajib, puasa, zakat, haji dan bentuk yang lebih luas lagi dalam bentuk amal sunnah dan segala amal untuk mendekatkan diri kepada Allah. Ibadah-ibadah ini mengikat seorang hamba dengan Rabb-Nya dan mengembalikan individu kepada Sang Pencipta ketika tersibukkan oleh dunia.

B. Kekuatan Karakter

1. Pengertian Kekuatan Karakter

Kekuatan karakter atau *character strengths* terdiri dari dua kata, yakni kekuatan dan karakter. Dalam *An English Indonesia Dictionary* (1975) kata *character* diartikan sebagai watak, karakter, atau sifat. Sedangkan kata *strengths* berasal dari kata kuat yang diartikan sebagai tenaga, daya atau energi. Sehingga kekuatan karakter atau *character strengths* dapat diartikan individu yang memiliki karakter, watak atau sifat yang dijadikan sebagai kekuatan diri.

Menurut Chaplin (2011) karakter adalah watak atau sifat. Karakter merupakan suatu kualitas atau sifat yang tetap terus – menerus dan kekal yang dapat dijadikan ciri untuk mengidentifikasi pribadi individu, suatu objek atau kejadian. Karakter bersinonim dengan trait (karakteristik atau sifat yang khas) atau integrasi dari sifat – sifat individual dalam bentuk satu unitas atau kesamaan.

Allport (1951, dalam Suryabrata, 2005) mengemukakan “*character as personality evaluated and personality as character devaluated*”. Allport berpendapat bahwa karakter adalah sekumpulan kode dari tingkah laku yang ditampilkan pada saat individu atau perilakunya dimiliki oleh orang lain. Untuk itu, penggolongan baik dan buruk selalu digunakan dalam menilai karakter seseorang. Dengan kata lain, Allport memandang karakter sebagai kepribadian yang dievaluasi.

Salah satu tokoh islam juga berpendapat mengenai karakter, yakni Imam Al Ghazali (Mansur, 2007: 227). Menurut Imam Al Ghazali, karakter merupakan akhlak. Sehingga karakter atau akhlak ini merupakan suatu sifat yang tertanam dalam jiwa manusia, yang dari dirinya muncul perbuatan yang mudah dikerjakan tanpa melalui pertimbangan akal pikiran. Akhlak merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengoptimalkan sumber daya potensi untuk mencapai kesejahteraan hidup manusia baik didunia maupun diakhirat. Oleh karena itu, bagaimana manusia dalam menggunakan sumber daya potensi yang tersedia untuk meningkatkan kehidupan lebih baik.

Menurut Peterson dan Seligman (2004) kekuatan karakter merupakan trait positif yang terdiri dari karakter yang baik (*virtue*) dan dimunculkan individu untuk menghadapi suatu situasi atau kondisi yang ada di lingkungan (*situational themes*). Karakter yang baik adalah kualitas dari individu yang membuat individu terus dipandang baik secara moral. Karakter positif tersebut dapat dilihat dari perasaan, pemikiran dan perilaku individu.

Virtue merupakan karakter utama atau disebut *human goodness* yang dimiliki individu secara universal. *Virtue* dikatakan bersifat universal karena *virtue* adalah karakter-karakter baik yang ada pada diri manusia dan digunakan dalam menyelesaikan tugas serta masalah yang dihadapinya. Namun dalam proses perjalanan hidup, *virtue* mungkin untuk berubah. Berkaitan dengan sosiokultural, *virtue* bersifat universal dan ada di dalam setiap budaya, namun setiap budaya akan memaknai *virtue* dengan cara pandang yang berbeda, sehingga *virtue* yang tampak dimiliki

oleh individu pada budaya tertentu akan menjadi berbeda. Berdasarkan catatan sejarah, *virtue* sudah ada dan dipelajari sejak dulu (Peterson dan Seligman, 2004).

Peterson dan Seligman (2004) mengemukakan terdapat enam *virtue* yakni *wisdom and knowledge, courage, humanity, justice, temperance, dan transcendence*. *Virtue* tersebut dibangun dan ditampilkan oleh dua puluh empat kekuatan karakter melalui pikiran, perasaan dan perilaku individu. Kekuatan karakter yang ditampilkan individu juga dipengaruhi *situational themes* yang dihadapi, sehingga pikiran, perasaan dan perilaku yang ditampilkan individu mungkin untuk berbeda di setiap *situational themes*.

Situational themes merupakan situasi-situasi yang mendorong seseorang untuk menampilkan kekuatan karakter dengan cara tertentu, sehingga kekuatan karakter yang sama bisa ditampilkan secara berbeda. *Virtue*, kekuatan karakter dan *situational themes* merupakan tiga konsep klasifikasi hierarki mulai dari abstrak hingga konkrit dan umum hingga spesifik (Peterson dan Seligman, 2004).

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa kekuatan karakter adalah kekuatan yang dimiliki oleh setiap individu yang khas dan di dalamnya terdapat karakter baik yang akan dimunculkan pada situasi tertentu.

impian di masa depan. Munculnya perasaan khawatir dalam diri akan menyebabkan individu merasa tidak bahagia. Hal ini rentan terjadi pada remaja yang berada di tingkat akhir sekolah menengah atas. Remaja akan mulai memikirkan masa depan tentang pilihan yang akan diambil kedepannya. Sehingga remaja mulai melakukan usaha – usaha dalam mencapai tujuan atau harapan di masa depan (Santrock, 2007).

Mengingat bahwa masa remaja akhir merupakan masa yang berada pada tahap menuju peralihan ke masa dewasa, yakni mulai memasuki jenjang perguruan tinggi. Adanya harapan yang akan di capai dalam meraih masa depan akan membuat remaja lebih selektif dan berhati – hati dalam memilih usaha yang akan dilakukannya. Remaja akan lebih menyadari kemampuannya dan realistis tentang harapan di masa depan (Hurlock, 1980).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Elfida (2014) remaja yang bahagia akan memiliki relasi positif dengan teman, keluarga dan masyarakat. Selain itu remaja yang bahagia akan cenderung memiliki karakter yang optimis dalam menjalani hidup. Hal ini berbeda dengan remaja yang tidak bahagia, yakni remaja tersebut akan rentan mengalami masalah perilaku karena berbagai faktor resiko yang dihadapi, seperti bermasalah pada karakteristik individu, pada keluarga, *dropout* dari sekolah dan kekerasan.

Kebahagiaan dipengaruhi oleh dua faktor, yakni faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal yang mempengaruhi kebahagiaan yakni uang, pernikahan, kehidupan sosial, kesehatan, agama, usia, pendidikan, iklim, ras dan gender. Sedangkan, faktor internal yang dapat mempengaruhi kebahagiaan adalah kekuatan karakter, kepuasan terhadap masa lalu, optimisme terhadap masa depan serta kebahagiaan pada masa sekarang. Salah satu faktor internal yang sangat mempengaruhi kebahagiaan adalah kekuatan karakter.

Menurut Peterson dan Seligman (2004) kekuatan karakter merupakan trait positif yang terdiri dari karakter yang baik (*virtue*) dan dimunculkan individu untuk menghadapi suatu permasalahan yang ada di lingkungan. Kekuatan karakter ini dimunculkan ketika individu sedang berada pada situasi tertentu yang menyulitkan, sehingga individu itu akan berusaha bertahan dengan menunjukkan karakter yang membuat individu itu mampu bertahan. Ketika situasi yang sulit itu mampu dihadapi, maka individu itu akan mencapai kebahagiaan.

Kekuatan karakter pada individu dapat dilihat berdasarkan pada tugas perkembangan yang dijalani. Salah satunya adalah pada masa remaja. Pada masa remaja terdapat enam kekuatan karakter yang paling menonjol. Keenam kekuatan karakter ini berada pada *virtue* yang berbeda. Karakter yang paling menonjol pada remaja adalah keingintahuan, ketekunan, cinta, keanggotaan dalam kelompok, kehati – hatian serta optimisme (Seligman, 2004).

perkembangan remaja yang belum dilaksanakan pada periode sebelumnya, bukan berarti hilang, namun tetap dibawa hingga saat ini.

Ketika remaja yang menduduki di tingkat akhir sekolah menengah atas, maka remaja tersebut akan mulai merencanakan untuk menuju perguruan tinggi (Santrock, 2007). Hal ini sering sekali mengakibatkan perubahan dan stress. Namun apabila remaja tersebut sudah memiliki tujuan dan harapan yang ingin dicapai, maka remaja itu akan berusaha mewujudkan. Apabila tujuan dan harapan yang diinginkan telah tercapai, maka remaja tersebut akan merasakan kebahagiaan (Hurlock, 1980).

Kebahagiaan adalah keadaan dimana seseorang lebih banyak merasakan peristiwa – peristiwa yang menyenangkan daripada yang sebenarnya terjadi dan mereka lebih banyak melupakan peristiwa buruk (Seligman, 2005). Kebahagiaan pada remaja ini timbul dari pemenuhan kebutuhan – kebutuhan yang sesuai dengan harapan. Kebutuhan pada remaja mencakup empat hal, yakni penerimaan diri, penyelesaian konflik secara mandiri, mendapatkan perlindungan dan kasih sayang dari orang terdekat serta memiliki pandangan dan usaha mencapai tujuan (Hurlock, 1980).

Individu yang memiliki kebahagiaan dalam hidupnya, akan memiliki karakteristik yang positif, seperti menghargai diri sendiri, memiliki rasa optimis, individu lebih terbuka, dan mampu mengendalikan diri (Myers, 2012). Individu yang menghargai diri sendiri cenderung

menerima keadaan diri sendiri. Rasa optimisme yang dimiliki oleh individu akan menjadikan individu tersebut berjuang lebih keras untuk mendapatkan apa yang diinginkan. Selain itu apabila individu lebih terbuka, maka individu ini akan banyak berinteraksi dengan banyak orang, sehingga akan memiliki relasi positif dengan orang lain. Individu yang mampu mengendalikan diri, berarti mampu mengontrol emosi dengan baik.

Individu sebelum mencapai kebahagiaan, tentunya juga dipengaruhi dari beberapa faktor. Terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi timbulnya kebahagiaan, yakni faktor eksternal dan faktor internal. Salah satu faktor internal yang mempengaruhi timbulnya kebahagiaan adalah kekuatan karakter. Kekuatan karakter merupakan karakter baik yang mengarahkan individu pada pencapaian keutamaan, atau trait positif yang terefleksi dalam pikiran, perasaan dan tingkah laku (Peterson dan Seligman, 2004). Kekuatan karakter ini merupakan karakter – karakter baik yang berada pada enam naungan keutamaan (*virtue*). Enam *virtue* ini terdiri dari kebijaksanaan dan pengetahuan, keteguhan hati, kemanusiaan dan cinta, keadilan, kesederhanaan serta transenden. Kerangka teoritik dapat divisualisasikan dalam gambar berikut:

Maka yang menjadi sampel responden dalam penelitian ini berjumlah 178, yang terdiri dari kelas XII IPA sebanyak 115 responden, kelas XII IPS sebanyak 45 responden, serta kelas XII Agama sebanyak 18 responden.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling adalah teknik pengambilan sampel. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *Proportionate Random Sampling*. *Proportionate Random Sampling* adalah salah satu teknik random sampling dimana penentuan sample dengan cara memperhatikan unsur atau kategori yang ada dalam populasi (Sugiyono, 2011).

C. Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data, penelitian ini menggunakan skala likert. Skala adalah perangkat pertanyaan yang disusun untuk mengungkap atribut tertentu melalui respon terhadap pertanyaan tersebut. Metode skala digunakan karena data yang ingin diungkap berupa konsep psikologis yang dapat diungkap secara tidak langsung melalui indikator-indikator perilaku yang diterjemahkan dalam bentuk aitem-aitem (Azwar, 2010). Pada penelitian ini, skala pengukuran yang digunakan adalah skala kebahagiaan dan skala kekuatan karakter. Dalam skala Likert terdapat pernyataan-pernyataan yang terdiri atas dua macam, yaitu pernyataan yang *favorable* (mendukung atau memihak pada objek sikap), dan pernyataan yang *unfavorable* (tidak mendukung objek sikap).

Dalam skala likert ini terdiri dari empat kategori jawaban, yakni : Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Kategori netral tidak digunakan karena memiliki arti ganda yang dapat diartikan belum dapat memberikan jawaban atau netral, selain itu alternatif jawaban netral menyebabkan terjadinya *central tendency affect* (kecenderungan efek tengah – tengah), serta jawaban netral akan mengurangi banyaknya informasi yang bisa didapat dari responden (Azwar, 2010).

Tabel 1.

Skor skala Likert

Kategori Jawaban	Favorable	Unfavorable
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

1. Skala Kebahagiaan

Tabel 2.

Blueprint Skala Kebahagiaan

Aspek	Indikator	Nomer Item		JML
		F	UF	
Relasi positif	Mendapatkan dukungan orang lain	1, 4, 7, 8, 19, 22	13, 14	8
Keterlibatan Penuh	Melakukan aktivitas bersama keluarga	2, 5, 9, 10, 20, 23	15, 26	8
Penemuan makna dalam keseharian	Berpikir positif	3, 6, 11, 12, 21, 24, 25	17, 18	9
Total				25

Expertjudgment telah dilakukan, maka skala tersebut akan di uji cobakan pada sekolah yang sama namun dengan kelas yang berbeda dengan kelas penelitian. Uji coba akan dilakukan kepada 53 siswa kelas XII Madrasah Aliyah Negeri Surabaya. Dengan mengambil 35 siswa XII IPA, 15 siswa XII IPS dan 3 siswa XII Agama. Hal ini dilakukan agar subjek uji coba dengan subjek penelitian berbeda. Validitas yang digunakan adalah validitas isi. Validitas isi merupakan validitas yang diestimasi lewat penyajian terhadap isi tes dengan analisis rasional atau lewat *professional judgement* (Azwar, 2010). Validitas skala tersebut akan menggunakan rumus *Content Validity Ratio* (CVR) dari Lowshe (Azwar, 2010). Dimana *Content Validity Ratio* (CVR) digunakan untuk mengukur validitas isi aitem – aitem berdasarkan data empirik.

Menggunakan validitas isi, pengukuran validitas alat ukur juga dilakukan dengan menyeleksi aitem – aitem yang dianggap baik dengan menggunakan SPSS. Seleksi item dilakukan dengan melihat besarnya daya diskriminasi atau daya beda aitem. Menurut Azwar (1999) daya diskriminasi yang digunakan dalam menganalisis aitem yaitu $> 0,30$, tetapi daya diskriminasi ini dapat diturunkan menjadi $> 0,25$ apabila aitem – aitem yang lolos daya diskriminasi $> 0,30$ tidak mencukupi kuota yang diinginkan. Dalam hal ini, peneliti menggunakan batas daya diskriminasi $> 0,30$ dengan pertimbangan keterwakilan indikator dalam aitem alat ukur. Item yang memiliki skor daya diskriminasi item kurang dari $0,30$

Tabel 7

Sebaran Daya Beda Aitem skala Kekuatan Karakter

No Aitem	Nilai Koreksi Aitem	Keterangan
1.	0.327	Baik
2.	0.437	Baik
3.	0.416	Baik
4.	0.460	Baik
5.	0.541	Baik
6.	0.365	Baik
7.	0.341	Baik
8.	0.349	Baik
9.	0.401	Baik
10.	0.381	Baik
11.	0.396	Baik
12.	0.351	Baik
13.	0.349	Baik
14.	0.322	Baik
15.	0.398	Baik
16.	0.311	Baik
17.	0.501	Baik
18.	0.348	Baik
19.	0.490	Baik
20.	0.360	Baik
21.	0.380	Baik
22.	0.380	Baik
23.	0.330	Baik
24.	0.375	Baik
25.	0.317	Baik
26.	0.334	Baik
27.	0.321	Baik
28.	0.376	Baik
29.	0.381	Baik
30.	0.332	Baik
31.	0.304	Baik
32.	0.229	Buruk
33.	0.465	Baik
34.	0.449	Baik
35.	0.484	Baik
36.	0.168	Buruk
37.	0.508	Baik
38.	0.309	Baik
39.	0.201	Buruk
40.	0.239	Buruk
41.	0.383	Baik
42.	0.453	Baik
43.	0.214	Buruk
44.	0.393	Baik
45.	0.420	Baik

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari analisis data menunjukkan bahwa Hipotesis yang berbunyi Kekuatan Karakter berhubungan dengan Kebahagiaan, menunjukkan besarnya korelasi 0,658 dengan nilai signifikansi 0.000. Karena nilai signifikansinya lebih kecil dari 0.05 berarti hipotesis diterima, artinya terdapat hubungan antara kekuatan karakter dengan kebahagiaan pada remaja.

Menurut Seligman (2005), kebahagiaan adalah keadaan dimana seseorang lebih banyak merasakan peristiwa – peristiwa yang menyenangkan daripada yang sebenarnya terjadi dan mereka lebih banyak melupakan peristiwa buruk. Kebahagiaan juga merupakan suatu istilah yang menggambarkan perasaan positif. Perasaan positif tersebut berupa kenyamanan dan kegembiraan yang meluap – luap. Seligman juga menyatakan bahwa banyak faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan, salah satunya adalah kekuatan karakter.

Peterson dan Seligman (2004) menyatakan bahwa kekuatan karakter merupakan karakter baik yang mengarahkan individu pada pencapaian keutamaan, atau trait positif yang terefleksi dalam pikiran, perasaan dan tingkah laku. Dengan munculnya kekuatan tersebut, maka kebahagiaan akan mudah diraih. Pernyataan tersebut sesuai dengan hipotesis, bahwa terdapat hubungan kekuatan karakter dengan kebahagiaan. Peterson dan Seligman (2004) juga menambahkan bahwa kekuatan karakter dapat dimunculkan pada situasi tertentu, yakni pada saat situasi buruk yang terjadi. Kekuatan karakter yang dimunculkan akan mampu menyelesaikan permasalahan yang ada. Ketika permasalahan yang ada mampu

diselesaikan dengan baik, maka akan mudah individu untuk mendapatkan kebahagiaan.

Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti dan Fivi (2010) yang menunjukkan hasil bahwa individu yang memiliki kekuatan karakter akan lebih mudah merasakan kebahagiaan dalam hidupnya. Sehingga semakin tinggi kekuatan karakter pada individu, maka kebahagiaan yang dirasakan juga akan semakin tinggi. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah kekuatan karakter pada individu, maka semakin rendah juga kebahagiaannya. Hal tersebut sangat mendukung hipotesis penelitian ini bahwa terdapat hubungan antara kekuatan karakter dengan kebahagiaan.

Berdasarkan usia responden pada penelitian ini, variabel kebahagiaan dengan rata – rata tertinggi ada pada responden yang berusia 16 tahun dengan nilai rata – rata 69,40. Sedangkan nilai rata – rata terendah ada pada responden yang berusia 17 tahun dengan nilai rata – rata 67,10. Hal ini selaras dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Hurlock (1980) dikarenakan remaja yang mulai terlepas dari masa puber telah mampu mencapai kebutuhannya, sehingga remaja tersebut memiliki penerimaan diri yang baik, serta kasih sayang berupa dukungan dan prestasi yang meningkat. Sedangkan, remaja yang mulai memasuki remaja akhir akan berusaha untuk melepaskan kebiasaan bergantung dan mulai menjadi mandiri, seperti memecahkan permasalahan secara individual, mendapatkan kebebasan dalam menentukan pilihannya dan memahami kemampuan. Sehingga, remaja tersebut masih berusaha untuk mencapai kemandirian.

Hurlock (1980) juga memaparkan bahwa remaja yang bahagia akan memiliki penerimaan diri yang baik, mampu mengatasi masalah yang dihadapi, mampu realistis akan kemampuannya dalam mencapai tujuan, mendapatkan kasih sayang dari keluarga. Sedangkan remaja yang tidak bahagia, akan memiliki penyesuaian yang buruk, seperti tidak realistis, prestasinya tidak memenuhi harapan sehingga timbul rasa tidak puas terhadap diri sendiri serta menolak diri.

Berdasarkan usia responden pada penelitian ini, variabel kekuatan karakter dengan rata – rata tertinggi ada pada responden yang berusia 18 tahun dengan nilai rata – rata 124,90. Sedangkan nilai rata – rata terendah ada pada responden yang berusia 16 tahun dengan nilai rata – rata 123,80. Menurut Erik Erikson hal ini dikarenakan remaja akhir memasuki perkembangan kognitif fase operasional formal, sehingga remaja akan bernalar secara abstrak dan logis, idealis serta mampu bekerja secara sistematis (Santrock, 2007). Cara berfikir yang ada pada remaja akhir akan lebih matang dikarenakan sudah memiliki banyak pengalaman yang menjadikan remaja mulai memikirkan konsekuensi dari apa yang telah atau akan dilakukannya. Pada situasi yang buruk, remaja akhir akan mengerti bagaimana karakter yang harus dimunculkan dalam menyelesaikan permasalahannya (Santrock, 2007).

Berdasarkan jenis kelamin, pada variabel kebahagiaan nilai rata – rata tertinggi ada pada responden perempuan dengan nilai rata – rata 67,63, sedangkan pada responden laki – laki memiliki nilai rata – rata 67,04. Hasil penelitian ini juga didukung oleh Oetami dan Kwartarini (2011) yang menunjukkan hasil bahwasanya remaja perempuan mudah mengekspresikan perasaan saat merasakan

kebahagiaan. Kebahagiaan yang dirasakan oleh remaja perempuan cenderung selalu ditampilkan. Namun, pada remaja laki – laki ketika merasa bahagia tidak akan banyak menampilkan kebahagiaannya.

Berdasarkan jenis kelamin pada variabel kekuatan karakter nilai rata – rata tertinggi ada pada responden laki – laki dengan nilai rata – rata 125,43, sedangkan pada responden perempuan memiliki nilai rata – rata 123,32. Hasil penelitian ini juga didukung oleh Yuliasih dan Sari (2013) yang menunjukkan hasil bahwasanya laki – laki dapat memperoleh kekuatan karakter yang dominan karena secara umum laki-laki diketahui memiliki sumber daya psikologis (seperti *self esteem* dan *mastery*) yang lebih efektif dalam menghadapi dampak dari suatu permasalahan, sehingga mampu untuk lebih menampilkan kekuatan karakter yang sesuai dengan dirinya.

- Kurniati, T. (2015). Religiusitas dan Pemaafan dalam Konflik Organisasi Pada Aktivistis Islam di Kampus Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*. Volume 4(4), 287-292.
- Kushlev K, Dunn E. W, dan Lucas R. E. (2014). Higher Income Is Associated With Less Daily Sadness but not More Daily Happiness. *Journal of Social Psychological and Personality Science*. Vol. 07, No. 1, P 1-7.
- Mansur. 2007. *Pendidikan Anak Usia Dini Dalam Islam*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Mustofa, A. 1998. *Ilmu Budaya Dasar*. Bandung : CV. Pustaka Setia.
- Myers, D. (2012). *Psikologi Sosial edisi Kesepuluh*. Jakarta : Salemba Humanika.
- Nandini, D. A. (2016). Kontribusi Optimisme Terhadap Kebahagiaan Pada Karyawan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. Vol 9, No 2, H. 187-196.
- Noddings, N. (2003). *Happiness and Education*. United States of America: Cambridge University Press.
- Ovadia, H. L dan Michael S. (2010). Character Strength and Well Being among volunteers and employees: Toward an integrative model. *The Journal of Positive Psychology*. Vol. 5, No. 6, P. 419-430.
- Park, Peterson dan Seligman. (2004). Strengths of character and wellbeing. *Journal of Social and Clinical Psychology*. Vol. 23, No. 5, P. 603-619.
- Peterson dan Seligman. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Ryan, R. M. dan Deci, E. L. (2007). *Handbook of Self-Determination Research*. Singapore: The University of Rochester Press.
- Seligman, M. E. P. (2005) *Authentic Happiness; Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif. Terjemahan*. Bandung: PT Mizan Pustaka
- Sevilla. (1993). *Pengantar Metode Penelitian*. Jakarta : Universitas Indonesia.
- Santrock J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja edisi Keenam*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock. J. W. (2007). *Remaja Jilid 1*. Jakarta : Erlangga
- Santrock. J. W. (2007). *Remaja Jilid 2*. Jakarta : Erlangga.
- Shoshani dan Michelle S. (2013). Middle School Transition from the Strengths Perspective: Young Adolescents' Character Strengths, Subjective Well-Being, and School Adjustment. *J Happiness Stud*. Vol. 14, No. 1, P. 1163–1181.

- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryabrata, S. (2005). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Swami. (2015). Associations Between Women's Body Image and Happiness: Results of the YouBeauty.com Body Image Survey (YBIS). *J Happiness Stud.* Vol. 16, No. 1, P. 705-718.
- Tamir. (2017). The Secret to Happiness: Feeling Good or Feeling Right?. *Journal of Experimental Psychology: General.* Vol. 146, No. 10, P. 1448–1459.
- Veenhoven. (2004). Healthy Happiness: Effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care. *Journal of Happiness Studies.* Vol 9. Hlm. 1-26.
- Wijayanti, H. dan Fivi, N. (2010). Kekuatan Karakter dan Kebahagiaan Pada Suku Jawa. *Jurnal Psikologi.* Volume 3, No. 2, H. 114-122.
- <http://web.inilah.com/read/detail/1810764/mengejar-kebahagiaan>. Di akses 26 Oktober, 2017
- <http://www.suarapembaruan.com/87,4%PendudukIndonesiaBahagia/readhtml>. Di akses 26 Oktober 2017
- https://jatim.bps.go.id/4dm!n/brs_ind/brsInd-20150413042950.pdf. Di akses 26 Oktober 2017