

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut bahasa “kebahagiaan” berasal dari kata “bahagia” yang dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2016) berarti suatu keadaan atau perasaan senang dan tenteram, beruntung, berbahagia. Sedangkan “kebahagiaan” merupakan kesenangan dan ketenteraman hidup, keberuntungan, kemujuran yang bersifat lahir batin. Menurut Seligman (dalam Rienneke & Setianingrum, 2018) kebahagiaan merupakan konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktivitas-aktivitas positif yang disukai oleh individu tersebut. Kebahagiaan adalah sebuah konsep yang luas, yang mencakup kumpulan dari emosi positif, memiliki pengalaman yang menyenangkan, rendahnya mood yang negatif, dan memiliki kepuasan hidup yang tinggi dan mampu bersyukur terhadap kehidupan yang dijalannya.

Tidak dapat dipungkiri jika kebahagiaan merupakan salah satu hal yang ingin diraih oleh semua individu, baik oleh laki-laki maupun perempuan. Berbagai macam upaya akan dilakukan oleh manusia untuk mendapatkan sebuah kebahagiaan (Patnani, 2012). Kebahagiaan merupakan salah satu unsur penting yang harus dimiliki oleh seorang individu agar hidup yang dijalannya bisa memiliki makna dan kondisi mental dari seseorang individu bisa selalu berada dalam keadaan yang sehat.

Bahagia merupakan sebuah perasaan yang idealnya ingin dimiliki oleh setiap manusia. Karena hal itulah individu saling berlomba untuk

memperoleh kebahagiaan. King (dalam Maharani, 2015) mengemukakan bahwa kebahagiaan dan makna hidup yang dinilai sebagai lebih penting dari pada uang dalam menghasilkan kehidupan yang baik, lebih dari kebaikan moral dan bahkan lebih daripada pergi ke surga. Dengan begitu kebahagiaan merupakan hal yang penting untuk dimiliki dibandingkan uang maupun kebaikan yang telah dilakukan individu.

Richards (dalam Puspitorini, 2012) menjelaskan bahwa tujuan hidup tertinggi yang diinginkan individu salah satunya adalah menjadi kaya dan bahagia. Kekayaan yang dimiliki membuat individu merasa memiliki segala yang diinginkan. Dengan terpenuhinya kebutuhan ini, maka akan tercapai suatu kepuasan yang menghadirkan sebuah kebahagiaan yang diimpikan. Kebahagiaan yang dirasakan oleh seorang individu akan memunculkan perasaan damai dan kepuasan di dalam kehidupan.

Menurut Seligman (dalam Djalaluddin *et al.*, 2020) terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan yaitu faktor eksternal yang berasal dari lingkungan, seperti uang, pernikahan, kehidupan sosial dan usia. Yang kedua ada faktor internal seperti masa lalu, optimisme, terhadap masa depan serta kebahagiaan pada masa sekarang. Selain kedua faktor tersebut Seligman juga menyatakan jika terdapat beberapa aspek yang berperan terhadap kebahagiaan seseorang salah satu aspeknya adalah keterlibatan secara penuh terhadap aktivitas yang kita lakukan, keterlibatan penuh ini bukan hanya merujuk pada karir tetapi juga merujuk kepada hal lainnya berupa aktivitas bersama keluarga, ataupun melakukan aktivitas yang disukai seperti hobi.

Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan kepada Subjek A yang didapatkan hasil jika salah satu hal yang biasa subjek lakukan untuk mendapatkan kebahagiaan adalah dengan melakukan hobinya yaitu menonton drama, yang memberikan perasaan senang dan kepuasan saat menontonnya, serta dapat menjadi penghilang stress dikala penat dan letih dalam melakukan kegiatan sehari-harinya. Ini sejalan dengan penelitian Fitri (2019) mengenai pengaruh drama korea pada kebahagiaan Mahasiswa, terlebih sekarang ini banyak orang yang mencari kesenangan dan kepuasannya dengan menonton sebuah drama, salah satu drama yang saat ini sangat disukai oleh banyak orang adalah drama korea yang berdurasi 40 menit sampai 60 menit. Walaupun untuk menonton drama korea ini dapat menyita waktu. Tetapi dengan menonton drama ini terbukti cukup efektif untuk membuat mahasiswa merasakan perasaan senang dan kepuasan serta untuk mengisi waktu luang dan sebagai hiburan untuk menghilangkan kejenuhan.

Subjek A juga mengatakan jika dirinya akan lebih bersemangat untuk menyelesaikan pekerjaannya dan dirinya juga merasa bahagia serta senang setelah dirinya menonton sebuah drama. Subjek juga akan sangat fokus saat sedang menonton drama, sehingga subjek terkadang tidak akan merasa terganggu dengan keadaan yang mungkin menganggunya. Subjek juga mengatakan bahwa subjek mudah terbawa dengan suasana ataupun perasaan yang disajikan dalam drama, sehingga tidak jarang subjek akan ikut sedih maupun marah saat menonton drama tersebut.

Akan tetapi realitanya seorang individu juga tidak hanya merasakan emosi positif yang berupa perasaan bahagia, tapi seorang individu juga pastinya merasakan emosi negatif yang dapat menyebabkan perasaan kejenuhan dan ketegangan. Kejenuhan dan ketegangan yang dialami oleh individu ini akan menjadi salah satu penyebab dari stress dan ketidakbahagiaan (Ariyanti, 2016). Sebagai seorang individu dan juga makhluk social yang bersosialisasi dalam kegiatan sehari-hari tentunya tidak terlepas dengan semua permasalahan baik permasalahan internal individunya maupun eksternal yang dapat menyebabkan munculnya ketegangan sehingga menimbulkan stress pada individu tersebut.

Stress adalah sebuah respon psikologis yang dialami manusia saat dihadapkan pada hal-hal yang melampaui batas kemampuan atau dianggap sulit untuk dihadapi. Setiap manusia mempunyai pengalaman terhadap stress bahkan sebelum manusia lahir. Stress telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan individu. Stress membuat seseorang yang mengalaminya berpikir dan berusaha keras dalam menyelesaikan suatu permasalahan atau tantangan dalam hidup sebagai bentuk respon adaptasi untuk tetap bertahan (Mahmud & Uyun, 2016).

Lazarus dan Folkman (dalam Tyas & Savira, 2017) yang mendefinisikan stress sebagai suatu hubungan antara individu dengan lingkungan yang dinilai oleh seseorang sebagai tuntutan atau ketidakmampuan dalam menghadapi situasi yang mengancam atau membahayakan. Stress adalah bagian dari kehidupan setiap individu. Seluruh

individu yang menjalani hidup rentan mengalami stress, stress tidak dibatasi oleh usia, latar belakang pendidikan maupun pekerjaan. Pada salah satu survei yang pernah dilakukan di Amerika menyatakan bahwa usia milenial (18 – 33 tahun) dan generasi X (34 – 47 tahun) adalah usia dengan rata-rata tingkat stress tertinggi (Manita *et al.*, 2019).

Menurut Santrock (2011) rentang usia ini termasuk dalam rentang usia dewasa awal yaitu 20 sampai 40 tahun. Dewasa awal menjadi periode perkembangan yang paling rentan mengalami stress, karena pada periode ini individu akan memasuki masa transisi, baik transisi secara fisik (*physically trantition*), transisi secara intelektual (*cognitive trantition*), serta transisi peran sosial (*social role trantition*). Di periode ini individu akan berada pada masa paling produktif, memiliki kecenderungan untuk mengeksplorasi hal-hal baru, dan mulai menerima tuntutan-tuntutan dari orang lain serta lingkungan sekitarnya yang pada akhirnya akan berdampak pada kelelahan fisik dan mental.

Menurut Cohen, Kamarck, & Mermelstein (dalam Manita *et al.*, 2019) situasi umum dalam kehidupan dinilai sebagai stress ketika tidak dapat diprediksi (*unpredictable*), tidak terkendali (*uncontrollable*), atau melebihi kapasitas (*overloading*). Stress yang dirasakan mencerminkan tingkat stress yang dialami sebagai fungsi dari peristiwa stress yang objektif, proses *coping* dan faktor kepribadian seseorang yang tidak mampu mengelola stress dengan tepat, maka hal ini akan memberikan dampak yang buruk pada perilaku serta kesehatan fisik maupun psikologisnya

Clemente (2016) pada penelitiannya telah menemukan bahwa pengelolaan stress yang tepat dapat berdampak pada peningkatan kesejahteraan individu dan pada penelitian ini juga ditemukan bahwa stress secara signifikan berhubungan dengan *psychological well-being*. Kebahagiaan merupakan sebuah emosi positif pada individu, sebuah keadaan dimana seorang individu dalam keadaan *mood* negatif yang rendah dan memiliki kepuasan hidup yang tinggi. Bahagia berarti individu sedang memiliki perasaan yang positif, merasa senang dan memiliki waktu yang baik.

Kebahagiaan merupakan sebuah aspek yang berperan penting agar kehidupan seorang individu dapat berjalan dengan baik (Rienneke & Setianingrum, 2018). Perubahan dan tekanan hidup yang berlangsung begitu cepat, menyebabkan seseorang perlu mengembangkan kemampuan dirinya sedemikian rupa untuk mampu melewati itu semua dengan efektif. Untuk mampu menjaga kesinambungan hidup yang optimal, maka dibutuhkan keterampilan atau kemampuan dalam menghadapi semua masalah yang berdasar dari stress atau strategi *coping*.

Menurut Breakwell (dalam Tyas & Savira, 2017) *coping* stress merupakan segala pikiran dan perilaku yang berhasil mengurangi atau menghilangkan *stressor* atau ancaman, baik secara dikenali oleh individu maupun tidak. Sehingga individu dapat disebut melakukan tindakan *coping* meskipun individu tersebut tidak menyadari atau tidak mau mengakuinya. Selanjutnya menurut Lazarus & Folkman (dalam Tyas & Savira, 2017)

coping didefinisikan sebagai sebuah proses untuk mengelola jarak antara tuntutan baik yang berasal dari individu (internal) maupun dari luar individu (eksternal) menggunakan sumber daya yang dapat digunakan dalam menghadapi tekanan.

Carr (dalam Ariyanti, 2016) mengatakan jika strategi *coping* merupakan salah satu cara agar seseorang mampu memiliki emosi positif sehingga dapat berkontribusi pada kebahagiaan. Kebahagiaan sangatlah erat kaitannya dengan *coping* stress. Kebahagiaan juga bisa berperan sebagai salah satu bentuk tindakan yang dapat dilakukan bagi sebagian individu untuk mengurangi tingkat stress yang dirasakannya. Salah satu strategi coping yang bisa digunakan untuk mengurangi stress dan meningkatkan kebahagiaan adalah dengan menonton sebuah drama.

Selain itu pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Rajabimoghaddam & Bidjari (2012) terhadap 150 remaja, terdapat hubungan antara kemampuan seseorang dalam melakukan Strategi *coping* dan kebahagiaan. Ada korelasi yang positif antara *problem-solving*, *self control*, dan *positive reappraisal* dengan kebahagiaan. Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh D'zurilla & Nezu (2010) jika sebagian besar penelitian telah difokuskan pada hubungan antara kemampuan sosial pemecahan masalah dan kebahagiaan atau penyesuaian, dalam studi ini juga meneliti peran pemecahan masalah sebagai mediator ataupun moderator dari hubungan antara peristiwa yang penuh stress dan kebahagiaan. Meskipun terdapat aspek lain yang berperan dalam kedua penelitian ini tetapi

berdasarkan penelitian ini ditunjukkan adanya hubungan antara *coping stress* dan kebahagiaan.

Lazarus & Folkman (dalam Maryam, 2017) membagi aspek strategi *coping* menjadi dua yaitu, *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. *Problem focused coping* adalah strategi untuk mengurangi situasi stress dengan cara mengembangkan kemampuan atau mempelajari keterampilan yang baru untuk mengubah dan menghadapi situasi, keadaan atau pokok permasalahan, individu akan cenderung menggunakan tindakan ini bila individu menilai masalah yang dihadapinya dapat dikontrol dan dapat diselesaikan oleh dirinya sendiri. Sedangkan *emotion focused coping* merupakan strategi untuk mengontrol respon emosional terhadap situasi yang sangat menekan, *coping* ini cenderung dilakukan apabila individu tidak mampu atau merasa tidak mampu mengubah kondisi yang *stressful*.

Pada *Emotional Focused coping* individu lebih memilih untuk mengalihkan perhatiannya dari penyebab stress dan menguranginya dengan melakukan hal lain, seperti melakukan hobinya ataupun aktivitas lainnya yang akan memberikan dampak pada keadaan emosinya (Lukluk & Bandiah, 2011). Menurut Safarino (dalam Anam & Himawan, 2005) *emotional focused coping* merupakan pengaturan respon emosional dari situasi yang penuh stress. Individu juga dapat mengatur respon emosinya dengan beberapa macam cara, diantaranya adalah dengan mencari dukungan emosi dari sahabat atau keluarga, melakukan aktivitas yang disukai, seperti olah raga atau nonton film dan drama untuk mengalihkan perhatian dari permasalahan,

bahkan tidak jarang dengan penggunaan alkohol atau obat-obatan. Individu juga bisa menggunakan cara lain dalam pengaturan emosinya yaitu dengan berfikir dan juga memberikan penilaian positif mengenai situasi yang menyebabkan stress.

Emotional focused coping digunakan individu untuk mengatur respon emosional terhadap stress. Pengaturan ini bisa dilakukan melalui perilaku untuk meniadakan fakta yang tidak menyenangkan melalui sebuah strategi kognitif. *Emotional focused coping* lebih sering digunakan pada situasi yang cenderung menuntut seseorang untuk mengendalikan dan mengatur emosinya, strategi ini cenderung berfokus pada bagaimana cara meminimalisir atau mengatur emosi akibat sesuatu masalah. Sehingga *emotional focused coping* tidak terlalu efektif untuk digunakan pada pasien yang mengalami gangguan kronis. Walaupun begitu *emotional focused coping* dapat membantu pasien dalam menurunkan emotional distress yang di derita oleh seseorang (Atmawijaya, 2018).

Hasil wawancara lainnya yang dilakukan oleh peneliti kepada subjek B menemukan hasil jika subjek akan merasakan sebuah kesenangan saat menonton drama, subjek juga akan mendapatkan kepuasan pada saat dapat menontonnya terutama setelah mereka menunggu episode selanjutnya dari drama yang mereka tonton dalam waktu satu minggu, dan saat subjek harus melewatkan menonton drama subjek akan merasa kecewa dan dapat mempegaruhi kepada keadaan mood subjek selama satu hari. Subjek juga menjadikan rutinitas untuk menonton drama ini sebagai salah satu bentuk

kegiatan yang dapat dilakukan untuk mengurangi stress akibat pekerjaan yang mereka lakukan setiap harinya. Karena subjek beranggapan jika setelah apapun subjek dalam menjalani kesibukannya sehari-hari subjek akan merasa jika beban yang menghampiri mereka berkurang dan mereka akan siap untuk melakukan pekerjaan lainnya setelah selesai menonton drama. Karena hal ini jugalah subjek beranggapan jika menonton drama merupakan rutinitas wajib yang harus dilakukan oleh subjek, terutama jika subjek sedang merasa stress, subjek akan menghentikan segala pekerjaannya dan memilih untuk menonton sampai subjek merasa dirinya sudah merasa lebih baik.

Hal ini pun sejalan dengan apa yang dipaparkan oleh Harber (Ariyanti, 2016) bahwa *coping* merupakan bagian dari usaha kognitif. Ketika seseorang memiliki kognitif yang baik, maka seseorang akan menilai atau menghadapi permasalahan dengan lebih baik dan lebih bahagia, individu yang merasa bahagia akan bisa melakukan semua pekerjaannya dengan baik.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti merasa tertarik untuk meneliti tentang *emotional focused coping* dan kebahagiaan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh strategi *emotional focused coping* terhadap kebahagiaan penonton serial drama.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka rumusan masalah yang didapat pada penelitian ini yaitu bagaimana pengaruh strategi *emotional focused coping* terhadap kebahagiaan penonton serial drama ?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh strategi *emotional focused coping* terhadap kebahagiaan penonton serial drama.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas, maka diharapkan penelitian ini akan memberikan manfaat yaitu, sebagai berikut:

1. Dari segi Teoritis:
 - a. Dapat di pakai sebagai bahan acuan untuk penelitian yang sejenis ataupun yang memiliki variabel yang sama untuk penelitian selanjutnya.
 - b. Penelitian dapat memberikan konrtibusi terhadap perkembangan penelitian yang bergaris besar keilmuan Psikologi klinis dan Psikologi positif.
2. Dari segi Praktis:
 - a. Dapat menambah wawasan dalam keilmuan Psikologi terutama dalam hal *emotional focused coping* dan kebahagiaan.
 - b. Dapat menjadi landasan dalam memahami bagaimana *emotional focused coping* dapat memberikan pengaruh kepada kebahagiaan.