

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kebahagiaan

1. Definisi Kebahagiaan

Menurut Cahyono (2018) kebahagiaan merupakan sesuatu yang kita cari dan menjadi tujuan hidup kita selama di dunia. Kebahagiaan berbeda dengan kesuksesan, sukses berarti mendapatkan apa yang diinginkan sedangkan bahagia adalah menginginkan apa yang didapatkan. Kebahagiaan adalah sebuah pusat pemikiran, sehingga pikiran kita sendiri yang menjadi penentu dari kebahagiaan itu sendiri.

Seligman (dalam Rienneke & Setianingrum, 2018) mendefinisikan kebahagiaan sebagai konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktivitas-aktivitas positif yang disukai oleh individu tersebut. Sedangkan menurut Djalaluddin *et al.* (2020) kebahagiaan adalah perasaan positif atau segala sesuatu yang menetralkan, menyenangkan dan menyejahterakan sehingga membawa pada adanya kepuasan dan kebutuhan-kebutuhan yang dapat terpenuhi, lingkungan, serta keyakinan.

Diener dan kawan-kawan (dalam Situmorang & Tentama, 2013) mendefinisikan kebahagiaan sebagai suatu penilaian seseorang terhadap kehidupan mereka baik saat ini dan tahun-tahun sebelumnya. Penilaian ini mencakup reaksi emosional seseorang terhadap suatu kejadian

penilaian mereka terhadap kepuasan hidup, *fulfillment* dan juga kepuasan perkawinan dan kepuasan kerja. Diener & Ryan (dalam Patnani, 2012) kebahagiaan mengacu kepada emosi yang bersifat positif, sedangkan *subjective well being* mencakup emosi yang positif maupun negatif. Namun kedua istilah ini akan menunjukkan penilaian individu terhadap kualitas hidupnya. Jadi, kebahagiaan merupakan penilaian seseorang akan kualitas hidupnya yang ditandai dengan adanya emosi yang menyenangkan dan rasa puas dengan kehidupannya.

Dengan demikian dapat disimpulkan jika kebahagiaan adalah perasaan positif atau emosi positif yang dirasakan oleh seorang individu yang mengarah kepada perasaan senang, kepuasan dan bergairah yang dimanifestasikan secara kognitif dan di dapatkan dengan melakukan berbagai aktivitas positif dan menyenangkan yang disukai oleh individu tersebut.

2. Aspek kebahagiaan

Menurut Seligman (dalam Ismuniar, 2013) lima aspek utama kebahagiaan sejati, yaitu:

- a. **Terjalannya hubungan positif dengan orang lain.** Hubungan positif bukan sekedar memiliki teman, pasangan, ataupun anak, tetapi dengan menjalin hubungan yang positif dengan individu yang ada disekitar. Hubungan positif akan tercipta bila adanya dukungan sosial yang membuat individu mampu mengembangkan harga diri, meminimalkan

masalah-masalah psikologis, kemampuan pemecahan masalah yang adaptif, dan membuat individu menjadi sehat secara fisik.

- b. **Keterlibatan Penuh.** Keterlibatan penuh berarti terlibat bukan hanya pada karir dan pekerjaan, tetapi juga dalam aktivitas lain seperti hobi dan aktivitas bersama keluarga. Melibatkan diri secara penuh, bukan hanya fisik yang beraktivitas, tetapi hati dan pikiran juga turut serta dalam aktivitas tersebut.
- c. **Penemuan makna dalam keseharian.** Individu yang bahagia maka akan mampu untuk bisa menemukan makna dalam apapun yang dilakukan. Individu yang bahagia akan menemukan makna disetiap apapun yang dilakukannya serta mampu bersyukur atas apa yang dimilikinya.
- d. **Optimisme yang realistis.** Seorang individu yang optimis mengenai masa depannya akan merasa lebih bahagia dan puas dengan kehidupan yang dijalaninya. Individu yang mengevaluasi dirinya dengan cara yang positif, akan memiliki kontrol yang baik terhadap hidupnya, sehingga memiliki impian dan harapan yang positif tentang masa depan. Hal seperti ini akan tercipta jika sikap optimis yang dimiliki seorang individu bersifat realistis.
- e. **Resiliensi.** Orang yang bahagia bukan berarti orang tersebut tidak pernah mengalami penderitaan. Kebahagiaan seseorang tidak bergantung pada seberapa banyak peristiwa menyenangkan yang dialami, melainkan sejauh mana seseorang individu meresiliensikan

dirinya, yakni kemampuan untuk bangkit dari peristiwa yang tidak menyenangkan sekalipun.

Profesor Daniel dan Jason Freeman (dalam Cahyono, 2018) menyebutkan jika berdasarkan konsensus secara luas yang telah disepakati oleh para psikolog bahwa kebahagiaan memiliki empat komponen, yaitu:

a. **Kenikmatan**

Kenikmatan adalah komponen dimana manusia telah di program secara otomatis untuk mengujarnya. Kenikmatan ini diperoleh pada berbagai kesempatan dan keadaan seperti pada saat kita mencetak gol, kesenangan saat bertemu sobat lama, sensasi indah saat menyantap makanan lezat, rasa puas ketika mengerjakan suatu pekerjaan yang sulit dan masih banyak keadaan lainnya yang menimbulkan kenikmatan. Pada dasarnya aspek kenikmatan berkembang pada diri manusia, biasanya dalam waktu enam bulan pertama setelah kelahiran.

b. **Makna hidup**

Makna hidup adalah soal menemukan makna dalam kehidupan yang dijalani seperti karir, keluarga, hobi, agama, atau aktivitas politik. Dalam konteks makna, kita harus keluar dan menghubungkan diri kita dengan sesuatu yang lain yang lebih besar dari diri kita sendiri. Saat kita melakukan sesuatu dengan alasan yang jelas dan sesuai dengan apa yang kita kehendaki maka kita akan melakukan hal itu tanpa terpaksa.

c. **Keterlibatan**

Keterlibatan adalah perasaan yang berfokus pada tugas sehingga kita kehilangan diri sendiri atau larut dalam situasi secara emosional. Seseorang akan menyatu dengan pekerjaannya, mereka akan menganggap pekerjaan adalah rahmat dan panggilan hidup. Jika kita pernah merasakan perasaan yang begitu tenang dan damai yang tak bisa digambarkan dengan kata-kata saat kita memainkan musik, mendengarkan lagu, menonton sebuah film, khusyuk dalam do'a dan meditasi. Momen ini disebut dengan flow

d. **Lebih sedikit emosi negatif**

Perasaan tidak menyenangkan seperti amarah, kecemasan, dan depresi pada tahap tertentu memberi manfaat kepada kita sebagai titik evaluasi dan refleksi hidup, untuk menolong kita berupaya semakin keras melepaskan diri dari persoalan. Namun, bila emosi negatif terlalu lama mengekang kita, emosi tersebut sudah tidak menyehatkan. Oleh karena itu dengan kita mengubah emosi negatif menjadi emosi positif hidup akan terasa lebih menggairahkan.

3. Faktor yang mempengaruhi kebahagiaan

Menurut Seligman (dalam Djalaluddin *et al.*, 2020) terdapat 2 faktor yang mempengaruhi sebuah kebahagiaan, yang pertama yaitu :

- a. Faktor eksternal yang berasal dari lingkungan (seperti uang, pernikahan, kehidupan sosial, usia, agama, pendidikan, iklim, ras, dan gender).

- b. Faktor internal seperti masa lalu, optimisme tentang masa depan, serta kebahagiaan yang terjadi pada masa sekarang. Bagi seligman faktor internal merupakan faktor yang sangat mempengaruhi, bagaimana kebahagiaan individu dapat terjadi, emosi positif yang terjadi di masa lalu, masa sekarang dan masa depan. Emosi positif yang berada dimasa depan mencakup optimisme, harapan, keyakinan, dan kepercayaan. Emosi positif masa sekarang mencakup kegembiraan, ekstase, ketenangan, keriangian, semangat yang meluap-luap, dan *flow*.

B. Emotional Focused Coping

1. Definisi Coping Stress

Coping atau strategi mengatasi stress berarti mengelola situasi yang berat, menguatkan usaha untuk mengatasi permasalahan hidup, dan mencari cara untuk menguasai atau mengurangi tingkat stress (King, 2017). Strategi *coping* biasanya dipengaruhi oleh beberapa hal seperti latar belakang budaya, pengalaman dalam menghadapi masalah, faktor lingkungan, kepribadian, konsep diri, faktor sosial dan lainlain sangat berpengaruh pada kemampuan individu dalam menyelesaikan masalahnya.

Menurut Yani (dalam Maryam, 2017) *Coping* adalah perilaku yang terlihat dan tersembunyi yang dilakukan seseorang untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan psikologi dalam kondisi yang penuh stress. 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.

Penelitian mengidentifikasi bahwa terdapat 2 jenis *coping*, yaitu *coping* yang berorientasi kepada masalah (*problem focused coping*) adalah strategi *coping* yang berfokus kepada permasalahan yang dihadapi dan strategi pemecahan masalah tersebut. *coping* ini umumnya melibatkan penentuan tujuan dan kegigihan dalam hal melakukan langkah yang ditentukan untuk menyelesaikan permasalahan yang terjadi. *Coping* yang berfokus pada emosi (*emotional focused coping*) merupakan pengelolaan reaksi emosional terhadap stress yang dihadapi, tanpa menyelesaikan masalah itu sendiri. dalam jenis *coping* ini individu cenderung berusaha menghindari sumber stress, menyangkal terjadinya sebuah masalah, menganggap remeh permasalahan, ataupun berdoa agar permasalahan dapat diselesaikan (King, 2017).

Berdasarkan dari berbagai definisi di maka dapat disimpulkan jika *coping stress* adalah sebuah mekanisme untuk mempertahankan diri yang dimiliki oleh individu yang dimaksudkan untuk mengurangi bahkan sampai menghilangkan stress yang dirasakan oleh seseorang.

2. Definisi Strategi Stress Emotional Focused Coping

Lazarus dan Folkman (dalam Lukaningsih & Bandiyah, 2011) mendefinisikan *Emotion focused coping (EFC)* sebagai strategi untuk mengontrol respon emosional terhadap situasi yang sangat menekan. *Emotion focused coping* cenderung akan dilakukan apabila individu

merasa dirinya tidak mampu mengubah kondisi yang yang dapat menyebabkan stress. Menurut Safarino (dalam Anam & Himawan, 2005) *emotional focused coping* merupakan pengaturan respon emosional dari situasi yang penuh stress. Individu dapat mengatur emosinya dengan beberapa macam cara, diantaranya adalah dengan mencari dukungan emosi dari sahabat atau keluarga, melakukan aktivitas yang disukai, seperti olah raga dan nonton film atau drama untuk mengalihkan perhatian dari masalah, bahkan tidak jarang dengan penggunaan alkohol atau obat-obatan.

Sedangkan menurut Anam & Himawan (2005) *emotional focused coping* adalah usaha penyelesaian masalah yang dilakukan oleh individu dengan melakukan pengaturan respon emosional terhadap stress. Berdasarkan beberapa definisi di atas maka dapat disimpulkan jika *emotional focused coping* adalah sebuah strategi yang dimiliki oleh individu sebagai upaya untuk mengurangi *stress* yang terjadi pada diri individu dengan cara mengubah keadaan emosi yang dirasakan oleh individu tersebut..

3. Aspek Strategi *Stress Emotional Focused Coping*

Lazarus & Folkman (dalam Maryam, 2017) membagi aspek strategi *coping emotional focused coping* yaitu:

- a. *Positive reappraisal* (memberi penilaian positif) adalah bereaksi dengan menciptakan sebuah makna yang positif bertujuan untuk mengembangkan diri termasuk juga dengan melibatkan diri dalam hal-

hal yang bersifat religius. Contohnya, individu yang melakukan *positive reappraisal* akan selalu berfikir positif dan mampu mengambil hikmah atas segala sesuatu yang terjadi serta tidak akan menyalahkan orang lain dan akan bersyukur dengan apa yang masih dimilikinya.

- b. *Accepting responsibility* (penekanan pada tanggung jawab) yaitu bereaksi dengan menumbuhkan kesadaran akan peran dirinya dalam permasalahan yang dihadapi, dan berusaha mendudukan segala sesuatu sebagaimana mestinya serta mampu bertanggung jawab akan permasalahan yang dihadapinya. Contohnya, seseorang yang melakukan *accepting responsibility* akan mampu menerima segala sesuatu yang terjadi sebagai nama mestinya dan mampu menyesuaikan diri serta bertanggung jawab dengan kondisi yang sedang dialaminya.
- c. *Self controlling* (pengendalian diri) yaitu bereaksi dengan melakukan regulasi diri baik dalam hal perasaan maupun tindakan yang dilakukannya. Contohnya, seseorang akan selalu berfikir sebelum berbuat sesuatu ataupun dalam menyelesaikan masalah dan menghindari untuk melakukan tindakan secara tergesa-gesa.
- d. *Distancing* (menjaga jarak) agar tidak terbelenggu oleh permasalahan. Contohnya, seseorang yang melakukan *coping* ini dalam penyelesaian masalah, terlihat dari sikapnya yang kurang peduli terhadap persoalan yang sedang dihadapi bahkan mencoba melupakannya seolaholah tidak pernah terjadi apa-apa.

e. *Escape avoidance* (menghindarkan diri) yaitu menghindar dari masalah yang dihadapi. Contohnya, seseorang akan lebih banyak menghindari masalah dari pada menyelesaikannya dan bahkan sering kali melibatkan diri kedalam perbuatan yang negatif seperti minum obat-obatan terlarang dan tidak mau bersosialisasi dengan orang lain ataupun memilih untuk tidur terlalu lama.

C. Dinamika Psikologis yang Mempengaruhi Strategi *Emotional Focused Coping* terhadap Kebahagiaan

Kebahagiaan merupakan sesuatu yang kita cari dan menjadi tujuan hidup kita selama di dunia, banyak orang yang merencanakan kebahagiaan dengan kesenangan. Ketika memilih kesenangan dan menganggapnya sebagai kebahagiaan kita sudah berjalan ke arah yang disebut dengan jalan kebahagiaan. Kebahagiaan adalah perasaan positif atau emosi positif yang dirasakan oleh seorang individu yang mengarah kepada perasaan senang, kepuasan dan bergairah yang dimanifestasikan secara kognitif dan didapatkan dengan melakukan berbagai aktivitas positif dan menyenangkan yang disukai oleh individu tersebut.

Seligman (dalam Djalaluddi *et al.*, 2020) menyatakan jika terdapat beberapa aspek yang berperan terhadap kebahagiaan seseorang yaitu terjalannya hubungan positif dengan orang lain, keterlibatan Penuh, penemuan makna dalam keseharian, optimisme yang realistis, dan resiliensi. Salah satu aspek yang berperan bagi *coping stress* 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. Salah satu hobi yang dapat dilakukan oleh individu adalah menonton drama, menonton drama ini terbukti cukup efektif untuk membuat individu merasakan perasaan senang dan kepuasan serta untuk mengisi waktu luang dan sebagai hiburan untuk menghilangkan kejenuhan (Ariyanti, 2016).

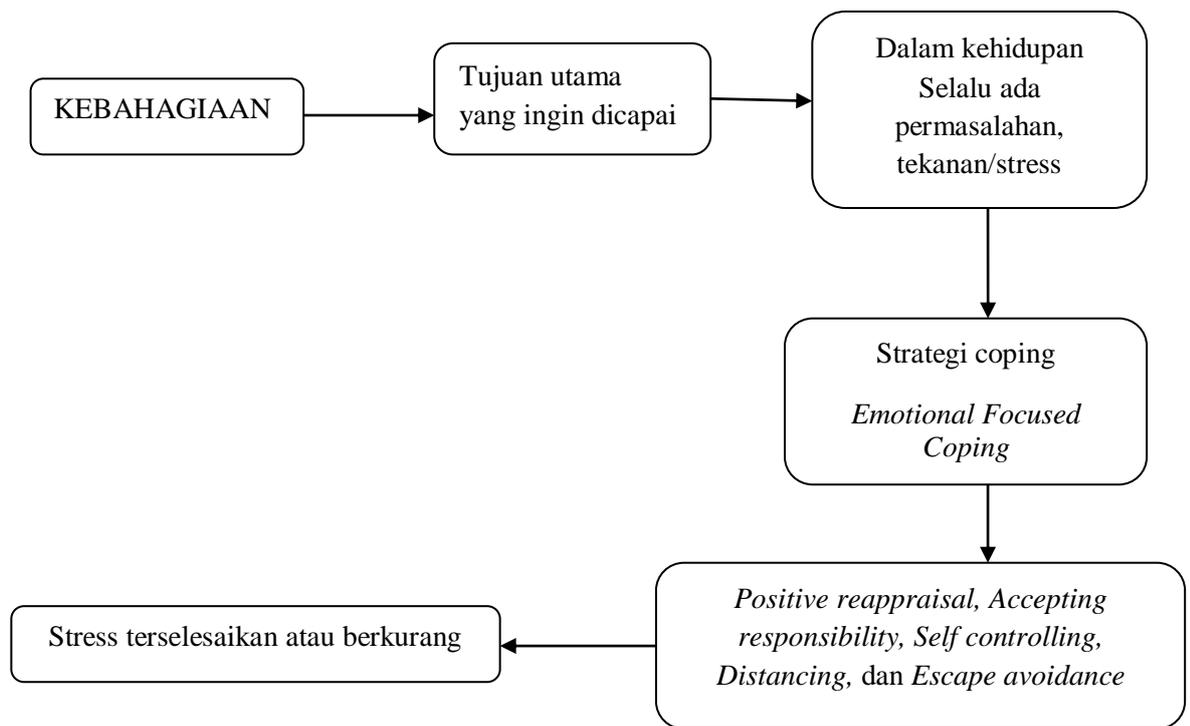
Selain merasakan emosi positif yang berupa perasaan bahagia, individu juga merasakan emosi negatif yang dapat menyebabkan perasaan kejenuhan dan ketegangan. Kejenuhan dan ketegangan yang dialami oleh individu ini akan menjadi salah satu penyebab dari stress dan ketidakbahagiaan(Ariyanti, 2016). Akan tetapi sebagai seorang individu dan juga makhluk sosial 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 salah satu respon psikologis manusia saat dihadapkan pada hal yang dirasa dianggap sulit untuk dihadapi. Untuk menghadapi stress inilah dibutuhkan strategi penanggulangan stress atau disebut dengan *coping stress*(Mahmud & Uyun, 2016).

Lazarus & Folkman (dalam Maryam, 2017), membagi aspek strategi *coping* menjadi dua yang salah satunya yaitu *Emotion focused coping*

(EFC) yang merupakan strategi untuk mengontrol respon emosional terhadap situasi yang dapat memberikan tekanan. *Emotion focused coping* memiliki lima aspek yang dapat digunakan oleh individu untuk mengurangi *stress* dan tekanan yaitu *Positive reappraisal*, *Accepting responsibility*, *Self controlling*, *Distancing*, dan *Escape avoidance*

Berdasarkan dinamika yang terdapat diatas maka kerangka berpikir yang didapat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

Gambar 2.1: Skema Kerangka Berpikir



D. Landasan Teori

Menurut Seligman kebahagiaan merupakan sebuah konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu melalui aktivitas-aktivitas positif yang disukai oleh individu tersebut. Kebahagiaan

merupakan sebuah tujuan hidup yang pasti ingin diraih oleh individu untuk menjalani hidup yang lebih baik. Kebahagiaan bukanlah sesuatu yang kita cari namun kebahagiaan itu ada di dalam diri kita sendiri dan kitalah yang membentuk kebahagiaan itu. Kebahagiaan bisa diraih melalui pikiran kita, dengan terus berusaha untuk berpikiran positif. Seligman menyatakan jika untuk mendapatkan sebuah kebahagiaan yang sejati diperlukan lima aspek utama yaitu terjalinnya hubungan positif dengan orang lain, keterlibatan penuh, penemuan makna dalam keseharian, optimisme yang realistis, dan resiliensi

Emotion focused coping (EFC) adalah strategi untuk mengontrol respon emosional terhadap situasi yang sangat menekan. *Emotion focused coping* memiliki lima aspek yang dapat digunakan oleh individu untuk mengurangi *stress* dan tekanan yaitu *Positive reappraisal*, *Accepting responsibility*, *Self controlling*, *Distancing*, dan *Escape avoidance*. Lazarus dan Folkman mengatakan bahwa keadaan stress yang dialami seseorang akan menimbulkan efek yang kurang menguntungkan baik secara fisiologis maupun psikologis. Individu tidak akan mungkin membiarkan efek negatif ini terus terjadi, ia tentunya akan melakukan suatu tindakan yang bertujuan untuk mengatasi hal tersebut. Tindakan yang diambil individu inilah yang dinamakan strategi *coping*.

Gambar 2.2: kerangka konseptual



E. Hipotesis

Berdasarkan dari apa yang terdapat dalam latar belakang dan tinjauan pustaka diatas maka di dapatkan hipotesis sebagai berikut

H_a : Adanya pengaruh dari strategi *emotional focused coping* terhadap kebahagiaan penonton serial drama.

H₀ : Tidak adanya pengaruh dari strategi *emotional focused coping* terhadap kebahagiaan penonton serial drama.