

Hubungan Baik Dengan Orang yang Signifikan dan Kontribusinya Terhadap Kebahagiaan Remaja Indonesia

Diana Elfida, Yuliana Intan Lestari, Adfa Diamera,
Ricca Angraeni, Syorga Islami

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
email: dianaelfida@yahoo.co.id

Abstrak

Budaya memainkan peran penting terhadap upaya orang dalam meraih kebahagiaan. Di budaya kolektif, kebahagiaan dikonstruksikan sebagai harmoni sosial. Dengan demikian, bagi individu yang besar di budaya kolektif hubungan baik dengan orang-orang yang signifikan, seperti di Indonesia, akan mempengaruhi kebahagiaannya. Penelitian ini memiliki tiga tujuan yaitu untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang membuat individu bahagia, orang-orang yang mendukung kebahagiaan individu, dan orang-orang yang kepada mereka individu akan berbagi kebahagiaan. Responden penelitian adalah 411 orang mahasiswa dari berbagai universitas di Pekanbaru.. Hasil analisis data menunjukkan bahwa memiliki relasi positif (49,7%), mendapatkan apresiasi (23,9%), menikmati waktu luang (22,4%), dan melakukan aktifitas religius (2,8%) merupakan faktor utama bagi kebahagiaan individu di dalam kehidupan sehari-hari. Orang-orang yang mendukung dan membuat individu merasa bahagia adalah keluarga (66,8%), teman-teman (20,6%), dan orang-orang spesial (12,3%). Sementara itu, individu berbagi kebahagiaan pada sahabat (47,5%), keluarga (31,9%), and pacar (14,1%). Ketiga hasil ini memperkuat gagasan bahwa hubungan dengan orang-orang yang signifikan memiliki kontribusi penting bagi kebahagiaan individu, khususnya remaja.

Kata kunci: *kebahagiaan, budaya kolektif, significant persons*

Abstract

Culture plays important roles to how people pursue happiness. In collective culture, happiness is constructed as a contingent of social harmony. So that, a good relationship with significant persons in collective culture, such as in Indonesia, relates to individuals' happiness. This research has three purposes, namely to identify factors that make people happy, person who give support to individual happiness, and person to whom individual wants to share their happiness. The respondents were 411 undergraduate students from some universities in Pekanbaru.. The result shows that having positive relationship (49.7%), getting appreciation (23.9%), enjoying leisure time (22.4%), and doing religious activities (2.8%) are the main factors to individual happiness in daily life. The persons who support and help individual to feel happy are family (66.8%), friends (20.6%), and special persons (12.3%). Meanwhile, individual would share their happiness to close friend (47.5%), family (31.9%), and girl/boy friend (14.1%). All the results confirm the idea that relationship with significant persons has important contribution to individual happiness, especially among adolescents.

Keywords: *happiness, collective culture, significant person*

Pendahuluan

Kebahagiaan merupakan hal yang penting bagi remaja sebagaimana yang ditunjukkan hasil survei di berbagai negara, termasuk di Indonesia (Diener & Oishi, 2002; Diener, 2000). Isu kebahagiaan pada remaja menjadi relevan untuk dibahas mengingat proses tumbuh kembang yang dihadapi menyebabkan remaja menjadi sosok yang rentan mengalami ketidakbahagiaan (Jones & Meredith, 2000; Peterson & Hamburg, 1986). Remaja rentan mengalami masalah perilaku karena berbagai faktor resiko yang dihadapi, seperti karakteristik individu, keluarga,

maja, dropout dari sekolah, dan kekerasan (Hawkins & Catalano, 1992). Salah satu faktor yang berhubungan dengan pengurangan perilaku beresiko dan menjadi perkembangan sosial dan emosional remaja kearah positif (Ary dkk., 1999). Demir et al (2010) menjelaskan bahwa persepsi bahwa dirinya penting bagi orang-orang yang signifikan dalam kehidupan individu, dalam hal ini teman dan sahabat, menjelaskan hubungan antara pertemanan dan kebahagiaan pada remaja.

Penelitian-penelitian sebelumnya juga menemukan faktor-faktor lain yang secara konsisten mempengaruhi kebahagiaan individu. Beberapa di antaranya membuktikan

kontribusi kepribadian (Garcia, 2011; Garcia & Erlandsson, 2011; Quevedo & Abella, 2011), relasi sosial (Csikszentmihalyi & Hunter, 2003; Konu, Lintonen, & Rimpelä, 2002; Warner & Vroman, 2011; Zhu et al. 2013; Eryilmaz, 2014), serta berbagai strategi dan tindakan yang dilakukan individu (Fordyce, 1977, 1983; Tkach & Lyubomirsky, 2006; Warner & Vroman, 2011; McLeod, Coates, & Hetherington, 2008) berkorelasi signifikan bagi kebahagiaan individu, termasuk remaja. Meskipun demikian, studi lintas budaya menunjukkan adanya konsep kebahagiaan terkait budaya yang selanjutnya berpengaruh terhadap faktor yang relevan bagi kebahagiaan individu yang menjadi bagian dari budaya tersebut. Penelitian di masyarakat kolektif menunjukkan pentingnya relasi dan harmoni sosial bagi kebahagiaan individu (Kwan, Bond, & Singelis, 1997; Uchida, Norasakkunkit, & Kitayama, 2004; Lu & Gilmer, 2004).

Upaya untuk memahami kebahagiaan berdasarkan konteks budaya telah muncul selama satu dekade terakhir (lihat: Uchida et al., 2004). Para peneliti juga mulai memberi perhatian pada bagaimana individu dari berbagai budaya melaporkan kebahagiaannya, daripada sekedar menggunakan pengukuran objektif yang berkembang selama ini (Matthews, 2012). Matthews juga menerangkan bahwa budaya harus dipahami berdasarkan term-nya masing-masing, meskipun di sisi lain tetap menerima adanya unsur-unsur yang bersifat universal. Salah satu pendekatan yang digunakan untuk memahami kebahagiaan berdasarkan konteks budaya adalah *indigenous psychology* (IP). IP memberi pendekatan yang menggabungkan konten (seperti makna, nilai, dan keyakinan) dari konteks (keluarga, budaya, dan ekologi). Pendekatan *indigenous* juga menekankan upaya untuk memperoleh pemahaman deskriptif tentang keberfungsian manusia di dalam konteks sosialnya (Kim, Yang, & Hwang, 2006).

Beberapa studi *indigenous* menunjukkan bahwa hubungan baik dengan orang-orang yang signifikan dalam kehidupan merupakan faktor utama yang terkait dengan kebahagiaan pada masyarakat kolektif. Lee, Park, Uhlemann, dan Patsula (2000) memperlihatkan bahwa dibandingkan dengan orang Kanada, pada orang Korea hubungan dengan orang-orang yang signifikan merupakan respon jawaban paling sering muncul sehubungan dengan faktor yang mendatangkan kebahagiaan. Wirtz, Chiue, Diner, dan Oishi (2009) membandingkan atribusi afek positif dan negatif orang Jepang dan keturunan Eropa Amerika dalam memprediksi kepuasan hidup yang merupakan dimensi kebahagiaan subjektif (Diener, 1984). Hasilnya menunjukkan bahwa orang Jepang cenderung menjelaskan afek positif disebabkan orang lain.

Ketika responden Jepang mengatribusi afek negatif pada orang lain, maka mereka cenderung merasa kurang puas. Sementara pada orang Eropa, semakin atribusi afek positif lebih ditujukan pada diri sendiri, maka semakin tinggi kepuasan hidupnya. Penelitian Wirtz et al. menunjukkan kecenderungan untuk menghindari efek negatif dari kejadian-kejadian interpersonal pada budaya Jepang.

Beberapa penelitian 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 tenang dan harmonis (Anggoro & Widhiarso, 2010; Herbyanti, 2009). Pentingnya relasi sosial bagi kebahagiaan remaja juga ditunjukkan oleh penelitian Primasari dan Yuniarti (2012).

Penelitian ini akan mengeksplorasi pengalaman kebahagiaan pada remaja di Provinsi Riau dengan menggunakan pendekatan *indigenous*. Tujuan penelitian ini adalah menggali faktor yang menimbulkan kebahagiaan remaja, siapa saja orang yang mendukung kebahagiaan remaja dan kepada siapa remaja berbagi kebahagiaan. Karena Provinsi Riau lebih banyak dipengaruhi budaya Melayu yang bersifat kolektif dan dipengaruhi agama Islam, maka faktor relasi sosial dengan orang-orang yang signifikan dan agama diduga akan muncul dalam pengalaman kebahagiaan remaja yang tinggal di provinsi ini.

Metode

Subjek. Populasi penelitian adalah mahasiswa yang berasal dari empat perguruan tinggi di Kota Pekanbaru. Jumlah sampel adalah 411 orang (laki-laki=113, perempuan=285, tanpa identitas=13).

Instrumen. Data penelitian diperoleh dengan menggunakan angket yang berisi sejumlah pertanyaan terbuka yang disusun oleh Kim (2008). Pertanyaannya adalah: a) Di dalam kehidupan sehari-hari, apa saja yang membuatmu bahagia?; b) Apakah ada orang yang mendukung dan membuatmu bahagia? Jika ada, jelaskan bagaimana hubunganmu dengan orang tersebut!; c) Apakah ada orang tempatmu berbagi kebahagiaan? Jika ada, jelaskan bagaimana hubunganmu dengan orang tersebut!.

Analisis Data. Jawaban yang diberikan subjek terhadap pertanyaan yang diajukan akan dianalisis dalam beberapa tahapan. Tahap satu yaitu melakukan pengkodean (*coding*) terhadap tema utama yang muncul

dari jawaban responden. Tahap kedua membuat kategori terhadap tema. Tahap ketiga pengkodean aksial (axial coding), dan keempat analisis statistik dengan metode tabulasi silang (cross-tabulation).

Hasil

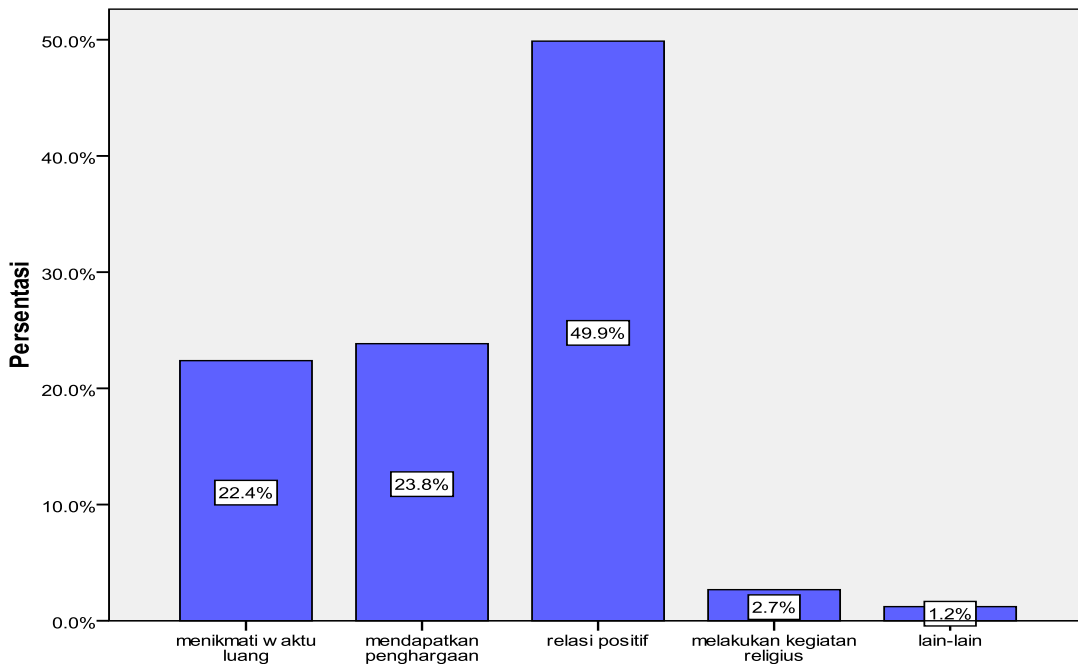
Faktor yang Menimbulkan Kebahagiaan

Berdasarkan jawaban yang diberikan responden terhadap pertanyaan Di dalam kehidupan sehari-hari, apa saja yang membuatmu bahagia? diperoleh empat kategori besar faktor yang membuat responden bahagia (lihat Gambar 1). Gambar 1 memperlihatkan bahwa sebagian besar responden (49,9%) menganggap relasi positif merupakan faktor utama yang membuat bahagia, diikuti dengan mendapatkan penghargaan (23,8%), menikmati waktu luang (22,45), dan melakukan kegiatan religius (2,7%).

Untuk kategori relasi positif, kebersamaan dengan teman dan keluarga merupakan respon yang paling banyak diberikan responden. Respon yang paling sering muncul untuk kategori mendapatkan penghargaan adalah adalah terpenuhinya kebutuhan dan

mendapatkan perhatian. Menikmati waktu luang dan dapat menyelesaikan tugas dan pekerjaan merupakan dua respon yang paling dominan untuk kategori menikmati waktu luang. Sementara, respon untuk melakukan kegiatan religius adalah melaksanakan ibadah ritual.

Jawaban yang termasuk kategori relasi positif antara lain pada saat berkumpul dengan keluarga yang harmonis (S-110), dan saat dapat berkumpul dan berbagi dengan teman (S-151, S-301). Kategori mendapatkan apresiasi tergambar dalam jawaban antara lain mendapatkan prestasi yang baik (S-268, S-228), mendapatkan perhatian dan kasih sayang (S-037), dan mendapatkan dukungan (S-385, S-351). Untuk kategori menikmati waktu luang, jawabannya antara lain saat liburan dirumah dan bisa tidur siang dan bersantai (S-052), mendengar musik, bercanda dengan teman dan main game (S-215, S-344), ketika sudah siap melakukan berbagai tugas (S-143), dan jika tidak ada masalah (S-340, S-071). Kategori melakukan aktivitas religius digambarkan antara lain oleh jawaban saat saya sedang sholat (S-076, S-402) dan saat beribadah dekat dengan Tuhan (S-072, S-159).



Gambar 1. Kategori Faktor Yang Membuat Individu Bahagia

Orang yang Mendukung dan Membuat Bahagia

Secara umum, orang-orang yang mendukung dan membuat bahagia adalah orang yang dekat dan banyak berinteraksi dengan responden. Sebagaimana yang terlihat pada Gambar 2, kategori keluarga ada-

lah yang paling mendukung dan membuat responden bahagia (66,7%). Kategori kedua dan ketiga berturut-turut adalah teman (20,2%) orang-orang yang spesial (12,9%).

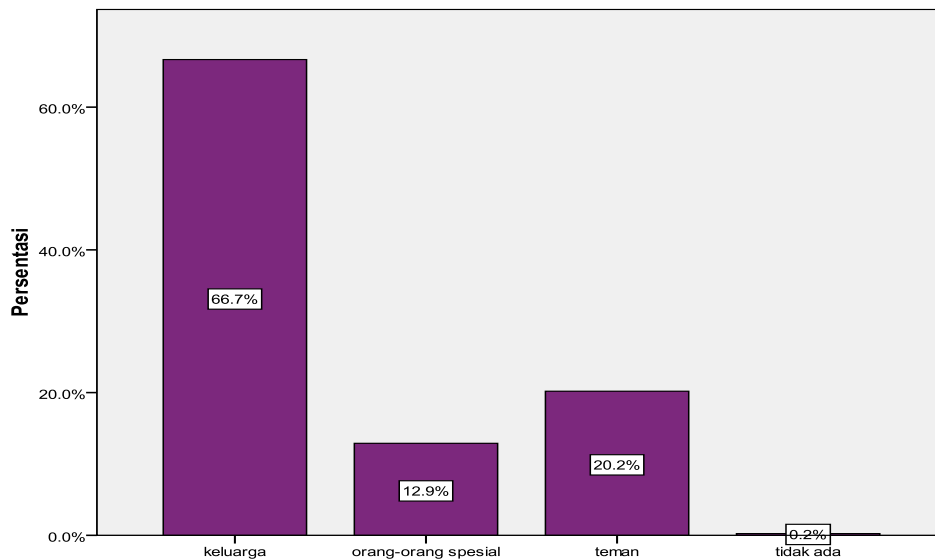
Kategori keluarga memperlihatkan bahwa orangtua -lebih khusus lagi ibu dan ayah- merupakan jawaban yang paling sering muncul. Hal ini menunjukkan orangtua merupakan pihak yang paling mendukung kebahagiaan responden. Untuk kategori teman, jawaban yang muncul adalah teman dan orang-orang yang dianggap memiliki hubungan baik dengan responden. Sementara pada kategori orang-orang spesial, kekasih dan orang yang sangat dekat dengan responden adalah yang paling banyak mendukung kebahagiaan responden.

Beberapa contoh jawaban responden yang termasuk kategori keluarga antara lain ibu (S-001, S-021) dan ayah (S-108, S-121), dan saudara kandung (S-218, S-250). Kategori teman meliputi antara lain teman (S-093, S-107) dan orang yang memiliki hubungan

baik dengan responden (S-087, S-373). Sementara kategori orang-orang spesial meliputi pacar (S-346, S-372) dan motivator (S-261, S-383).

Orang Tempat Berbagi Kebahagiaan

Kategorisasi jawaban untuk pertanyaan ketiga dilakukan satu tahap karena jawaban subjek yang memang tidak bervariasi dan tidak memerlukan kategorisasi lebih lanjut. Hasil analisis data menunjukkan responden berbagi kebahagiaan dengan sahabat (46,5%), keluarga (32,6%), pacar (14,1%), guru (0,5%). Selebihnya menjawab tidak ada tempat berbagi dan jawaban yang tidak relevan. Dengan demikian, bagi sebagian besar responden sahabat adalah tempat berbagi kebahagiaan yang paling utama.



Gambar 2. Kategori Orang Yang Mendukung dan Membuat Bahagia

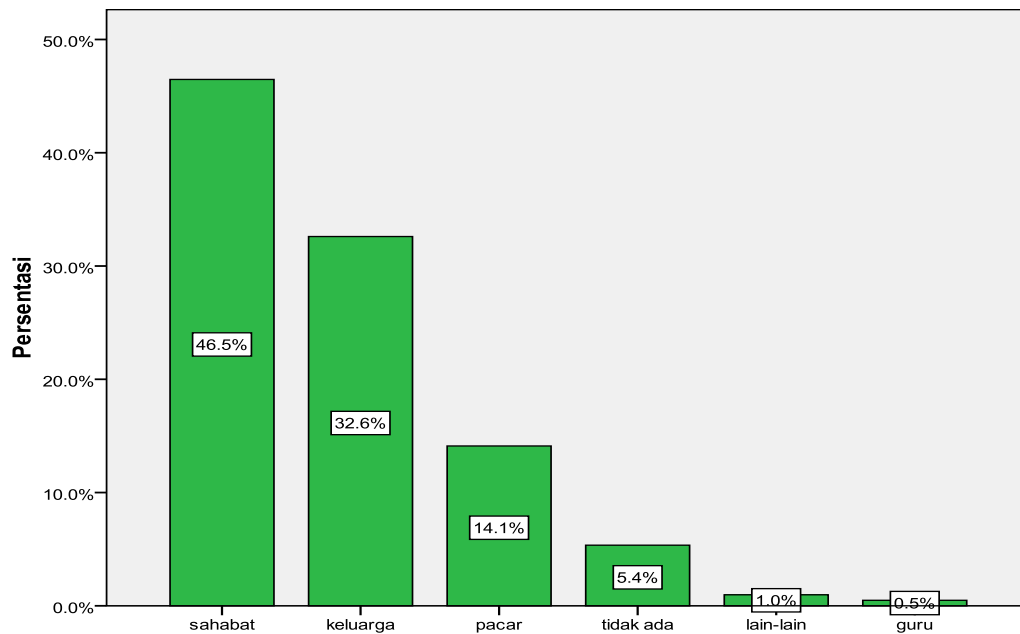
Kategori keluarga memperlihatkan bahwa orangtua -lebih khusus lagi ibu dan ayah- merupakan jawaban yang paling sering muncul. Hal ini menunjukkan orangtua merupakan pihak yang paling mendukung kebahagiaan responden. Untuk kategori teman, jawaban yang muncul adalah teman dan orang-orang yang dianggap memiliki hubungan baik dengan responden. Sementara pada kategori orang-orang spesial, kekasih dan orang yang sangat dekat dengan responden adalah yang paling banyak mendukung kebahagiaan responden.

Beberapa contoh jawaban responden yang termasuk kategori keluarga antara lain ibu (S-001, S-021) dan ayah (S-108, S-121), dan saudara kandung (S-218, S-250). Kategori teman meliputi antara lain teman (S-093, S-107) dan orang yang memiliki hubungan

baik dengan responden (S-087, S-373). Sementara kategori orang-orang spesial meliputi pacar (S-346, S-372) dan motivator (S-261, S-383).

Orang Tempat Berbagi Kebahagiaan

Kategorisasi jawaban untuk pertanyaan ketiga dilakukan satu tahap karena jawaban subjek yang memang tidak bervariasi dan tidak memerlukan kategorisasi lebih lanjut. Hasil analisis data menunjukkan responden berbagi kebahagiaan dengan sahabat (46,5%), keluarga (32,6%), pacar (14,1%), guru (0,5%). Selebihnya menjawab tidak ada tempat berbagi dan jawaban yang tidak relevan. Dengan demikian, bagi sebagian besar responden sahabat adalah tempat berbagi kebahagiaan yang paling utama.



Gambar 3. Kategori Orang Tempat Berbagi Kebahagiaan

Contoh jawaban responden untuk kategori sahabat adalah Sahabat dekat mungkin yang slalu ada disaat saya susah dan senang yang siap membantu saya untuk tetap semangat (S-186) dan Ya, ada sahabat karib saya. Kami selalu berbagi kesusuahan dan kebahagiaan dalam menjalani hari-hari ini (S-274). Untuk kategori keluarga, contoh jawabannya adalah Ada, keluarga saya (S-003) dan Mungkin saat ini hanya keluarga yang menjadi sandaraan kebahagiaan dan kesediaan saya. Teman-teman sahabat saat ini punya kesibukan masing-masing jadi yang bersama saya hanya keluarga (S-007). Jawaban untuk kategori pacar antara lain Ada, pacar saya saja (S-163) dan Ada, hubungannya pacar (S-253).

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa relasi sosial dengan orang-orang yang signifikan dalam kehidupan memberi kontribusi bagi pengalaman kebahagiaan remaja yang menjadi responden penelitian. Berdasarkan gambar 1, relasi sosial merupakan faktor yang paling dominan dalam memunculkan kebahagiaan. Selanjutnya, gambar 2 menunjukkan sebagian besar responden melaporkan bahwa keluarga dan teman adalah pihak yang mendukung kebahagiaan dirasakan. Sejalan dengan kedua hasil tersebut, remaja akan berbagi kebahagiaan dengan sahabat dan keluarga (gambar 3). Hasil penelitian ini membuktikan pentingnya relasi sosial dengan

orang-orang yang signifikan dalam kehidupan untuk menciptakan kebahagiaan.

Respon jawaban untuk subkategori juga menunjukkan bahwa orang-orang yang penting di dalam kehidupan individu (significant persons), terutama keluarga dan teman, memberikan kontribusi bagi kebahagiaan yang dirasakan individu. Hal ini memperkuat pandangan bahwa keluarga adalah agen sosialisasi yang memiliki kekuatan. Kualitas kelekatan antara orang tua dan anak sangat penting dalam pembentukan kesehatan emosional pada individu (Basson, 2008). Sejalan pula dengan Uchida et al. (2004) yang mengungkapkan bahwa kebahagiaan berakar dari simpati yang saling menguntungkan, kasih sayang, dan dukungan.

Temuan dalam penelitian memperkuat penelitian tentang kebahagiaan pada orang-orang yang berasal dari budaya kolektif, seperti di Asia. yang pernah dilakukan sebelumnya. Kesejahteraan subjektif orang Asia dikonstruksi sebagai kewajiban moral, relasi sosial, dan harmoni (Lu & Gilmer, 2004). Uchida et al. (2004) menunjukkan adanya perbedaan antara orang Amerika dan Asia mengenai faktor yang mendasari kebahagiaan. Anteseden kebahagiaan pada orang Amerika adalah prestasi pribadi, sedangkan pada orang Asia adalah harmoni sosial. Penelitian Al-Naggar et al. (2010) pada mahasiswa di Malaysia menunjukkan bahwa hubungan baik dengan teman dan keluarga merupakan salah satu sumber utama kebahagiaan mahasiswa.

Hasil penelitian ini juga mempertegas penelitian-penelitian sebelumnya tentang kontribusi keluarga terhadap kebahagiaan pada remaja (Basson, 2008; Costa dan Crae, dalam Compton, 2005; Cornwell, 2003). Selain itu, Henn (2005) juga menemukan dalam studinya bahwa menghabiskan waktu yang lebih lama dengan keluarga dan teman dapat memberikan perasaan positif pada diri remaja. Hal yang serupa juga dikemukakan Desmita (2008), bahwa keluarga merupakan wadah bagi individu untuk menjalin keterikatan yang kokoh dengan orang tua sehingga dapat menyangga individu dari kecemasan dan perasaan depresi. serta hubungan baik dengan teman dan keluarga (Diener, 2000) merupakan prediktor bagi kebahagiaan remaja.

Tinggi atau rendahnya kebahagiaan remaja juga berkorelasi dengan level kebahagiaan dari teman-temannya (Workum et al., 2013). Kebahagiaan yang dirasakan individu berkorelasi dengan kebahagiaan orang-orang di sekitarnya. Orang yang berbahagia dapat berbagi keberuntungannya dengan orang lain, atau mengubah tindakannya terhadap orang lain (Fowler, 2009). Peran teman sebaya terhadap kebahagiaan remaja juga telah dikemukakan Berns (2007). Menurut Berns, periode remaja merupakan waktu dimana individu memperluas kehidupan sosialnya dalam aktivitas teman sebaya. Banyak studi juga menunjukkan bahwa terdapat aspek-aspek positif dari hubungan pertemanan seperti kedekatan dengan teman, kepuasan dalam hubungan pertemanan dan penerimaan oleh teman sebaya sangat penting dalam perkembangan sosial dan emosional remaja kearah positif (Ary dkk, 1999). Persepsi individu bahwa dirinya adalah orang yang penting bagi temannya memediasi hubungan antara pertemanan dan kualitas pertemanan dengan kebahagiaan (Demir et al., 2011).

Penelitian ini juga menemukan faktor mendapatkan penghargaan (antara lain terpenuhinya kebutuhan, diperolehnya perhatian, dan meraih prestasi) dan menikmati waktu (seperti menikmati waktu luang karena selesainya tugas dan pekerjaan) turut memberi sumbangan bagi kebahagiaan responden. Temuan ini senada dengan penelitian Suhartini (2015) bahwa melakukan aktifitas hiburan di waktu luang merupakan faktor dominan bagi kebahagiaan remaja di Pekanbaru, Provinsi Riau.

Sesuai dengan prediksi, faktor agama turut berkontribusi terhadap kebahagiaan responden. Meskipun bukan faktor yang dominan, menjalankan aktifitas religius dapat menghasilkan kebahagiaan pada beberapa responden. Temuan ini ini senada dengan hasil penelitian lain di Indonesia yang menunjukkan kontribusi aktifitas keberagamaan

terhadap kebahagiaan (Suhartini, 2015; Primasari & Yuniarti, 2012; Anggoro & Widhiarso, 2010). Selain itu, penelitian Al-Naggar et al. (2010) di Malaysia juga menunjukkan hal serupa. Malaysia dikenal memiliki kemiripan dengan Provinsi Riau, yaitu sangat dipengaruhi budaya Melayu dan agama Islam. Penelitian Al-Naggar et al. menunjukkan bahwa upaya yang dilakukan untuk mengatasi kesedihan di kalangan responden yang beragama Islam adalah dengan sholat dan membaca Al-Qur'an.

Hasil penelitian juga menunjukkan pentingnya berbagi kebahagiaan. Berbagi kebahagiaan dengan orang-orang yang signifikan bagi individu pada gilirannya akan menambah kebahagiaan yang dirasakan oleh individu. Sebagaimana pendapat Howel (2009) yang menyatakan bahwa berbagi kebahagiaan dengan orang lain dapat menambah kebahagiaan yang dirasakan. Menurut Dhammananda et al. (2005) kebahagiaan adalah sebuah hadiah khusus yang indah untuk diberikan kepada orang lain. Kebahagiaan merupakan sesuatu yang tumbuh ketika ia dibagikan kepada orang lain karena akan membantu afinitas untuk bertumbuh. Kebahagiaan orang lain menjadikan kebahagiaan yang dirasakan individu semakin berarti dan menggembirakan hati. Hal senada juga dikemukakan oleh Rakhmat (2004) yang menyatakan bahwa individu yang bahagia akan tertarik untuk berbagi kebahagiaan dengan orang lain dan individu tersebut menjadi lebih ramah dan baik hati.

Namun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah responden tergolong kecil untuk suatu penelitian survey sehingga daya generalisasinya pun terbatas. Selain itu, kebahagiaan yang diteliti belum mengungkap pengalaman emosi dari responden. Sementara beberapa penelitian terdahulu menunjukkan adanya perbedaan pengalaman emosi pada individu yang berasal dari budaya kolektif dan individual. Pada masyarakat kolektif, dalam hal ini Asia Timur, filosofi dialektikal memandang emosi positif dan negatif sebagai suatu harmoni (Schimmack, Oishi, & Diner, 2002). Rasa bersalah merupakan hal penting pada masyarakat kolektif, sedangkan rasa bangga dianggap lebih penting pada masyarakat individual (Eid & Diner, 2001).

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa orang yang signifikan (significant persons) memberi kontribusi bagi kebahagiaan remaja. Relasi positif, menikmati waktu luang, dan mendapatkan penghargaan secara berturut-turut menjadi faktor utama bagi kebahagiaan remaja. Keluarga dan teman adalah pihak yang

mendukung kebahagiaan yang dirasakan remaja. Remaja juga akan berbagi kebahagiaan dengan sahabat dan keluarga. dengan orang-orang yang penting dalam kehidupan remaja terhadap kebahagiaan yang dirasakan remaja.

Merujuk pada hasil penelitian, maka ada beberapa saran yang diajukan. Pertama, penting untuk menciptakan lingkungan yang kondusif bagi terciptanya relasi yang positif antara remaja dengan orang-orang yang signifikan dalam kehidupannya, dalam hal ini keluarga dan teman. Kedua, remaja perlu didorong untuk melakukan aktifitas yang positif untuk mencapai kebahagiaan yang lebih langgeng. Ketiga, penelitian selanjutnya dianjurkan untuk menggunakan jumlah responden yang lebih besar untuk wilayah generalisasi yang lebih luas. Selain itu, perlu menggali pengalaman emosi remaja yang berhubungan dengan kebahagiaan yang dirasakan.

Daftar Pustaka

- Al-Naggar, R. A., Al-Jashamy, K. A., Yun, L. W., Isa, Z. M., Alsaror, M. I., dan Al-Naggar, A. G. A. (2010). Perceptions And Opinion Of Happiness Among University Students In A Malaysian University. *ASEAN Journal of Psychiatry*, 11(2) XX XX.
- Anggoro, W. J. dan Widhiarso, W. (2010). Konstruksi dan Identifikasi Properti Psikometris Instrumen Pengukuran Berbasis Pendekatan Indigenous Psychology: Studi Multitrait-Multimethod. *Jurnal Psikologi*, 37, 2, 176-188.
- Ary, D.V., Duncan, T.E., Duncan, S.C., & Hops, H. (1999). Adolescent problem behaviour: The influence of parents and peers. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 217-230.
- Basson, N. (2008). *The Influence Of Psychosocial Factors On The Subjective Wellbeing Of Adolescents*. Bloemfontein: University of the Free State.
- Csikszentmihalyi, M. dan Hunter, J. (2003). *Happiness in Everyday Life: The uses Happiness Studies*, 4, 185-199.
- Compton, W. C. (2005). *Introduction to Positive Psikologi*. USA: Malloy Incorporated.
- Dhammananda, V. K. S., Yun, M. H., Lama, H. H. D., Hanh, V. T. N., & Sumedho, A. (2005). *Bagaimana Mengembangkan Kebahagiaan dalam Kehidupan Sehari-hari*. Perpustakaan eBook Budhis.
- Demir, M., Özen, A., Doğan, A., Bilyk, N. A., dan Tyrell, F. A. (2011). I Matter to My Friend, Therefore I am Happy: Friendship, Mattering, and Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 12, 983–1005.
- Desmita. (2008). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Rosdakarya
- Diener, Ed. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E. dan Oishi, S. (2004). Are Scandinavians Happier than Asians? Issues in Comparing Nations on Subjective Well-Being. Dalam Columbus, F. (editor), *Politics & Economics of Asia*. New York: Nova Sacience Publishers.
- Eid, M. dan Diener, E. (2001). Norms for Experiencing Emotions in Different Cultures: Inter- and Intranational Differences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(5), 869-885.
- Eryilmaz, A. (2014). Strategies adopted by Turkish adults for increasing happiness in daily life. *Mental Health, Religion & Culture*, 17(7), 680–689.
- Field, T., Diego, M., dan Sanders, C. 2001. Adolescent Depression and Risk Factors. *Adolescence*, 36, 143, 491-498.
- Fordyce, M. W. (1977). Development of a Program to Increase Personal Happiness. *Journal of Counseling Psychology*, 24(6) 511-521.
- Fordyce, M. W. (1983). A Program to Increase Happiness: Further Studies. *Journal of Counseling Psychology*, 30(4), 483-498.
- Fowler, J. H. (2008). Dynamic Spread of Happiness in A Large Social Network: Longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study. *BMJ*, 337:a2338.
- Garcia, D. 2011. *Adolescent's Happiness. The Role of Affective Temperament Model on Memory and Apprehension Events, Subjective Well-Being, and Psychological Well-Being*. Dissertation (Unpublished). Gothenburg: Department of Psychology Univeristy of Gothenburg.
- Garcia, D. dan Erlandsson, A. (2011). The Relationship Between Personality and Subjective Well-Being: Different Association Patterns When Measuring the Affective Component in Frequency and Intensity. *Journal of Happiness Studies*, 12, 1023–1034.
- Giannakopoulos, G., Dimitrakaki, C., Pedeli, X., Kolaitis, G., Rotsika, V., Sieberer, U.R., dan Tountas, Y. (2009). Adolescents' Well-Being and Functioning: relationship with parents subjective general physical and mental health. *Health and Quality of Life Outcome*, 7,

- 100-108.
- Hawkins, A. dan Catalano, M. (1992). Risk and Protective factor Framework. [http://www.hsd.state.nm.us/Synar/pdf/Hawkins and Catalano Risk and Protective Factor Framework.pdf](http://www.hsd.state.nm.us/Synar/pdf/Hawkins%20and%20Catalano%20Risk%20and%20Protective%20Factor%20Framework.pdf). Diakses tanggal 27 Februari 2012.
- Henn, C. M. (2005). The relationship between certain family variables and the psychological well-being of black adolescents. Ph-D thesis. Bloemfontein, University of the Free State.
- Herbyanti, D. Kebahagiaan pada Remaja di Daerah Abrasi. *Indigenous, Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi. UMS. Vol. 11, No. 2, Nopember 2009 : 60-73*
- Jones, C.J., dan Meredith, W. (2000). Developmental Paths of Psychological Health from Early Adolescence and Late Adulthood. *Psychology and Aging, 15(1), 351-360.*
- Kim, U., Yang, K. S., dan Hwang, K. K. Contributions to Indigenous and Cultural Psychology. Understanding People in Context. Di dalam: Kim, U., Yang, K. S., dan Hwang, K. K (Editor). *Indigenous and Cultural Psychology. Understanding People in Context.* New York: Springer Science+Business Media, Inc.
- Konu, A.I., Lintonen, T.P., dan Rimpelä, M.K. (2002). Factors associated with schoolchildren's general subjective well-being. *Health Education Research, 17, 2, 155-165.*
- Kwan, V.S.Y., Bond, M.H., dan T.M. Singelis. (1997) Pancultural explanations for life satisfaction: Adding relationship harmony to self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology, 73, pp. 1038–1051.*
- Lee, D. Y., Park, S. H., Uhlemann, M. R., dan Patsula, P. (2000). What makes you happy?: A comparison of self-reported criteria of happiness between two cultures. *Social Indicators Research, 50(3), 351-362.*
- Lu, L. dan Gilmer, R. (2004). Culture and Conceptions of Happiness: Individual oriented and social oriented of SWB. *Journal of Happiness Studies, 5, 269-291.*
- Mathews, G. (2012). Happiness, culture, and context. *International Journal of Well-being, 2(4), 299-312.*
- MacLeod, A. K., Coates, E., dan Hetherington, J. (2008). Increasing well-being through teaching goal-setting and planning skills: results of a brief intervention. *Journal of Happiness Studies, 9, 185–196.*
- Primasari, A. dan Yuniarti, K. W. (2012). What make teenagers happy? An exploratory study using indigenous psychology approach. *International Journal of Research Studies in Psychology, 1(2), 3-61.*
- Quevedo, R. J. M. dan Abella, M. C. (2011). Well-being and personality: Facet-level analyses. *Personality and Individual Differences, 50, 206–211.*
- Rakhmat, J. (2004). *Meraih Kebahagiaan.* Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Schimmack, U., Oishi, S., dan Diener, E. dan (2002). Cultural Influences on the Relation between Pleasant Emotions and Unpleasant Emotions: Asian dialectical philosophies or individualism-collectivism. *Cognition and Emotion, 16, 6, 705-719.*
- Suhartini, I. (2015). *Aktifitas Apa yang Membuat Remaja Bahagia? Skripsi (tidak Dipublikasikan).* Pekanbaru: Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau.
- Tkach, C. dan Lyubomirsky, S. (2006). How Do People Pursue Happiness? Relating Personality, Happiness-Increasing Strategy, and Well-Being. *Journal of Happiness Studies, 7, 183-225.*
- Uchida, Y., Norasakkunkit, V., dan Kitayama, S. (2004). Cultural Construtions of Happiness: Theory and Empirical Evidence. *Journal of Happiness Studies, 5, 223-239.*
- Warner, R. M. dan Vroman, K. G. (2011). Happiness Inducing Behaviors in Everyday Life: An Empirical Assessment of "The How of Happiness". *Journal of Happiness Studies, 12, 1063–1082.*
- Weiting, N., Diener, E., Aurora, R., dan Harter, J. (2008). Affluence, Feelings of Stress, and Well-being. *Social Indication Research, Desember. DOI 101007/s1 1205-008-9422-5*
- Workum, N. V., Scholte, R. H. J., Cillesen, A. H. N. Lodder, G. M. A., dan Giletta, M. 2013. Selection, Deselection, and Socialization Process of Happiness in Adolescent Friendship Networks. http://www.gmw.rug.nl/~veenstra/JRA/Network-BehaviorDynamics/VanWorkum_JRA2013.pdf. Diakses tanggal 13 Juni 2013.
- Wirtz, W., Chiu, C. Y., Diener, E., dan Oishi, S. (2009). What Constitutes a Good Life? Cultural Differences in the Role of Positive and Negative Affect in Subjective Well-Being. *Journal of Personality, 77(4), 1167-1195*
- Zhu, X., Woo, S. E., Porter, C., dan Brzezinski, M. (2013). Pathways to happiness: From personality to social networks and perceived support. *Social Network, 35, 382– 393*