

HUBUNGAN KUALITAS PERSAHABATAN DENGAN KEBAHAGIAAN PADA REMAJA AKHIR

TUGAS AKHIR

Diajukan Kepada Program Studi Psikologi Universitas Cendekia Mitra Indonesia
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana
Psikologi



Disusun Oleh:

NUR ISNAINI SUHAR
200100254

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS EKONOMI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS CENDEKIA MITRA INDONESIA
YOGYAKARTA
2024**

HUBUNGAN KUALITAS PERSAHABATAN DENGAN KEBAHAGIAAN PADA REMAJA AKHIR

NUR ISNAINI SUHAR

Program Studi Psikologi, Universitas Cendekia Mitra Indonesia

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas persahabatan dengan kebahagiaan pada remaja akhir. Sampel pada penelitian ini yaitu remaja akhir yang berjumlah 120 orang. Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan 2 skala, yaitu skala kebahagiaan dan skala kualitas persahabatan, kedua skala tersebut disusun sendiri oleh peneliti. Skala kebahagiaan memiliki nilai *cronbach alpha (a)* sebesar 0,933 dengan jumlah 43 aitem yang valid dan skala kualitas persahabatan memiliki *cronbach alpha (a)* sebesar 0,957 dengan jumlah 62 aitem yang valid.

Nilai analisis data statistik diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) positif sebesar 0,712 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hal tersebut bermakna terdapat hubungan positif yang signifikan antara kualitas persahabatan dengan kebahagiaan. Semakin tinggi kualitas persahabatan maka semakin tinggi tingkat kebahagiaan begitu pula sebaliknya. Rata-rata subjek memiliki kualitas persahabatan dan kebahagiaan yang tinggi. Sumbangan efektif yang diberikan dari kualitas persahabatan dengan kebahagiaan sebesar 50,7% dan 40,3% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diukur dalam penelitian ini.

Kata Kunci: Kualitas Persahabatan, Kebahagiaan, Remaja Akhir

RELATIONSHIP QUALITY OF FRIENDSHIP WITH THE HAPPINESS OF LATE ADOLESCENCE

NUR ISNAINI SUHAR

Psychology Study Program, University Of Cendekia Mitra Indonesia

ABSTRACT

This research aims to determine the relationship between friendship quality and happiness in late adolescents. The sample in this study was 120 late adolescents. Data collection in this study used 2 scales, namely the happiness scale and the friendship quality scale, both scales were compiled by the researcher himself. The happiness scale has a Cronbach alpha (α) value of 0.933 with 53 valid items and the friendship quality scale has a Cronbach alpha (α) of 0.957 with 62 valid items.

The statistical data analysis value obtained a positive correlation coefficient (r_{xy}) of 0.712 with a significance level of 0.000 ($p < 0.05$). This means that there is a positive significance relationship between the quality of friendship and happiness. The higher the quality of friendship, the higher the level of happiness and vice versa. The average subject has a high quality of friendship and happiness. The effective contribution made from friendship quality to happiness was 50.7% and 40.3% influenced by other factors not measured in this study.

Keywords: Quality of Friendship, Happiness, Late Adolescence

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kebahagiaan

1. Pengertian Kebahagiaan

Menurut Seligman (2002) bahwa konsep kebahagiaan mengacu pada emosi positif yang dapat dirasakan orang, serta tindakan positif atau emosi positif di masa lalu, seperti kelegaan, ketenangan, kesuksesan, kebanggaan dan kedamaian, di masa kini, seperti kegembiraan dan kepuasan, dan di masa depan sebagai harapan, kepercayaan diri, ambisi dan kepercayaan diri. (Seligman, 2002) juga menambahkan bahwa kebahagiaan merupakan suatu emosi yang positif berupa perasaan senang, tenang, memiliki kedamaian, aktivitas positif yang disukai individu, serta mampu berfungsi secara optimal sebagai individu, anggota masyarakat, dan warga negara di kehidupannya. Hal ini sejalan dengan pandangan Nursyarurahmah (2018), yang menjelaskan bahwa kebahagiaan adalah perasaan umum tentang seberapa besar seseorang menikmati hidup dan menjalani kehidupannya secara positif.

Carr (2004) menjelaskan kebahagiaan adalah keadaan pikiran positif yang ditandai dengan tingginya tingkat kepuasan terhadap masa lalu, tingginya tingkat emosi positif, dan rendahnya tingkat emosi negatif. Sedangkan menurut (Pradiansyah, 2008) kebahagiaan adalah *state of mind*, keadaan pikiran, Kebahagiaan ditentukan oleh pikiran k

daripada kondisi eksternal seperti menikmati setiap momen dari apa yang kita lakukan. Kebahagiaan adalah puas dengan kehidupan, perasaan bahagia, ketenangan, ketenangan, kepercayaan diri, dll, yang dievaluasi dengan cara tertentu di masa lalu, sekarang dan masa depan untuk memenuhi kebutuhan dan keinginan manusia untuk memenuhi kebutuhan mereka. Itu semua adalah emosi positif, mereka dapat melakukan tugas dan kemampuannya secara efektif (Chandrasari, 2022). Menurut Rahardjo (2007), kebahagiaan adalah salah satu emosi yang paling positif dan dikaitkan dengan motivasi untuk berbuat lebih banyak.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli diatas maka dapat diartikan kebahagiaan adalah seluruh keadaan atau perasaan positif yang ditentukan oleh keadaan pikiran dan ditandai dengan tingginya kepuasan terhadap masa lalu, masa sekarang, dan masa depan seperti perasaan senang, tentram, memiliki kedamaian, optimisme dan sebagainya hal ini bertujuan untuk memenuhi keinginan dan kebutuhan seseorang sehingga individu tersebut dapat secara efektif melakukan tugas, fungsi, dan kemampuannya.

2. Aspek-Aspek Kebahagiaan

Seligman (2002) menjabarkan suatu kebahagiaan dilihat dari lima aspek diantaranya yaitu :

1. Menciptakan hubungan positif

Mencapai hubungan baik berasal dari dukungan orang lain, seperti menjalin hubungan dekat dengan teman, orang tua, dan kerabat di sekitar mereka hal ini memberi seseorang rasa percaya diri, kemampuan untuk memecahkan masalah, mengurangi masalah psikologis dan menjalani hidup sehat.

2. Adanya keterlibatan penuh

Orang-orang terlibat dalam proses tidak hanya secara fisik, tetapi juga mental dan spiritual, melalui berbagai kegiatan yang mereka nikmati, serta kegiatan yang mereka lakukan dengan keluarga dan teman-teman mereka.

3. Menemukan makna dalam keseharian

Seorang individu dapat mencapai kebahagiaan dengan menemukan makna dalam segala hal yang dia lakukan. Misalnya dengan bersyukur atas apa yang kita lakukan dalam kehidupan sehari-hari. Ini akan membantu individu mengembangkan sikap dan pola pikir positif.

4. Optimis yang realistis

Individu yang mengevaluasi dirinya secara positif akan memiliki cita-cita dan harapan yang positif untuk masa depannya dan juga dapat mengontrol kehidupannya. Setiap orang tentunya mempunyai rencana atau ketercapaian dalam hidupnya, dan untuk meraih itu, dibutuhkan sebuah optimisme yang tinggi karena dengan

perasaan optimisme tersebut akan membantu seseorang dalam menjalani hidup serta meraih impian.

5. Resilien

Kebahagiaan tidak hanya ditentukan oleh besarnya kebahagiaan, tetapi juga tergantung pada ketahanan seseorang, yaitu kemampuannya untuk keluar dari hal-hal buruk yang dialaminya.

Berdasarkan beberapa penjabaran aspek-aspek kebahagiaan diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa aspek kebahagiaan menurut (Seligman, 2002) yaitu menciptakan hubungan positif, keterlibatan penuh, menemukan makna dalam keseharian, optimis, dan resiliensi. Aspek utama yang peneliti gunakan dalam penelitian ini yaitu teori dari (Seligman, 2002) yaitu menciptakan hubungan positif, adanya keterlibatan penuh, menemukan makna dalam keseharian, optimis yang realistis, dan resilien karena dalam penjelasan setiap aspeknya lebih lengkap, pengertian lebih berkualitas sehingga mampu menjelaskan variabel yang akan diteliti.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebahagiaan

Menurut Seligman (2002), dibawah ini adalah faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan seseorang:

1. Faktor dari luar (Eksternal)

Seligman (2002) mengidentifikasi delapan faktor eksternal yang mempengaruhi kebahagiaan seseorang, tetapi tidak semuanya memainkan peran penting. Adapun pemaparan serta penjelasan

faktor-faktor eksternal yang mempengaruhi kebahagiaan menurut Seligman (2002) yaitu:

a. Uang

Situasi ekonomi seseorang mempengaruhi kebahagiaan mereka karena kesejahteraan mereka meningkat dari waktu ke waktu. Orang yang menempatkan uang di atas tujuan mereka sering tidak puas dengan pendapatan mereka dan kehidupan mereka secara umum (Seligman, 2002).

b. Pernikahan

Pernikahan lebih dari sekadar uang. Orang yang menikah lebih bahagia daripada orang lajang (Seligman, 2002). Orang yang sudah menikah cenderung bahagia karena pernikahan melibatkan keintiman emosional dan fisik, memiliki anak, membangun rumah, dan menegaskan identitas dan peran mereka sebagai pasangan dan orang tua.

c. Kehidupan sosial

Tingkat kebahagiaan tertinggi dicapai dengan menjalani kehidupan yang bahagia dan menghabiskan lebih banyak waktu. Membangun persahabatan terbuka satu sama lain berkontribusi pada kebahagiaan karena persahabatan memiliki dukungan dan kebutuhan sosial. Mempertahankan hubungan dekat diyakini terkait dengan kebahagiaan dan kesejahteraan subjektif.

d. Kesehatan

Kesehatan dapat mempengaruhi kebahagiaan dan kehidupan seperti yang dirasakan oleh individu (kehidupan subyektif), bukan kehidupan nyata (kehidupan objektif) (Seligman, 2002).

e. Agama

Penelitian menunjukkan bahwa orang-orang religius lebih bahagia dan lebih puas dengan kehidupan mereka daripada orang-orang yang tidak beragama. Ada tiga faktor, termasuk yang pertama: Efek psikologis agama umumnya positif; Orang-orang religius kurang terpengaruh oleh kecanduan narkoba, kejahatan, perceraian dan bunuh diri. Kedua, ada manfaat emosional agama dalam bentuk dukungan dari orang-orang yang bersatu dalam kelompok agama yang peduli. Ketiga, agama sering dikaitkan dengan kesehatan fisik dan mental dalam hal kesetiaan perkawinan, perilaku seksual, makan dan minum teratur, dan komitmen untuk kerja keras.

f. Emosi positif

Emosi positif adalah emosi di mana seseorang terutama ingin merasakan kebahagiaan; Sukacita, kebahagiaan dan kesenangan berasal dari faktor motivasi seperti keberhasilan dalam mencapai tujuan atau kesehatan fisik yang baik.

g. Usia

Sebuah studi kebahagiaan terhadap 60.000 orang dewasa di 40 negara membagi kebahagiaan menjadi tiga kategori: kepuasan hidup, cinta yang baik, dan cinta yang buruk. Jelas bahwa seiring bertambahnya usia mempengaruhi kesehatan, cinta romantis agak menurun dan cinta romantis tidak berubah (Seligman, 2002).

h. Pendidikan, Iklim Ras, dan Gender

Keempat faktor ini memainkan peran kecil di tingkat manusia. Pendidikan dapat meningkatkan kebahagiaan masyarakat berpenghasilan rendah karena pendidikan dapat digunakan sebagai alat untuk mencapai hasil yang baik. Iklim dan ras lokal tidak berdampak pada tingkat kebahagiaan. Sementara itu, tidak ada perbedaan emosi antara pria dan wanita, hal ini dikarenakan wanita cenderung lebih bahagia dan sedih dibandingkan pria (Seligman, 2002).

i. Produktivitas pekerjaan

Menurut Carr (2004), orang yang bekerja cenderung lebih bahagia daripada orang yang tidak bekerja, terutama jika tujuan yang dicapai adalah tujuan yang bernilai besar bagi orang. Hal ini disebabkan oleh rasa ingin tahu yang berasal dari pekerjaan dan minat dan kenikmatan dalam pengembangan keterampilan, dukungan sosial dan kesadaran diri.

2. Faktor dari dalam (Internal)

Selain faktor eksternal, Seligman (2002) juga memaparkan faktor internal yang mempengaruhi kebahagiaan seseorang, yaitu:

a. Kepuasan dengan masa lalu

Tahap ini adalah respons seseorang terhadap ingatan masa lalu. Respons positif terhadap masa lalu dapat menghasilkan emosi positif seperti kepuasan, kelegaan, pencapaian, kebanggaan, dan kedamaian (ketenangan).

b. Harapan untuk masa depan

Optimisme didefinisikan sebagai harapan umum bahwa akan ada lebih banyak hal baik daripada hal buruk di masa depan. Kategori ini mencakup harapan, keyakinan, dan kepercayaan individu.

c. Kebahagiaan masa sekarang

Saat ini, kebahagiaan terdiri dari dua hal: Pertama, kebahagiaan adalah kebahagiaan yang melibatkan emosi dan perasaan yang kuat, bersifat sementara, dan membutuhkan sedikit pemikiran. Kesenangan dibagi menjadi dua; Kesenangan fisik yang dapat dicapai melalui indera dan keinginan, dan kesenangan yang lebih besar yang dapat diperoleh dari kegiatan yang lebih kompleks. Ada tiga hal yang dapat meningkatkan kebahagiaan dalam jangka pendek: menghindari keakraban, yang menciptakan jarak yang sangat jauh antara kesenangan yang

menyenangkan, menikmati, yang terdiri dari kesadaran dan perhatian yang disengaja terhadap kesenangan, dan meditasi, yang mengamati dan menghubungkan semua peristiwa tanpa terburu-buru (hati-hati) melalui pemikiran yang berbeda. Kedua, kepuasan adalah kegiatan yang sangat populer pada orang tetapi tidak selalu membangkitkan emosi tertentu dan berlangsung lebih lama dari kebahagiaan. Kegiatan yang dapat menciptakan kebebasan seringkali terfragmentasi dan kompleks, membutuhkan keterampilan dan konsentrasi, memiliki tujuan, bersifat subjektif, pelaku, memiliki kendali, memiliki kesadaran diri, dan waktu seolah berhenti.

Berdasarkan penjabaran diatas dapat disimpulkan faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan menurut Seligman (2002) terdiri dari faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal meliputi: uang, pernikahan, kehidupan sosial, kesehatan, agama, emosi positif, usia, pendidikan, iklim, ras, gender, dan produktivitas pekerjaan. Sedangkan faktor internal terdiri dari kepuasan terhadap masa lalu, optimisme terhadap masa depan, dan kebahagiaan di masa sekarang.

B. Kualitas Persahabatan

1. Pengertian Kualitas Persahabatan

Menurut Parker dan Asher (1993) kualitas persahabatan adalah persahabatan atau hubungan interpersonal yang baik ditandai dengan persahabatan, kedekatan, saling mendukung dan bekerja sama, serta sedikit konflik. Kualitas persahabatan adalah tingkat kepuasan dan kepedulian hubungan yang tinggi, berbagi, saling mendukung, dan pengungkapan informasi pribadi, serta rendahnya tingkat konflik dan pengkhianatan dalam hubungan. Menurut Puspitasari (2018) Kualitas persahabatan adalah tingkat hubungan emosional positif atau negatif antar individu berdasarkan kepercayaan, cinta, berbagi, keterbukaan dan saling mendukung.

Menurut (Berndt, 2002) persahabatan yang berkualitas; ditandai dengan tingkat dukungan, keakraban, perilaku positif, konflik rendah, persaingan, dan perilaku negatif. Chandrasari (2022). Menurut (Lana dan Indrawati, 2021) Kualitas persahabatan yang ideal adalah hubungan timbal balik antar individu berdasarkan prinsip kesetaraan dan komitmen, serta saling berbagi kasih sayang, kepedulian dan saling kerjasama.

Dari beberapa pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa kualitas persahabatan adalah hubungan timbal balik antar individu secara sukarela dengan menunjukkan kedekatan, saling mendukung dan bekerja sama, tolong menolong, keakraban, perilaku positif, kesetaraan

dan komitmen, serta saling berbagi kasih sayang, kepedulian serta rendahnya konflik dan pengkhianatan yang terjadi sehingga dapat menjalani suatu aktivitas secara bersama-sama.

2. Aspek-Aspek Kualitas Persahabatan

Menurut Parker dan Asher (1993), persahabatan memiliki enam ciri atau aspek diantaranya yaitu:

- a. Validasi dan kepedulian (*validation and caring*). Kualitas hubungan persahabatan yang baik ditandai dengan perawatan, dukungan, dan perhatian.
- b. Konflik dan pengkhianatan (*conflict and betrayal*). Ketika menjalin persahabatan untuk mencapai moral yang baik, tidak dapat dihindari bahwa akan ada banyak ketidaksepakatan-ketidaksepakatan, ketegangan dan ketidakpercayaan.
- c. Persahabatan dan hiburan (*companionship and recreation*). Hubungan bukan hanya tentang kasih sayang dan empati, mereka juga tentang bersenang-senang.
- d. Bantuan dan bimbingan (*help and guidance*). Memberikan bimbingan dan bantuan kepada teman atau kenalan yang membutuhkan bantuan dalam tugas-tugas sederhana dan sulit.
- e. Bertukar keintiman (*intimate exchange*). Dalam hubungan, orang sering kali saling memberi atau mengungkapkan perasaan dan informasi tidak hanya di depan umum, tetapi juga secara pribadi.

- f. Resolusi konflik (*conflict resolution*). Dalam persahabatan, sering ada pendapat yang berbeda, jadi penting bahwa orang-orang yang merupakan bagian dari kelompok teman bergaul dan menemukan cara untuk menyelesaikan konflik secara efektif dan efisien.

Berdasarkan penjabaran kedua aspek kualitas persahabatan diatas peneliti menyimpulkan aspek-aspek kualitas persahabatan meliputi validasi dan kepedulian, konflik dan pengkhianatan, bantuan dan bimbingan, pertukaran keintiman, penyelesaian konflik, menstimulasi persahabatan, pertolongan, kedekatan, kesetiaan, kenyamanan dan kepercayaan diri. Aspek utama yang digunakan dalam penelitian ini yaitu aspek dari Parker dan Asher (1993), yaitu validasi dan kepedulian, konflik dan pengkhianatan, persahabatan dan hiburan, bantuan dan bimbingan, bertukar keitiman, dan resolusi konflik karena dalam penjelasan setiap aspeknya lebih lengkap, pengertian lebih berkualitas sehingga mampu menjelaskan variabel yang akan diteliti.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Persahabatan

Menurut menurut Baron dan Byrne (2005) menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas persahabatan:

- a. Ketertarikan fisik. Perkembangan hubungan atau persahabatan sangat tergantung pada daya tarik fisik setiap orang.
- b. Kesamaan. Salah satu alasan mengapa orang ingin tahu apakah orang lain suka atau tidak suka adalah karena orang cenderung

menganggap orang yang memiliki banyak kesamaan sebagai teman.

- c. Timbal balik. Rasa saling menguntungkan muncul dari hubungan, sehingga persahabatan berkembang dengan cara yang positif

Sedangkan menurut Sarwono (2002), mengungkapkan ada dua faktor yang berpengaruh dalam pembentukan kualitas persahabatan, yaitu:

- a. Kemiripan, kemiripan atau kesamaan yang dapat mempererat hubungan antar individu dalam hal perasaan atau emosi. Persamaan juga sebagai ikatan ketertarikan pada hubungan yang akrab.
- b. Saling menilai positif, selanjutnya yang membuat hubungan antarmanusia adalah menelaah secara cermat bagaimana perasaan atau pikiran cinta muncul di antara dua pihak. Mengekspresikan penilaian yang masuk akal dapat dilakukan secara non-verbal, terutama melalui gerak tubuh, ekspresi wajah, mengedipkan mata, dll. Hal ini dapat dilakukan melalui atau secara lisan.

Berdasarkan faktor-faktor di atas yang mempengaruhi kualitas persahabatan, menurut Baron dan Byrne (2005) dan Sarwono (2002), ketertarikan fisik, kompatibilitas, timbal balik dan perilaku yang baik dan evaluasi hubungan.

4. Karakteristik Kualitas Persahabatan

Menurut Kurth (dalam Handayani, 2006) karakteristik sebuah persahabatan yang berkualitas adalah sebagai berikut:

- a. Dalam persahabatan yang sukarela, hubungan terjalin atas dasar kesukarelaan penuh, berdasarkan kemauan yang utuh, sedangkan dalam persahabatan, ketika ada kerjasama, kita tetap dipandang sebagai sahabat.
- b. Unik, hubungan persahabatan yang tidak bisa tergantikan itu dikarenakan memiliki ciri khas yang berbeda
- c. Kedekatan dan keintiman, persahabatan dan pertemanan sangat berbeda. Hubungan antar teman biasanya tidak disertai dengan kedekatan dan keintiman. Namun, kualitas keintiman tidak selalu sama pada setiap teman yang dimiliki seseorang.
- d. Persahabatan harus bertahan untuk bertahan hidup. Dalam hubungan romantis, pihak-pihak sering kali tertarik pada persahabatan. Kalaupun ada konflik, para pihak akan berusaha mendiskusikan penyebab konflik tersebut agar hubungan tetap hangat dan bersahabat.

5. Fungsi Kualitas Persahabatan

Menurut Gottman dan Parker (Santrock, 2003), kualitas hubungan memiliki enam fungsi:

- a. Persahabatan (*Companionship*). Persahabatan memberi seseorang kesempatan untuk melakukan pekerjaan berteman dengan orang lain saat bekerja bersama.
- b. Stimulasi Kompetensi (*Stimulation*). Secara umum, persahabatan akan mendorong orang tersebut untuk mengembangkan kemampuannya saat mereka melihat peluang dalam situasi sosial. Ini berarti bahwa seseorang dalam suatu hubungan memperoleh pengetahuan, kemampuan, atau minat yang menarik, penting, dan memotivasi untuk pengembangan yang lebih baik.
- c. Dukungan Fisik (*Physical Support*). Dukungan fisik, ini akan meningkatkan kesadaran (nilai) bagi orang yang menghadapi masalah dengan tubuh satu orang atau beberapa teman.
- d. Dukungan Ego. Persahabatan mendukung pemikiran dan ego. Pengalaman seseorang dirasakan, dipikirkan, dan dipengaruhi oleh orang lain (teman).
- e. Perbandingan Sosial (*Social Comparison*). Hubungan persahabatan membuka kesempatan untuk secara terbuka memamerkan bakat, kemampuan, minat, bakat, dan keterampilan seseorang.
- f. Intimasi / afeksi (*Intimacy / affection*). Tanda persahabatan sejati adalah kehangatan, ketulusan dan keakraban. Setiap individu tidak memiliki keinginan atau niat untuk mengkhianati orang lain karena mereka percaya, menghormati dan menghargai keberadaan orang lain.

C. Hubungan Antara Kualitas Persahabatan Dengan Kebahagiaan

Remaja akhir merupakan fase yang sangat penting selama proses kehidupan manusia, yaitu periode transisi atau masa perubahan, usia yang bermasalah, individu berusaha menjadi lebih mandiri dan pemilihan karir yang membuat fungsi kognitif bekerja lebih keras. Masa remaja akhir juga memiliki ciri antara lain peralihan rasa tanggung jawab, kemampuan mengambil keputusan atas pilihan yang ada serta memahami kesempatan-kesempatan dalam beranjak menuju dewasa. Proses perkembangan masa remaja akhir merupakan upaya anak untuk memperbaiki sikap dan tingkah lakunya serta memperoleh kemampuan berfungsi dan bertingkah laku seperti orang dewasa.

Selain itu, banyak hal yang terjadi pada masa remaja akhir baik itu positif maupun negatif. Apabila tugas perkembangan sosial remaja akhir dapat dijalani dengan baik, remaja akhir tidak akan merasakan kesulitan dalam kehidupan sosialnya serta akan memunculkan rasa kebahagiaan dan sebaliknya, apabila remaja akhir gagal menjalani tugas-tugas perkembangannya maka akan memunculkan dampak buruk dalam kehidupan sosial yang akan terjadi pada fase berikutnya, dan hal itu membuat remaja akhir mengalami ketidakbahagiaan sehingga remaja akhir merasakan penolakan dari masyarakat, kontrol diri yang rendah, gagal bergaul dengan teman sebaya, depresi, kecemasan terhadap masa depan, stress, kelanjutan jenjang pendidikan, kegelisahan, respon orang sekitar,

sedih yang berkelanjutan, kesepian dan penyimpangan perilaku. (Saputro, 2018)

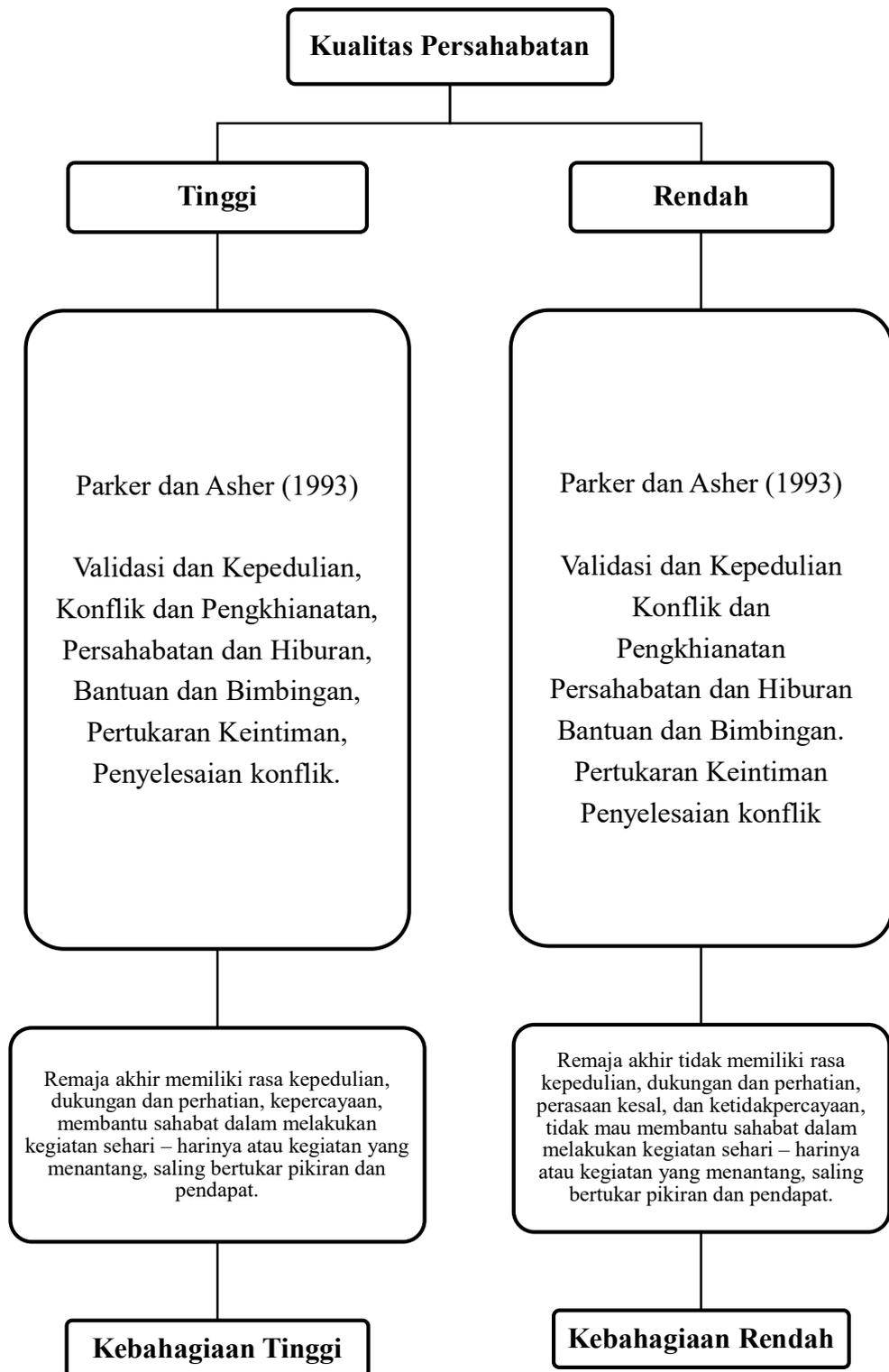
Kebahagiaan merupakan keadaan mental atau perasaan bahagia dan damai yang terjadi pada kesehatan jasmani dan rohani, yang bermanfaat untuk meningkatkan kinerja diri (Puspitorini, 2012). Kebahagiaan adalah kesenangan, rasa cinta dan kepuasan dalam setiap kejadian (Mustofa dalam Hediati, 2019). Kebahagiaan merupakan sesuatu yang saling melengkapi satu sama lain, seperti orang merasa senang ketika dapat memenuhi kebutuhan hidupnya yang berarti dan berdampak positif (Tamir et al. 2017). Sikap positif dapat menjadikan orang lebih sensitif, kreatif, sabar, tidak defensif, memberi, dan memiliki kemampuan memecahkan masalah (Seligman, 2002).

Sementara itu, persahabatan merupakan salah satu hal yang mempengaruhi kebahagiaan remaja akhir. Jika seseorang memiliki hubungan persahabatan yang berkualitas dengan teman-temannya maka individu tersebut akan merasa bahagia (Lestari dan Palasari, 2020).

Berndt (dalam Phebe, 2007) menjelaskan bahwa kualitas persahabatan adalah tingkat keunggulan dalam suatu hubungan yang dinilai dari kualitas baik dan buruknya. Hubungan yang berkualitas ditandai dengan tingginya tingkat faktor positif, seperti perilaku prososial, persahabatan, dan loyalitas, serta tingginya tingkat faktor negatif, seperti konflik dan persaingan (Berndt, 2002). Nilai-nilai persahabatan sering digunakan untuk menggambarkan sifat persahabatan dan kualitas interaksi

antara individu. Individu yang memiliki keterampilan interpersonal positif cenderung lebih kompeten, lebih mandiri, memiliki harga diri yang lebih tinggi, dan lebih bahagia (Keefe & Berndt, 1996). Kualitas persahabatan dikatakan tinggi ketika mereka memiliki tingkat kegiatan positif yang tinggi dan memiliki tingkat kegiatan negatif yang rendah antara dua individu atau lebih yang mana mempunyai hubungan yang sangat dekat, berbagi ide, peduli satu sama lain, memiliki minat yang sama, saling membantu, saling melengkapi dan saling mencintai. Konflik menjadi tak terhindarkan dalam setiap hubungan (Hartup & Shantz, dalam Parker, 2011).

Hubungan antara kualitas persahabatan dan kebahagiaan dapat dijelaskan dari perspektif kualitas persahabatan, yaitu kualitas persahabatan akan memberikan nilai positif bagi hubungan persahabatan yang terjalin. Oleh itu, persahabatan dianggap sebagai sumber kebahagiaan yang paling penting. Menurut Bukowski (dalam Thein, 2012), ada empat aspek positif dari suatu hubungan yang dapat mempengaruhi kebahagiaan; Ini termasuk kedekatan, saling mendukung, rasa penerimaan, dan keamanan. Persahabatan yang baik dapat memiliki efek positif pada kesejahteraan misalnya, membangun hubungan positif dengan orang lain dengan cara membantu orang-orang di sekitar mereka, meningkatkan kepercayaan diri dan memiliki keterampilan memecahkan masalah.



Gambar 2.1 Hubungan Antara Kualitas Persahabatan Dengan Kebahagiaan Pada Remaja Akhir

D. Hipotesis

Hipotesis dari penelitian ini yaitu “Terdapat Hubungan Positif antara Kualitas Persahabatan dengan Kebahagiaan pada Remaja Akhir” dengan asumsi semakin tinggi kualitas persahabatan maka semakin tinggi pula kebahagiaan remaja akhir. Begitu pula sebaliknya semakin rendah kualitas persahabatan maka semakin rendah rasa kebahagiaan remaja akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdollahi, A., Talib, M. A., & Motalebi, S. A. (2015). Emotional intelligence and depressive symptoms as predictors of happiness among adolescents. *Iranian journal of psychiatry and behavioral sciences*, 9(4).
- Asher, S. R., & Parker, J. G. (1993). Friendship and friendship quality in middle childhood: Links with peer group acceptance and feelings of loneliness and social dissatisfaction. *Developmental Psychology*, 29, 611-621.
- Azizah, A. (2013). Kebahagiaan dan Permasalahan di Usia Remaja (Penggunaan informasi dalam pelayanan bimbingan individual). *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(2), 295-316
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2014). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). Psikologi sosial (terj). *Jakarta: Erlangga*.
- Berndt, T. J. (2002). Friendship quality and social development. *Current directions in psychological science*, 11(1), 7-10.
- Carr, A. (2004). *The Science of Happiness and Human Strengths*. New York: Brunner-Routledge.
- Chandra, G., & Harahap, F. (2022). Hubungan Kualitas Persahabatan dengan Kebahagiaan pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 4(2), 107-113.
- Carr, A. (2004). *The Science of Happiness and Human Strengths*. New York: Brunner-Routledge.
- Chaplin, L. N., Bastos, W., & Lowrey, T. M. (2010). Beyond brands: Happy adolescents see the good in people. *The Journal of Positive Psychology*, 5(5), 342-354.
- Chaplin, TM (2006). Kemarahan, kebahagiaan, dan kesedihan: Asosiasi dengan gejala depresi pada masa remaja akhir. *Jurnal Remaja dan Remaja*, 35, 977-986.
- Demir, M. (2010). *Close relationships and happiness among emerging adults*. *Journal of Happiness Studies*, 11, 293-313.

- Dinanti, R., & Mangundjaya, W. L. (2023). Pengaruh Rasa Bersyukur Terhadap Kebahagiaan Pada Dewasa Muda. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(8).
- Fangidae, S. I., & Antika, E. R. (2023). Pengaruh Kualitas Persahabatan terhadap Kebahagiaan Siswa SMA. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 12(1), 79-85.
- Fitri, N. (2023). *Hubungan Antara Kualitas Persahabatan Dengan Kebahagiaan Pada Mahasiswi UIN Ar-Raniry Banda Aceh* (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry Fakultas Psikologi).
- Hapsari, I. G., & Sholichah, I. F. (2022). Pengaruh Kualitas Persahabatan Dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan Pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(1), 383-387
- Hayu Dyartika, E. (2015). *Hubungan Antara Persahabatan Dengan Kebahagiaan Pada Remaja* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Halodoc: 5 Permasalahan Psikologis Yang kerap Dialami Remaja. Diakses: <https://www.halodoc.com/artikel/5-permasalahan-psikologis-yang-kerap-dialami-remaja>
- Hills, P., & Argyle, M. (2001). Emotional stability as a major dimension of happiness. *Personality and Individual Differences*, 31(8), 1357–1364. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00229-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00229-4).
- HelloSehat : Tahap Perkembangan Psikologi Remaja Usia 10-18 Tahun. Diakses: <https://hellosehat.com/parenting/remaja/tumbuh-kembang-remaja/perkembangan-psikologi-remaja/>
- Herawaty, Y. (2015). Hubungan Antara Penerimaan Teman Sebaya Dengan Kebahagiaan Pada Remaja. *An-Nafs*, 9(3), 15-25.
- Hedianti, H. D., & Nawangsari, N. A. F. (2019). Perilaku Adaptif Mahasiswa Rantau Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Universitas airlangga.
- Hurlock, E. B (2009). Psikologi perkembangan, *Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta Erlangga.
- Lana, C. D., & Indrawati, K. R. (2021). Peranan kualitas persahabatan dan kecerdasan emosional pada kebahagiaan remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 95- 108.
- Lestari, Y. I., & Palasari, W. (2020). Hubungan antara kualitas persahabatan dengan kebahagiaan pada santri pondok pesantren Iik Riau: The relationship

between the quality of friendship and happiness in santri pondok pesantren Iik Riau. *Jurnal Psikologi Jambi*, 5(2), 17-27.

Marita, N. (2013). Hubungan antara kualitas persahabatan dengan kebahagiaan pada remaja. *Skripsi. Universitas Sultan Syarif Kasim Riau*.

Nursyahrurahmah, N. Hubungan antara Kualitas Persahabatan dan Empati dengan Kebahagiaan pada Mahasiswa Bima. *Ecopsy*, 5(2), 88-93.

Nusantara, Z. P., Minarni, M., & Hayati, S. (2023). Hubungan Kualitas Persahabatan dengan Kebahagiaan pada Mahasiswa di Universitas Bosowa. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), 202-206.

Ott, J. C. (2006). Review of richard layard's "Happiness; Lesson from a new science". *Journal of Happiness Studies*, 1-4.

Phebe, L. F. W. (2007). Peer relations in preadolescence: associations between friendship quality, peer acceptance, and parental management in peer relations. Disertasi, City University of Hong Kong.

Putri & Ningsih. (2018). Kontribusi Kualitas Persahabatan Terhadap Happiness Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Organisasi Islam Di Bukit Tinggi. *Jurnal Riset Psikologi*, nomor 4.

Puspita, O., & Widya, M. (2019). *Hubungan Antara Kualitas Persahabatan Dengan Kebahagiaan Pada Remaja Akhir (Doctoral Dissertation, Unika Soegijapranata Semarang)*.

Puspitorini, Y. W. (2012). *Tingkah laku proposial dan kebahagiaan (Doctoral dissertation, Prodi Psikologi Unika Soegijapranata)*.

Pradiansyah, A. (2008). *The 7 Laws of Happiness*. PT Mizan Publika.

Prabowo, R. B., & Laksmiwati, H. (2020). Hubungan antara rasa syukur dengan kebahagiaan mahasiswa jurusan psikologi universitas negeri surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 1-7.

Rahardjo, W. (2007). Kebahagiaan sebagai suatu proses pembelajaran, *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(2), 127-137.

Rahmat, W. (2014). Pengaruh tipe kepribadian dan kualitas persahabatan dengan kepercayaan pada remaja akhir. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1).

Raboteg-Saric, Z., & Sakic, M. (2014). The relationship between parenting styles and the quality of friendship on self-esteem, life satisfaction and happiness in adolescents. *Applied Research in Quality of Life*, 9, 749-765.

- Rusdiana, I. (2017). Konsep authentic happiness pada remaja dalam perspektif teori myers. *Jurnal Kependidikan Dasar Islam Berbasis Sains*, 2(1), 37-44.
- Santrock, John W. (2002). *Life-span development, perkembangan masa hidup* jilid 2 (edisi kelima). Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Sandjojo, C. T. (2018). Hubungan antara kualitas persahabatan dengan kebahagiaan pada remaja urban. *CALYPTRA*, 6(2), 1721-1739.
- Seligman, M. E. (2002). *Authentic happiness: Menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif*. Bandung: PT Mizan Pustaka.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV
- Sugiyono. (2019). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta, CV
- Sumardjono, P. (2014). *Konseling Remaja*. Yogyakarta: Penerbit Ombak.
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25-32
- Tamir, M., Schwartz, S. H., Oishi, S., & Kim, M. Y. (2017). The secret to happiness: Feeling good or feeling right?, *Journal of Experimental Psychology*, 146, (10), 1448–1459
- Thien, M.L., Razak, N.Abd., Jamil, H. (2012). Friendship quality scale: Conceptualization, development and validation. *Journal of Information Technology Theory and Application*, 11 (2), 5-40.
- Universitas Gajah Mada (UGM). Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental. Diakses: <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>
- Wulandari, S. I. Z. (2022). *Hubungan kualitas persahabatan dengan forgiveness yang dimoderasi oleh humor style pada mahasiswa* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim