

No. Reg: 201050000037207

LAPORAN PENELITIAN



INDEKS KEBAHAGIAAN REMAJA DI BANDA ACEH: PERSPEKTIF PSIKOLOGI DAN ISLAM

Ketua Peneliti

Ida Fitria

NIDN: 2025058801

ID Peneliti: 202505880112000

Kategori Penelitian	Penelitian Pembinaan/Kapasitas (PPK)
Bidang Ilmu Kajian	Psikologi
Sumber Dana	DIPA UIN Ar-Raniry Tahun 2020

PUSAT PENELITIAN DAN PENERBITAN
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH
SEPTEMBER 2020

**LEMBARAN IDENTITAS DAN PENGESAHAN LAPORAN PENELITIAN
PUSAT PENELITIAN DAN PENERBITAN LP2M UIN AR-RANIRY
TAHUN 2020**

1. a. Judul : Indeks Kebahagiaan Remaja di Banda Aceh:
Perspektif Psikologi dan Islam
- b. Klaster : Penelitian Pembinaan/Kapasistas (PPK)
- c. No. Registrasi : 201050000037207
- d. Bidang Ilmu yang diteliti : Psikologi
2. Peneliti/Ketua Pelaksana
- a. Nama Lengkap : Ida Fitria, S.Psi., M.Sc
- b. Jenis Kelamin : Perempuan
- c. NIP^(Kosongkan bagi Non PNS) : -
- d. NIDN : 2025058801
- e. NIPN (ID Peneliti) : 202505880112000
- f. Pangkat/Gol. : III/b
- g. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
- h. Fakultas/Prodi : Psikologi/Psikologi
3. Lokasi Kegiatan :
4. Jangka Waktu Pelaksanaan : 7 (Tujuh) Bulan
5. Tahun Pelaksanaan : 2020
6. Jumlah Anggaran Biaya : Rp. 15.000.000,-
7. Sumber Dana : DIPA UIN Ar-Raniry B. Aceh Tahun 2020
8. *Output* dan *Outcome* : a. Laporan Penelitian; b. Publikasi Ilmiah; c. HKI

Mengetahui,
Kepala Pusat Penelitian dan Penerbitan
LP2M UIN Ar-Raniry Banda Aceh,

Banda Aceh, 19 Oktober 2020
Pelaksana,



Dr. Anton Widyanto, M. Ag.
NIP. 197610092002121002

Ida Fitria, S.Psi., M.Sc
NIDN. 2025058801

Menyetujui:
Rektor UIN Ar-Raniry Banda Aceh,

Prof. Dr. H. Warul Walidin AK., MA.
NIP. 195811121985031007

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **Ida Fitria**
NIDN : **2025058801**
Jenis Kelamin : **Perempuan**
Tempat/ Tgl. Lahir : **Seuk Cukok/ 25 Mei 1988**
Alamat : **Komplek BTN Blang Krueng Dusun Ujung
Timpheun Desa Blang Krueng,
Baitussalam, Aceh Besar**
Fakultas/Prodi : **Psikologi/Psikologi**

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian yang berjudul: **"Indeks Kebahagiaan Remaja di Banda Aceh: Perspektif Psikoogi dan Islam"** adalah benar-benar Karya asli saya yang dihasilkan melalui kegiatan yang memenuhi kaidah dan metode ilmiah secara sistematis sesuai otonomi keilmuan dan budaya akademik serta diperoleh dari pelaksanaan penelitian pada klaster Penelitian Pembinaan/Kapasitas (PPK) yang dibiayai sepenuhnya dari DIPA UIN Ar-Raniry Banda Aceh Tahun Anggaran 2020. Apabila terdapat kesalahan dan kekeliruan di dalamnya, sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banda Aceh, 16 Oktober 2020
Saya yang membuat pernyataan,
Ketua Peneliti,



Ida Fitria
NIDN. 2025058801

INDEKS KEBAHAGIAAN REMAJA DI BANDA ACEH: PERSPEKTIF PSIKOLOGI DAN ISLAM

Ida Fitria, S.Psi., M.Sc

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui indeks kebahagiaan remaja di Banda Aceh dalam perspektif Psikologi dan Islam. Kebahagiaan remaja dalam hal ini diungkap dalam bentuk kesejahteraan subjektif yang terbagi dalam dua domain, kognitif dan afektif. Penelitian ini menggunakan metode survey dengan pendekatan analisa deskriptif kuantitatif dengan melibatkan 293 remaja dari sekolah dan universitas yang tersebar di Banda Aceh baik negeri maupun swasta. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah Skala SWLS dan SPANE. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kepuasan hidup remaja di Banda Aceh berada pada kategorisasi "cukup puas" sebanyak 41,3%, "puas" sebanyak 27,6%, dan "sangat puas" sebanyak 12,3%, sedangkan 18,8% lainnya berada pada kategori "kurang puas" dan "tidak puas". Lebih lanjut subjek penelitian lebih sering mengalami emosi positif daripada emosi negatif, ditunjukkan dari frekuensi perasaan "sangat seimbang"= 31,1%, "seimbang"=65,5%, "kurang seimbang"=3,4%. Hal ini diartikan bahwa remaja di Banda Aceh yang memiliki kesejahteraan subjektif atau kebahagiaan yang baik. Penelitian ini menyumbang pembaharuan terhadap pengungkapan bahwa remaja di Banda Aceh cenderung memiliki lebih banyak perasaan positif dibandingkan perasaan negatif. Penelitian ini juga menggambarkan perspektif baru dalam mengungkap kondisi remaja yang cenderung baik, yang sebelumnya diungkap dalam teori Psikologi barat bahwa remaja adalah masa yang penuh dengan "badai dan tekanan" (storm and stress).

Kata Kunci: *Kebahagiaan; Remaja; Perspektif Psikologi dan Islam*

KATA PENGANTAR



Syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT dan salawat beriring salam penulis persembahkan kepangkuan alam Nabi Muhammad SAW, karena dengan rahmat dan hidayah-Nya penulis telah dapat menyelesaikan laporan penelitian dengan judul **“Indeks Kebahagiaan Remaja Di Banda Aceh: Perspektif Psikologi Dan Islam”**.

Dalam proses penelitian dan penulisan laporan ini tentu banyak pihak yang ikut memberikan motivasi, bimbingan dan arahan. Oleh karena itu penulis tidak lupa menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Rektor Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;
2. Bapak Ketua LP2M UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
3. Bapak Kepala Pusat Penelitian dan Penerbitan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
4. Data analis: Sarah Hafiza, admin: Ulfah Rasyidin dan para enumerator: Fadhilaturriski, Sri Mauliza, Putri Pratami, dan Suhela.

Akhirnya hanya Allah SWT yang dapat membalas amalan mereka, semoga menjadikannya sebagai amal yang baik. Harapan penulis, semoga hasil penelitian ini bermanfaat dan menjadi salah satu amalan penulis yang diperhitungkan sebagai ilmu yang bermanfaat di dunia dan akhirat. *Amin ya Rabbal 'Alamin.*

Banda Aceh, 31 Agustus 2020

Ketua Peneliti,

Ida Fitria, S.Psi., M.Sc

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUL	
HALAMAN PENGESAHAN	
HALAMAN PERNYATAAN	
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Signifikansi/Manfaat penelitian.....	7
BAB II : LANDASAN TEORI	
A. Pengertian Kebahagiaan.....	9
BAB III : METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian.....	16
B. Variabel Penelitian	17
C. Definisi Operasional.....	17
D. Lokasi dan Subjek Penelitian	17
E. Populasi dan Sampel Penelitian	17
F. Teknik Pengumpulan Data	18
G. Analisis Data	27
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Data Demografi	28
B. Hasil Penelitian.....	29
C. Pembahasan	36
BAB V : PENUTUP	
A. Kesimpulan	49
B. Saran-saran.....	49

DAFTAR PUSTAKA.....	51
----------------------------	-----------

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

1. <i>Blue Print Satisfaction with Life Scale (SWLS)</i>	20
2. Kategorisasi <i>Satisfaction with Life Scale (SWLS)</i>	20
3. <i>Blue Print Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)</i>	24
4. Kategorisasi <i>Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)</i>	24
5. Kategorisasi Penilaian Kesejahteraan Subjektif	26
6. <i>Blue Print Satisfaction with Life Scale (SWLS) dan Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)</i>	27
7. Data Demografi Subjek Penelitian.....	28
8. Deskripsi Data Penelitian <i>Satisfaction with Life Scale (SWLS)</i>	30
9. Deskripsi Data Penelitian <i>Scale of Positive and Negative Experience-Balance (SPANE-B)</i>	30
10. Kategorisasi <i>Satisfaction with Life Scale (SWLS)</i>	32
11. Kategorisasi <i>Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)</i>	33
12. Kategorisasi Kesejahteraan Subjektif	34
13. Analisis tambahan.....	35

DAFTAR GAMBAR

1. Indeks Kebahagiaan Provinsi, 2014.....	4
2. Kepuasan Hidup.....	43
3. Afek Positif dan Afek Negatif.....	45

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indeks kebahagiaan merupakan hal yang penting untuk diteliti secara berkelanjutan mengingat pemerintah atau pemegang wewenang kekuasaan perlu mengetahui kondisi terkini masyarakat setempat sebagai referensi dan evaluasi program pemerintahan itu sendiri. Di tingkat Internasional sendiri laporan mengenai indeks kebahagiaan masyarakat dunia untuk pertama kali mulai dipublikasi oleh PBB pada tahun 2012 dan masih berlanjut hingga sekarang¹. Artinya, evaluasi tentang tingkat kebahagiaan masyarakat dunia maupun nasional sekalipun merupakan hal yang masih baru dan penting untuk diteliti.

The Jakarta Post menyebutkan hasil survey yang dilakukan oleh PBB tahun 2014 dengan sampel penelitian sebanyak 9,500 orang dari berbagai lintas budaya dan negara, menyebutkan bahwa “menemukan” atau “memperjuangkan” kebahagiaan merupakan tujuan pokok hidup manusia. Berdasarkan survey tersebut urutan negara yang menunjukkan indeks kebahagiaan tertinggi adalah negara-negara Scandinavia dengan peringkat teratas ditepati oleh Denmark, kemudian diikuti oleh Finlandia dan Norwegia, kemudian Belanda. Di Asia Tenggara, Kamboja merupakan negara yang paling tidak bahagia, berada pada ranking 140 dunia, menempati urutan ke 16 dari bawah sedangkan negara-negara dengan indeks kebahagiaan tertinggi dimulai dari Singapura, berada pada ranking 30 dunia, diikuti oleh Thailand, Malaysia (56), Vietnam (63),

¹ Helliwel, J., Layard, R., & Sachs, J. (2016). World Happiness Report. USA: United Nation.

Indonesia (76), Filipina (92), Laos (109) dan Myanmar (121)². Dalam hasil survey ini Indonesia termasuk negara yang berada di peringkat ke-5 paling bahagia se-Asia tenggara serta berada pada peringkat 76 dunia.

Indeks kebahagiaan merupakan rata-rata dari angka indeks yang dimiliki oleh setiap individu di Indonesia pada tahun 2014. Indeks kebahagiaan Indonesia tahun 2014 dilaporkan BPS menunjukkan angka sebesar 68,28 pada skala 0–100. Menurut BPS, Indeks kebahagiaan merupakan indeks komposit yang disusun oleh tingkat kepuasan terhadap 10 aspek kehidupan yang esensial. Kesepuluh aspek tersebut secara substansi dan bersama-sama merefleksikan tingkat kebahagiaan yang meliputi kepuasan terhadap: 1) kesehatan, 2) pendidikan, 3) pekerjaan, 4) pendapatan rumah tangga, 5) keharmonisan keluarga, 6) ketersediaan waktu luang, 7) hubungan sosial, 8) kondisi rumah dan aset, 9) keadaan lingkungan, dan 10) kondisi keamanan (BPS, 2015).

Dalam publikasi indeks kebahagiaan yang lain yang dilakukan oleh Jakarta Post pada tahun 2016, Indonesia dilaporkan berada pada angka kebahagiaan tingkat 65.11 persen dari 100 berdasarkan data dari Badan Pusat Statistika. Pada laporan tersebut, aspek yang diukur untuk melihat indeks kebahagiaan adalah dengan mengukur kesamaan tingkat pertumbuhan secara menyeluruh dengan mengukur 5 aspek utama, diantaranya; pendapatan, status pekerjaan, aset yang dimiliki, harmoni keluarga, keamanan dan lingkungan. Berikut kutipan langsung laporan dari BPS:

“According to chairman of BPS, Suryamin, “Happiness Index, which measures happiness in relation to the growing level of

² TheJakartaPost, 2014. How happy are Indonesians, really? Jakarta: <http://www.thejakartapost.com/news/2014/04/17/how-happy-are-indonesians-really.html>.

equality in the country. The index score had been divided into four groups, which ranged from unhappy (0-25 percent), not so happy (25-50 percent), happy (50-75 percent) and very happy (more than 75 percent), with Indonesia falling under the third category. Five components were taken into consideration such as income; work status; assets; harmony in the family; security and environment”, said Suryamin.

Lebih lanjut, isu pendidikan dan pendapatan adalah dua hal yang paling mengkhawatirkan masyarakat di Indonesia, terlihat dari skor yang lebih sedikit dalam aspek ini. Sedangkan skor yang lebih tinggi ada pada aspek keluarga bahagia. Pertumbuhan ekonomi berkembang 5,78 persen pada tahun sebelumnya, angka yang menunjukkan penurunan dibandingkan tahun 2012 (6,23 %), dan 6,5 % di tahun 2011 berdasarkan data BPS. Jumlah masyarakat dengan ekonomi rendah tahun sebelumnya adalah 11,47% atau 28.5 juta dari 11.37%, atau 28.07 juta. Menurut Kecuk³, tingkat kekayaan lebih meningkat pesat dibandingkan kemiskinan bagi yang miskin, namun ini tidak dapat menjamin indeks kebahagiaan kelompok yang lebih sejahtera. Lebih lanjut, indeks kebahagiaan ditentukan oleh 3 indikator, diantaranya hubungan personal, keluarga dan dimensi lingkungan.

Berikut kutipan langsung dari berita tersebut:

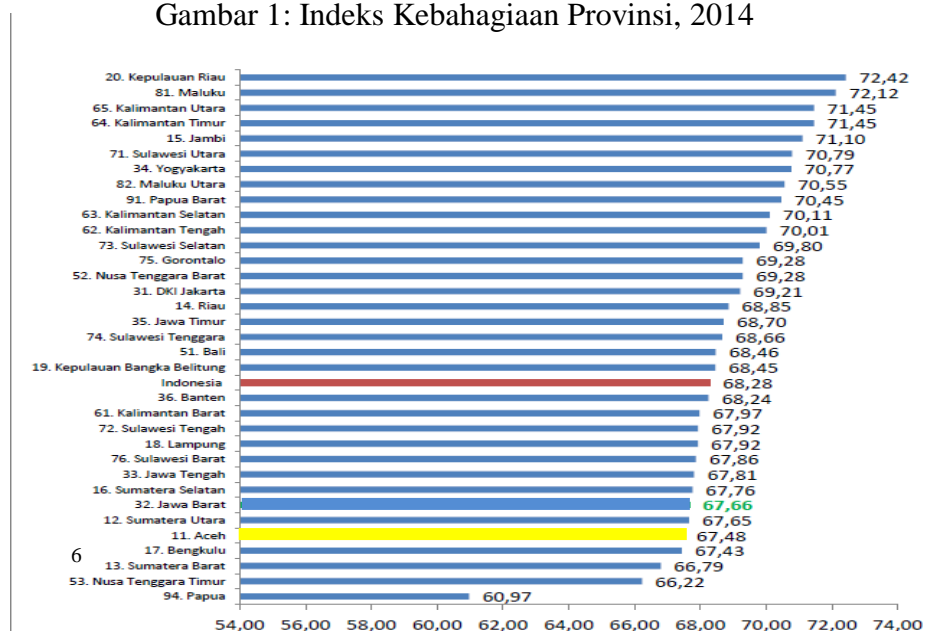
“Kecuk also said, “while the richest were getting rich quicker than the poorest of the poor, this did not necessarily guarantee the happiness of the wealthier group. The index was also determined by three indicators: personal affairs, family and environment dimensions”⁴.

³ *Op Cit*

⁴ *Op. Cit*

Tentunya, indeks kebahagiaan Indonesia ditentukan oleh indeks kebahagiaan dari 34 provinsi yang ada. Lima besar urutan provinsi yang paling bahagia adalah Kepulauan Riau (72,42), diikuti Maluku (72,12), diikuti Kalimantan Utara dan Kalimantan Timur (71,45), diikuti Jambi (71,10). Sedangkan Aceh (67,48) berada pada urutan 30 atau ranking 5 dari bawah yang paling tidak bahagia, Provinsi yang berada pada ranking paling bawah (rangking 34) adalah Papua (60,97) (BBC, 2015; BPSAceh, 2015; BPSJabar, 2015; BPSProvinsiPapua, 2015). Meskipun demikian, pada norma skor itu sendiri dari 0-100, Aceh memiliki skor kebahagiaan pada taraf rata-rata atau sedang yaitu 67,48⁵

Gambar 1: Indeks Kebahagiaan Provinsi, 2014



⁵ BPSAceh. (2015). INDEKS KEBAHAGIAAN ACEH TAHUN 2014_No. 11/02/Th.XVIII. Banda Aceh: Badan Resmi Statistik, Retrieved from http://aceh.bps.go.id/asem/brs_ind/brsInd-20150305165222.pdf

⁶ BPSJabar. (2015). Indeks Kebahagiaan Jawa Barat Tahun 2014_13/02/32/Th. XVII. Bandung: Berita Resmi Statistik, Retrieved from http://jabar.bps.go.id/new/website/brs_ind/brsInd-20150311122944.pdf.

Berdasarkan latar belakang diatas, pengukuran indeks kebahagiaan dilihat dari aspek-aspek umum di luar subjek atau dari beragam aspek sesuai dengan cara masing-masing lembaga dan tujuan dalam proses pengukuran itu sendiri. Sejak proses pengukuran indeks kebahagiaan tahun 2012 sampai dengan 2016, PBB terus mengevaluasi bagaimana cara yang paling efektif untuk mengukur indeks kebahagiaan tersebut⁷, misalnya pada tahun 2014 terkait hasil yang dituliskan dalam Jakarta Post Indonesia pengukuran indeks urutan negara paling bahagia diukur dengan melihat angka-angka evaluasi hidup yang dikombinasikan dengan beberapa faktor, termasuk kesehatan, keluarga, jaminan kerja, kebebasan berpolitik dan korupsi. Hampir sama dengan proses pengukuran indeks kebahagiaan yang dilakukan BPS di Indonesia, maka faktor-faktor yang telah diuji dalam survey masih perlu penyempurnaan secara lebih mendalam berdasarkan perasaan subjektif individu.

Hasil evaluasi PBB, dalam laporan yang terbaru⁸, indeks kebahagiaan dunia yang juga dilakukan oleh PBB menunjukkan bahwa aspek yang paling mewakili untuk mengetahui kebahagiaan adalah dengan mengukur sejauh mana nilai kesejahteraan subjektif masyarakat yang dilihat dari 3 aspek diantaranya evaluasi kognitif tentang kepuasan hidup, frekuensi perasaan positif dan perasaan negatif. Hal ini telah mengacu pada konsep kebahagiaan dalam konstruk kesejahteraan subjektif Ed Diener yang mulai mengembangkan konsep kesejahteraan subjektif sejak tahun 1982 sampai sekarang⁹.

⁷ *Op Cit*

⁸ *Op. Cit*

⁹ Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.

Oleh karena itu penelitian ini akan melakukan tahapan yang serupa dalam mengukur indeks kebahagiaan remaja di Banda Aceh, Indonesia yaitu menggunakan konsep kesejahteraan subjektif dengan mengukur kepuasan hidup, frekuensi perasaan positif serta perasaan negatif¹⁰.

Meskipun Aceh mengalami permasalahan di bidang pendidikan, ekonomi, maupun permasalahan dalam kondisi politik lokal, namun indeks kebahagiaan remaja Banda Aceh masih perlu diukur karena landasan efektivitas pengukuran tingkat kebahagiaan ada pada nilai atau angka kesejahteraan subjektif yang dilihat dari aspek kepuasan hidup, frekuensi emosi positif dan negatif.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang menunjukkan kesenjangan antara ranking Indonesia di 5 besar se-Asia Tenggara namun Aceh berada di tingkat 5 terbawah diantara provinsi lainnya di Indonesia. Maka perlu

Diener, E. (2009). *Culture and Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*. Springer: New York. DOI 10.1007/978-90-481-2352-0

Diener, E., Eid, M., Larsen, R. J. (2008). *The Science of Subjective Well-being*. The Guilford Press : New York London

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75

Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61, 305-314.

Diener, E., & Ryan, K. (2011). Subjective Well-being: A General Overview. *South African Journal of Psychology*. 39(4). pp. 391-406

Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5, 1-31.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2009). New measures of well-being: Flourishing and Positive and Negative Feelings. *Assessing Well-Being: The Collected Works of Ed Diener. Social Indicators Research Series 39*, DOI 10.1007/978-90-481-2354-4 12

¹⁰ *Op. Cit & Ibid*

dikaji lebih lanjut dinamika konsep dan diskripsi kebahagiaan remaja Banda Aceh sebagai based line penelitian yang mengintegrasikan nilai Islam dalam keilmuan psikologi. Berbeda dengan metode yang diterapkan BPS, penelitian ini berfokus pada analisa kebahagiaan dari perspektif psikologi dan Islam dengan mempertimbangkan aspek-aspek kesejahteraan subjektif individu, diantaranya kepuasan hidup, emosi positif dan emosi negatif.

Oleh karena itu, maka rumusan masalah penelitian ini diantaranya untuk mengetahui mengetahui:

1. Bagaimanakah indeks kebahagiaan remaja di Banda Aceh?
2. Bagaimana diskripsi kepuasan hidup remaja di Banda Aceh?
3. Bagaimana indeks afeksi positif dan afeksi negatif remaja di Banda Aceh?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran dan informasi mengenai indeks kebahagiaan remaja di Banda Aceh secara keseluruhan. Secara lebih rinci gambaran kebahagiaan akan dilihat dari diskripsi kepuasan hidup, frekuensi afeksi positif dan afeksi negatif, faktor demografi remaja di Banda Aceh.

D. Signifikansi/Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam berbagai hal baik yang menyangkut kegunaan ilmiah dan kegunaan praktis :

1. Bagi ilmu pengetahuan, khususnya ilmu psikologi hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan untuk pengembangan pemahaman mengenai nilai kebahagiaan dalam konteks psikologi dan budaya Syariat Islam di Aceh.
2. Sebagai referensi bagi pemerintah daerah Provinsi Aceh dalam pengembangan program-program terkait kebahagiaan.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Pengertian Kebahagiaan

Teori dasar tentang kesejahteraan subjektif dalam penelitian ini merujuk pada teori yang dirumuskan oleh Diener (1984), Diener, Emmons, Larsen, and Griffin (1985), Diener, Suh, Lucas, and Smith (1999), Diener, Eid and Larsen (2008), Kesebir and Diener (2008), Pavot and Diener (1993), Diener and Chan (2011) and Diener and Ryan (2011)¹¹.

a. Dimensi Afektif

Dimensi afektif menekankan kepada pengalaman emosi menyenangkan baik yang sering dialami oleh seseorang ataupun hanya berdasarkan penilaiannya (Diener, 2002). Dimensi afektif ini mencakup afek positif yaitu emosi positif yang menyenangkan an afek negatif yaitu emosi dan mood yan tidak menyenangkan¹². Afek positif dan afek negatif merupakan dua hal yang berbeda tetapi memiliki hubungan yang sangat dekat, kedua afek tersebut berdiri sendiri dan memiliki frekuensi dan intensitas masing-masing.

Diener dan Lucas¹³ mengatakan dimensi afektif ini merupakan hal yang sentral untuk *subjective well being*. Peranan dimensi *subjective well-being* adalah untuk mengevaluasi *well-being* itu sendiri karena dimensi afek memberi kontribusi perasaan menyenangkan dan perasaan yang tidak menyenangkan pada pengalaman personal seseorang. Kedua afek

¹¹ *Op. Cit*

¹² *Op. Cit*

¹³ *Op. Cit*

berkaitan dengan evaluasi seseorang karena emosi muncul dari evaluasi yang dibuat oleh orang tersebut.

Individu akan bereaksi dengan emosi menyenangkan ketika mereka menganggap sesuatu yang baik terjadi pada diri mereka, dan bereaksi dengan emosi yang tidak menyenangkan ketika menganggap sesuatu yang buruk terjadi pada mereka, reaksi tersebut juga mengindikasikan apakah kejadian yang dialaminya diharapkan atau tidak¹⁴.

Afek positif lebih menekankan kepada emosi yang menyenangkan seperti kasih sayang. Afek positif merefleksikan reaksi individu terhadap peristiwa-peristiwa yang menunjukkan bahwa hidup berjalan sesuai dengan apa yang individu tersebut inginkan. Menurut Diener (1999) beberapa afek positif yang mempengaruhi *subjective well-being* seseorang adalah kerenangan (*joy*), rasa suka cita (*elation*), kepuasan (*contentment*), harga diri (*pride*), kasih sayang (*affection*), kebahagiaan (*happiness*), dan kegembiraan (*ecstasy*).

Sedangkan afek negatif adalah emosi yang tidak menyenangkan dan merefleksikan respon negatif yang dialami seseorang sebagai reaksi terhadap kehidupn, kesehatan, keadaan, dan peristiwa yang dialami. Terdapat beberapa afek negatif yang mempengaruhi *subjective well-being* seseorang yaitu, rasa bersalah dan malu (*guilt and shame*), kesedihan (*sadness*), kecemasan dan kekhawatiran (*anxiety and worry*), kearahan (*anger*), tekanan (*stress*), depresi (*depression*), dan *envy*.

¹⁴ *Op. Cit*

b. Dimensi kognitif

Komponen kognitif berkaitan dengan indikator kepuasan hidup individu yang digambarkan sebagai penilaian kognitif individu mengenai hidupnya secara keseluruhan maupun kepuasan dalam bidang-bidang tertentu. Kepuasan merupakan satu keadaan kesenangan dan kesejahteraan yang disebabkan karena seseorang telah mencapai satu tujuan atau sasaran (Chaplin, 2006). Menurut Hurlock terdapat beberapa hal yang dapat mempengaruhi kepuasan hidup seseorang, diantaranya adalah kesehatan, pekerjaan, status kerja, kondisi kehidupan serta keseimbangan antara harapan dan pencapaian.

Diener mengatakan bahwa individu yang puas akan kehidupannya adalah individu yang menilai bahwa kehidupannya memang tidak sempurna tetapi segala sesuatunya berjalan dengan baik, selalu memiliki keinginan untuk berkembang dan menyukai tantangan. Beberapa kepuasan hidup yang mempengaruhi *subjective well-being* seseorang, yaitu hasrat untuk mengubah hidup (*desire to change life*), kepuasan pada kehidupan saat ini (*satisfaction with current life*), kepuasan pada kehidupan masa lalu (*satisfaction with past*), kepuasan pada kehidupan masa depan (*satisfaction with future*), dan pendapat orang-orang mengenai hidupnya (*significant others views of onelife*).

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif individu, antara lain: (a) penilaian individu terhadap kesehatannya (kesehatan subjektif); (b) penghasilan dikaitkan dengan pemenuhan kebutuhan dasar; (c) kemakmuran; (d) agama, dicerminkan dalam perilaku religius; (e) pernikahan, yang berefek pada adanya dukungan emosional dan ekonomi; (f) pendidikan, yang memungkinkan

individu untuk lebih maju dalam mencapai tujuan atau beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi di sekitarnya; (g) kepribadian; (h) tujuan, individu bereaksi positif ketika tujuannya mengalami peningkatan, dan sebaliknya; (i) perilaku coping yang efektif.

a. Kepribadian

Diener menyatakan bahwa kepribadian merupakan hal yang lebih berpengaruh pada *subjective well-being* dibandingkan dengan faktor lainnya. Hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa variabel kepribadian yang menunjukkan kekonsistenan dengan *subjective well-being* diantaranya harga diri dan inteligensi. Campbell¹⁵ menunjukkan bahwa kepuasan terhadap diri merupakan prediktor kepuasan terhadap hidup.

b. Tujuan

Diener menyatakan bahwa orang-orang merasa bahagia ketika mereka dapat mencapai tujuan hidup yang dinilai tinggi dibandingkan dengan tujuan yang dinilai rendah. Carr (2004) menyatakan bahwa semakin terorganisir dan konsisten tujuan dan aspirasi seseorang terhadap lingkungannya, dan memiliki tujuan yang jelas maka ia akan lebih bahagia. Emmons¹⁶ menyatakan bahwa berbagai bentuk tujuan seseorang, termasuk adanya tujuan yang penting, kemajuan akan tujuan yang dimiliki, dan konflik dalam tujuan akan berpengaruh pada *emotional well-being* dan *cognitive well-being* seseorang.

c. Hubungan sosial

Diener dan Seligman¹⁷ menyatakan bahwa hubungan sosial tidak memberikan pengaruh yang cukup besar terhadap tingkat *subjective*

¹⁵ *Op. Cit*

¹⁶ *Op. Cit*

¹⁷ *Op. Cit*

well-being seseorang. Akan tetapi seseorang yang memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi akan memiliki hubungan sosial yang baik.

Penelitian yang dilakukan oleh Seligman (dalam Diener dan Scollon, 2003) menunjukkan bahwa semua orang yang paling bahagia memiliki kualitas hubungan sosial yang baik. Hubungan yang baik tersebut harus mencakup dua dari tiga hubungan sosial berikut ini, yaitu keluarga, teman, dan pasangan (Diener dan Scollon, 2003).

d. Kesehatan

Seseorang yang didiagnosa dengan satu penyakit kronis akan menunjukkan peningkatan kebahagiaan pada tahun-tahun berikutnya. Berbeda dengan orang yang menderita lebih dari satu gejala penyakit kronis (komplikasi), kebahagiaan mereka akan berkurang seiring dengan berjalannya waktu. berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa kesehatan yang dapat berpengaruh terhadap kebahagiaan adalah kesehatan yang dipersepsikan oleh individu (kesehatan subjektif), bukan kesehatan yang sebenarnya dimiliki (kesehatan objektif) (carr, 2004; Seligman, 2002).

e. Penghasilan (harta)

Berdasarkan temuan dari Biswas dan Diener¹⁸ menunjukkan bahwa kemiskinan yang paling berat adalah penyakit sosial dan orang-orang yang mengalami kemiskinan seperti itu memiliki kepekaan terhadap kebahagiaan yang lebih rendah. Hal tersebut menjelaskan bahwa di negara yang sangat miskin, individu yang kaya akan lebih bahagia. Namun di negara yang lebih makmur dimana hampir semua orang

¹⁸ *Op. Cit*

memperoleh kebutuhan dasar, kekayaan tidak begitu berdampak pada kebahagiaan.

f. Agama dan spirituitas

Diener¹⁹ menyatakan bahwa secara umum seseorang yang religius cenderung memiliki tingkat *well being* yang lebih tinggi. Partisipasi dalam pelayanan religius, afiliasi, hubungan dengan Tuhan, dan berdoa berkaitan dengan tingkat *well being* yang lebih tinggi. Pengalaman keagamaan menawarkan kebermaknaan hidup, termasuk kebermaknaan pada masa krisis (Eddington dan Shuman, 2008). Taylor dan Chatters (dalam Eddington dan Shuman, 2008) menyatakan agama juga mempengaruhi pemenuhan kebutuhan sosial seseorang melalui keterbukaan pada jaringan sosial yang terdiri dari orang-orang yang memiliki sikap dan nilai yang sama. Diener²⁰ juga mengungkapkan bahwa hubungan positif antara spiritualitas dan keagamaan dengan *subjective well-being* berasal dari makna dan tujuan jejaring sosial dan sistem dukungan yang diberikan oleh organisasi keagamaan.

g. Pernikahan

Menurut Carr (2004) terdapat dua penjelasan mengenai hubungan kebahagiaan dengan pernikahan, yaitu orang yang lebih bahagia lebih atraktif sebagai pasangan daripada orang yang tidak bahagia. Penjelasan kedua yaitu pernikahan memberikan banyak keuntungan yang dapat membahagiakan seseorang, diantaranya keintiman secara psikologis, dan fisik, memiliki anak, membangun keluarga,

¹⁹ *Op. Cit*

²⁰ *Ibid*

menjalankan peran sebagai orangtua, menguatkan identitas dan memiliki keturunan.

h. Usia dan Jenis Kelamin

Menurut Diener umur dan jenis kelamin memiliki hubungan dengan *subjective well-being*, namun pengaruhnya kecil bergantung dari segi komponen *subjective well-being* yang akan diukur. Seligman (2002) menjelaskan hal yang berubah ketika seseorang menua adalah intensitas emosi dimana perasaan positif dan negatif akan berkurang seiring dengan bertambahnya umur dan pengalaman. Sedangkan perbedaan tingkat *subjective well-being* ditinjau dari perbedaan jenis kelamin secara umum tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara pria dan wanita. Akan tetapi wanita memiliki intensitas perasaan negatif dan positif yang lebih banyak dibandingkan pria²¹.

i. Kehidupan sosial

Orang yang bahagia adalah orang yang menjalani kehidupan sosial yang kaya dan memuaskan orang yang sangat bahagia menghabiskan banyak waktunya untuk bersosialisasi dengan orang lain daripada menghabiskan waktunya sendirian. (Seligman, 2002).

²¹ *Op.Cit*

BAB III

METODE PENELITIAN

Bab ini menjabarkan hal-hal teknik berhubungan dengan pelaksanaan penelitian dan juga pembahasan mengenai rancangan penelitian, variabel penelitian, sampel penelitian dan alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini. selanjutnya akan dikemukakan hasil dari pengolahan data yang dilakukan dalam rangka uji coba alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini. Pada bagian akhir akan disajikan prosedur pelaksanaan penelitian.

A. Rancangan Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey dengan analisa deskriptif kuantitatif. Sampel penelitian diambil dengan menggunakan teknik convenience sampling secara random. Pendekatan deskriptif merupakan penelitian yang dilakukan terhadap variabel mandiri, yaitu tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lain yang bertujuan menggambarkan keadaan atau status fenomena²².

Penelitian ini berusaha untuk menggambarkan indeks kebahagiaan remaja di Banda Aceh dengan cara mengembangkan konsep dan mengumpulkan fakta tanpa melakukan pengujian hipotesis.

B. Variabel Penelitian

Variabel penelitian yang diukur dalam penelitian ini adalah kebahagiaan remaja di Banda Aceh.

²² Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. tahun 2016 di Bandung: Alfa Beta

C. Definisi Operasional

Definisi operasional kebahagiaan remaja di Banda Aceh akan diukur menggunakan konsep skala Kesejahteraan Subjektif oleh Diener dkk, dengan mempertimbangkan aspek-aspek kebahagiaan (pengalaman afeksi positif dan negatif) dan kepuasan hidup yang terusun dalam skala terstandarisasi secara nasional, diantaranya skala SPANE dan skala SWLS.

D. Lokasi dan Subjek Penelitian

Lokasi pengambilan data untuk penelitian ini adalah di SMP, SMA dan Universitas yang berada di Banda Aceh. Penelitian ini telah dimulai sejak bulan Februari sampai Agustus 2020, termasuk proses rapat tim, persiapan instrument, survey awal ke lapangan, pilot tes, pengambilan data dan penyusunan laporan akhir.

E. Populasi dan Sampel Penelitian

Prosedur pengambilan subjek pada penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *convenience sampling* dan diambil secara random. Subjek terdiri dari remaja awal, remaja madya dan remaja akhir yang terdaftar di SMP, SMA dan Universitas di seluruh Banda Aceh baik SMA Negeri maupun Swasta. Proses pengambilan sampel dengan cara yang direncanakan awal sedikit berubah menyesuaikan dengan kondisi wabah covid-19 yang menjadikan peneliti memiliki hambatan dalam menjangkau responden secara langsung.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan

oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulan²³. Jadi dapat disimpulkan bahwa populasi adalah keseluruhan individu yang menjadi subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja yang terdaftar di SMP, SMA dan Universitas negeri maupun Swasta.

Sedangkan sampel penelitian yang diambil sebanyak 293 orang sesuai ketentuan teknik pengambilan sampel dalam penelitian²⁴.

F. Teknik Pengumpulan Data

Alat ukur ini pada awalnya dikembangkan berdasarkan teori Ed Diener dkk, dengan mengukur 2 aspek Kesejahteraan Subjektif yang diterjemahkan dan diadaptasi oleh Yusak Novanto²⁵ dalam website resmi Diener dkk yang terbagi menjadi: 1) Skala Kepuasan Hidup (SWLS)²⁶, 2) Skala Pengalaman Positif dan Negatif (SPANE)²⁷.

Skala Kesejahteraan Subjektif terdiri dari 17 aitem pernyataan dengan 5 pilihan jawaban, diantaranya “STS” untuk SANGAT TIDAK SESUAI, “TS” untuk TIDAK SESUAI, “CS” untuk CUKUP SESUAI, “S” untuk SESUAI “SS” SANGAT SESUAI. Skala Kepuasan Hidup (SWLS) terdiri dari 5 item pernyataan dan Skala Pengalaman Positif dan Negatif (SPANE) terdiri dari 12 aitem pernyataan yang juga memiliki pilihan jawaban yang sama dengan skala sebelumnya.

²³ *Op Cit*

²⁴ Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining Sample Size For Research Activities. 38, 607–610

²⁵ Novanto, Y. (2019). *Skala Kepuasan Hidup Indonesia*. Diunduh dari <https://eddiener.com/scales/7>

²⁶ Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.

²⁷ Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2009). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 39, 247-266.

Penelitian ini menggunakan dua skala. Pengukuran kesejahteraan subjektif dalam penelitian menggunakan dua skala yaitu *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) yang mengukur aspek kognitif (kepuasan hidup) dan *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE) untuk mengukur aspek afektif (afek positif & afek negatif). Diener (2000)²⁸ menjelaskan bahwa pengukuran kesejahteraan subjektif tidak dapat diukur hanya dengan menggunakan satu skala, hal tersebut dikarenakan masing-masing skala mengukur dimensi yang berbeda.

a. Kesejahteraan Subjektif

1) *Satisfaction with Life Scale* (SWLS)

SWLS merupakan instrumen baku yang disusun oleh Diener, dkk (1985)²⁹. Skala tersebut terdiri dari 5 aitem dengan 7 pilihan jawaban yaitu: sangat tidak setuju diberi nilai 1, tidak setuju diberi nilai 2, sedikit tidak setuju diberi nilai 3, netral diberi nilai 4, sedikit setuju diberi nilai 5, setuju diberi nilai 6, dan sangat setuju diberi nilai 7. Perolehan total skor yang semakin tinggi pada skala ini menunjukkan kepuasan hidup semakin tinggi. Sebaliknya, perolehan skor yang semakin rendah menunjukkan kepuasan hidup semakin rendah.

²⁸ *Ibid*

²⁹ *Ibid*

Distribusi pernyataan untuk *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) dapat dilihat dari tabel 3.1 berikut:

Tabel 3.1

Blue Print Satisfaction with Life Scale (SWLS)

Skala	Dimensi	Nomor Butir Aitem	Jumlah
SWLS	Kepuasan Hidup	1, 2, 3, 4, 5	5
Total Aitem			5

Kategorisasi penilaian kepuasan hidup beserta deskripsi dari masing-masing kategori berdasarkan norma baku *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) yang disusun oleh Diener, Tamir, dan Scollon (2006)³⁰ dapat dilihat pada tabel 3.2 dihalaman berikutnya:

Tabel 3.2

Kategorisasi *Satisfaction with Life Scale* (SWLS)

Skor	Kategorisasi Penilaian	Deskripsi
$35 \geq X \geq 29$	Sangat Puas	Subjek pada kategori ini sangat puas dan mencintai kehidupan mereka.

³⁰ Diener, E., Tamir, M., & Scollon, C. N. (2006). Happiness, life satisfaction, and fulfillment: The social psychology of subjective well-being. Dalam P. A. M. van Lange (Ed.), *Bridging social psychology: The Benefits of Transdisciplinary Approaches*. Hillsdale, NH: Erlbaum.

	<p>Kehidupannya tidak sempurna, tetapi mereka merasa segala sesuatu berjalan dengan baik. Meskipun demikian, tidak berarti mereka memiliki kepuasan mutlak terhadap kehidupannya. Subjek pada kategori ini sebagian besar menemukan kepuasan dengan adanya tantangan dan kemajuan hidup mereka. Kehidupan mereka menyenangkan dan hampir setiap aspek hidupnya (pekerjaan, pendidikan, keluarga, hobi, dan lain-lain) berjalan dengan baik.</p>
<p>28 ≥ X ≥ 23</p> <p>Puas</p>	<p>Subjek pada kategori ini menyukai kehidupan mereka dan merasa kehidupannya berjalan lancar. Kehidupan mereka tentu saja tidak sempurna, bahkan pada beberapa hal</p>

mereka merasa kurang puas, tetapi perasaan kurang puas tersebut dapat dikurangi dengan pemberian motivasi.

$$22 \geq X \geq 17$$

Cukup Puas

Subjek yang berada pada kategori ini secara umum merasa puas dengan kehidupannya, tetapi ada beberapa aspek kehidupan yang dianggap tidak memuaskan dan sangat memerlukan perbaikan. Kategori ini kebanyakan diisi oleh subjek yang berasal dari negara-negara berkembang.

$$16 \geq X \geq 11$$

Kurang Puas

Subjek pada kategori ini rata-rata memiliki banyak masalah-masalah kecil pada beberapa aspek kehidupannya, atau memiliki masalah besar pada satu aspek kehidupan.

$10 \geq X \geq 11$	Tidak Puas	Subjek pada kategori ini umumnya merasa tidak puas dengan kehidupannya dan beberapa aspek kehidupannya tidak berjalan lancar.
---------------------	------------	---

2) *Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)*

SPANE merupakan instrumen baku yang disusun oleh Diener, dkk. (2009)³¹. Skala ini terdiri dari 12 aitem, yang mengukur tiga aspek: afek yang menyenangkan (SPANE-P), afek yang tidak menyenangkan (SPANE-N), dan afek seimbang (SPANE-B) dimana 6 aitem menggambarkan afek positif, 6 aitem lainnya menggambarkan afek negatif dan afek seimbang dapat dilihat dari pengurangan aitem positif dengan aitem negatif. Skala ini memiliki 5 pilihan jawaban yaitu: sangat sedikit atau sangat jarang atau tidak pernah diberi nilai 1, jarang diberi nilai 2, kadang-kadang diberi nilai 3, sering diberi nilai 4, sangat sering atau selalu diberi nilai 5. Semakin tinggi total skor aitem positif maka semakin memiliki afek yang menyenangkan. Sebaliknya, semakin tinggi perolehan total skor aitem negatif maka semakin tinggi afek yang tidak menyenangkan. Distribusi pernyataan untuk skala *Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)* dapat dilihat dari tabel 3.3 berikut:

³¹ *Ibid*

Tabel 3.3

Blue Print Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)

Skala	Dimensi	Nomor		
		Butir	Jumlah Aitem	
SPANE	Afek yang Menyenangkan	Afek Seimbang	1, 3, 5, 7, 10, 12	6
	Afek Tidak Menyenangkan		2, 4, 6, 8, 9, 11	6
Total Aitem				12

Kategori penilaian *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE) yang disusun oleh Diener dan Biswas-Diener (dalam Diener dkk., 2009) dapat dilihat pada tabel 3.4 berikut:

Tabel 3.4

Kategorisasi *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE)

Skor	Kategorisasi Penilaian	Deskripsi
$24 \geq X \geq 9$	Sangat seimbang	Subjek lebih sering mengalami emosi positif daripada negatif, tetapi masih dapat disebut

		seimbang.
		Subjek merasakan atau mengalami emosi negatif
$8 \geq X \geq (-8)$	Seimbang	dan positif secara seimbang.
		Subjek lebih sering merasakan atau mengalami
$(-9) \geq X \geq (-24)$	Kurang seimbang	emosi negatif daripada positif, atau merasakan salah satu emosi negatif yang sangat kuat.

Secara teoritis SWLS dan SPANE digunakan untuk mengukur kesejahteraan subjektif yang dapat dirumuskan sebagai berikut:

$\text{Kesejahteraan Subjektif} = \text{SWLS} + \text{Afek Seimbang (SPANE-B)} (P - N)$

Penentuan kategorisasi dapat dilakukan dengan menggunakan langkah-langkah menurut Santoso³² sebagai berikut:

³² Santoso, S. (2003). *Statistik deskriptif konsep dan aplikasi dengan Microsoft excel dan SPSS*. Yogyakarta: Andi.

a) Menentukan skor ideal menggunakan skor maksimal dan skor minimal ditunjukkan sebagai berikut:

$$\begin{aligned} \text{Skor Ideal} &= \text{Skor Maksimal SWLS} + \text{Skor Maksimal} \\ &\quad \text{SPANE (B)} \\ &= 35 + 24 = 59 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Skor Ideal} &= \text{Skor Minimal SWLS} + \text{Skor Minimal} \\ &\quad \text{SPANE (B)} \\ &= 5 + (-24) = -19 \end{aligned}$$

b) Menentukan rentang kategori skor ditunjukkan sebagai berikut:

$$\begin{aligned} \text{Rentang Kategori} &= \frac{\text{Skor Maksimal} - \text{Skor Minimal}}{\text{Jumlah Kategori}} \\ &= \frac{[59 - (-19)]}{2} = \frac{78}{2} = 39 \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, maka diperoleh kategorisasi skala yang dapat dilihat dari tabel 3.5 berikut:

Tabel 3.5

Kategorisasi Penilaian Kesejahteraan Subjektif

Skor	Kategori
$59 \geq X \geq 20$	Kesejahteraan subjektif tinggi
$19 > X \geq (-19)$	Kesejahteraan subjektif rendah

Distribusi pernyataan untuk skala *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) dan *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE) dapat dilihat dari tabel 3.6 berikut:

Tabel 3.6

Blue Print Satisfaction with Life Scale (SWLS) dan Scale of Positive and Negative Experience (SPANES)

Skala	Dimensi	Nomor	
		Butir Aitem	Jumlah
SWLS	Kepuasan Hidup	1, 2, 3, 4, 5	5
	Afek yang Menyenangkan	1, 3, 5, 7, 10, 12	6
SPANES	Afek Tidak Menyenangkan	2, 4, 6, 8, 9, 11	6
	Total Aitem		17

G. Analisa Data

Analisa data dalam penelitian ini dilakukan dengan mengaplikasikan uji deskriptif pada variable kebahagiaan remaja di Banda Aceh. Uji deskriptif ini yang akan dioperasikan dalam software SPSS 20. Analisis tambahan juga dilakukan untuk melihat perbedaan tingkat kesejahteraan subjektif remaja berdasarkan data demografi (jenis kelamin, usia, pendidikan, dan urutan kelahiran) pada remaja dengan menggunakan *Chi-Square Test for Independent*.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Data Demografi

Pengambilan data dilakukan di beberapa wilayah Banda Aceh yang berjumlah 293 subjek penelitian yang terdiri dari 78 (26,6%) laki-laki dan 215 (73,4%) perempuan. Adapun rentang usia subjek penelitian yaitu 13-21 tahun, subjek didominasi berada pada rentang usia 16-18 tahun berjumlah 182 subjek (62,1%). Untuk tingkat pendidikan, didominasi oleh tingkat pendidikan SMA/ sederajat dimana terdapat 178 subjek (60,8%), pada tingkat Universitas sebanyak 97 (33,1%) subjek, serta SMP/ sederajat 18 (6,1%) subjek. Sebagian besar subjek terlahir sebagai anak pertama dengan jumlah 116 (36,9%) subjek. Data-data subjek penelitian yang diperoleh dapat dilihat pada table 4.1 berikut:

Tabel 4.1
Data Demografi Subjek Penelitian

Deskripsi	Jumlah Subjek	Persentase (%)	Total (%)
Jenis Kelamin			
Laki-laki	78	26,6	100
Perempuan	215	73,4	
Usia			
13 – 15 tahun	68	23,2	
16 – 18 tahun	182	62,1	100
19 – 21 tahun	43	14,7	
Pendidikan			
SMP sederajat	18	6,1	
SMA sederajat	178	60,8	100
Universitas	97	33,1	

Urutan Kelahiran			
1	116	36,9	
2	73	24,9	
3	63	21,5	100
4	26	8,9	
5	7	2,4	
6	3	1,0	
7 – ke atas	5	1,7	

B. Hasil Penelitian

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak dengan menggunakan teknik statistik, yaitu *One Sample Kolmogorov Smirnov*. Uji normalitas pada variabel kesejahteraan subjektif, yang terbagi dua yaitu dimensi kognitif (kepuasan hidup) memiliki nilai signifikansi (p)=0,302 hal ini dapat diartikan bahwa data penelitian ini memiliki sebaran data yang normal atau berdistribusi normal dan signifikan. Pada dimensi afektif (emosi positif dan negatif) memiliki nilai signifikansi (p)=0,017 hal ini dapat diartikan bahwa data penelitian ini tidak memiliki sebaran data yang normal atau tidak berdistribusi normal dan signifikan.

2. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji deskriptif untuk mengetahui tingkat kebahagiaan dan data demografi remaja di Kota Banda Aceh. Analisis tambahan juga dilakukan untuk melihat perbedaan tingkat kesejahteraan subjektif remaja berdasarkan data

demografi (jenis kelamin, usia, pendidikan, dan urutan kelahiran) pada remaja dengan menggunakan *Chi-Square Test for Independent*.

3. Analisis Deskriptif Data

a. Deskripsi Data Kesejahteraan Subjektif

Analisis secara deskriptif dilakukan untuk melihat deskripsi data hipotetik (yang mungkin terjadi) dan empiris (berdasarkan kenyataan di lapangan) dari variabel kesejahteraan subjektif yang terbagi menjadi dua yaitu *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) dan *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE). Adapun deskripsi data hasil penelitian pada halaman selanjutnya:

Tabel 4.2

Deskripsi Data Penelitian *Satisfaction with Life Scale* (SWLS)

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
SWLS	35	5	20	6	35	6	21,3	5,7

Tabel 4.3

Deskripsi *Data Penelitian Scale of Positive and Negative Experience-Balance* (SPANE-B)

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
SPANE (B)	24	-24	6	8	17	-14	5,43	6,1

Keterangan rumus skor hipotetik:

1. Skor maksimal (Xmaks) adalah hasil perkalian jumlah butir aitem dengan nilai tertinggi dari pembobotan pilihan jawaban
2. Skor minimal (Xmin) adalah hasil perkalian jumlah butir aitem dengan nilai terendah dari pembobotan pilihan jawaban
3. Mean (μ) dengan rumus $\mu = (\text{skor maks} + \text{skor min})/2$
4. Standar deviasi (σ) dengan rumus $\sigma = (\text{skor maks} - \text{skor min})/6$

Berdasarkan hasil statistik data penelitian, analisis deskriptif secara hipotetik pada kesejahteraan subjektif menunjukkan bahwa skor jawaban maksimal adalah SWLS adalah 35 dan SPANE (B) 24, skor minimal SWLS adalah 5 dan SPANE (B) (-24). Rata-rata SWLS dan SPANE (B) adalah 20 dan 6. Simpangan baku SWLS 6 dan SPANE (B) adalah 8. Sementara pada data empirik menunjukkan bahwa skor jawaban maksimal pada SWLS adalah 35 dan SPANE (B) 17. Skor minimal SWLS adalah 6 dan SPANE (B) adalah (-14). Rata-rata SWLS 21,3 dan SPANE (B) 5,43, dan simpangan baku SWLS adalah 5,7 dan SPANE (B) adalah 6,1.

4. Kategorisasi Skala Penelitian

a. Kategorisasi Kesejahteraan Subjektif

Variabel kesejahteraan subjektif yang terbagi menjadi dua yaitu *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) dan *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE). Adapun kategorisasi kesejahteraan subjektif berdasarkan dimensi pada halaman selanjutnya:

1) Kategorisasi *Satisfaction with Life Scale* (SWLS)

Kategorisasi *satisfaction with life scale* menggunakan kategorisasi baku yang dimodifikasi³³. Skala

³³ Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. *Journal of Happiness Studies*, 7(4), 397-404. DOI: 10.1007/s10902-006-9000-y.

ini terdiri dari 5 kategori, tidak puas, kurang puas, cukup puas, puas, dan sangat puas. Kategorisasi SWLS pada remaja dapat dilihat pada tabel 4.4 di bawah ini:

Tabel 4.4
Kategorisasi Satisfaction with Life Scale (SWLS)

Skor	Kategorisasi	Jumlah Subjek	Persentase (%)
$35 \geq X \geq 29$	Sangat Puas	36	12,3
$28 \geq X \geq 23$	Puas	81	27,6
$22 \geq X \geq 17$	Cukup Puas	121	41,3
$16 \geq X \geq 11$	Kurang Puas	44	15
$10 \geq X \geq 5$	Tidak Puas	11	3,8

Berdasarkan tabel di atas dapat dideskripsikan bahwa sebanyak 121 subjek termasuk dalam kategori cukup puas, artinya kategori ini secara umum subjek merasa puas dengan kehidupannya, tetapi ada beberapa aspek kehidupan yang dianggap tidak memuaskan dan sangat memerlukan perbaikan. Selain itu, terdapat 11 subjek yang termasuk dalam kategori tidak puas, artinya bahwa secara umum subjek merasa tidak puas dengan kehidupannya dan beberapa aspek kehidupannya tidak berjalan lancar.

a. Kategorisasi *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE)

Kategorisasi *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE) merupakan kategorisasi baku yang terdiri dari tiga kategorisasi yaitu sangat seimbang, seimbang, dan kurang seimbang. Kategorisasi SPANE pada remaja dapat dilihat pada tabel 4.5 di bawah ini:

Tabel 4.5
 Kategorisasi *Scale of Positive and Negative Experience*
 (SPANE)

Skor	Kategorisasi	Jumlah Subjek	Persentase (%)
$24 \geq X \geq 9$	Sangat Seimbang	91	31,1
$8 \geq X \geq (-8)$	Seimbang	192	65,5
$(-9) \geq X \geq (-24)$	Kurang Seimbang	10	3,4

Berdasarkan tabel di atas dapat dideskripsikan bahwa, subjek penelitian yang termasuk dalam kategori SPANE sangat seimbang berjumlah 91 subjek, yang berarti bahwa subjek penelitian lebih sering mengalami emosi positif daripada emosi negatif, serta 192 subjek termasuk kedalam kategori seimbang yang berarti bahwa subjek penelitian merasakan atau mengalami emosi negatif dan positif secara seimbang. Selanjutnya, sebanyak 10 subjek dalam kategori kurang seimbang yang berarti bahwa subjek lebih sering merasakan emosi yang negatif dibandingkan emosi positif.

5. Analisis Tambahan

Analisis tambahan dilakukan untuk melihat perbedaan tingkat kesejahteraan subjektif berdasarkan jenis kelamin, usia, pendidikan, dan urutan kelahiran. Hal ini dilakukan karena ingin melihat apakah remaja laki-laki dan perempuan memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang berbeda atau sama, begitu pula

seterusnya. Adapun hasil dari analisis tambahan pada halaman berikutnya:

Tabel 4.7
Analisis tambahan

Chi Square Test for Independent		Kategorisasi (N=293)	
Data Demografi	Asymp. Sig (2-sided)	Tinggi (n)	Rendah (n)
Tingkat Kesejahteraan Subjektif*Jenis Kelamin	0,078		
Laki-laki		66	12
Perempuan		161	54
Tingkat Kesejahteraan Subjektif*Usia	0,909		
13-15 tahun		54	14
16-18 tahun		140	42
19-21 tahun		33	10
Tingkat Kesejahteraan Subjektif*Pendidikan	0,687		
SMP/ sederajat		14	4
SMA/ sederajat		135	43
S1		78	19
Tingkat Kesejahteraan Subjektif*Urutan Kelahiran	0,070		
1		100	16
2		55	18
3		44	19
4		17	9
5		5	2
6		1	2
7 – seterusnya		5	0

Pengujian *Chi-Square Test for Independent* untuk melihat hubungan antara tingkat kesejahteraan subjektif dengan data demografi (jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, dan urutan kelahiran) pada remaja di Kota Banda Aceh. Pengambilan keputusan pada *Chi-Square Test for Independent* dapat dilakukan dengan melihat *Asymp. Sig. (2-sided)*, apabila nilai signifikansi yang diperoleh dari hasil analisis data kurang dari 0,05 ($<0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara variable (data demografi) dengan tingkat kesejahteraan subjektif. Namun sebaliknya, apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($>0,05$) maka tidak terdapat hubungan antara variabel yang diujikan³⁴. Berdasarkan hasil pengujian terhadap data demografi dengan tingkat kesejahteraan subjektif semua menunjukkan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($>0,05$), yaitu pada jenis kelamin (0,078), usia (0,909), tingkat pendidikan (0,687), dan urutan kelahiran 0,070), selain itu berdasarkan sex memiliki nilai <0.05 yaitu sebesar .021. Hal ini dapat diartikan bahwa keempat demografi data ini tidak memiliki hubungan dengan tingkat kesejahteraan subjektif.

C. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui indeks kebahagiaan pada remaja dalam perspektif Psikologi dan Islam di Kota Banda Aceh. Indeks kebahagiaan dalam penelitian ini selanjutnya diuji berdasarkan dua domain kesejahteraan subjektif, yang tergambarkan dalam tingkat kepuasan hidup (kognitif) dan perasaan positif dan

³⁴ Machali, I. (2015). *Statistik itu mudah*. Yogyakarta: Lembaga Ladang Kita.

negatif (afeksi). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kepuasan hidup remaja di Banda Aceh berada pada kategorisasi “cukup puas” sebanyak 41,3%, “puas” sebanyak 27,6%, dan “sangat puas” sebanyak 12,3%, sedangkan 18,8% lainnya berada pada kategori kurang puas dan tidak puas. Lebih lanjut subjek penelitian lebih sering mengalami emosi positif daripada emosi negatif, ditunjukkan dari frekuensi perasaan “sangat seimbang” sebanyak 31,1%, “seimbang” sebanyak 65,5%, “kurang seimbang” sebanyak 3,4%.

Hal ini diartikan bahwa remaja di Banda Aceh yang memiliki kesejahteraan subjektif atau kebahagiaan yang baik. Tingginya kesejahteraan subjektif para remaja di Banda Aceh dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Menurut Diener faktornya adalah penilaian individu terhadap kesehatannya (kesehatan subjektif); penghasilan dikaitkan dengan pemenuhan kebutuhan dasar; kemakmuran; agama, dicerminkan dalam perilaku religius; pernikahan, yang berefek pada adanya dukungan emosional dan ekonomi; pendidikan, yang memungkinkan individu untuk lebih maju dalam mencapai tujuan atau beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi di sekitarnya; kepribadian; tujuan, individu bereaksi positif ketika tujuannya mengalami peningkatan, dan sebaliknya; serta perilaku coping yang efektif.

Menurut hasil penelitian Elfida, Lestari, Diamera, Angraeni, dan Islami salah satu faktor utama yang sangat dominan dalam memunculkan kebahagiaan adalah hubungan sosial, seperti dengan

keluarga dan teman³⁵. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Yulia dan Harmaini³⁶ yang menemukan bahwa hal yang dapat membuat remaja bahagia adalah peristiwa yang melibatkan suatu relasi dengan orang tua, keluarga, dan kerabat.

Individu yang mempunyai kesejahteraan subjektif yang rendah, akan memandang hidup secara negatif, menganggap peristiwa yang terjadi sebagai hal yang tidak menyenangkan, kurangnya kasih sayang, sering merasa tidak puas dengan apa yang telah didapatkan sehingga timbul emosi seperti: kecemasan, depresi, dan kemarahan (Myers & Diener³⁷; Diener³⁸). Menurut Astuti dan Anganthi³⁹ kesejahteraan subjektif sebagai ukuran kebahagiaan yang dirasakan individu dengan cara melakukan evaluasi terhadap kehidupannya. Pada penelitian Diener³²; Schimmack, Diener, dan Oishi⁴⁰ (2002) kebahagiaan merupakan hal yang penting bagi individu, hal ini sesuai dengan hasil survei yang dilakukan di berbagai negara.

³⁵ Efilida, D., Lestari, Y. I., Diamera, A., Angraeni, R., Islami, S. (2014). Hubungan baik dengan orang yang signifikan dan kontribusinya terhadap kebahagiaan remaja Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 10(2), 66-73.

³⁶ Yulianti, A., & Harmaini. (2014). Peristiwa- peristiwa yang membuat bahagia. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2 (1), 109-119.

³⁷ Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Sciences*, 6, 10-19.

³⁸ Diener, E. (2000). Subjective well-being: the science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist Journal*, 55(1), 34-43.

³⁹ Astuti, Y., Rachmah, N., & Anganthi, N. (2016). Subjective well-being pada remaja keluarga broken home. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 17(2), 161-175.

⁴⁰ Schimmack, U., Diener, E., & Oishi, S. (2002). Life-satisfaction is a momentary judgement and a stable personality characteristic: the use of chronically accessible and stable sources. *Journal of Personality*, 70(3), 346-384.

Kebahagiaan Berdasarkan Faktor Demografi Remaja di Kota Banda Aceh

Pada penelitian ini, juga mengamati hubungan yang signifikan secara statistik antara tingkat kesejahteraan subjektif dengan data demografi (jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, dan urutan kelahiran) (Tabel 7). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan subjektif tidak berhubungan dengan semua data demografi (jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, dan urutan kelahiran).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat kesejahteraan subjektif dengan laki-laki dan perempuan, dengan nilai signifikan 0,078 ($>0,05$). Laki-laki yang memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi sejumlah 66 subjek dan perempuan sejumlah 161 subjek. Hal ini sejalan dengan Diener dan Ryan⁴¹ bahwa tidak ada perbedaan tingkat kesejahteraan subjektif pada laki-laki maupun perempuan. Selanjutnya, Diener juga menjelaskan bahwa jenis kelamin memiliki pengaruh yang kecil terhadap kesejahteraan subjektif, tergantung dari segi komponen kesejahteraan apa yang akan diukur. Sedangkan perbedaan tingkat *subjective well-being* ditinjau dari perbedaan jenis kelamin secara umum tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara pria dan wanita. Akan tetapi wanita memiliki intensitas perasaan negatif dan positif yang lebih banyak dibandingkan pria.

⁴¹ Diener, E., and Ryan, K. (2015). Subjective Well-Being: a General Overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406.

Berdasarkan tingkat kesejahteraan subjektif dengan usia tidak terdapat hubungan yang signifikan, yaitu sebesar 0,909 ($>0,05$). Dimana mayoritas usia yang memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi berada pada rentang usia 16-18 tahun, sebesar 140 subjek dan tingkat kesejahteraan subjektif yang paling rendah berada pada rentang usia 19-21 tahun. Hasil ini menunjukkan bahwa rata-rata kesejahteraan subjektif pada remaja berada pada tingkat tinggi. Hal ini juga didukung oleh Easterlin⁴² pada indeks kesejahteraan antarpribadi, orang mendapat skor tertinggi di sekitar usia muda dan skor terendah di usia tertua. Hal ini sejalan dengan pernyataan Seligman⁴³ bahwa hal yang berubah ketika seseorang menua adalah intensitas emosi dimana perasaan positif dan negatif akan berkurang seiring dengan bertambahnya usia dan pengalaman.

Berdasarkan tingkat pendidikan, ditemukan bahwa rata-rata subjek berada pada jenjang pendidikan SMA dan Universitas, serta memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi. Hasil penelitian juga menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan 0,687 ($>0,05$) tingkat kesejahteraan subjektif dengan tingkat pendidikan. Subjek yang memiliki tingkat pendidikan SMA/ sederajat berjumlah 135 subjek yang memiliki kesejahteraan subjektif tinggi. Pendidikan merupakan salah satu faktor dari kesejahteraan subjektif. Sebanyak 33,1% subjek penelitian sudah memenuhi program wajib belajar sembilan tahun yang diterapkan oleh pemerintah pada Peraturan Pemerintah nomor 47 tahun

⁴² Easterlin, R. A. (2006). Life cycle happiness and its sources: Intersections of psychology, economics, and demography. *Journal of Economic Psychology*, 27, 463–482.

⁴³ Seligman, M. E. P. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist Association*, 55(1), 5-14.

2008 tentang pelaksanaan wajib belajar sembilan tahun. Hasil yang sama juga ditemukan di Amerika Serikat bahwa individu yang lebih berpendidikan memiliki kesejahteraan yang lebih baik daripada yang memiliki pendidikan yang rendah⁴⁴. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pendidikan berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif remaja. Selain itu, menurut Diener⁴⁵; Diener & Ryan⁴⁶ juga terdapat hubungan positif antara pendidikan dan kesejahteraan subjektif.

Telaah lebih lanjut ditinjau dari faktor lainnya yang memengaruhi kesejahteraan subjektif adalah agama dan budaya. Menurut Diener⁴⁷ agama dan budaya merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kesejahteraan subjektif. Secara umum, menurut Diener dan Ryan⁴⁸, religiusitas individu cenderung dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi, seperti doa dan beribadah juga telah dikaitkan dengan kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi.

Hal ini dikuatkan oleh hasil penelitian yang menunjukkan mayoritas subjek penelitian beragama Islam dan bersuku Aceh. Menurut Samad⁴⁹ agama Islam merupakan identitas masyarakat Aceh, sehingga agama Islam menjadi jalan hidup yang menetap dalam sebuah sistem dan struktur sosial yang akan dijadikan pandangan hidup. Lebih

⁴⁴ Rentfrow, P. J., Mellander, C., & Florida, R. (2009). Happy states of America: A state-level analysis of psychological, economic, and social well-being. *Journal of Research in Personality*, 43, 1073–1082. doi:10.1016/j.jrp.2009.08.005

⁴⁵ Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.

⁴⁶ Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: a general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406.

⁴⁷ *Op. Cit*

⁴⁸ *Op. Cit*

⁴⁹ Samad, S. A. A. (2017). Agama, Budaya, dan perubahan sosial perspektif pendidikan islam di Aceh. *Jurnal Mudarriuna*, 7(1), 23-46.

lanjut Umami⁵⁰ menjelaskan bahwa Aceh dikenal memiliki budaya dengan nilai-nilai agama yang kuat, sikap, dan watak yang keras dalam menghadapi masalah kehidupan, dan sabar serta ikhlas terhadap hal-hal yang merupakan kehendak dari Tuhan.

Badaria dan Astuti⁵¹ juga mengungkapkan bahwa religiusitas dapat menjadi salah satu faktor yang memengaruhi, dimana individu akan menerima segala cobaan dan melihat sebagai sesuatu yang wajar, menganggap dirinya sebagai orang yang dipilih untuk diuji, sebagai cobaan hidup, dan bisa jadi hal tersebut tidak disukai namun itulah hal yang terbaik bagi dirinya. diri individu.

Kepuasan Hidup Remaja di Kota Banda Aceh

Menurut Diener⁵² individu yang memiliki kepuasan hidup dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti penghasilan, keluarga, dan pekerjaan. Kepuasan hidup merupakan komponen kognitif dari kesejahteraan subjektif karena melibatkan proses kognitif untuk mengevaluasi kejadian-kejadian dalam hidup. Setiap individu dapat melakukan evaluasi terhadap kehidupannya. Evaluasi atau penilaian ini akan berbeda pada setiap individu.

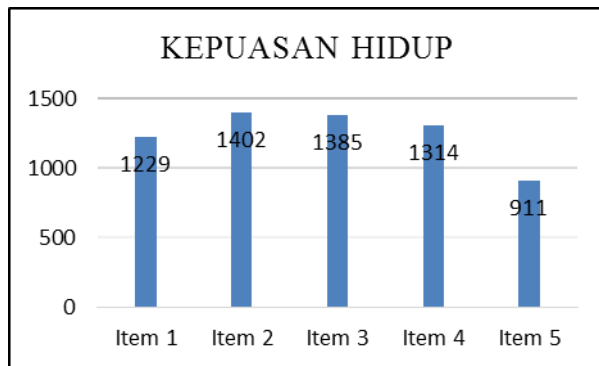
⁵⁰ Umami, K. (2009). *Tasawuf Aceh: Merangkai kata damai*. Banda Aceh: Katahati Institute.

⁵¹ Badaria, H., & Astuti, Y, D. (2004). Religiusitas dan penerimaan diri pada penderita diabetes mellitus. *Psikologika*, 17, 21-30. Berger, E. M. (1952). The relation between expressed acceptance of self and expressed acceptance of other. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 47(4), 778-782. DOI: 10.1037/h0061311.

⁵² Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.

Hasil penelitian menunjukkan remaja di Kota Banda Aceh memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi, yaitu sebanyak 121 (41,3%) subjek (tabel 4) berada pada kategori cukup puas akan kehidupannya. Menurut Diener subjek yang berada pada kategori ini secara umum merasa puas dengan kehidupannya, tetapi ada beberapa aspek kehidupan yang dianggap tidak memuaskan dan sangat memerlukan perbaikan. Kategori ini kebanyakan diisi oleh subjek yang berasal dari negara-negara berkembang.

Peneliti juga menelaah lebih dalam, dari kelima item dari SWLS ternyata remaja cenderung tinggi menjawab item 2 yang berbunyi “*kondisi hidup saya dalam keadaan yang sangat baik*”. Artinya, mayoritas remaja di Kota Banda Aceh memiliki kondisi hidup yang sangat baik.



Menurut Park dan Huebner⁵³ kepuasan hidup dalam diri akan terus meningkat ketika remaja mulai beranjak dewasa. Seiring dengan segala perubahan yang terjadi, remaja tetap dapat mengisi masa remaja mereka dengan hal-hal yang positif untuk memaksimalkan potensi

⁵³ Park, N., & Huebner, E. S. (2005). A cross-cultural study of the levels and correlates of life satisfaction among adolescents. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36, 444–456.

dirinya dan membawanya pada kepuasan hidup. Menurut Raharja dan Indati⁵⁴ salah satu harapan remaja adalah tercapainya kepuasan hidup. Argyle⁵⁵ mengatakan bahwa kepuasan hidup juga merupakan kesejahteraan subjektif karena adanya penilaian yang bersifat subjektif pada kehidupannya.

Penilaian remaja terhadap kepuasan hidupnya dapat dinilai berdasarkan tingkat kebutuhan Maslow yaitu adanya kebutuhan fisiologis, rasa aman, kehidupan sosial, penghargaan, dan aktualisasi diri (Oishi, Diener, Lucas, dan Suh,⁵⁶). Jika seluruh kebutuhan dapat terpenuhi dengan baik maka remaja akan mencapai kepuasan hidupnya. Namun, tidak semua remaja dapat mencapai kepuasan hidup. Hal seperti ini dapat muncul karena berbagai pemuasan kebutuhan belum optimal dilakukan.

Remaja yang memiliki kepuasan hidup yang tinggi akan mendapatkan banyak manfaat, seperti kesehatan mental, kesehatan fisik, serta hubungan interpersonal yang baik (Raharja & Indati⁵⁷). Selain itu, menurut Antaramian, Huebner, dan Valois⁵⁸ kepuasan hidup sangat penting bagi remaja agar mendapatkan kepuasan terhadap keluarga, hubungan pertemanan, pendidikan, lingkungan tempat

⁵⁴ Raharja, B. N., & Indati, A. (2019). Kebijakan dan kepuasan hidup pada remaja. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 4(2), DOI: 10.22146/gamajop.46354.

⁵⁵ Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness* (2nd ed.). Routledge.

⁵⁶ Oishi S, Diener E, Lucas RE, & Suh E. (1999a). Cross-cultural variations in predictors of life satisfaction: perspectives from needs and values. *Personal. Soc. Psychol. Bull*, 25, 980–90.

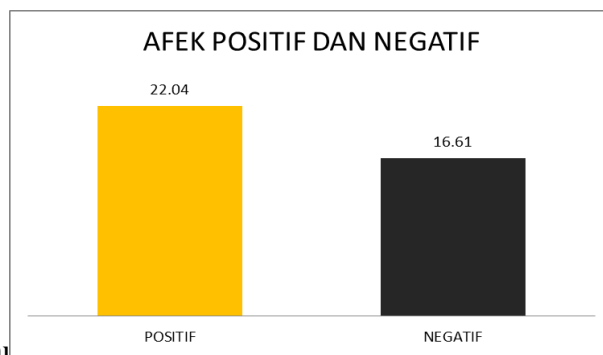
⁵⁷ *Op. Cit*

⁵⁸ Antaramian, S. P., Huebner, E. S., & Valois, R. F. (2008). Adolescent life satisfaction. *Applied Psychology: An International Review*, 57(1), 112–126. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2008.00357.x>

tinggal, dan kepuasan terhadap diri sendiri. Sebaliknya, remaja yang memiliki tingkat kepuasan diri yang kurang baik, rentan terlibat dalam perilaku yang menyimpang, seperti tawuran, kekerasan, perkelahian, hingga mengonsumsi zat-zat terlarang. Hal ini dilakukan sebagai pelampiasan para remaja untuk mengubah cara pandangya terhadap kepuasan hidup.

Afek Positif dan Afek Negatif Remaja di Kota Banda Aceh

Hasil penelitian menunjukkan remaja di Kota Banda Aceh memiliki tingkat afeksi yang seimbang yaitu sebanyak 192 (65,5) subjek. Artinya subjek merasakan afek positif dan afek negatif secara seimbang. Namun, jika ditelaah lebih mendalam terlihat bahwa subjek memiliki afek positif yang lebih tinggi dibandingkan afek negatif.



Mentor. Emosi afek positif mempresentasikan mood dan emosi yang menyenangkan. Emosi positif atau pengalaman yang menyenangkan adalah bagian dari Subjective Well-Being karena emosi-emosi tersebut merefleksikan reaksi seseorang terhadap peristiwa-peristiwa yang menunjukkan bahwa hidup berjalan sesuai

⁵⁹ Ibid

dengan apa yang diinginkan. Watson dan Tellegen⁶⁰ mengatakan bahwa afek positif adalah kombinasi dari hal yang sifatnya membangkitkan (*arousal*) dan hal yang bersifat menyenangkan.

Menurut Diener (2006)⁶¹ afek negatif merepresentasikan mood dan emosi yang tidak menyenangkan dan merefleksikan respon negatif yang dialami seseorang sebagai reaksinya terhadap kehidupan, kesehatan, keadaan, dan peristiwa yang mereka alami. Watson dan Tellegen⁶² mengatakan bahwa afek negatif adalah kombinasi dari hal yang sifatnya membangkitkan (*arousal*) dan hal yang bersifat tidak menyenangkan.

Ditinjau dari rentang usia 13-21 tahun pada penelitian ini, hal ini dapat mengindikasikan bahwa sebagian subjek masih dalam masa pendidikan/ sekolah atau bahkan belum memiliki pekerjaan dengan status tidak bekerja. Namun para remaja berusaha mencari cara agar memiliki afek positif. Menurut Boero⁶³ pada rentang usia ini, remaja sedang dalam masa pencarian jati diri dimana mereka akan lebih banyak mencari kesenangan bersama teman-teman sebaya. Namun disisi lain, Wenas, Opod, dan Pali⁶⁴ mengatakan kebahagiaan adalah hal yang penting bagi remaja, sehingga mereka dapat meningkatkan afek positif dan afek negatif secara seimbang dengan cara terwujudnya

⁶⁰ Watson, D. & Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, 98, 219-235.

⁶¹ *Ibid*

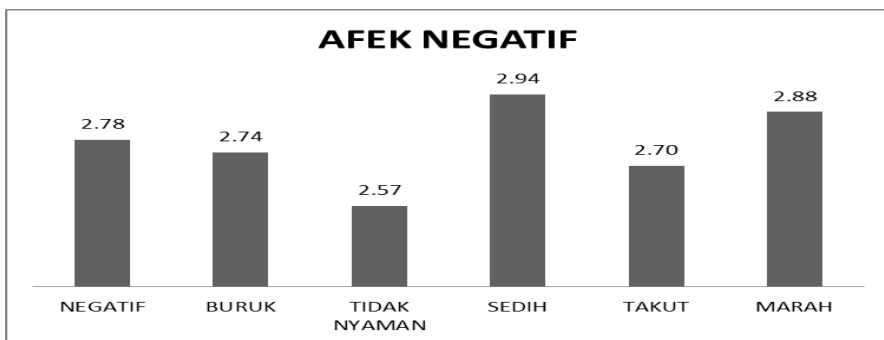
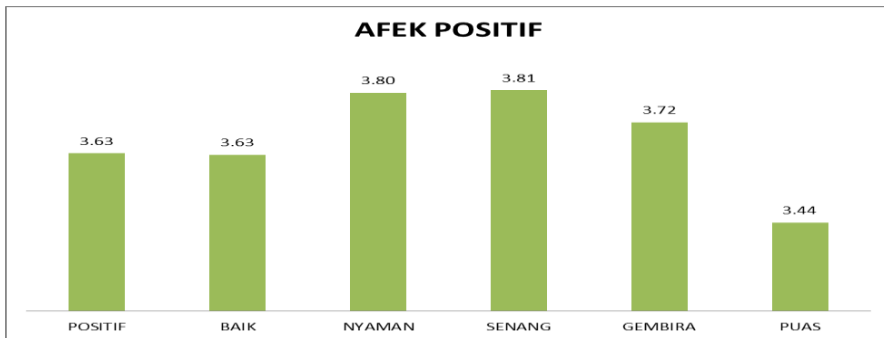
⁶² *Op. Cit*

⁶³ Boere, C. G. (2006) *Personality theories Erik Erikson 1902-1994*. Psychology Departement Shippensburg University, 1-17.

⁶⁴ Wenas, G. E., Opod, H., & Pali, C. (2015). Hubungan kebahagiaan dan status sosial ekonomi keluarga di kelurahan artembaga II Kota Bitung. *Jurnal eBiomedik (eBm)*, 3(1), 532-538.

rasa aman, saling mencintai, saling menghargai, walaupun terdapat faktor-faktor yang mendorong mereka memiliki afek positif yang rendah. Hal ini dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan dapat dirasakan dengan cara berpikir positif.

Peneliti juga melakukan telaah mendalam mengenai respon item yang mendominasi dari afek positif dan afek negatif. Hasilnya menunjukkan bahwa remaja cenderung memberikan penilaian yang lebih tinggi pada perasaan senang (22.4 mean total respon) dari afek positif, dan cenderung tinggi pada perasaan sedih (16.61 total respon) dari afek negatif. Dapat disimpulkan bahwa dari masing-masing 6 perasaan positif dan negatif, para remaja lebih sering mengalami perasaan yang senang dan mengalami perasaan yang sedih dari afek negatif.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kesejahteraan subjektif remaja di Kota Banda Aceh tinggi. Hal ini dapat diartikan bahwa banyak dari remaja Aceh yang memiliki kesejahteraan subjektif atau kebahagiaan yang baik. Individu yang memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi dikaitkan dengan penurunan gangguan mental dan gejala depresi.

Penelitian ini tentu jauh dari kata sempurna sehingga masih terdapat kekurangan, baik karena keterbatasan peneliti sendiri maupun dalam proses pelaksanaannya. Salah satu kekurangan penelitian terletak pada proses pengambilan data yang dilakukan secara *daring*, hal ini memungkinkan tidak semua kalangan masyarakat memiliki akses untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Keterbatasan lainnya adalah jumlah subjek yang tidak merata berdasarkan kelompok usia maupun jenis kelamin. Meskipun semua subjek adalah kelompok remaja, namun subjek pada penelitian ini minim untuk kelompok usia lainnya. Kepada peneliti selanjutnya, disarankan untuk meneliti indeks kebahagiaan di Aceh berdasarkan tingkat usia dan/ atau dibandingkan setiap 5 tahun sekali, agar tetap dapat melihat perkembangan indeks kebahagiaan di Aceh dan melakukan analisa lanjutan untuk tetap menjaga kesejahteraan subjektif atau kebahagiaan yang baik dan meningkatkan kesejahteraan subjektif pada tingkat yang rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- BBC. (2015). *Papua paling kurang bahagia, lajang paling bahagia*. Jakarta: BBC Indonesia, Retrived from http://www.bbc.com/indonesia/berita_indonesia/2015/02/150206_indonesia_indeks_kebahagiaan.
- BPS Aceh. (2015). *Indeks Kebahagiaan Aceh Tahun 2014_No. 11/02/Th.XVIII*. Banda Aceh: Badan Resmi Statistik, Retrieved from http://aceh.bps.go.id/asem/brs_ind/brsInd-20150305165222.pdf.
- BPS Jabar. (2015). *Indeks Kebahagiaan Jawa Barat Tahun 2014_13/02/32/Th. XVII*. Bandung: Berita Resmi Statistik, Retrieved from http://jabar.bps.go.id/new/website/brs_ind/brsInd-20150311122944.pdf.
- BPS Provinsi Papua. (2015). *Indeks Kebahagiaan Papua Tahun 2014, No. 11/ 02/ 94/ Th. I*. Jaya Pura: Badan Resmi Statistik, Retrived from http://papua.bps.go.id/website/brs_ind/brsind-20150208094501.pdf.
- Dewi, E. M. P. (2014). Konsep Kebahagiaan pada Remaja yang Tinggal di Jalanan, Panti Asuhan dan Pesantren. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*. 6 (1)
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. (2009). Culture and Well-Being: The Collected Works of Ed Diener. Springer: New York. DOI 10.1007/978-90-481-2352-0
- Diener, E., & Ryan, K. (2011). Subjective Well-being: A General Overview. *South African Journal of Psychology*. 39(4). pp. 391-406
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5, 1-31.
- Diener, E., Eid, M., Larsen, R. J. (2008). *The Science of Subjective Well-being*. The Guilford Press: New York London
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75

- Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, *61*, 305-314.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*, 276-302.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2009). New measures of well-being: Flourishing and Positive and Negative Feelings. *Assessing Well-Being: The Collected Works of Ed Diener. Social Indicators Research Series 39*, DOI 10.1007/978-90-481-2354-4 12
- Helliwel, J., Layard, R., & Sachs, J. (2016). *World Happiness Report*. USA: United Nation.
- Herbyanti, D. (2009). Kebahagiaan (Happiness) pada Remaja di Daerah Abrasi. *Indigenous*. 11.
- Iwasa. H., Kawaai. C., Gondo. Y., Inagaki. H., Suzuki. T. (2006). Subjective well-being as a predictor of all-cause mortality among middle-aged and elderly people living in an urban Japanese community: A seven-year prospective cohort study. *Geriatr Gerontol Int*. *6*: 216–222
- Pratisti, W. R. (2016). Model Kesejahteraan Subjektif Remaja. *Disertasi*. Universitas Gajah Mada. 10/305954/SPS/00246
- Rienneke, T. C., dan Setianingrum, M. E. (2018). Hubungan Antara Forgiveness dengan Kebahagiaan Pada Remaja yang Tingga Di Panti Asuhan. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*. *7* (1). ISSN. 2301-5985 (Print), 2615-5168 (Online)
- Sekaran, U. (2003). *Research Methods for Business: A Skill-Building Approach* (4th edition). New York: John Wiley & Sons
- Snyder, C. R., and Lopez, S. J. 2007. *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. Thousand Oaks. London. New Delhi: Sage Publications

- The Jakarta Post. (2014). *How happy are Indonesians, really?* Jakarta:
<http://www.thejakartapost.com/news/2014/04/17/how-happy-are-indonesians-really.html>.
- Veenhoven, R. (1984). *Conditions of happiness*. Dordrecht: The Riedel Publishing Company.



BIODATA PENELITI
PUSAT PENELITIAN DAN PENERBITAN LP2M
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH

A. Identitas Diri

1.	Nama Lengkap <i>(dengan gelar)</i>	Ida Fitria, S.Psi., M.Sc
2.	Jenis Kelamin L/P	Perempuan
3.	Jabatan Fungsional	Asisten Ahli/ IIIb
4.	NIP	-
5.	NIDN	2025058801
6.	NIPN <i>(ID Peneliti)</i>	202505880112000
7.	Tempat dan Tanggal Lahir	Seuk Cukok, 25 Mei 1988
8.	E-mail	idfitria@gmail.com
9.	Nomor Telepon/HP	085260202049
10.	Alamat Kantor	Jln Syech Abdurrauf, Fakultas Psikologi, UIN Ar-Raniry Banda Aceh
11.	Nomor Telepon/Faks	-
12.	Bidang Ilmu	Research Psikologi: Psikologi Klinis & Psikologi Positif
13.	Program Studi	Psikologi
14.	Fakultas	Psikologi

B. Riwayat Pendidikan

No.	Uraian	S1	S2
1.	Nama Perguruan Tinggi	Unsyiah	UPSI
2.	Kota dan Negara PT	Banda Aceh, Indonesia	Tanjung Malim, Perak, Malaysia
3.	Bidang Ilmu/ Program Studi	Psikologi	Full Research (Sains Psikologi)
4.	Tahun Lulus	2011	2014

C. Pengalaman Penelitian dalam 3 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul Penelitian	Sumber Dana
1.	Okt 2019	Peneliti Dinamika Penalaran Moral Remaja yang Mengikuti Mentoring Agama Islam di Banda Aceh	DIPA UIN Ar-Raniry

2.	Nov 2018	Behind Post 2004 Tsunami Re-Marriage: Decision Making, Happiness, And Community Resilience.	Earth Observatory of Singapore (EOS) & Nanyang Technological University (NTU)
3.	Agust 2018	To Pursue Happiness: A Qualitative Analysis Of Punker Community In Banda Aceh	Personal
4.	2018	Dinamika Family Well-Being Dan Pendampingan Psikologis Pada Perempuan Korban Pelecehan Dan Kekerasan Seksual Di Aceh	DIPA UIN Ar-Raniry
5.	2018	Demographic Analysis of Consanguineous Marriage in Pidie & Aceh Besar: A Study of Thalassemia Cases in Aceh	DIPA & Yayasan Darah Untuk Aceh
6.	2018	Dinamika Problem Internet Use pada Remaja SMP Banda Aceh dan Aceh Besar	DIPA
7.	Dec 2016	Peneliti Perlindungan Anak Berdasarkan Syariat Islam dan Budaya Aceh Kerjasama Dinas Syariat Islam dan PSGA UIN Ar-Raniry	Dinas Syariat Islam Aceh

D. Publikasi Artikel Ilmiah dalam Jurnal dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/Nomor/Tahun/Url
1.	Dinamika Kesejahteraan Subjektif Juru Parkir di Banda Aceh.	Psikoislamedia	3/1/2018/
2.	Menulis untuk Anak Jalanan: Aplikasi Suatu Modul Eksperimen	Psikoislamedia	1/1/2016/
3.	The Story Of <i>Inong Balee</i> :	<i>International</i>	1/2/2016/

	A Case Study On Beggar Family In The City Of Banda Aceh	<i>Journal of Gender Equity</i>	
--	---	---------------------------------	--

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya.

Banda Aceh,
Ketua Peneliti,



Ida Fitria
NIDN. 2025058801