

Hubungan Antara Persepsi Diri Dengan Kebahagiaan Pada Remaja

Amherstia Pasca Rina⁽¹⁾, Herlan Pratikto⁽²⁾, Ricky Alejandro Martin⁽³⁾
Reysa Zhulfirda Anggara Dewa⁽⁴⁾

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Jl Semolowaru 45, Surabaya- Jawa Timur, Indonesia

Email: ¹pascarina@untag-sby.ac.id*

Tersedia Online di

<http://www.jurnal.unublitar.ac.id/index.php/briliant>

Sejarah Artikel

Diterima pada 10 Januari 2022
Disetujui pada 4 Februari 2022
Dipublikasikan pada 4 April 2022
Hal. 288-298

Kata Kunci:

Persepsi diri; Kebahagiaan;
Remaja

DOI:

<http://dx.doi.org/10.28926/briliant.v7i2.931>

dan kebahagiaan.

Abstrak: Remaja merupakan masa yang pelik dan penuh tantangan. Mencapai kebahagiaan akan membantu remaja untuk melewati masa perkembangannya dengan baik dan bermakna. Pencapaian kebahagiaan tidak lepas dari cara pandang remaja terhadap dirinya sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara persepsi diri dengan kebahagiaan pada remaja. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Partisipan dalam penelitian ini sejumlah 306 remaja. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan program komputer SPSS (Statistical Product and Service Solution) for Windows Release versi 20.00. Berdasarkan hasil analisis data uji korelasi *Pearson Product Moment* diperoleh nilai sebesar 0,706 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,001$) sehingga terdapat korelasi antara variabel persepsi diri dan variabel kebahagiaan. Jika dibandingkan dengan r tabel maka diperoleh hasil r hitung $0,706 > r$ tabel ($0,148$) pada taraf signifikansi 1%, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara persepsi diri

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan gerbang awal menuju masa dewasa. Oleh karena itu, banyak sekali tantangan yang harus dihadapi remaja dalam rangka menyesuaikan diri di masa peralihan tersebut. Ada banyak permasalahan yang dihadapi remaja pada masa ini, termasuk masalah hubungan dengan teman sebaya maupun dengan orangtua. Ketidakmampuan remaja dalam menyesuaikan diri dengan berbagai permasalahan yang dihadapi dapat berujung pada permasalahan kenakalan remaja.

Fenomena yang terkait dengan kenakalan remaja banyak sekali termuat di media massa, baik cetak maupun elektronik. Berbagai berita menghebohkan mengenai kenakalan remaja terus bermunculan, seperti aksi pencurian rokok yang terjadi berkali-kali oleh sekelompok remaja SMP dan SMA di Yogyakarta telah ditangani oleh pihak kepolisian (Zebua, 2021).

Sepuluh remaja di kota Tangerang juga diringkus polisi akibat ketahuan membawa celurit dan anak panah, diduga mereka juga sering melakukan tawuran (Nurhadi, 2021). Aksi tawuran menjadi salah satu fenomena kenakalan remaja yang marak terjadi, bahkan ditahun 2020 pernah terjadi aksi tawuran dengan medan yang

cukup unik yaitu di laut, puluhan remaja terlibat tawuran dengan senjata tajam di pelabuhan Priuk Jakarta Utara (Nurhadi & Mulyono, 2020). Sementara itu di Kalimantan Selatan seorang gadis remaja diperkosa tujuh belas pemuda secara bergiliran (Hazwar, 2021).

Tahun 2017 sebanyak enam remaja di Surabaya mencabuli anak di bawah umur (Arifin, 2017). Selanjutnya di tahun 2019, sebanyak tiga remaja mabuk mencabuli anak dibawah umur, aksi tidak terpuji ini dilakukan di kawasan Bumi Harjo (Utomo, 2019) Kondisi tersebut menunjukkan bahwa fenomena kenakalan remaja merupakan masalah serius yang terjadi di masyarakat. Situasi ini menjadi sangat memprihatinkan mengingat para remaja merupakan generasi penerus yang diharapkan dapat menjadi pemimpin bangsa yang handal di berbagai sektor sesuai keahliannya. Oleh karena itu, diperlukan usaha untuk meningkatkan kapasitas remaja dan meminimalisir kenakalan remaja perlu terus ditingkatkan.

Mengingat begitu signifikannya peran para remaja dalam pembangunan, kelangsungan dan kemajuan suatu negara, maka hal-hal yang berkaitan dengan remaja harus benar-benar diperhatikan, terutama terkait faktor-faktor yang mempengaruhi produktivitas remaja dalam berkarya serta kesehatan mentalnya. Diketahui juga bahwa masa remaja merupakan masa badai dan topan (Sarwono, 2013). Maka dapat dikatakan dalam masa remaja, individu akan mengalami serangkaian peristiwa, perubahan, tekanan, penyesuaian dan berbagai tantangan dalam hidupnya.

Hurlock (1980) menyebutkan bahwa kesulitan yang dialami remaja dalam mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi dikarenakan remaja belum memiliki pengalaman yang cukup dalam menghadapi kehidupan. Disisi lain, remaja disebut sebagai masa pencarian identitas dan pembentukan konsep diri. Perubahan-perubahan fisik yang dialami remaja juga berdampak pada emosionalitasnya. Dorongan-dorongan baru yang dialami membuat remaja didominasi oleh emosi negatif sehingga menjadi temperamental, mudah murung dan merasa sedih.

Melihat banyaknya tekanan dan tantangan yang harus dihadapi individu dalam masa remaja, remaja rentan mengalami gangguan kesehatan mental, bahkan menurut WHO sebagian besar gangguan mental yang dialami individu bermula sejak masa remaja ditambah lagi dengan era globalisasi dan pandemi saat ini yang menjadi suatu tekanan tersendiri bagi para remaja. Didukung oleh penelitian Pramudianti (2020) yang menyatakan bahwa permasalahan asmara di masa remaja merupakan penyebab utama terjadinya percobaan bunuh diri, depresi, stress maupun persoalan kesehatan mental lainnya. Salah satu cara yang ampuh untuk menghindari gangguan kesehatan mental yaitu dengan menjaga diri untuk tetap bahagia. Pernyataan tersebut sesuai dengan pendapat Daradjat (2015) yang menyebutkan bahwa kebahagiaan akan berpengaruh pada kesehatan mental.

Kebahagiaan merupakan unsur yang amat penting dalam diri individu, tidak ada individu satu pun didunia ini yang tidak ingin bahagia. Bahkan bisa dibilang setiap perilaku dan perbuatan yang diupayakan oleh semua individu mengarah ke satu tujuan yang secara general sama, yaitu mencapai kebahagiaan. Seligman (2002) menyebutkan bahwa kebahagiaan merupakan hasil penilaian individu terhadap diri dan hidupnya. Penilaian yang dimaksud mengandung emosi yang positif, seperti kenyamanan, kegembiraan, atau hal-hal positif yang tidak memenuhi

komponen emosi apapun. Carr (dalam Sanusi, 2006) mendefinisikan kebahagiaan sebagai suatu keadaan psikologis positif, dan terdiri dari menerima masa lalu, emosi positif yang mendominasi, dan tingkat emosi negatif yang rendah.

Disamping itu ambisi mantan walikota Surabaya Tri Risma (dalam Wahyu, 2017), yang menginginkan Surabaya menjadi kota paling bahagia, maka dari itu kebahagiaan menjadi hal yang penting untuk diwujudkan dan dicapai. Sementara pada tingkat provinsi jatim berada di peringkat 11 terbawah dari total 34 provinsi di Indonesia (Abdi, 2017), Jawa Timur hanya mencapai angka 70.77 (Kominfo Jatim, 2017). Angka ini masih tertinggal jauh oleh Maluku Utara yang menduduki peringkat 1 sebagai provinsi dengan indeks kebahagiaan tertinggi yang memperoleh angka 75.68 (Abdi, 2017). Surabaya merupakan kota terbesar dengan penduduk paling padat di Jawa Timur, sehingga perolehan angka tersebut banyak di pengaruhi dan disumbang oleh warga Surabaya. Oleh sebab itu indeks kebahagiaan di kota pahlawan ini perlu ditingkatkan dan diwujudkan sedini mungkin.

Kebahagiaan sendiri dipengaruhi oleh banyak faktor. Kebahagiaan sangat erat kaitannya dengan cara pandang individu terhadap dirinya sendiri, sehingga perasaan bahagia cenderung bersifat subjektif dan dipengaruhi oleh konsep diri individu tersebut. Berdasarkan definisi diatas, maka bisa dikatakan bahwa kebahagiaan bersifat subyektif karena berkaitan erat dengan bagaimana pandang individu terhadap dirinya sendiri. Tidak sedikit individu yang memandang atau memiliki persepsi negatif terhadap dirinya sendiri dan memiliki berbagai stigma untuk dirinya sendiri seperti aku tidak mampu, aku tidak akan sanggup melakukannya, aku ini lemah, aku tidak memiliki kelebihan, sulit untukku merasakan kebahagiaan dan berbagai stigma lainnya. Persepsi diri yang buruk akan menghalangi individu untuk mencapai kebahagiaan.

Persepsi diri negatif selalu mengandung kumpulan pemikiran negatif dan pemikiran negatif itu menjadi sebab berbagai penyakit, salah satunya demensia, selain itu pemikiran negatif juga membuat individu sulit untuk bahagia, maka bisa dikatakan bahwa ketika individu menghilangkan pemikiran negatif maka secara otomatis rasa bahagia juga akan datang (Putri, 2021). Hal ini juga sejalan dengan definisi kebahagiaan bahwa kebahagiaan selalu diikuti dengan emosi positif bersamanya, maka dari itu yang menguasai individu haruslah didominasi oleh emosi positif bukan emosi atau pemikiran negatif (Seligman, 2002).

Seligman, (2002) juga menyampaikan bahwa untuk mencapai kebahagiaan, individu juga harus meminimalisir atau bahkan menghilangkan emosi-emosi serta pemikiran-pemikiran negatif dalam dirinya. Hal ini juga semakin dikuatkan oleh penelitian dari (Nuriani, 2021) yang menyatakan bahwa untuk menjadi bahagia, individu perlu menghilangkan berbagai pemikiran negatif dalam dirinya dan mengganti pemiran-pemikiran negatif tersebut dengan pemiran-pemikiran yang positif. Bem (1972) yang mengawali studi mengenai persepsi diri menyebutkan bahwa persepsi diri merupakan kapasitas yang dimiliki seseorang untuk mengenali, mengidentifikasi, dan menyatakan sikap serta emosi atau hal-hal lain dalam dirinya sendiri. Lebih lanjut, Bem (1972) menyebutkan bahwa persepsi diri muncul sebagai hasil dari pengamatan individu terhadap perilaku diri sendiri dan orang lain atau lingkungan sekitarnya. Definisi ini menjelaskan bahwa bagaimana individu mengembangkan sikap mereka adalah dengan cara mengamati dan menyimpulkan sebab-sebab dari hasil amatannya.

Robak (dalam Husnayaini, 2016) memberikan penjelasan bahwa individu cenderung menyimpulkan perilaku mereka secara rasional dengan cara yang sama ketika mereka berusaha menjelaskan perilaku individu lain. Persepsi diri berhubungan erat dengan perilaku individu. Perilaku yang dimaksudkan termasuk perilaku emosi (Laird, 2007), yaitu perilaku yang tidak disebabkan karena keadaan mental dalam diri individu, melainkan karena reaksi terhadap perilaku orang lain atau keadaan di sekitarnya. Laird (2007) tidak sependapat dengan ungkapan yang menyebutkan bahwa perasaan menyebabkan tindakan pada diri seseorang. Menurut Laird, perasaan juga dapat menjadi akibat dari tindakan yang telah dilakukan oleh individu itu sendiri. Salah satu bentuk perasaan yang dimiliki manusia adalah perasaan bahagia.

Lana & Indrawati (2021) menemukan bahwa faktor penting yang mempengaruhi kebahagiaan yaitu kecerdasan emosi dan kualitas persahabatan remaja. Rachmaraisa (2021) melalui penelitiannya juga menemukan bahwa dukungan sosial dan kebersyukuran juga memiliki sumbangsih secara efektif terhadap kebahagiaan remaja. Penelitian lain yang dilakukan oleh Rini (2021) juga menemukan bahwa religiusitas dan kekuatan karakter memiliki sumbangsih yang signifikan terhadap kebahagiaan remaja. Sumbangan efektif yang diberikan religiusitas terhadap kebahagiaan sebesar 21.3%, sedangkan kekuatan karakter memberikan sumbangsih sebesar 40%. Terdapat beberapa hal yang membedakan penelitian ini dengan beberapa penelitian terdahulu, yaitu variabel x yang digunakan merupakan variabel yang sangat jarang diteliti, selain itu perbedaan juga terletak pada lokasi penelitian, yang mana masih jarang penelitian-penelitian terdahulu yang mengkaji kebahagiaan remaja di kota Surabaya.

Kebahagiaan merupakan sekumpulan perasaan dan emosi yang individu rasakan. Individu yang mengenal serta mampu mengidentifikasi dirinya sendiri secara positif atau bisa dikatakan memiliki persepsi diri yang positif maka akan berpengaruh pada kebahagiaan yang akan individu tersebut rasakan dalam dirinya. Terutama pada individu usia remaja yang harus menghadapi masa perkembangan yang penuh tantangan, peristiwa menekan serta berbagai hal pelik lainnya, sehingga kemampuan untuk mengenal dirinya sendiri dan merasa bahagia merupakan dua hal yang harus dimiliki dan dirasakan untuk menghindarkan para remaja dari gangguan kesehatan mental. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui korelasi persepsi diri dengan kebahagiaan pada remaja di Surabaya.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Adapun hubungan antar variabel yang diteliti ialah korelasi antara persepsi diri dengan kebahagiaan pada remaja. Populasi dalam penelitian ini ialah seluruh remaja berusia 12 sampai 21 tahun di Surabaya. Partisipan dalam penelitian ini sejumlah 306 remaja yang ditentukan berdasarkan kriteria yang sudah ditetapkan dan rentang waktu yang dipergunakan dalam pengambilan data. Pengambilan data dilakukan secara daring melalui google form yang disebarakan melalui media sosial oleh peneliti. Rentang waktu pengambilan data berlangsung selama minggu dari tanggal 5 Agustus 2021 hingga 26 Agustus 2021.

Instrumen yang digunakan adalah skala kebahagiaan dan skala persepsi diri. Skala kebahagiaan disusun oleh peneliti berdasarkan teori kebahagiaan Seligman (2011) yang terdiri dari lima aspek yaitu positive emotion, engagement, relationship, meaning, and accomplishment. Sementara untuk pengukuran persepsi diri menggunakan Aspek Persepsi diri dari Robbins (2007) yang terdiri dari dua aspek yaitu, penerimaan dan evaluasi atau penilaian. Pengukuran skala memanfaatkan skala likert dan analisis data menggunakan uji korelasi *product moment*, melalui aplikasi SPSS 2.0 for Windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Remaja

Penelitian ini melibatkan 306 remaja di kota Surabaya. Remaja yang menjadi partisipan penelitian telah memenuhi kriteria, diantaranya berusia 12 tahun sampai 21 tahun serta menetap di kota Surabaya atau sedang berdomisili di Surabaya. Remaja perempuan lebih mendominasi dibanding remaja laki-laki, remaja perempuan memiliki presentase diatas 70 persen dan sisanya merupakan remaja laki-laki. Remaja perempuan sejumlah 218 orang dan remaja laki-laki sebanyak 88 orang.

Kebahagiaan

Berdasarkan hasil tabulasi data diketahui bahwa remaja dengan tingkat kebahagiaan rendah sebanyak 3 orang, remaja dengan tingkat kebahagiaan sedang sebanyak 155 orang dan remaja dengan tingkat kebahagiaan tinggi sebanyak 148 orang. Melalui data tersebut dapat disimpulkan bahwa remaja di Surabaya cenderung memiliki tingkat kebahagiaan yang sedang, namun hal ini tidak menutup kemungkinan untuk mencapai tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi mengingat secara statistik berdasarkan penelitian ini selisih remaja dengan tingkat kebahagiaan tinggi dan sedang hanya sebesar 7 orang saja dan bisa dikatakan cukup tipis. Oleh sebab itu remaja di Surabaya memiliki potensi yang cukup besar untuk mencapai kebahagiaan.

Persepsi Diri

Berdasarkan hasil tabulasi data diketahui bahwa remaja dengan tingkat persepsi diri rendah atau bisa dikatakan memiliki persepsi diri negatif sebesar 6 orang, remaja dengan tingkat persepsi diri sedang sebesar 204 orang dan remaja dengan tingkat persepsi diri tinggi sebesar 96 orang. Melalui data tersebut dapat disimpulkan bahwa remaja di Surabaya cenderung memiliki tingkat persepsi diri yang sedang.

Hubungan Persepsi diri dan Kebahagiaan pada Remaja

Berdasarkan uji korelasi data yang dilakukan dihasilkan nilai korelasi 0,706 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,001$). Hasil tersebut menunjukkan terdapat korelasi positif antara persepsi diri dan kebahagiaan pada remaja di Surabaya. Dengan kata lain, hasil penelitian ini menggambarkan keeratan hubungan antara persepsi diri dan kebahagiaan pada remaja di Surabaya, sehingga semakin positif persepsi remaja akan dirinya maka akan semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan dalam dirinya.

Tabel Hasil Uji Korelasi

		Persepsi_Diri	Kebahagiaan
Persepsi_Diri	Pearson Correlation	1	.706**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	306	306
Kebahagiaan	Pearson Correlation	.706**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	306	306

*SPSS (Statistical Product and Service Solution) for Windows
Release versi 20.00*

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa persepsi diri remaja memiliki korelasi positif yang signifikan sehingga ketika remaja tersebut memiliki persepsi diri yang positif maka akan semakin tinggi tingkat kebahagiaan dalam dirinya. Disisi lain keeratan korelasi antara persepsi diri dan kebahagiaan semakin nampak karena kedua variabel tersebut merupakan sebuah dinamika psikologis dalam diri individu, yaitu ketika individu memiliki penilaian positif terhadap dirinya, maka individu tersebut akan cenderung dipenuhi emosi positif, yang mana emosi positif ini mampu meningkatkan kebahagiaan dalam diri individu tersebut.

Setiap manusia tentu ingin merasakan kebahagiaan. Sejalan dengan pendapat Fuad (2015) yang menyatakan bahwa tidak satupun manusia didunia ini yang tidak ingin merasa bahagia, yang mana kebahagiaan sendiri merupakan fitrah sebagai manusia. Kebahagiaan merupakan penilaian individu atas kehidupan dan dirinya sendiri yang melibatkan berbagai emosi positif seperti rasa nyaman, perasaan tenang, dan rasa gembira. Sejalan dengan pendapat yang disampaikan oleh Seligman (2002) bahwa kebahagiaan merupakan bentuk penilaian positif dari individu terhadap dirinya sendiri yang dibarengi dengan adanya emosi positif yang mengikutinya.

Pendapat serupa juga disampaikan oleh Snyder & Lopez (2007) yang menyatakan bahwa kebahagiaan merupakan bentuk emosi positif dan bersifat subjektif. Disisi lain Veenhoven (2009) merumuskan bahwa rasa bahagia merupakan rasa nikmat dan puas yang dimiliki individu atas keseluruhan aspek dalam kehidupannya. Kebahagiaan juga dapat dikatakan sebagai suatu perasaan positif yang di rasakan oleh individu yang membuatnya jauh lebih bersemangat dan merasa berarti saat melakukan sesuatu. Kebahagiaan terdiri dari lima aspek utama yaitu *positive emotion, engagement, relationship, meaning, and accomplishment* (Seligman, 2011).

Namun menurut Butler & Kern (2016), kelima aspek itu saja masih kurang cukup. Butler & Kern menambahkan satu Aspek lagi yaitu *health*, yang berkaitan dengan kesehatan individu, baik itu kesehatan secara medis maupun mental. Bagi Butler & Kern (2016) aspek kesehatan merupakan salah satu unsur yang penting di miliki individu untuk meraih kebahagiaan, seorang individu harus memiliki kesehatan fisik dan psikologis yang prima untuk meraih kebahagiaan seutuhnya.

Mengingat begitu pentingnya kebahagiaan bagi individu maka, individu harus memiliki keenam aspek tersebut.

Oleh sebab itu kebahagiaan harus dimiliki oleh setiap orang, terutama bagi mereka yang berusia remaja, karena remaja merupakan salah satu usia perkembangan yang berat dan penuh dengan tantangan, diusia remaja individu dituntut untuk melakukan berbagai adaptasi atas serangkaian perubahan yang dihadapinya, mulai dari perubahan fisik, perubahan hormon, perubahan emosional, perubahan psikologi dan perubahan-perubahan lainnya. Dikuatkan oleh pendapat Dewi (2016) yang menyatakan bahwa kebahagiaan merupakan aspek penting yang harus dimiliki remaja. Masa remaja ialah masa mencari dan menemukan identitas dan membentuk konsep diri (Hurlock, 1980).

Mengingat kebahagiaan merupakan buah dari penilaian individu terhadap dirinya sendiri atau berkaitan dengan bagaimana individu tersebut mempersepsikan dirinya sendiri, maka untuk mencapai kebahagiaan, remaja harus memiliki persepsi diri yang positif. Persepsi diri merupakan kemampuan untuk mengenal dan memahami diri sendiri secara utuh (Bem, 1972). Menurut Robbins (2007) terdapat dua aspek penting yang menjadi pondasi dari persepsi diri yaitu penerimaan diri dan evaluasi atau penilaian diri, maka dapat dikatakan remaja akan memiliki persepsi diri yang positif bila mampu menerima dan memberikan penilaian positif terhadap dirinya sendiri.

Remaja yang memiliki persepsi diri positif cenderung mampu mengidentifikasi dan menyatakan sikap serta emosi yang ada dalam dirinya sendiri. Selain itu remaja dengan persepsi diri yang positif cenderung lebih percaya diri dan memahami kemampuan serta kelemahan dalam dirinya. Tentunya hal ini sangat berpengaruh dan berperan penting untuk menjadi senjata bagi remaja dalam menghadapi, melewati dan menyelesaikan berbagai tantangan serta rintangan dalam masa perkembangannya. Menurut keterangan Pusat Informasi dan Konseling remaja kota Purwokerto (2019) kebahagiaan dinilai efektif untuk menangkal kenakalan remaja serta berbagai perilaku negatif siswa lainnya.

Ketika remaja memiliki persepsi diri yang positif, maka remaja tersebut cenderung menerima dirinya secara utuh dan merasa bangga atas kemampuan dan kondisi yang dialaminya, dengan demikian remaja akan memiliki berbagai emosi positif sebagai hasil dari penerimaan diri secara utuh serta perasaan bangga pada dirinya sendiri. Selain itu dengan memiliki persepsi diri yang positif remaja akan jauh lebih mudah untuk meraih kebahagiaan, sebab remaja tersebut telah mampu menerima dengan baik dirinya sendiri dan kondisi yang dialaminya. Remaja yang mampu mengenal dan memahami dirinya sendiri beserta berbagai atribut yang berkenaan dengan dirinya, akan membantu remaja tersebut untuk menjalankan dengan baik berbagai aspek kebahagiaan, seperti yang diungkapkan oleh Seligman (2011) yaitu memiliki emosi yang positif akibat telah berdamai dengan dirinya sendiri serta telah menerima diri secara utuh dan memiliki kebanggaan diri, mampu membangun hubungan dan mengikuti kegiatan yang sesuai dengan kelebihan dan kemampuan yang remaja tersebut miliki, karena telah mengenal dengan baik dan percaya dengan kemampuan dirinya sendiri, menentukan dan mencapai tujuan hidup berdasarkan *passion* yang dimilikinya serta mampu meraih berbagai prestasi atau pencapaian dalam kehidupannya serta memiliki kebermaknaan hidup sebagai

hasil dari persepsi diri yang positif dan perasaan bangga terhadap kondisi dan dirinya sendiri.

Selain itu teori kebahagiaan menurut Seligman (2011) juga menyatakan bahwa kebahagiaan merupakan suatu bentuk penilaian diri dan hidupnya sehingga keterhubungan antara persepsi diri dan kebahagiaan menjadi semakin erat mengingat penilaian diri merupakan salah satu aspek utama yang menjadi pondasi persepsi diri. Korelasi antar persepsi diri dan kebahagiaan semakin dikuat lagi oleh keterkaitan antara aspek persepsi diri yaitu penerimaan diri dengan PERMAH sebagai aspek kebahagiaan. Sebagaimana yang dibahas Cronbach (1963) dalam teorinya ciri individu yang memiliki penerimaan diri yang baik ialah pertama perasaan sederhana, dengan memiliki perasaan ini remaja akan merasa bangga dengan dirinya dan merasa kebermaknaan dalam kehidupannya, yang mana kebermaknaan hidup juga merupakan bagian dari PERMAH yaitu *meaning*. Disamping itu remaja yang memiliki kebermaknaan hidup akan jauh lebih mudah untuk mengenali dan memahami kelebihan maupun kelemahan dalam dirinya serta mampu bertanggung jawab atas kehidupannya, dimana ini juga merupakan ciri-ciri dari remaja yang memiliki penerimaan diri yaitu percaya kemampuan diri, bertanggungjawab dan menyadari keterbatasan.

Hal ini semakin dikuatkan oleh penelitian Sari & Purwaningsih (2012) yang menyatakan terdapat korelasi positif antara kebermaknaan hidup dengan penerimaan diri. Remaja yang memiliki penerimaan diri yang baik juga memiliki orientasi pada lingkungan yaitu melibatkan diri dalam kegiatan sosial dan menjalin hubungan dengan individu disekitarnya, sehingga ciri ini juga merupakan bagian dari PERMAH yaitu *engagement* dan *relationship*. Selain itu remaja yang mampu menerima dirinya juga memiliki ciri yaitu menerima sifat kemanusiaan, yang bermakna berdamai dengan berbagai perasaan dan emosi negatif dalam dirinya, sehingga dengan adanya proses perdamaian tersebut remaja akan mampu menerima segala perasaan negatif dan lebih menonjolkan dan menggunakan perasaan positif untuk menjalani kehidupannya, dimana perasaan positif juga merupakan bagian dari PERMAH.

Berdasarkan bahasan diatas maka dapat diketahui bahwa terdapat korelasi yang kuat antara persepsi diri dan kebahagiaan pada remaja di Surabaya, sehingga semakin positif persepsi diri remaja, maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaannya. Sebaliknya semakin negatif persepsi diri remaja, maka semakin rendah pula tingkat kebahagiaannya atau bisa dikatakan bahwa remaja yang memiliki persepsi diri positif akan jauh lebih mudah untuk mencapai kebahagiaan dibanding remaja yang memiliki persepsi diri negatif.

Peneliti merasa perlu diadakan penelitian lebih lanjut dengan cakupan populasi yang meluas guna mengetahui dinamika kebahagiaan dan tingkat kebahagiaan remaja di berbagai daerah di Indonesia. Selain itu juga perlu dilakukan penelitian dengan variabel penelitian yang lebih banyak untuk mengetahui variabel apa yang paling mempengaruhi kebahagiaan pada remaja.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa persepsi diri yang dimiliki oleh remaja di Surabaya berhubungan dengan tingkat kebahagiaan dalam

dirinya. Remaja yang memiliki pandangan atau persepsi yang positif mengenai dirinya sendiri, cenderung memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi serta lebih mudah untuk mencapai kebahagiaan tersebut jika dibandingkan dengan remaja yang memandang atau mempersepsikan dirinya secara negatif. Remaja yang memiliki persepsi diri yang positif juga lebih mampu untuk mengenali dan memahami kondisi dirinya secara utuh. Selain itu remaja yang telah mencapai kebahagiaan cenderung mampu melewati masa perkembangannya secara lebih optimal.

SARAN

Hasil korelasi yang signifikan antara persepsi diri dan kebahagiaan sudah ditemukan pada remaja di Surabaya. Peneliti merasa perlu diadakan penelitian lebih lanjut dengan populasi yang lebih luas untuk membuktikan seberapa kuat korelasi antara persepsi diri dan kebahagiaan pada remaja. Disamping memperluas populasi penelitian, peneliti juga merasa perlu dilakukan pengujian kebahagiaan remaja dengan variabel lainnya atau membandingkan variabel apa yang paling berhubungan dan menentukan tingkat kebahagiaan pada remaja. Hal ini dirasa penting, mengingat pentingnya perkembangan dan keoptimalan pencapaian masa perkembangan remaja serta betapa besarnya peran kebahagiaan pada remaja. Adapun variabel lain yang bisa diuji dengan kebahagiaan ialah konsep diri, harga diri, resiliensi, kebersyukuran dan variabel lainnya. Disisi lain subjek penelitian disarankan untuk membentuk persepsi diri yang positif untuk meningkatkan kebahagiaan dalam dirinya dengan cara berlibur, lebih memahami kelebihan dan kelemahan diri secara utuh, berdiskusi dengan individu lain, membuat rancangan rancangan tahunan serta berbagai cara lainnya.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdi, Y. (2017). *Soal Kebahagiaan, Jatim Nomor 11: Renungan di Hari Kemerdekaan*. JPNN.Com. <https://www.jpnn.com/news/soal-kebahagiaan-jatim-nomor-11-renungan-di-hari-kemerdekaan>
- Anantasari, M. L. (2010). *Mencari kawruh jiwa: Refleksi diri pada remaja, langkah menuju pribadi sejahtera*. Tarumanegara.
- Arifin, N. (2017). *Enam Remaja Pelaku Pencabulan di Surabaya Dituntut 1,5 Tahun Bui*. Okenews. <https://news.okezone.com/read/2017/04/27/519/1678118/enam-remaja-pelaku-pencabulan-di-surabaya-dituntut-1-5-tahun-bui>
- Bem, D. J. (1972). Self-Perception Theory. *Advances in Experimental Social Psychology*. In Academic Press (Ed.), *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*. https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_103738
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1–48. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>
- Daradjat, Z. (2015). *Pengantar Ilmu Jiwa Agama* (PT. Bulan Bintang (ed.)).
- Dewi, E. M. P. (2016). Konsep Kebahagiaan Pada Remaja Yang Tinggal Di Jalanan, Panti Asuhan Dan Pesantren. *Inquiry*, 7(1), 1–8.

- Fuad, M. (2015). Psikologi kebahagiaan manusia. *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 9(1), 114–132.
- Hazwar, A. M. (2021). *Remaja 16 Tahun Diperkosa 17 Pemuda Bergiliran, 1 di Antaranya Pacar, 9 Pelaku Ditangkap*. Kompas.Com. <https://regional.kompas.com/read/2021/05/23/145933178/remaja-16-tahun-diperkosa-17-pemuda-bergiliran-1-di-antaranya-pacar-9?page=all>
- Hurlock, E. B. (1980). *Perkembangan Anak (Edisi Kedua)* (P. Erlangga (ed.)).
- Husnayaini, I. (2016). Persepsi Diri Terhadap Kemampuan Berbahasa Mahasiswa Bahasa Inggris. *Scientia*, 1(1), 133–155.
- Jatim, K. (2017). *Indeks Kebahagiaan Jatim Capai 70.77*. Kominfo Jatim. <http://kominfo.jatimprov.go.id/read/umum/indeks-kebahagiaan-jatim-capai-70-77>
- Laird, J. D. (2007). *Feelings: The Perception of Self* (Oxford University Press (ed.)).
- Lana, M. C. D., & Indrawati, K. R. (2021). Peranan kualitas persahabatan dan kecerdasan emosional pada kebahagiaan remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 95–108. <https://doi.org/10.24843/JPU.2021.v08.i01.p010>
- Nurhadi, M. (2021). *Bawa Celurit dan Anak Panah, Remaja Geng Hobi Tawuran Tangerang Diringkus*. Suarabanten.Id. <https://banten.suara.com/read/2021/03/04/202823/bawa-celurit-dan-anak-panah-remaja-geng-hobi-tawuran-tangerang-diringkus>
- Nurhadi, M., & Mulyono, H. (2020). *Viral Video Anak Kalibaru Tawuran di Laut Dekat New priuk, Warganet Miris*. Suarabanten.Id. <https://banten.suara.com/read/2020/09/09/170014/viral-video-anak-kalibaru-tawuran-di-laut-dekat-new-priuk-warganet-miris>
- Nuriani, N. (2021). Rahasia Hidup Bahagia Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Buddha Dan Isu Sosial Kontemporer Vol.*, 3(1), 1–9.
- Pramudianti, R. (2020). Kebahagiaan Pada Remaja Wanita Yang Berulang-Ulang Putus Cinta. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 9(2), 337–346. <https://doi.org/10.23887/jish-undiksha.v9i2.22447>
- Pusat Informasi dan Konseling remaja kota Purwokerto. (2019). *PIK R Bahagia Efektif Tekan Kenakalan Remaja*. Jatengprov.Co.Id. <https://jatengprov.go.id/beritadaerah/pik-r-bahagia-efektif-tekan-kenakalan-remaja/>
- Putri, A. (2021). *Cara Menghilangkan Pikiran Negatif agar Hidup Lebih Bahagia*. Universitas Airlangga. <http://ners.unair.ac.id/site/index.php/news-fkp-unair/30-lihat/810-cara-menghilangkan-pikiran-negatif-agar-hidup-lebih-bahagia>
- Rachmaraisa, O. (2021). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Kebersyukuran Dengan Kebahagiaan Pada Remaja Dalam Keluarga Berkarier (Studi Pada Siswa Sma Negeri 8 Pekanbaru)* [Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau]. <http://repository.uin-suska.ac.id/44660/>
- Rini, P. (2021). *HUBUNGAN ANTARA RELIGIUSITAS DAN KEKUATAN KARAKTER DENGAN KEBAHAGIAAN PADA MAHASISWA* [UIN Raden Intan Lampung]. <http://repository.radenintan.ac.id/15780/>
- Robbins, S. P. (2007). *Perilaku Organisasi Buku 1* (Salemba Empat (ed.)).
- Sanusi, A. (2006). *Jalan Kebahagiaan* (PT Gema Insani (ed.)).

- Sari, N. M., & Purwaningsih, I. E. P. (2012). Hubungan Kebermaknaan Hidup Dengan Penerimaan Diri Pada Kaum Waria Di Yogyakarta. *Jurnal Spirits*, 3(1), 76–84. <https://doi.org/10.30738/spirits.v3i1.1127>
- Sarwono, S. W. (2013). *Psikologi Remaja* (Rajawali Pers (ed.)).
- Seligman, M. E. (2002). *Authentic Happiness* (The Free Press (ed.)).
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being* (Free Press (ed.)).
- Snyder, C. R., & Lopez. (2007). *Positive Psychology in Scientific and Practical Exploration of Human Strength* (Sage Publication (ed.)).
- Uno, H.B. (2013). *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Utomo, D. P. (2019). Di Bawah Pengaruh Alkohol, 3 Remaja Ini Perkosa Anak di Bawah Umur. Detiknews. <https://news.detik.com/berita-jawa-timur/d-4630423/di-bawah-pengaruh-alkohol-3-remaja-ini-perkosa-anak-di-bawah-umur>
- Veenhoven, R. (2009). How do we assess how happy we are? Tenets, implications and tenability of three theories. *Happiness, Economics and Politics: Towards a Multi-Disciplinary Approach*, 1–28. <https://doi.org/10.4337/9781849801973.00009>
- Winahyu. (2018). Penerapan Model Problem Based Learning (PBL) untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis Siswa Kelas IV SDN MongisidiII Kota Makassar. *Prosiding Seminar Nasional*, vol.4, no.1, 445-464.
- Wulandari, B. (2018). Pengaruh Problem Based Learning terhadap Hasil Belajar Ditinjau Dari Motivasi Belajar PLC di SMK. *Jurnal Pendidikan Vokasi*, vol.3, no.2, 178-191.
- Wahyu, D. (2017). *Risma Ingin Surabaya Juara Kota Bahagia*. Jawapos.Com. <https://www.jawapos.com/metro/metropolis/04/04/2017/risma-ingin-surabaya-juara-kota-bahagia/>
- Wahyudi, W., & Dewi, S. A. (2017). Analisis Kemampuan Menyelesaikan Soal Cerita Matematika Tentang Bangun Datar Ditinjau Dari Teori Van Hiele. *PRISMA, Prosiding Seminar Nasional Matematika*, Vol 10, no 1, 481-494.
- Zebua, D. J. (2021). *Gerombolan Bocah Berulang Kali Curi Rokok di Warung, Polisi Sampai Turun Tangan*. Kompas.Com. <https://regional.kompas.com/read/2021/09/30/204558378/gerombolan-bocah-berulang-kali-curi-rokok-di-warung-polisi-sampai-turun>