

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Happiness atau kebahagiaan merupakan salah satu tujuan hidup manusia yang ingin dicapai dalam hidupnya. Akhir-akhir ini banyak penelitian yang dilakukan terhadap kebahagiaan, salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh John Helliwell, Richard Layard, dan Jeffrey Sachs tentang *happiness* di seluruh negara di dunia atau *World Happiness Report* yang dilakukan pada tahun 2015. Berdasarkan penelitian tersebut didapatkan hasil yang menyatakan bahwa Indonesia berada pada urutan ke-74 pada *Ranking of Happiness 2012-1014*. Artinya terjadi penurunan tingkat kebahagiaan warga Indonesia jika dilihat Indonesia memiliki peringkat ke-32 di tahun 2007. Ditahun 2015 pula dilakukan penelitian tentang *happiness* warga Bandung dan mendapatkan skor sebesar 70,60 pada skala 1-100 (<http://portal.bandung.go.id/>). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Badan Perencana Pembangunan Kota Bandung berhasil mengungkapkan bahwa kebahagiaan warga Bandung paling tinggi pada aspek kehidupan, yaitu Pekerjaan, hubungan sosial, dan keharmonisan keluarga.

Happiness atau kebahagiaan sendiri merujuk pada perasaan positif seperti perasaan sukacita, ketenangan, dan keadaan positif yang ditunjukkan dengan level kepuasan hidup dan afek positif yang tinggi dan diikuti dengan afek negatif yang rendah (Carr, 2011). Menurut Seligman (2004) *happiness* merupakan konsep yang merujuk pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktivitas-aktivitas positif yang disukainya. Bagian-bagian dari *happiness* adalah kepuasan masa lalu, kebahagiaan pada masa sekarang dan optimistis masa depan. Adanya perasaan-perasaan positif yang dipicu dari berbagai bidang kehidupan berbeda-beda pada setiap individu. Artinya kebahagiaan merupakan konsep yang subjektif.

Keadaan di atas juga sejalan dengan pendapat Seligman (2004) yang mengatakan bahwa kebahagiaan merupakan konsep yang subjektif karena setiap individu memiliki tolok ukur kebahagiaan yang berbeda-beda.

Dari penelitian yang dilakukan oleh BPP Kota Bandung, kebahagiaan warga Bandung diketahui karena adanya fungsi diri dan perasaan-perasaan seperti perasaan mampu (*self-efficacy*), perasaan dihargai, dan perasaan aman dalam hidupnya. Perasaan-perasaan tersebut dapat disebut sebagai perasaan positif yang dialami oleh individu. Semakin tingginya perasaan positif yang dirasakan oleh individu yang juga diikuti oleh rendahnya perasaan negatif yang dirasakan dapat meningkatkan kebahagiaan yang dirasakan oleh individu (Carr, 2011). Perasaan-perasaan positif didapatkan dari berbagai hal, salah satunya dengan mengikuti berbagai kegiatan sosial dan pekerjaan sukarela. Drs. E B. Subakti, MA (2010) mengungkapkan bahwa individu yang aktif dalam berbagai kegiatan sosial merupakan kegiatan yang berpotensi membangkitkan kebahagiaan. Adanya hubungan antara kegiatan sosial dan kebahagiaan juga diungkapkan pada penelitian yang dilakukan oleh Csikszentmihalyi & Hunter dan Pavot et al. (dalam Muhana S. Utami, 2009) yang menunjukkan bahwa seseorang lebih bahagia ketika berada dalam kelompok, dan afiliasi sosial dinilai sebagai strategi yang efektif dalam melawan disforia dan stress. Ada pula penelitian Fordyce, Lyubormirsky (2006) yang menunjukkan bahwa kegiatan sosial memberikan peningkatan kebahagiaan dalam setting kegiatan sosial yang sengaja diciptakan dalam penelitian tersebut.

Penelitian Oishi dkk (2007) terhadap mahasiswa di lebih dari 90 negara menemukan bahwa individu yang mengalami tingkat kebahagiaan tertinggi mengalami kesuksesan dalam hal memiliki hubungan yang dekat (*close relationships*) dengan orang lain dan pekerjaan sukarela. Orang-orang yang mendekatkan diri kepada Tuhan melalui kegiatan-kegiatan kerohanian memiliki maksud untuk mencapai kebahagiaan yang mereka inginkan. Myers

menemukan korelasi antara kebahagiaan dan keterlibatan dalam kegiatan keagamaan dalam studi Amerika Utara (dalam Carr 2011). Hasil penelitian Myers menunjukkan bahwa orang-orang yang lebih terlibat dalam praktik keagamaan yang rutin cenderung lebih bahagia. Seligman (2004) juga mengatakan bahwa harapan akan masa depan dan keyakinan beragama merupakan landasan mengapa keimanan sangat efektif melawan keputusasaan dan meningkatkan kebahagiaan.

Salah satu kelompok atau komunitas yang bergerak dalam bidang sosial dan secara sukarela adalah komunitas kaum muda di gereja khususnya katolik, disebut juga sebagai Orang Muda Katolik (OMK). OMK merupakan wadah bagi para kaum muda untuk mengisi masa mudanya dengan lebih positif di bawah pengawasan gereja. Orang Muda Katolik (OMK) adalah seluruh kaum muda yang telah menerima sakramen baptis secara katolik yang berada di rentang usia 13-35 tahun dan belum menikah (Komisi Kepemudaan KWI, Pastor Adi & Pastor Stabu; dalam Febrianto Manik, 2015). Berbagai kegiatan dalam OMK seperti koor (paduan suara), retret dan rekoleksi, Legio Maria yang diadakan untuk pelayanan sosial seperti mengunjungi orang sakit, orang-orang di penjara, panti asuhan dan panti werdha diberikan agar para OMK berhasil mencapai kebahagiaan hidupnya (dalam Febrianto Manik, 2015). Hal ini sejalan dengan tujuan didirikannya OMK, yaitu untuk mengembangkan mudamudi katolik untuk menjalani hidup kristiani dari masa muda, mengembangkan kepercayaan diantara rekan, dan hidup bahagia.

Adanya fakta bahwa kegiatan yang menarik dapat menjadi suplemen kegembiraan yang dicapai individu melalui kenyamanan emosi dan fisik (Diener dkk, 1997). Kenyamanan emosi dan fisik tidak dapat terlepas dari bagaimana individu memahami perasaan yang menyenangkan dan penilaian tentang hidup atau evaluasi hidup individu. Perasaan yang dirasakan disebut sebagai unsur afektif sedangkan evaluasi hidup merupakan unsur kognitif. Kondisi tersebut juga di ungkapkan oleh Andrew dan McKennel (dalam Carr, 2011) yang

menjelaskan bahwa aspek afektif merupakan pengalaman emosional yang menyenangkan seperti sukacita, kegembiraan, kepuasan dan emosi positif lainnya. Komponen afektif ini terbagi menjadi dua, yaitu afek positif dan afek negatif. Perasaan positif yang lebih banyak dirasakan oleh OMK akan meningkatkan *happiness* OMK. Sebaliknya jika perasaan atau emosi negatif yang lebih banyak dirasakan oleh OMK maka akan mengurangi tingkat kebahagiaan yang dirasakan oleh kaum muda yang tergabung dalam OMK. Aspek afektif tersebut juga tidak lepas dari aspek kognitif yang dilakukan oleh anggota OMK, yaitu penilaian dan evaluasi hidup ketika berada bersama dengan anggota lainnya ketika kegiatan tersebut merupakan kegiatan yang sukarela dan tanpa paksaan.

Disebutkan sebelumnya bahwa kebahagiaan *happiness* mengacu pada emosi positif, semakin banyak emosi positif yang dirasakan oleh individu maka semakin terbuka pula pikiran untuk mendapatkan ide-ide baru dan terbuka terhadap ide-ide baru serta mempraktikkan ide-ide tersebut, membuatnya menjadi lebih kreatif dalam menjalankan kegiatannya, serta memberikan kesempatan untuk menciptakan hubungan yang lebih baik dan menunjukkan produktivitas yang lebih besar (Carr, 2011). Pengembangan potensi diri OMK yang dilakukan di berbagai kegiatan di gereja dapat membuat seseorang bertahan melakukan kegiatan tersebut. Barbara Fredrickson (dalam Carr, 2011) menyatakan bahwa emosi positif dapat memperluas pikiran-pikiran individu sebelum bertindak yang akan menumbuhkan potensi dalam menghasilkan sumber daya pribadi yang kuat dan dapat mengembangkan potensi pribadi yang didapat dari emosi kognisi dan perilaku yang positif dan adaptif. Artinya, semakin bahagia seseorang akan membuat mereka menjadi lebih produktif dan membawa mereka untuk terus mengembangkan potensi dalam diri mereka. *Happiness* dapat memengaruhi diri sendiri kearah yang positif, baik secara kognitif maupun tingkah laku (Carr, 2011). Gloaguen dkk menjelaskan bahwa manfaat dari *happiness*, secara kognitif dan tingkah laku dapat mengatasi perasaan-perasaan negatif dan depresi. Suasana

hati yang positif dapat membuat individu lebih objektif menyikapi sesuatu, kreatif, toleran, tidak defensif, murah hati dan lateral atau mampu memecahkan masalah secara kreatif (Seligman, 2004).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada 10 anggota OMK, didapatkan bahwa ada 1 responden yang menjadi anggota OMK selama 10 tahun, ada pula yang baru 1-5 tahun. Responden mengatakan bahwa motivasi mereka mengikuti kegiatan OMK adalah untuk mengisi waktu luang dengan kegiatan yang disenangi (untuk menyalurkan minat dan bakat mereka). Selain itu mereka juga mengatakan bahwa mereka memiliki keinginan yang kuat untuk melakukan pelayanan, baik untuk gereja maupun untuk orang lain. Ketua OMK mengatakan bahwa kaum muda seharusnya mengisi waktu luang dengan hal-hal yang positif dan produktif, sehingga energi yang dihasilkan oleh tubuh tidak terbuang sia-sia. Secara keseluruhan kehidupan di dalam OMK, seluruh responden survey awal mengatakan bahwa selama mereka mengikuti kegiatan OMK ada suatu perasaan senang dan bahagia, tetapi sekitar 50% responden mengatakan ada beberapa hal yang membuat mereka merasa tidak nyaman seperti konflik internal yang terjadi karena proses pencarian jodoh yang pada akhirnya terjadi permusuhan antar anggota OMK, kurangnya kekompakan ketika menjalankan tugas dan tanggung jawabnya masing-masing sehingga anggota lain yang menangani tugas tersebut, kurang adanya keinginan untuk memertahankan anggota baru yang ikut serta menjadi anggota OMK sehingga anggota baru OMK tidak bertahan lama.

Perasaan bahagia yang responden rasakan khususnya ketika dapat bertemu dengan kaum muda lainnya baik dari dalam paroki dan kegiatan lain yang ada di paroki sendiri maupun dari paroki lainnya. Selain itu, responden juga merasa senang ketika mereka dapat membantu orang lain walaupun bantuan yang diberikan bukan dalam bentuk uang tetapi ada suatu perasaan puas dan bahagia saat responden dapat membantu orang lain sesuai dengan kemampuannya masing-masing. Sekitar 70% responden mengatakan mereka bahagia karena

mereka dapat belajar bagaimana berorganisasi dan bersosialisasi dengan orang-orang dari berbagai latar belakang sosial, suku, budaya, pendidikan, dan sebagainya, 30% lainnya mengatakan bahwa mereka memang bahagia dapat tergabung dalam OMK hanya karena ingin menyalurkan minat dan bakat mereka untuk berorganisasi dan mengikuti kegiatan paduan suara (kooor) dalam gereja.

Dikatakan bahwa manfaat dari tergabung dalam OMK adalah dapat berbagi keadaan suka dan duka baik yang dialami bersama ataupun pengalaman yang dibagikan kepada anggota OMK lainnya. Salah satu anggota OMK yang peneliti wawancarai yang juga merupakan anggota koor (paduan suara) mengatakan ia merasa senang ketika membantu teman-teman lainnya untuk mendapatkan nada yang diinginkan. Satu responden menceritakan pengalamannya yang merupakan pengalaman yang menyedihkan sekaligus membuat dirinya bahagia. Belum lama ini ia mengalami kecelakaan dan mengharuskan dirinya dioperasi, ia mengatakan itu merupakan hal yang paling menyedihkan mengingat ia berasal dari keluarga yang sosial ekonominya menengah kebawah. Saat itu juga merupakan saat yang paling membahagiakan menurutnya karena ia mendapatkan bantuan moril, rohani dan materi dari anggota OMK sehingga ia dapat di operasi dan pulih dengan lebih cepat pasca operasi.

Ketua OMK juga menanggapi pengalaman diatas dengan mengatakan bahwa ia merasa senang dan bahagia dapat membantu anggota OMK lain yang sedang tertimpa musibah. Ia juga mengatakan bahwa ada perasaan yang tidak dapat dijelaskan melalui kata-kata ketika kita dapat membantu orang lain hingga selesai walaupun tidak dalam bentuk materi atau uang. Walaupun secara keseluruhan responden mengatakan bahwa mereka bahagia namun 50% responden memiliki komentar-komentar subjektif yang mengatakan bahwa mereka merasa kurang nyaman dengan sikap anggota OMK lainnya, khususnya ketika terjadi konflik internal, maka diperlukanlah penelitian tentang kebahagiaan pada OMK.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian lebih jauh mengenai bagaimana kebahagiaan atau *happiness* Orang Muda Katolik (OMK) di paroki Pandu.

1.2. Identifikasi Masalah

Dari penelitian ini ingin diketahui bagaimana gambaran *happiness* pada Orang Muda Katolik (OMK) di Paroki Santa Perawan Maria Bunda Tujuh Kedukaan, Pandu, Bandung.

1.3. Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1. Maksud

Penelitian ini dilakukan untuk memperoleh gambaran tentang *happiness* pada Orang Muda Katolik (OMK) di Paroki Santa Perawan Maria Bunda Tujuh Kedukaan, Pandu, Bandung.

1.3.2. Tujuan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui derajat *happiness* Orang Muda Katolik di Paroki Santa Perawan Maria Bunda Tujuh Kedukaan, Pandu, Bandung.

1.4. Kegunaan Penelitian

1.4.1. Kegunaan Teoretis

- Memberikan informasi mengenai gambaran *happiness* pada kaum muda khususnya pada Orang Muda Katolik (OMK) ke dalam bidang ilmu psikologi positif.
- Memberikan masukan kepada peneliti lain yang berminat melakukan penelitian lanjutan mengenai *happiness* pada kaum muda.

1.4.2. Kegunaan Praktis

Memberikan informasi kepada Orang Muda Katolik (OMK) Paroki Santa Perawan Maria Bunda Tujuh Kedukaan, Pandu mengenai derajat *happiness* dalam kegiatan pelayanan di gereja. Informasi ini dapat digunakan oleh:

- OMK untuk mengevaluasi apakah anggota OMK sudah bahagia dan merencanakan program kegiatan selanjutnya dengan Pastor Pembina dan anggota OMK lainnya,
- Agar kaum muda dapat mengisi waktu luang dengan lebih produktif untuk mencapai kebahagiaan mereka.

1.5. Kerangka Pikir

Masa muda adalah masa yang menyenangkan, masa dimana kaum muda dipenuhi oleh gejolak dalam menghadapi kehidupannya. Gejolak masa muda memiliki ciri adanya perjuangan dalam menghadapi masa depan yang masih kabur dan merupakan masa dimana individu menentukan arah dan perjalanan hidupnya. Menurut teori perkembangan, masa muda merupakan masa dimana individu mulai belajar untuk mengatasi masalahnya sendiri dan masa saat masalah semakin kompleks (Santrock, 2002). Masalah-masalah yang dihadapi oleh kaum muda ini dapat meningkatkan perasaan negatif bagi kaum muda. Tingginya perasaan negatif yang dirasakan oleh kaum muda dapat mengurangi tingkat kebahagiaan (*happiness*) yang dimiliki individu. Ada berbagai cara untuk mengatasinya, salah satunya adalah kegiatan yang disediakan oleh sekolah maupun oleh tempat ibadah. Salah satu tempat ibadah yang menyediakan berbagai kegiatan bagi kaum muda adalah gereja. Gereja (khususnya bagi katolik) memiliki berbagai macam kegiatan, bagi kaum muda ada suatu organisasi yang dinamakan Orang Muda Katolik (OMK).

Menurut Pedoman Karya Pastoral Kaum Muda (PKPKM) yang dikeluarkan oleh Komisi Kepemudaan KWI yang dimaksud dengan Orang Muda Katolik (OMK) adalah

semua orang muda yang beriman katolik yang berada di usia 13-35 tahun dan belum menikah (dalam Febrianto Manik, 2015). OMK berada di bawah pengawasan gereja yang menanamkan nilai-nilai dan prinsip-prinsip kristiani kepada OMK, seperti kasih, sukacita, damai sejahtera, kesabaran, kemurahan, kebaikan, iman, kelemahlembutan, dan penguasaan diri melalui berbagai kegiatan, seperti retreat, koor, legio maria, rekoleksi, dan sebagainya. Kegiatan yang disediakan oleh gereja dapat diikuti oleh kaum muda secara sukarela dan tanpa paksaan serta imbalan. Orang muda katolik manapun yang bersedia masuk kedalam OMK dan mengikuti kegiatan-kegiatan yang disediakan akan diterima dengan terbuka oleh gereja.

Bagi OMK yang mengikuti kegiatan tersebut secara sukarela dan melakukan kegiatan sosial yang diadakan oleh gereja dapat meningkatkan kebahagiaan mereka. Hal ini sejalan dengan survei internasional yang dilakukan oleh Oishi dkk (2007), terhadap mahasiswa di lebih dari 90 negara menemukan bahwa individu yang mengalami tingkat kebahagiaan tertinggi mengalami kesuksesan dalam hal memiliki hubungan yang dekat (*close relationships*) dengan orang lain dan pekerjaan sukarela. Orang-orang yang mendekati diri kepada Tuhan melalui kegiatan-kegiatan kerohanian seperti aktif menjadi anggota orang muda katolik (OMK) misalnya, memiliki maksud untuk mencapai kebahagiaan yang mereka inginkan. Seligman (2004) juga mengatakan bahwa harapan akan masa depan dan keyakinan beragama merupakan landasan mengapa keimanan sangat efektif melawan keputusasaan dan meningkatkan kebahagiaan. *Happiness* atau kebahagiaan mengarah pada perasaan positif seperti perasaan sukacita, ketenangan, dan keadaan positif yang ditunjukkan dengan level kepuasan hidup dan afek positif yang tinggi dan diikuti dengan afek negatif yang rendah (Carr, 2011). Seligman (2004) juga mengatakan bahwa kebahagiaan atau *happiness* merupakan konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktivitas-aktivitas positif yang disukainya. Kebahagiaan ini biasanya ditandai dengan lebih banyak

afek positif yang dirasakan individu daripada afek negatif. Adanya emosi positif yang dirasakan individu dapat membantu individu tersebut memaknai hidupnya (Seligman, 2004).

Kaum muda yang bahagia akan mengalami ketenangan dalam kehidupannya sehingga ia merasa berharga, baik bagi dirinya sendiri maupun orang lain serta membuat mereka memiliki kepribadian yang sehat juga mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya, mampu memenuhi kebutuhannya, dan mampu menempatkan diri diantara kebutuhan dan harapannya. *Happiness* dapat memengaruhi diri sendiri kearah yang positif, baik secara kognitif maupun tingkah laku (Carr, 2011). Menurut Andrew dan McKennel penilaian dan evaluasi terhadap kepuasan hidup disebut juga dengan komponen kognitif, sedangkan perasaan-perasaan positif yang dirasakan adalah komponen afektif (Carr, 2011).

Andrew dan McKennel (dalam Carr 2011) menyebutkan dua aspek *happiness*, yaitu aspek afektif dan aspek kognitif. Aspek afektif merupakan pengalaman emosional yang menyenangkan seperti sukacita, kegembiraan, kepuasan dan emosi positif lainnya. Aspek afektif ini terbagi menjadi dua, yaitu afek positif dan afek negatif. Dimana afek positif atau yang juga disebut sebagai *pleasant* merupakan pengalaman-pengalaman yang menyenangkan yang membuat hidup mereka terasa riang, hidup (*lively*), memiliki keyakinan diri, kekuatan dan keberanian dalam menjalani tantangan hidup yang mereka hadapi, dan memiliki perhatian serta konsentrasi yang tinggi untuk mengatasi masalah-masalah kehidupan anggota Orang Muda Katolik (OMK). Sedangkan afek negatif atau yang disebut sebagai *unpleasant* merupakan pengalaman-pengalaman emosional yang tidak menyenangkan seperti kesedihan, marah, duka, ketidaknyamanan, dan emosi negatif lainnya. Afek negatif yang tinggi yang dirasakan oleh anggota OMK cenderung mengarah pada berbagai gangguan psikologis terutama depresi. Aspek yang kedua menurut Andrew & McKennel adalah komponen kognitif yang merupakan evaluasi terhadap kepuasan hidup dalam berbagai bidang kehidupan

yang dirasakan oleh anggota OMK. Aspek ini sangat erat kaitannya dengan kepuasan hidup yang dirasakan oleh anggota orang muda katolik (OMK) selama menjadi anggota OMK.

Kebahagiaan atau *happiness* yang dirasakan oleh OMK dilihat dari dua aspek yang dijelaskan diatas. Aspek afektif menceritakan tentang bagaimana anggota OMK merasakan perasaan atau emosi yang menyenangkan seperti kebahagiaan, sukacita, kepuasan, dan emosi positif lainnya. Dalam aspek afektif ini hal yang paling berperan dalam meningkatkan kebahagiaan adalah afek positif. Afek positif ini merupakan pengalaman emosional anggota OMK yang membuat OMK merasa ceria, riang, merasa hidup (*lively*), memiliki keyakinan diri, kekuatan dan keberanian kuat, serta penuh perhatian, memiliki konsentrasi yang tinggi yang dirasakan dalam kehidupannya. Sedangkan tingginya afek negatif yang dirasakan oleh anggota OMK dapat menurunkan tingkat kebahagiaan mereka. Bahkan hal tersebut dapat mengarahkan anggota OMK pada berbagai gangguan psikologis seperti depresi. Selain aspek afektif, ada pula aspek kognitif yang merupakan penilaian anggota OMK terhadap kepuasan hidupnya selama menjadi anggota OMK. Aspek kognitif ini merupakan evaluasi pribadi dari masing-masing anggota OMK mengenai keseluruhan kehidupan yang dirasakannya. Artinya aspek kognitif merupakan penilaian anggota OMK terhadap kepuasan hidup yang mereka miliki dalam berbagai bidang kehidupan. Dikarenakan konsep kebahagiaan pada tiap-tiap individu berbeda-beda maka belum tentu seluruh OMK merasa bahagia ketika mereka menjadi anggota OMK yang dilakukannya tanpa paksaan dan imbalan bahkan disaat-saat tertentu mereka pun harus mengeluarkan dana tersendiri untuk keperluan kegiatan yang akan mereka adakan maupun mereka ikuti serta bagaimana mereka dapat bertahan menjadi anggota OMK dalam kurun waktu lima hingga sepuluh tahun. Kegiatan yang diikuti oleh OMK apakah dirasakan sebagai suatu kegiatan yang menimbulkan kebahagiaan atau tidak bergantung dari penilaian kognitif dan perasaannya saat mereka menjalankan kegiatan tersebut. Penilaian kognitif dan afektif ini lah yang menentukan kebahagiaan OMK.

Penilaian kognitif dan afektif memang merupakan hal yang penting dalam menentukan kebahagiaan, tetapi dalam prosesnya banyak kondisi dan keadaan lingkungan yang memengaruhi bagaimana anggota OMK menilai hidupnya apakah mengarah positif atau negatif. Lyubormirsky dkk (2005b) mengungkapkan berbagai faktor yang memengaruhi kebahagiaan, diantaranya adalah religiusitas dan spiritualitas, *social support*, pendidikan, pekerjaan, dan kesehatan. Faktor pertama adalah religius dan spiritualitas yang mengungkapkan bahwa orang-orang yang terlibat dalam praktik keagamaan yang rutin cenderung lebih bahagia (Myer, 2000; Myers dkk, 2008). Pengaruh religiusitas terhadap kebahagiaan bergantung pada sejauh mana nilai-nilai religius dalam kehidupan individu. Ada empat pertimbangan yang mendukung pernyataan bahwa individu yang terlibat dalam agama memiliki kemungkinan lebih bahagia daripada mereka yang tidak terlibat (Diener & Biswas-Diener, 2008; Myers dkk, 2008), yaitu pertama, agama menyediakan sistem yang koheren yang memungkinkan manusia menemukannya makna hidup, optimism, dan harapan akan masa depan. Sehingga kaum muda yang tergabung kedalam anggota OMK secara tidak langsung akan mengetahui tentang nilai-nilai kristiani yang dapat membantu mereka untuk memahami kemalangan, tekanan, dan kerugian yang terelakkan yang terjadi disepanjang siklus kehidupannya. Selain itu, dengan adanya nilai-nilai yang diinternalisasi oleh anggota OMK dapat membuat mereka menjadi lebih optimis mengenai kehidupannya dengan adanya keyakinan bahwa kesulitan-kesulitan yang dialaminya tersebut akan teratasi jika mereka berserah kepada Tuhan.

Kedua, individu yang rutin hadir dalam pelayanan keagamaan dan menjadi bagian dari komunitas keagamaan memiliki dampak positif dalam hidupnya, seperti ketika anggota OMK mengalami kemalangan atau perasaan negatif, mereka mendapatkan *social support* dari anggota OMK lainnya. Selain itu, mereka juga dapat memenuhi kebutuhan afiliasi dan *belongingness*-nya sehingga mereka tidak merasa sendirian di dunia ini. Ketiga, keterlibatan

dalam kegiatan keagamaan sering dikaitkan dengan gaya hidup sehat baik secara fisik maupun psikis. Hal tersebut dapat pula dilihat dari OMK, bagaimana gaya hidup mereka dapat berdampak pada kebahagiaan yang mereka rasakan. Anggota OMK yang bahagia memungkinkan memiliki kesetiaan dalam hidupnya, dapat makan dan minum secukupnya dalam arti tidak berlebihan dan kekurangan, dapat mengampuni orang lain, memiliki kerendahan hati, memiliki rasa bersyukur dan kasih sayang kepada orang lain termasuk anggota OMK lainnya. Keempat, praktik keagamaan dan spiritualias meliputi meditasi, *hymn-singing*, berdoa, memiliki ritual, menghadiri gereja-gereja yang memiliki keindahan tersendiri yang dilakukan oleh anggota OMK dapat meningkatkan emosi positif yang dirasakan dan meningkatkan kebahagiaan mereka.

Faktor yang kedua adalah *social support* baik dari keluarga maupun teman-teman sebaya. Dengan adanya dukungan sosial yang didapatkan oleh anggota OMK, mereka tidak akan merasa sendiri yang mengacu pada prinsip dasar manusia, yaitu manusia adalah makhluk sosial. *Social support* tidak harus selalu diterima oleh anggota OMK tetapi mereka juga dapat memberikan dukungan kepada anggota OMK lainnya disaat mereka sedang dalam kesulitan atau kemalangan. Hal tersebut sangat membantu OMK untuk tidak terisolasi dalam masalah-masalah kehidupannya, dapat memiliki kekuatan untuk menghadapi masa depan, dapat menolong dan bermurah hati pada anggota OMK lainnya yang memerlukan pertolongan tanpa mengharapkan imbalan. Begitu pula yang terjadi ketika anggota OMK mendapatkan dukungan sosial dari keluarga mereka dapat mengurangi kekerasan dalam rumah tangga dan pelecehan pada anak.

Faktor ketiga adalah pendidikan. Penelitian menemukan bahwa siswa yang memiliki kepuasan akademik yang tinggi di SMA-nya memiliki *self-efficacy*, harapan, motivasi intrinsik, dan kompetensi sosial yang tinggi serta aktif dalam berbagai kegiatan ekstrakurikuler di sekolah (Carr, 2011). Sebaliknya siswa yang memiliki kepuasan akademik

yang rendah menunjukkan tingkat kecemasan yang tinggi, rentan terhadap depresi, terlibat dalam penyalahgunaan narkoba, memiliki masalah kesehatan mental, kesulitan interpersonal dan *locus of control* eksternal. Hal tersebut dapat pula dilihat dari jalan peristiwa pendidikan anggota OMK di masa sekolahnya.

Faktor keempat adalah pekerjaan. Penelitian yang dilakukan oleh Argyle (2001) menemukan bahwa individu yang bekerja tercatat lebih bahagia dibandingkan dengan yang tidak bekerja, begitu juga dengan individu yang memiliki pekerjaan secara profesional dan terampil dalam pekerjaannya menjadi lebih bahagia dibandingkan mereka yang tidak terampil dalam pekerjaannya. Lucas dkk (2004) juga menemukan bahwa menjadi pengangguran menyebabkan penurunan kebahagiaan yang signifikan. Hal tersebut juga dapat berlaku dalam kehidupan anggota OMK terlepas dari kegiatannya dalam pelayanan keagamaan sebagai OMK, anggota OMK yang memiliki pekerjaan yang sesuai dengan bidangnya dan dapat menikmati pekerjaan mereka dapat meningkatkan kebahagiaan mereka. Sebaliknya, anggota OMK yang menjadi pengangguran dapat menurunkan tingkat kebahagiaan mereka dalam hidupnya. Peningkatan dan penurunan tingkat kebahagiaan anggota OMK dipengaruhi dari berbagai penilaian kognitif yang dilakukannya, yaitu bagaimana kepuasan hidup yang dirasakan oleh anggota OMK dalam bidang pekerjaannya. Anggota OMK yang menikmati pekerjaannya akan menunjukkan performa yang besar dibandingkan mereka yang tidak menikmati pekerjaannya. Dalam penelitian ini faktor pekerjaan ini hanya berlaku pada anggota OMK yang sudah bekerja saja.

Faktor terakhir adalah kesehatan. Diener dkk (1999), menemukan bahwa penilaian subjektif terhadap kesehatan pribadi cenderung memengaruhi kebahagiaan yang dirasakan individu daripada mereka yang memiliki penilaian negatif terhadap kesehatannya. Bagi anggota OMK yang memiliki pandangan yang pesimis cenderung tidak bahagia karena mereka meyakini diri mereka memiliki penyakit yang parah bahkan sebelum para ahli atau

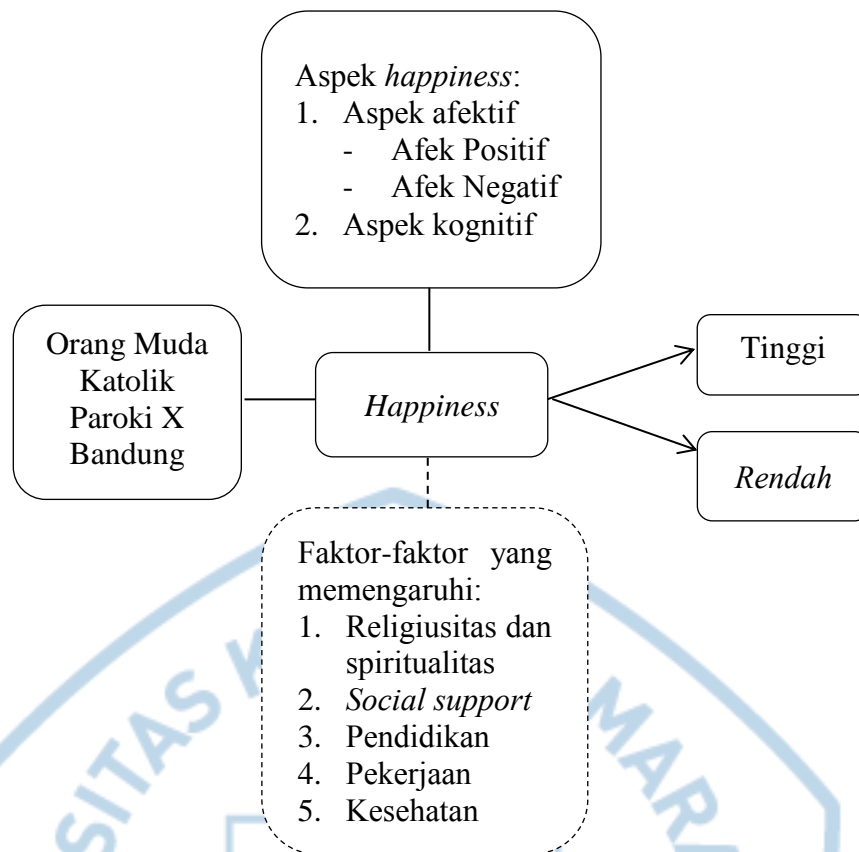
dokter memeriksanya. Sebaliknya, mereka yang bahagia cenderung membangkitkan sistem imun yang sangat bermanfaat untuk tubuh sehingga mereka menjadi jarang sakit, dan menunjukkan penurunan gejala dan rasa sakit yang dirasakan bagi mereka yang divonis dokter memiliki suatu penyakit (Cohen & Pressman, 2006; Steptoe dkk, 2009). Faktor-faktor diatas dapat meningkatkan kebahagiaan hanya jika anggota OMK memiliki emosi positif yang tinggi terhadap berbagai masalah yang mereka hadapi. Lyubomirsky dkk (2005a) juga mengatakan bahwa emosi positif yang dirasakan oleh individu dapat menyebabkan penyesuaian diri yang lebih baik dalam berbagai domain, seperti pekerjaan, hubungan dengan orang lain (*relationships*), kesehatan, juga meningkatkan persepsi positif mengenai diri sendiri dan orang lain. Anggota OMK yang bahagia juga dapat menjadi pribadi yang menyenangkan, kooperatif, memikirkan orang lain, dapat memecahkan masalah dalam suatu konflik, mengembangkan kreativitas, dan *problem solving*. Namun, perlu diingat bahwa tingginya tingkat kebahagiaan individu tidak selalu mengarah pada kesuksesan yang lebih besar dalam semua domain (Carr, 2011).

Menurut Profesor Barbara Fredrickson yang telah mengembangkan teori *Broaden-and-Build Theory* mengenai emosi positif yang terkandung dalam *happiness* menjelaskan bahwa emosi positif tidak hanya sebagai suatu pengalaman positif yang menyebabkan kesejahteraan pribadi atau *personal well-being* tetapi juga berkontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan pribadi (Cohn & Fredrickson, 2009; Fredrickson, 2009; fredrickson & Losada 2005; dalam Carr 2011). Emosi positif dapat memperluas pikiran-pikiran anggota OMK sebelum bertindak dan dapat mengontrol perilaku mereka. Pikiran-pikiran tersebut yang muncul dalam diri OMK masing-masing dapat menumbuhkan potensi dalam menghasilkan sumber daya pribadi yang kuat dan dapat mengembangkan potensi pribadi yang didapat dari emosi, kognisi dan perilaku yang positif dan adaptif. Contohnya, sukacita menimbulkan dorongan untuk bermain dan membuat ianggota OMK menemukan

cara-cara untuk bersosialisasi dan lebih kreatif dengan intelektual dan pikiran yang artistik. Jadi, sukacita yang timbul dari bersosialisasi dapat meningkatkan jaringan dukungan sosial (*social support network*) dan kreativitas yang muncul dapat membuat seseorang menciptakan karya seni dan ilmu pengetahuan atau dapat memecahkan masalah kehidupan sehari-hari secara kreatif. Hal tersebut dapat mengembangkan pribadi anggota OMK menjadi lebih positif.

Lyubomirsky dkk (2005a) melalui studi ekperimental longitudinalnya menemukan bahwa emosi positif menyebabkan penyesuaian diri yang lebih baik dalam berbagai domain seperti pekerjaan, suatu hubungan dengan individu lain (*relationships*), dan kesehatan, juga untuk meningkatkan persepsi positif tentang diri sendiri dan orang lain, dalam relasi sosial, dalam memandang diri menjadi pribadi yang menyenangkan, menjadi kooperatif atau dapat bekerjasama, memikirkan orang lain, *coping*, pemecahan masalah dalam suatu konflik, kreativitas, dan *problem solving*. Namun perlu diingat, tingginya tingkat kebahagiaan individu tidak selalu mengarah pada kesuksesan yang lebih besar dalam semua domain.

Berikut disajikan bagan kerangka pikir teoritis yang menggambarkan uraian diatas:



Bagan 1.1 Kerangka Pikir

1.6. Asumsi

- Kaum muda yang mengikuti kegiatan OMK memiliki tingkat kebahagiaan yang berbeda-beda.
- Kaum muda secara sukarela dan tanpa paksaan bergabung menjadi anggota Orang Muda Katolik (OMK).
- OMK melakukan berbagai kegiatan sosial (baik internal atau di dalam gereja maupun eksternal atau diluar gereja) tanpa adanya paksaan.