

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Pada bab 1 berisi pemaparan yang mendasari penelitian ini yaitu meliputi latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian beserta manfaat penelitian.

#### **A. Latar Belakang**

Masa remaja merupakan masa transisi yang ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis yang cepat (Ronen dkk., 2016). Menurut WHO (*World Health Organization*) dan Kementerian Kesehatan (2013) remaja adalah penduduk atau kelompok dalam rentang usia 10-19 tahun. Namun Sawyer dkk (2018) menjelaskan bahwa masa remaja termasuk dalam rentang usia 10-24 tahun, rentang usia tersebut dianggap lebih sesuai dengan pola pertumbuhan remaja masa kini dan pemahaman umum mengenai fase kehidupan remaja dan akan mewakili keseluruhan remaja secara lebih luas.

Masa remaja merupakan masa yang sulit dalam tahap perkembangan individu. Para psikolog memberi label masa remaja sebagai masa *storm and stress*, untuk menggambarkan masa yang penuh gejolak dan tekanan. Masa remaja adalah masa-masa perubahan besar dalam kehidupan manusia, perubahan perkembangan dan sosial yang terjadi selama masa transisi ke masa remaja sangat dramatis yang menyebabkan penggambaran masa remaja sebagai masa “badai dan penuh tekanan” (Arnett, 1999).

Masa yang penuh tekanan ini memunculkan berbagai macam risiko masalah psikologis yang dapat terjadi pada remaja. *Anger* (kemarahan) atau mudah tersinggung dan agresi adalah salah satu alasan paling sering yang menjadi rujukan kesehatan mental pada anak-anak dan remaja (Sukhodolsky dkk., 2016); kemudian remaja juga rentan mengalami depresi yang dapat mempengaruhi psikososial mereka saat dewasa, remaja yang depresi memiliki kemungkinan yang lebih tinggi untuk gagal dalam akademik (menyelesaikan sekolah), menjadi pengangguran, gagal dalam menjadi orang tua, dan merujuk pada masalah psikologis lain yakni *loneliness* (kesepian) (Clayborne dkk.,

2019); dan masa remaja juga merupakan periode yang beresiko untuk munculnya gangguan kecemasan (*anxiety*) (Young dkk., 2019).

Remaja dengan kesejahteraan subjektif yang rendah memiliki ciri seperti memandang rendah hidup mereka dan merasa bahwa peristiwa yang mereka alami sebagai hal yang tidak menyenangkan, sehingga muncul emosi yang tidak menyenangkan seperti kecemasan, depresi, dan kemarahan (Myers & Diener, 1995). Menurut *World Health Organization* (2021) satu dari tujuh anak usia 10-19 tahun mengalami gangguan mental berupa depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku. Selain itu perbedaan kelas sosial dan ekonomi— yang sulit untuk dihindari— yang terjadi pada remaja saat ini menyebabkan kesenjangan kesejahteraan subjektif pada mereka (Steinmayr dkk., 2019). Tekanan dan berbagai macam risiko masalah psikologis pada remaja tersebut secara otomatis mencerminkan ketidakbahagiaan pada remaja dan tentunya mempengaruhi kesejahteraan atau kebahagiaan remaja, yang secara psikologis disebut sebagai *subjective well-being* (kesejahteraan subjektif). Hal ini selaras dengan pemaparan Manita (2019) bahwa terdapat hubungan antara *stress* (tekanan) dan *well-being* (kesejahteraan). Sehingga penting untuk menyoroti bagaimana kesejahteraan subjektif pada remaja.

Kesejahteraan subjektif (*subjective well-being/happiness*) sendiri didefinisikan sebagai evaluasi kognitif dan afektif seseorang tentang hidupnya. Evaluasi ini mencakup reaksi emosional terhadap peristiwa serta penilaian kognitif tentang kepuasan dan pemenuhan (Snyder & Lopez, 2002). Istilah kesejahteraan subjektif sering digunakan sebagai sinonim untuk kebahagiaan (*happiness*) dalam literatur psikologi (Snyder & Lopez, 2007).

Kesejahteraan subjektif merupakan hal yang penting bagi remaja, terdapat hubungan dinamis antara kesejahteraan subjektif dan aspek-aspek penting dalam hidup manusia (de Neve dkk., 2013). Menurut *World Happiness Report* oleh Helliwell (2022) pada tahun 2019-2021 Indonesia berada pada ranking 87 dari 146 negara, dengan skor kebahagiaan 5.240. Kebahagiaan atau kesejahteraan subjektif dapat memprediksi produktivitas, kesehatan, pendapatan di masa depan, bahkan kematian— misalnya anak muda yang kurang bahagia bertahun-tahun sebelum mereka menikah, maka menunjukkan tingkat perceraian yang

lebih tinggi dibandingkan dengan teman-teman mereka yang lebih bahagia di masa mudanya (de Neve dkk., 2013). Selain itu, Compton & Hoffman (2013) menjelaskan bahwa kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) yang lebih tinggi pada remaja memiliki hubungan dengan sejumlah besar elemen yang dikaitkan dengan kehidupan yang lebih baik. Dengan kata lain kesejahteraan subjektif yang tinggi pada remaja akan membawa remaja pada kehidupan yang lebih bermakna. Namun apabila kesejahteraan subjektifnya rendah maka kemungkinan besar ketidaksejahteraan tersebut akan membawa remaja pada *stress* (tekanan), mereka akan menunjukkan ciri-ciri seperti kehilangan motivasi dan semangat dalam beraktivitas seperti biasa, bahkan terhadap apa yang disukai; menyendiri, mengurung diri di kamar dalam waktu yang lama untuk menenangkan pikiran dan perasaan; hilangnya nafsu makan; susah tidur; sulit berkonsentrasi; penurunan daya ingat; apatis; merasa sedih; cemas; putus asa; cenderung melakukan hal-hal negatif; bahkan yang paling parah muncul keinginan bunuh diri (Adinda, 2020).

Kesejahteraan subjektif terdiri atas tiga komponen: (1) *affect* (pengaruh), (misalnya, emosi positif dan negatif); (2) *domain-specific satisfaction* (kepuasan hidup yang spesifik), (misalnya, kepuasan dengan keluarga, teman, kesehatan, hobi, dan tempat tinggal); dan (3) *global assesment* (penilaian global), (misalnya, kebahagiaan, dan kepuasan hidup) (Diener dkk., 2003). Dalam hal ini, berarti bahwa kesejahteraan manusia ditentukan oleh seberapa banyak afeksi positif yang dimiliki. Semakin banyak manusia memperoleh afeksi positif (emosi positif) dan semakin sedikit manusia mendapatkan afeksi negatif (emosi negatif) ditambah sejauh mana manusia dapat merasakan kepuasan hidup (*life satisfaction*) yang tinggi maka hidup manusia akan semakin sejahtera.

Kepuasan hidup dan emosi positif yang dialami oleh remaja, diharapkan dapat meningkat melalui aktivitas sehari-hari yang memungkinkan individu untuk dapat melakukannya disertai dengan pengalaman yang menyenangkan. Dalam penelitian ini, pengalaman yang dimaksud adalah *flow experience*. Csikszentmihalyi (1975) mendefinisikan *flow* sebagai keadaan di mana munculnya sensasi mengalir yang dirasakan manusia ketika mereka melakukan suatu kegiatan dengan keterlibatan tindakan secara total (fokus), manusia

mengalaminya sebagai satu kesatuan tindakan yang mengalir dari satu waktu ke waktu berikutnya di mana kita merasa mengendalikan tindakan kita dan waktu terasa berlalu lebih cepat. Secara sederhana dapat disimpulkan bahwa *flow experience* merupakan keadaan dimana seseorang yang melakukan suatu aktivitas akan terhanyut atau tenggelam dalam fokus karena aktivitas yang menyenangkan dan menikmati proses dari aktivitas yang ada. Pengalaman *flow* yang dirasakan oleh remaja dipengaruhi oleh interaksi yang dialami dalam keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekolah yang mana hal ini akan mempengaruhi sejauh mana level pengalaman *flow* dapat dialami oleh remaja (Schmidt dkk., 2014). Remaja yang mengalami *flow experience* akan mengalami peningkatan pada motivasi intrinsik, harga diri, waktu yang dihabiskan untuk mengerjakan tugas sekolah, dan relevansi kegiatan mereka dengan tujuan karir masa depan (Hektner & Csikszentmihalyi, 1996).

*Flow experience* hampir mirip dengan *peak experience* yang diutarakan oleh Maslow, namun *flow experience* adalah pengalaman yang terjadi saat aktivitas tertentu sedang berlangsung, sedangkan *peak experience* merupakan pengalaman puncak yang lebih umum dan hadir sebagai dampak dari tercapainya suatu kepuasan (Maslow, 1962). Maslow (1962) memaparkan contoh bahwa *peak experience* dapat terjadi sesederhana ketika seorang ibu menyiapkan sarapan untuk suami dan anak-anaknya, lalu merasakan matahari mulai bersinar, anak-anak berpakaian bersih dan bagus, mengobrol sambil makan, suaminya sedang bermain dengan anak-anaknya dengan santai. Kemudian saat ia memandangi mereka, tiba-tiba ia begitu terpesona dengan keindahan mereka dan cintanya yang besar kepada mereka, dan merasa bersyukur akan hal tersebut, sehingga ia memasuki sebuah pengalaman puncak (*peak experience*).

Dari penjelasan sebelumnya di paragraf kedua hingga keempat, diketahui bahwa remaja rentan untuk mengalami tekanan yang dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif mereka. Ada banyak hal yang dapat mempengaruhi (meningkatkan) kesejahteraan subjektif remaja, berdasarkan penelitian sebelumnya beberapa diantaranya adalah afeksi positif yang diterima oleh

remaja dari orang tuanya (Nayana, 2013), dukungan sosial dari teman sebaya (Sardi & Ayriza, 2020), dan tingkat religiusitas remaja (Abdel-Khalek, 2009).

Penelitian Abdel-Khalek (2009), menyimpulkan bahwa remaja (usia 11 sampai 18 tahun) yang religius akan lebih bahagia, lebih sehat, dan tidak terlalu depresi. Lalu Brown dan Westman (2008) menemukan bahwa orientasi religiusitas berkorelasi dengan pengalaman *flow*, dan pengalaman ini lebih sering terjadi selama pertemuan keagamaan publik daripada doa atau meditasi pribadi. Salah satu aspek yang perlu diperhatikan untuk mencapai tingkat religiusitas yang tinggi adalah dengan memperhatikan kualitas ibadah, karena secara tidak langsung ibadah juga memiliki efek yang positif terhadap kesejahteraan seseorang (Whittington & Scher, 2010). Dalam penelitian ini ibadah yang dimaksud dispesifikkan pada umat muslim. Dalam Islam terdapat berbagai macam ibadah, jenis ibadah berdasarkan hukumnya ada yang wajib dan sunnah, kemudian bentuk pelaksanaannya ada yang sifatnya individual dan berkelompok (berjamaah). Penelitian ini berfokus pada jenis ibadah terpenting dalam Islam yakni ibadah sholat wajib yang merupakan rukun Islam yang paling utama setelah dua kalimat syahadat. Dalam Kitab Arbain An-Nawawi oleh Imam An-Nawawi (2018) dijelaskan bahwa:

*“Dari Abu Abdirrahman Abdullah bin ‘Umar bin Khaththab Radhiyallahu ‘Anhum, ia berkata: aku mendengar Rasulullah Shallallahu ‘Alaihi wa Sallam bersabda, Islam dibangun di atas lima hal: syahadat la ilaha illallah wa muhammadur rasulullah, menegakkan shalat, menunaikan zakat, haji ke Baitullah, dan puasa Ramadhan (Muttafaq Alaih).”*

Paragraf sebelumnya telah menjelaskan bahwa ibadah— dalam hal ini adalah sholat— dapat berefek positif pada kesejahteraan seseorang, dan tentu saja ibadah sholat tersebut merupakan sholat yang *khusyu’* karena dalam hadits diatas juga dijelaskan bahwa perintah sholat yang dimaksud tidak hanya sekedar mengerjakan tetapi mendirikannya, sehingga sholat akan menjadi berkualitas dan menjadi suatu pengalaman yang menyenangkan— dalam psikologi pengalaman ini dapat disebut sebagai *flow experience*. Tidak semua aktivitas dapat mengalami *flow* karena pengalaman *flow* relatif jarang terjadi dalam

kehidupan sehari-hari, namun kegiatan ibadah adalah aktivitas yang sangat mungkin untuk mengalami pengalaman *flow* (Csikszentmihalyi, 2014).

Sebelumnya Csikszentmihalyi (1975) meneliti *flow experience* pada kegiatan-kegiatan tertentu saja seperti seni (pada komposer dan penari), sains (pada ahli bedah dan ahli matematika), *climbing*, catur, dan bermain bola basket. Selain itu Csikszentmihalyi juga menemukan bahwa *flow experience* juga ditemukan pada aktivitas yang tampaknya cenderung tidak memberikan kesenangan, seperti di medan perang; di jalur perakitan pabrik; atau di aktivitas yang membutuhkan konsentrasi. Dan dari penelitian tersebut kegiatan-kegiatan itu secara positif memberikan pengalaman *flow* yang sesuai.

Pada penelitian sebelumnya ditemukan bahwa pengalaman *flow* secara signifikan terkait dengan kesejahteraan subjektif (Akman & Çatar, 2019; Loepthien & Leipold, 2022; Zumeta dkk., 2016). Namun pada penelitian-penelitian tersebut memiliki konteks dan subjek dengan rentang usia yang berbeda dengan penelitian saat ini. Loepthien & Leipold (2022) hanya berfokus pada kegiatan pengalaman musik dengan rentang usia responden 19 sampai 80 tahun. Lalu Zumeta dkk (2016) hanya berfokus pada aktivitas olahraga fisik yang dilakukan secara kolektif dan subjek dengan rentang usia 19 hingga 36 tahun. Kemudian Akman & Çatar (2019) berfokus pada konteks pekerjaan yang dialami oleh perawat.

Mengenai kesejahteraan subjektif pada remaja, pada penelitian sebelumnya dijelaskan bahwa terdapat hubungan positif antara religiusitas dan kesejahteraan subjektif (Stavrova dkk., 2013), dan terdapat hubungan antara kesejahteraan subjektif dengan aktivitas keagamaan pada siswa SMA (Eryilmaz, 2015). Hal ini juga selaras dengan Whittington dan Scher (2010) yang menyatakan bahwa beribadah (jenis ibadah tertentu) memiliki pengaruh positif terhadap kesejahteraan subjektif— jenis ibadah yang dimaksud berupa *adoration* (penyembahan murni kepada Tuhan tanpa merujuk pada peristiwa atau kebutuhan tertentu), *thanksgiving* (bersyukur kepada Tuhan atas hasil atau keadaan positif tertentu), dan *prayers of reception* (doa yang difokuskan untuk membuka diri sebagai bentuk kedekatan dengan Tuhan). Namun pada penelitian kali ini kesejahteraan subjektif yang dibahas berfokus pada remaja secara

keseluruhan serta bagaimana ibadah sholat secara khusus yang disertai dengan pengalaman *flow* memiliki keterkaitan dengan *subjective well-being* remaja.

Berkaca pada penelitian sebelumnya telah diketahui bahwa terdapat hubungan antara *flow experience* dengan beberapa aktivitas tertentu dan pada rentang usia tertentu saja, sehingga tidak spesifik pada usia remaja dan pada aspek aktivitas beribadah (Akman & Çatar, 2019; Csikszentmihalyi, 1975; Eryilmaz, 2015; Loepthien & Leipold, 2022; Zumeta dkk., 2016). Sehingga muncul pertanyaan apakah *flow experience* dalam ibadah sholat memiliki hubungan dengan kesejahteraan subjektif bagi remaja. maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan *flow experience* dalam beribadah dengan *subjective well-being* pada Remaja”.

## **B. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, maka pertanyaan yang mengawali penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran *flow experience* dalam ibadah sholat pada remaja?
2. Bagaimana gambaran *subjective well-being* pada remaja?
3. Apakah terdapat hubungan *flow experience* dalam ibadah sholat dengan *subjective well-being* remaja?

## **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk memperluas konteks dalam mengkaji hubungan *flow experience* dengan *subjective well-being* dalam konteks ibadah sholat dan menspesifikkan fokus responden pada remaja.

## **D. Manfaat Penelitian**

Bagian ini memberikan gambaran manfaat atau nilai lebih yang mungkin dapat memberikan kontribusi dari hasil penelitian yang dilakukan.

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat mengembangkan konsep psikologi positif, memperkaya penelitian tentang *flow experience* dan *subjective well-being* yang spesifik pada remaja, dalam konteks kegiatan yang berfokus pada aktivitas ibadah sholat.

## 2. Manfaat Praktis

Manfaat dari segi praktis diharapkan dapat memberi masukan bagi keluarga khususnya orang tua agar dapat mendorong dan memfasilitasi remaja mengikuti kegiatan keagamaan baik di sekolah dan universitas atau di lingkungan tempat tinggal, dengan harapan dapat meningkatkan kualitas dalam beribadah khususnya ibadah sholat. Lalu bagi lembaga pendidikan untuk dapat merancang program-program yang dapat mengembangkan kualitas beribadah— seperti kegiatan rohis (dan yang semacamnya) dan konseling keagamaan yang bertujuan untuk membimbing remaja dalam upaya meningkatkan kualitas ibadah sholatnya, sehingga diharapkan remaja mampu mencapai pengalaman *flow* ketika melaksanakan sholat.