

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Kemajuan zaman menghadirkan tantangan baru, salah satunya adalah meningkatnya tuntutan kebutuhan hidup.<sup>1</sup> Namun, keterbatasan lapangan pekerjaan menjadi penghalang bagi masyarakat, khususnya di daerah perkotaan dengan biaya hidup tinggi, dalam memenuhi kebutuhan tersebut. Kurangnya pendidikan atau keterampilan yang memadai memperburuk situasi ini, sehingga mendorong sebagian orang untuk melanggar norma demi memenuhi kebutuhan hidup. Akibatnya, tindakan yang melanggar norma, seperti mencuri, merampok, atau mengedarkan narkoba, semakin marak terjadi dan menjadi salah satu penyebab meningkatnya angka kejahatan di Indonesia.<sup>2</sup>

Sebagai negara yang berlandaskan hukum, Indonesia mengatur seluruh aspek kehidupan masyarakatnya berdasarkan peraturan hukum, sebagaimana telah ditetapkan secara legal dalam peraturan perundang-undangan, khususnya pada Pasal 1 Ayat 3 UUD 1945.<sup>3</sup> Pelanggaran pada norma yang disepakati dan mengganggu ketertiban umum akan ditindak secara hukum. Namun, tingginya tingkat pelanggaran hukum berdampak

---

<sup>1</sup> Shinta Puji T., Ishartono., & Arie Surya G. (2014). Peran Panti Sosial Tresna Werdha Dalam Upaya Meningkatkan Kesejahteraan Lansia. Universitas Padjadjaran.

<sup>2</sup> Ibid.,1.

<sup>3</sup> Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 pasal 1 ayat 3.

langsung pada peningkatan jumlah tahanan dan narapidana di lembaga pemasyarakatan.

Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) adalah institusi yang dirancang untuk menjalankan dua fungsi utama, yaitu sebagai tempat untuk menjalani hukuman pidana serta sebagai tempat rehabilitasi dan pembinaan warga binaan pemasyarakatan (WBP).<sup>4</sup> Namun, proses rehabilitasi di dalam Lapas tidaklah semudah yang dibayangkan, terutama karena beragam hambatan yang dihadapi oleh warga binaan, baik yang berasal dari faktor internal seperti konflik batin dan emosi, maupun eksternal seperti tekanan sosial dan lingkungan yang tidak mendukung.<sup>5</sup> Novitasari memaparkan narapidana merasakan beberapa permasalahan dalam menjalani kehidupannya di lapas. Permasalahan tersebut yaitu narapidana dihadapkan pada berbagai kondisi sulit, seperti keterpisahan dari orang-orang terdekat, stigma negatif dari masyarakat, perlakuan diskriminatif akibat status narapidana, terbatasnya ruang gerak serta hak-hak pribadi, dan kewajiban untuk mematuhi aturan-aturan ketat di lingkungan pemasyarakatan.<sup>6</sup> Penelitian lain juga menunjukkan bahwa prevalensi gangguan kesehatan mental di dalam lembaga pemasyarakatan

---

<sup>4</sup> LAPAS Kelas IIA Kota Kediri, "Profil Lapas Kota Kediri". <https://www.lapaskediri.com/profil-lapas-kediri-gambaran-umum/>.

<sup>5</sup> Hairina, Y., & Komalasari, S. (2017). Kondisi Psikologis Narapidana Narkotika di Lembaga Pemasyarakatan Narkotika Klas II Karang Intan, Martapura, Kalimantan Selatan. *Insania*, 5(1), Jurnal Studia 94–104. <https://doi.org/10.18592/jsi.v5i1.1353>

<sup>6</sup> Novitasari, Y., & Kusmiyanti, K. 2021. Hubungan Konsep Diri Dengan Penerimaan Diri Narapidana Pasca Putusan di Rutan Kelas I Surakarta. *Reformasi*. 11(2).

mencapai tiga kali lipat dibandingkan dengan populasi masyarakat umum.<sup>7</sup>

Situasi di Lapas menjadi lebih sulit dengan adanya masalah overkapasitas. Mengacu pada data resmi dari Direktorat Jenderal Pemasyarakatan di bawah Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia dalam sistem informasi pemasyarakatan tahun 2025, tercatat sebanyak 192.304 orang narapidana menghuni lembaga pemasyarakatan, sementara kapasitas hanya 100.295 orang.<sup>8</sup> Ini menyebabkan overkapasitas hingga hampir 50%. Ini jauh melampaui kapasitas maksimal. Ketidaknyamanan ini memperburuk kondisi fisik dan psikologis WBP.

Berbagai tekanan dan masalah yang dihadapi oleh narapidana menjadi tantangan tersendiri dalam kehidupan mereka di balik jeruji, yang akan mempengaruhi kebahagiaan yang dirasakan. Maxwell, sebagaimana dikutip oleh Nashori, menyatakan bahwa setiap manusia pasti menghadapi tantangan dalam hidupnya. Penderitaan dan permasalahan merupakan bagian tak terpisahkan dari eksistensi manusia. Namun yang lebih penting adalah bagaimana seseorang menghadapi tantangan tersebut.<sup>9</sup> Ketika individu mampu menghadapinya dengan bijak, bahkan menyelesaikannya,

---

<sup>7</sup> Shina, S. (2010). Adjustment and mental health problem in prisoners, *Industrial Psychiatri Journal*, 19(2):101–4.

<sup>8</sup> Sistem Database Pemasyarakatan Pusat Direktorat Jenderal Pemasyarakatan. <https://sdppublik.ditjenpas.go.id/>

<sup>9</sup> Nashori, Fuad. 2008. *Kebahagiaan Pada Penyandang Cacat Tubuh (Sebuah Penelitian Kualitatif)*. Naskah Publikasi. Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya. Universitas Islam Indonesia.

maka hal itu akan menimbulkan perasaan puas yang pada akhirnya berkontribusi terhadap kebahagiaan pribadi.

Keinginan untuk merasakan kebahagiaan merupakan bagian dari naluri dasar setiap manusia, termasuk mereka yang sedang menjalani masa pidana.<sup>10</sup> Kebahagiaan menjadi kebutuhan psikologis yang bernilai tinggi, karena sepanjang hidupnya manusia selalu berusaha untuk meraih dan mempertahankan rasa bahagia tersebut.<sup>11</sup> Menurut Seligman, kebahagiaan ialah cara seseorang mewujudkan karakter bermoral atau melakukan tindakan positif yang berharga dalam hidup, agar mereka merasakan perasaan senang dan puas. Kebahagiaan sering kali diartikan sebagai kecenderungan individu untuk mengingat momen-momen menyenangkan lebih banyak dari yang sebenarnya dialami, serta mengabaikan pengalaman yang menyakitkan.<sup>12</sup>

Rusydi menambahkan bahwa kebahagiaan adalah perasaan yang berupa kesenangan, kedamaian, dan ketentraman.<sup>13</sup> Sementara itu, pendapat lain menerangkan bahwa individu yang merasakan kebahagiaan tertinggi ialah mereka yang mampu menjalani hidup dengan penuh makna serta menikmati setiap proses kehidupan, seperti memiliki harapan,

---

<sup>10</sup> Bastaman, H. D. (2007). Logoterapi: Psikologi untuk menemukan makna hidup dan meraih hidup bermakna. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

<sup>11</sup> Saban, Magdalena, Sonya. (2016). Hubungan Religiusitas dan Dukungan Sosial dengan Kebahagiaan pada Lansia Urban.

<sup>12</sup> Seligman, M.E.P. (2009). Authentic of Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif: Mizan.

<sup>13</sup> Rusydi, T.E.F. 2007. Psikologi Kebahagiaan. Yogyakarta: Progresif Books.

mengapresiasi keindahan, memiliki selera humor, serta mengembangkan nilai-nilai religius, kreatif, ingin tahu, dan gigih.<sup>14</sup>

Salah satu kunci untuk mencapai kebahagiaan ialah kemampuan untuk menerima keadaan apa adanya serta menghargai segala hal yang telah dimiliki hingga saat ini.<sup>15</sup> Penerimaan diri mempunyai peranan yang sangat besar dalam membentuk rasa bahagia dalam kehidupan. Dengan menerima diri mereka sendiri, WBP dapat membangun identitas baru yang lebih positif, memaafkan kesalahan masa lalu, dan fokus pada perbaikan diri. Warga binaan yang dapat menerima diri sendiri cenderung lebih mudah merasakan kebahagiaan meskipun hidup dalam keterbatasan di dalam Lapas.

Menurut Hurlock, sikap menerima diri mencerminkan keterbukaan individu terhadap segala aspek dirinya, termasuk kondisi fisik dan keadaan pribadi, disertai rasa puas tanpa adanya penolakan atau kecemasan terhadap siapa dirinya.<sup>16</sup> Penerimaan diri merupakan cara berpikir yang menghargai dan menerima diri secara konstruktif, yakni kemampuan untuk menerima diri dengan segala kelebihan maupun kekurangannya secara lapang dada.<sup>17</sup> Menurut Ryff, penerimaan diri ialah sikap menerima berbagai sisi dalam diri, baik kelebihan maupun kekurangan, dengan

---

<sup>14</sup> Peterson, Christopher., Ruch, Willibald., Beerman, Ursula., Park, Nansook., Seligman, Martin E.P. (2007). Strengths of Character, Orientations to Happiness, and Life Satisfaction. *Journal of Positive Psychology*. Vol.2 No (3). 149-156.

<sup>15</sup> Diah Permatasari, (2017). Hubungan Penerimaan Diri Dengan Kebahagiaan Anak Yang Berpisah Dengan Orang Tua Ditinjau Dari Keluarga Broken Home Dan Unbroken Home Di PSPA Batu, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

<sup>16</sup> Hurlock, B. (2002). Psikologi Perkembangan. Jakarta: Erlangga.

<sup>17</sup> Hjelle, Larry A and Ziegler, J Daniel. (1992). Personality Theories; basic assumptions, research, and application third edition. United States: McGraw-Hill, inc.

pandangan yang tetap positif terhadap kehidupan.<sup>18</sup> Namun, bagi WBP, penerimaan diri sering kali menjadi hal yang sulit. Mereka sering merasakan rasa malu atau bersalah atas tindakan yang telah dilakukan, serta mengalami penolakan dari keluarga atau masyarakat. Ketidakmampuan untuk menerima diri sendiri dapat menyebabkan perasaan tertekan dan ketidakbahagiaan yang lebih dalam.<sup>19</sup>

Dalam penelitian ini, peneliti mengambil subjek warga binaan yang ada di lapas Klas II A Kota Kediri. Di lapas Kediri ini memberikan kelonggaran terbatas bagi narapidana untuk menyimpan barang pribadi atau menerima kiriman dari keluarga, dengan prosedur pemeriksaan ketat oleh petugas sebagai upaya menjaga ketertiban dan keamanan lingkungan. Di luar fasilitas utama, Lapas Klas IIA Kediri memiliki Sarana Asimilasi dan Edukasi (SAE) yang berlokasi di Klotok. Fasilitas tersebut dirancang sebagai media pelatihan dan persiapan bagi warga binaan sebelum kembali ke masyarakat luas. Pendekatan pembinaan yang diterapkan di Lapas ini tidak hanya menekankan pengawasan, tetapi juga menumbuhkan peran aktif serta kemandirian narapidana. Oleh karena itu, lingkungan ini menjadi ruang yang tepat untuk mengkaji kondisi psikologis warga binaan, khususnya dalam kaitannya dengan penerimaan diri dan tingkat kebahagiaan yang mereka alami selama menjalani masa pidana.

---

<sup>18</sup> Ryff, C.D. (1989) Happiness is Everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.

<sup>19</sup> Rika, Eka,S., et.al. (2025). Sosialisasi Pentingnya Penerimaan Diri Bagi WBP di Lapas Perempuan Yogyakarta. *Jurnal Atma Inovasia (JAI)* Vol. 5, No. 3, 2025.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti terhadap warga binaan di Lapas Klas IIA Kota Kediri, ditemukan bahwa pada awal masa penahanan, WBP mengalami penolakan terhadap kenyataan yang mereka hadapi. Warga binaan mengaku tidak siap menerima keadaan, bahkan cenderung menyalahkan situasi atau pihak lain atas kondisi yang menimpa mereka. Penyesuaian diri dengan lingkungan Lapas dirasakan sangat sulit, terutama pada enam bulan pertama masa penahanan, yang ditandai dengan rasa tidak betah, tekanan batin, dan keinginan kuat untuk kembali ke kehidupan sebelumnya. Kondisi ini diperburuk oleh keterbatasan untuk bertemu dengan keluarga. Beberapa WBP mengungkapkan rasa rindu yang mendalam terhadap anggota keluarga, namun tidak semua mendapatkan dukungan emosional dari mereka. Bahkan ada keluarga yang memilih menyembunyikan keberadaan WBP di Lapas dengan alasan takut terhadap stigma sosial, misalnya dengan mengatakan bahwa mereka sedang bekerja di luar kota. Situasi ini menimbulkan konflik batin yang mendalam pada WBP, yang merasa kehilangan hubungan emosional serta tempat untuk memperoleh dukungan dan kasih sayang. Selain itu, aturan yang ketat di dalam Lapas, minimnya ruang gerak, dan keterbatasan dalam bersosialisasi membuat WBP merasa semakin terkekang. Mereka juga mengungkapkan perasaan malu atas status yang disandanginya, serta ketidakjelasan arah masa depan yang membuat mereka terus-menerus memikirkan kesalahan di masa lalu. Pikiran negatif yang terus berulang ini mengarah pada kondisi

overthinking dan berdampak terhadap kesehatan mental, seperti kecemasan, stres, hingga gangguan tidur.

Hal ini juga sejalan dengan berbagai studi terdahulu yang relevan terhadap tema ini, diantaranya yaitu dari Marniati dalam penelitiannya terhadap remaja pesantren menemukan bahwa semakin seseorang dapat menerima dirinya dengan baik, maka tingkat kebahagiaan yang dirasakan pun cenderung meningkat, dengan koefisien korelasi 0,190 dan tingkat signifikansi  $p = 0,000$ .<sup>20</sup> Penelitian serupa oleh Diah menemukan bahwa pada anak-anak yang berpisah dari orang tua, baik dari keluarga *broken home* maupun *unbroken home*, penerimaan diri memberikan kontribusi signifikan terhadap kebahagiaan, dengan nilai  $r = 0,966$  dan  $p = 0,00$ <sup>21</sup>. Sementara itu, Harista dalam penelitiannya terhadap remaja di panti asuhan menunjukkan adanya hubungan yang kuat dan signifikan antara penerimaan diri dan kebahagiaan, dengan korelasi sebesar 0,699 dan  $p = 0,000$ , yang mengindikasikan bahwa peningkatan penerimaan diri sejalan dengan peningkatan kebahagiaan individu.<sup>22</sup>

Dari beberapa penelitian terdahulu tersebut menjelaskan bahwa penerimaan diri mempunyai peran penting dalam meningkatkan kebahagiaan. Dalam konteks warga binaan pemasyarakatan (WBP),

---

<sup>20</sup> Marniati, (2021). Hubungan Penerimaan Diri Dengan Kebahagiaan Pada Remaja Pesantren Darul Hasanah Aceh Singkil, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.

<sup>21</sup> Diah Permatasari, (2017). Hubungan Penerimaan Diri Dengan Kebahagiaan Anak Yang Berpisah Dengan Orang Tua Ditinjau Dari Keluarga Broken Home Dan Unbroken Home Di PSPA Batu, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

<sup>22</sup> Harista Umamil Khoiriyah. (2018). Hubungan Penerimaan Diri Dengan Kebahagiaan Pada Remaja Di Panti Asuhan Nurul Abyadh Malang, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

penerimaan diri dapat membantu mereka lebih fokus pada perbaikan diri dan masa depan, sehingga kebahagiaan yang dirasakan turut mendukung sikap positif selama menjalani masa hukuman, seperti kepatuhan terhadap aturan, hubungan yang baik dengan orang lain, serta partisipasi aktif dalam program pembinaan. Kemudian untuk perbedaan mendasar antara penelitian ini dan penelitian sebelumnya terletak pada subjeknya, yakni penelitian ini secara khusus melibatkan warga binaan pemasyarakatan (WBP) sebagai subjek penelitian. Perbedaan lainnya terletak pada lokasi penelitian, yaitu lembaga pemasyarakatan (Lapas) Kelas IIA Kota Kediri yang belum banyak diteliti.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa keinginan untuk merasakan kebahagiaan ialah sesuatu yang bersifat universal, termasuk bagi warga binaan pemasyarakatan. Salah satu kunci penting yang dapat memunculkan kebahagiaan tersebut adalah kemampuan menerima diri sendiri. Ketika seseorang mampu berdamai dengan dirinya, memandang dirinya secara positif, serta mampu mengubah kelemahan menjadi kekuatan, maka ia cenderung lebih mudah merasakan kebahagiaan. Atas dasar pemikiran ini, peneliti merasa tertarik untuk menelusuri apakah terdapat hubungan antara tingkat penerimaan diri dengan kebahagiaan pada warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Kota Kediri.

## **B. Identifikasi Masalah dan Batasan Penelitian**

Berdasarkan uraian latar belakang, dapat diidentifikasi bahwa WBP di Lapas Klas IIA Kediri menghadapi berbagai tekanan, baik secara fisik maupun psikologis, akibat dari kehidupan yang penuh keterbatasan dan stigma sosial yang menyertai status mereka sebagai narapidana. Salah satu dampak psikologis yang signifikan adalah sulitnya mencapai penerimaan diri, padahal penerimaan diri ialah salah satu kunci penting dalam proses rehabilitasi psikologis dan membentuk kebahagiaan individu. Rendahnya penerimaan diri dapat memunculkan perasaan bersalah, putus asa, dan tidak bahagia, yang pada akhirnya dapat menghambat proses pemulihan dan reintegrasi sosial WBP. Di sisi lain, warga binaan yang mampu menerima diri dengan baik cenderung menunjukkan tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi, bahkan dalam kondisi yang penuh keterbatasan.

Namun, masih minim penelitian yang secara spesifik membahas hubungan antara penerimaan diri dan kebahagiaan pada WBP, khususnya dalam konteks kehidupan di dalam Lapas. Penelitian-penelitian sebelumnya banyak berfokus pada populasi umum seperti remaja, orang tua anak difabel, maupun anak-anak di panti asuhan, sehingga belum banyak mengungkap bagaimana dinamika tersebut terjadi pada WBP. Maka dari itu, penting untuk melaksanakan penelitian ini guna mengetahui bagaimana penerimaan diri berhubungan dengan kebahagiaan pada warga binaan masyarakat.

Agar pembahasan tetap fokus dan tidak melebar, maka penelitian ini diberi batasan-batasan tertentu yakni:

1. Penelitian hanya dilakukan di Lapas Klas IIA Kota Kediri.
2. Subjek penelitian adalah WBP yang telah menjalani masa pidana minimal satu tahun dan bersedia menjadi partisipan.
3. Penelitian ini hanya mengkaji dua variabel, penerimaan diri dan kebahagiaan.
4. Pengumpulan data dilaksanakan melalui kuesioner dengan skala yang disusun berdasarkan teori yang relevan dan diuji validitas serta reliabilitasnya.
5. Analisis data dilakukan dengan pendekatan kuantitatif korelasional untuk mengetahui hubungan antar variabel.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka peneliti merumuskan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kebahagiaan warga binaan pemasyarakatan di Lapas Klas IIA Kota Kediri?
2. Bagaimana tingkat penerimaan diri warga binaan pemasyarakatan di Lapas Klas IIA Kota Kediri?
3. Adakah hubungan antara penerimaan diri dengan kebahagiaan pada warga binaan pemasyarakatan di Lapas Klas II A Kota Kediri?

#### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini ialah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat kebahagiaan warga binaan pemasyarakatan di Lapas Klas IIA Kota Kediri.
2. Untuk mengetahui tingkat penerimaan diri warga binaan pemasyarakatan di Lapas Klas IIA Kota Kediri.
3. Untuk mengetahui hubungan antara penerimaan diri dengan kebahagiaan pada warga binaan pemasyarakatan di Lapas Klas II A Kota Kediri.

#### **E. Kegunaan Penelitian**

Berdasarkan tujuan dari penelitian di atas, maka kegunaan dari penelitian ini ialah sebagai berikut:

1. Kegunaan Teoritis:

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur ilmiah mengenai hubungan antara penerimaan diri dan kebahagiaan, terutama dalam konteks warga binaan pemasyarakatan (WBP). Hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman lebih lanjut mengenai pentingnya penerimaan diri sebagai faktor yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis WBP.

## 2. Kegunaan Praktis:

### a. Bagi Lembaga Masyarakat

Penelitian ini dapat menjadi bahan acuan dalam pengembangan program rehabilitasi yang lebih komprehensif, terutama yang berfokus pada peningkatan penerimaan diri WBP guna mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

### b. Bagi Subjek Penelitian (WBP)

Penelitian ini dapat memberikan wawasan kepada warga binaan tentang pentingnya penerimaan diri sebagai salah satu cara untuk mencapai kebahagiaan, yang pada akhirnya dapat membantu mereka dalam menjalani masa pidana dengan lebih positif dan produktif.

### c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji lebih dalam tentang faktor-faktor psikologis lain yang mempengaruhi kebahagiaan warga binaan, atau melakukan studi serupa di lokasi dan subjek yang berbeda untuk memperluas generalisasi hasil penelitian.

## **F. Ruang Lingkup Penelitian**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penerimaan diri dan kebahagiaan pada warga binaan masyarakat. Penelitian dilakukan di Lapas Klas IIA Kota Kediri pada tahun 2025. Populasi beserta sampel

yang dipergunakan dalam penelitian ini ialah warga binaan yang sudah menjalani masa pidana minimal satu tahun dan menyatakan kesediaannya untuk menjadi responden. Variabel dependen dalam penelitian ini ialah kebahagiaan warga binaan, sedangkan variabel independennya yaitu penerimaan diri warga binaan. Penelitian ini difokuskan pada hubungan antara penerimaan diri dan kebahagiaan pada warga binaan, tanpa meneliti variabel lain di luar dari dua variabel utama tersebut.

## **G. Penegasan Variabel**

### 1. Penegasan Konseptual

- a. Penerimaan Diri ialah sikap menerima diri sendiri secara utuh, termasuk kelebihan dan kekurangan, tanpa merasa cemas atau menolak keadaan diri <sup>23</sup>
- b. Kebahagiaan ialah keadaan di mana individu merealisasikan karakter moral dan tindakan positif dalam hidupnya sehingga menimbulkan perasaan senang dan puas.<sup>24</sup>

### 2. Penegasan Operasional

- a. Penerimaan diri dapat dimaknai sebagai kapasitas individu dalam menerima keseluruhan aspek dirinya, termasuk kesalahan yang pernah dilakukan, tanpa dihantui rasa malu atau penyesalan berlebihan. Teori Hurlock menguraikan empat aspek utama dari

---

<sup>23</sup> Hurlock, B. (2002). Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Rentang Kehidupan (terjemahan). Jakarta: Erlangga.

<sup>24</sup> Seligman, M.E.P. (2009). Authentic of Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif: Mizan.

penerimaan diri: perasaan bangga pada diri sendiri, tidak khawatir akan pandangan sosial, bersikap mandiri, serta mampu menghargai diri sendiri<sup>25</sup>.

- b. Sementara itu, kebahagiaan merujuk pada kondisi emosional yang mencakup rasa puas, ketenangan, dan cara pandang positif terhadap kehidupan meskipun berada dalam kondisi sulit. Berdasarkan teori Seligman, kebahagiaan terdiri dari lima aspek utama yakni relasi yang positif, keterlibatan secara penuh, pencarian makna dalam kehidupan, sikap optimis, serta kemampuan untuk bangkit dari kesulitan (resiliensi).<sup>26</sup>

## **H. Sistematika Penulisan**

Bab 1. Pendahuluan. Bab ini berisi pembahasan tentang latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, ruang lingkup penelitian, penegasan variabel, dan sistematika penulisan.

Bab II. Landasan Teori. Bab ini berisi pembahasan tentang teori-teori yang membahas variabel/sub variabel, penelitian terdahulu, kerangka teori, dan hipotesis penelitian.

Bab III. Metode Penelitian. Bab ini berisi pembahasan tentang pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, variabel dan pengukuran, populasi,

---

<sup>25</sup> Hurlock, B. (2002). Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Rentang Kehidupan (terjemahan). Jakarta: Erlangga.

<sup>26</sup> Seligman, M.E.P. (2009). Authentic of Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif: Mizan.

sampling, dan sampel penelitian, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data, analisis data, dan tahapan penelitian.

Bab IV. Hasil Penelitian. Bab ini berisi tentang deskripsi data penelitian, dan temuan penelitian.

Bab V. Pembahasan. Bab ini berisi tentang pembahasan rumusan masalah 1, pembahasan rumusan masalah 2, dan pembahasan rumusan masalah 3.

Bab VI. Penutup. Bab ini memuat pembahasan tentang kesimpulan hasil penelitian, dan saran yang terkait penelitian ini, sehingga diharapkan dapat bermanfaat untuk penelitian selanjutnya.