

**HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DAN *RELIGIUSITAS* DENGAN  
KEBAHAGIAAN REMAJA**

**Skripsi**

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Untuk  
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program S-1 Psikologi  
(S.Psi)



**Hanum Miftahun Nuzul**

**J71218045**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA**

**2022**

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini berjudul hubungan antara optimisme dan *religiusitas* dengan kebahagiaan remaja merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar sarjana psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain. Kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam pustaka.

Surabaya, 19 Oktober 2022



Hanum Miftahun Nuzul

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

“Hubungan Antara Optimisme dan *Religiusitas* dengan Kebahagiaan Remaja”

Oleh :

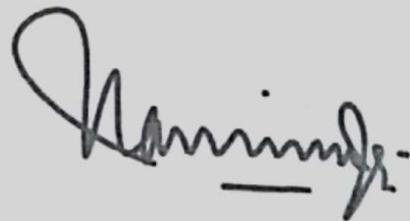
Hanum Miftahun Nuzul

Nim. J71218045

Telah Disetujui Untuk Diajukan Pada Sidang Ujian Skripsi

Surabaya, 24 Oktober 2022

Dosen Pembimbing



Drs. H. Hamim Rosyidi, M.Si

NIP. 196208241987031002

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DAN *RELIGIUSITAS* DENGAN  
KEBAHAGIAAN REMAJA

Yang disusun oleh :  
Hanum Miftahun Nuzul  
J71218045

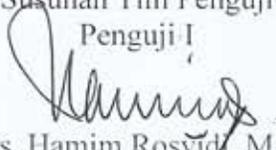
Telah Dipertahankan di Depan Tim Penguji  
Pada Tanggal 26 Oktober 2022



Mengetahui,  
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Prof. Dr. Abdul Muhid, M.Si  
NIP. 87502052003121002

Susunan Tim Penguji  
Penguji I

  
Drs. Hamim Rosyid, M.Si  
NIP. 196208241987031002

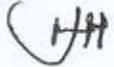
Penguji II

  
Prof. Dr. Moh. Sholeh, M.Pd  
NIP. 195912091990021001

Penguji III

  
Dr. S. Khorriyatul Khotimah, M.Psi, Psikolog  
NIP. 197711162008012018

Penguji IV

  
Estri Kusumawati, M.Kes  
NIP. 198708042014032003



UIN SUNAN AMPEL  
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Hanum Miftahun Nuzul  
NIM : J71218045  
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan / Psikologi  
E-mail address : hanum.miftahun@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi  Tesis  Desertasi  Lain-lain (.....)  
yang berjudul :

Hubungan Antara Optimisme dan *Religiusitas* dengan Kebahagiaan Remaja

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 31 Oktober 2022

Penulis

(Hanum Miftahun Nuzul)

## INTISARI

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara optimisme dan *religiusitas* dengan kebahagiaan remaja. Pada penelitian ini digunakan alat ukur skala kebahagiaan yang diadaptasi dan dimodifikasi dari penelitian Maharani (2015), alat ukur yang digunakan untuk mengukur optimisme adalah skala optimisme diadaptasi dan dimodifikasi dari penelitian Khair (2018) dan alat ukur yang digunakan mengukur *religiusitas* ialah skala *religiusitas* yang diadaptasi dan dimodifikasi dari penelitian Lutfiah (2018). Penelitian ini dilakukan pada remaja berusia 13 – 18 tahun di MAN 1 Pasuruan, dengan jumlah sampel sebanyak 105 remaja. Analisis statistik menggunakan teknik analisis regresi berganda dengan *spss for windows 24.0*. Hasil analisis menunjukkan hasil bahwa ada hubungan antara optimisme dan kebahagiaan dengan nilai sig sebesar  $0,000 < 0,05$ , ada hubungan antara *religiusitas* dan kebahagiaan dengan nilai sig sebesar  $0,000 < 0,05$  dan untuk nilai koefisien f sebesar  $0,000 < 0,05$  dengan nilai r square sebesar 0,421 yang artinya optimisme dan *religiusitas* berkontribusi sebesar 42,1% pada kebahagiaan. Disarankan untuk peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan variabel yang lebih beragam.

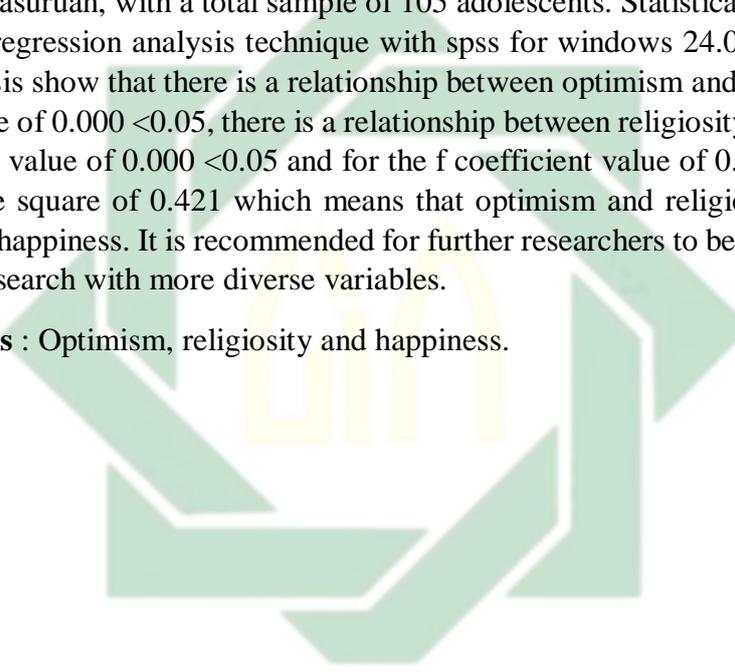
**Kata kunci :** Optimisme, *religiusitas* dan kebahagiaan.

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## ABSTRAK

This study aims to determine the relationship between optimism and religiosity with adolescent happiness. In this study, a happiness scale measuring instrument was used which was adapted and modified from Maharani's research (2015), the measuring instrument used to measure optimism was the optimism scale adapted and modified from Khair's research (2018) and the measuring instrument used to measure religiosity was the adapted religiosity scale, and modified from Lutfiah's research (2018). This study was conducted on adolescents aged 13-18 years at MAN 1 Pasuruan, with a total sample of 105 adolescents. Statistical analysis using multiple regression analysis technique with spss for windows 24.0. The results of the analysis show that there is a relationship between optimism and happiness with a sig value of  $0.000 < 0.05$ , there is a relationship between religiosity and happiness with a sig value of  $0.000 < 0.05$  and for the f coefficient value of  $0.000 < 0.05$  with an r value square of 0.421 which means that optimism and religiosity contribute 42.1% to happiness. It is recommended for further researchers to be able to conduct further research with more diverse variables.

**Keywords** : Optimism, religiosity and happiness.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
INTISARI.....	ix
ABSTRAK.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Keaslian Penelitian.....	6
D. Tujuan Penelitian.....	10
E. Manfaat Penelitian.....	10
F. Sistematika Pembahasan.....	11
BAB II.....	13
KAJIAN PUSTAKA.....	13
A. Kebahagiaan.....	13
B. Optimisme.....	19
C. Religiusitas.....	23
D. Remaja.....	28
E. Hubungan antara Optimisme dan Religiusitas dengan Kebahagiaan.....	31
F. Kerangka Teoritik.....	33
G. Hipotesis.....	34
BAB III.....	36
METODE PENELITIAN.....	36
A. Identifikasi Variabel.....	36
B. Populasi, Sampel dan Teknik Analisis Data.....	36

C. Instrumen Penelitian .....	39
D. Metode Analisis Data .....	43
BAB IV .....	45
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	45
A. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian .....	45
B. Deskripsi Hasil Penelitian .....	46
C. Deskripsi Data.....	48
D. Kategorisasi Variabel .....	49
E. Analisis Data.....	50
F. Uji Asumsi Klasik .....	53
G. Pengujian Hipotesis.....	56
H. Pembahasan .....	61
BAB V.....	66
PENUTUP.....	66
A. Kesimpulan.....	66
B. Saran.....	66
Daftar Pustaka .....	68
LAMPIRAN I.....	74
LAMPIRAN II.....	79
LAMPIRAN III .....	83
LAMPIRAN IV .....	92

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Hasil Penelitian Awal .....	5
Tabel 3.1 Data perhitungan pengambilan sampel .....	38
Tabel 3.2 Alat Ukur Kebahagiaan .....	39
Tabel 3.3 Alat Ukur Optimisme .....	41
Tabel 3.4 Alat Ukur <i>Religiusitas</i> .....	42
Tabel 4.1 Hasil Pengelompokan Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin .....	46
Tabel 4.2 Hasil Pengelompokan Sampel Berdasarkan Usia .....	47
Tabel 4.3 Hasil Deskripsi Data.....	48
Tabel 4.4 Kategorisasi Kebahagiaan .....	49
Tabel 4.6 Kategorisasi <i>Religiusitas</i> .....	50
Tabel 4.7 Hasil Uji Validitas Variabel Kebahagiaan.....	51
Tabel 4.8 Hasil Uji Validitas Variabel Optimisme.....	51
Tabel 4.9 Hasil Uji Validitas Variabel <i>Religiusitas</i> .....	52
Tabel 4.10 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Kebahagiaan .....	52
Tabel 4.11 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Optimisme .....	53
Tabel 4.12 Hasil Uji Reliabilitas Variabel <i>Religiusitas</i> .....	53
Tabel 4.13 Hasil Uji Normalitas.....	54
Tabel 4.14 Hasil Uji Multikolinieritas .....	56
Tabel 4.15 Rangkuman Hasil Analisis Linier Berganda.....	57
Tabel 4.17 Hasil Uji F.....	59
Tabel 4.18 Hasil Uji Koefisien Determinasi .....	60

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teoritik.....	34
Gambar 4.1 Hasil Uji Heterokedastisitas .....	55



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Remaja ialah perpindahan atau peralihan dari anak - anak menjadi dewasa. Pada usia remaja ini banyak perubahan yang mulai terjadi, baik dari fisik, psikologis, hormonal maupun sosial. Masa remaja ialah masa dimana mereka mulai mengeluh jika orang tua mencampuri keinginannya, mulai berusaha mencari teman yang sefrekuensi, sangat memperhatikan penampilan, kurang menghargai pendapat orang tua, sering swing mood hingga mulai sangat memperhatikan kelompok bermain secara selektif (Batubara, 2016). Bagi remaja, kebahagiaan merupakan hal sangat penting dan telah dibuktikan dengan hasil survey yang dilakukan Diener & Oishi (2002) diberbagai negara termasuk indonesia (Diana Elfida et al., 2014). Saat ini banyak remaja yang kurang bahagia bahkan tidak bahagia. Hal tersebut dikarenakan berbagai hal diantaranya kehidupan sosial, tidak percaya diri dan kurangnya dukungan sosial. kehidupan sosial, tidak percaya diri dan kurangnya dukungan sosial (Mendonsa, 2021) . Remaja yang bahagia, ceria dan memiliki pandangan positif akan lebih mudag terhindar dari pemburukan fisik maupun non fisik pada diri. Hal itu ditunjukkan dengan adanya semangat menjalani dalam hidup, dan optimisme dalam diri.

Kebahagiaan merupakan salah satu tujuan setiap manusia dalam hidupnya. Ketidakhahagiaan sering kali terjadi pada remaja berusia 16-17 tahun, hal tersebut sesuai dengan survei yang dilakukan oleh Suara.com bahwa

sebanyak 32% remaja berusia 16-17 tahun lebih mungkin melaporkan tidak bahagia dibanding dengan anak usia lain (Nofiana, 2021). Dalam ayat Al - Qur'an surat Al - Lail ayat 7 dijelaskan bahwa Allah akan mempermudah jalan kita untuk mendapatkan kebahagiaan didunia dengan berbuat baik dan untuk mendapatkan kebahagiaan diakhirat bisa dengan beribadah kepada Allah. Kebahagiaan menurut penelitian Ranggayoni yang dilakukan kepada mahasiswa di Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Gajah Putih Takengon bahwa kebahagiaan ialah perasaan gembira, ketenangan diri dan kepuasan pada diri ketika keinginannya tercapai (Ranggayoni et al., 2020).

Individu yang merasakan kebahagiaan dalam dirinya akan muncul rasa damai dan rasa puas dalam hidupnya. Individu yang bahagia mempunyai harapan yang tinggi, kebutuhan yang tinggi serta banyak pencapaiannya yang diraihinya. Kebahagiaan merupakan hal yang sangat berpengaruh dalam hidup serta pantas dimiliki oleh setiap individu. Badan Pusat Statistik (BPS) menjelaskan jika indeks kebahagiaan masyarakat Indonesia pada tahun 2021 sebesar 71,49%. Tingkat kebahagiaan masyarakat Indonesia terdapat di kategori bahagia, meskipun sebenarnya diambang batas kurang bahagia. Survei kebahagiaan tersebut diukur melalui 3 dimensi yaitu dimensi kepuasan hidup, dimensi perasaan dan dimensi makna hidup (Penyusun, 2021). Seligman mengidentifikasi bahwa kebahagiaan memiliki berbagai faktor diantaranya uang, status pernikahan, kehidupan sosial, usia, kesehatan, emosi negatif, pendidikan, iklim, ras dan jenis kelamin serta agama atau tingkat religiusitas, optimis namun tetap reliastis (Muniroh, 2017).

Optimisme yang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pada kebahagiaan memiliki pengaruh yang sangat besar dalam diri manusia. Pernyataan ini juga didukung oleh pernyataan pada penelitian Nandini bahwa optimisme memiliki kontribusi yang sangat signifikan terhadap kebahagiaan (Nandini, 2016). Optimisme akan masa sekarang dan masa depan dapat memberikan harapan yang positif sehingga akan meningkatkan kebahagiaan dan motivasi dalam diri. Optimisme pada remaja menjadi sesuatu hal penting karena hal tersebut dapat memberikan harapan positif dalam menjalani hidup dan melaksanakan kegiatan sekolah. Optimisme sendiri akan menjadikan individu menjadi lebih realistis untuk melihat sebuah peristiwa dan masa depan. Optimisme juga dapat membantu manusia dalam menghadapi kondisi sulit dalam hidup. Remaja yang optimis akan selalu mengharapkan hal-hal yang baik terjadi pada mereka, sedangkan remaja yang pesimis akan cenderung mengharapkan hal-hal buruk terjadi pada mereka.

*Religiusitas* juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kebahagiaan. Sama halnya dengan penelitian Elsa yang dinyatakan bahwa antara *religiusitas* dengan kebahagiaan keduanya memiliki hubungan (Jannah, 2018). *Religiusitas* adalah kebutuhan yang cukup penting bagi manusia, seperti pendapat Thouless yang mempengaruhi religiusitas adalah kebutuhan (Khairunnisa, 2016). Kegiatan beragama bukan hanya terjadi saat seseorang melakukan kegiatan ibadah akan tetapi juga saat melakukan kegiatan lain yang didorong oleh kekuatan supranatural, bukan hanya kegiatan yang tampak serta bisa dilihat tetapi juga kegiatan yang tidak tampak serta terjadi di hati

seseorang. Sebab itu keberagaman seseorang akan meliputi aneka macam sisi serta dimensi. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa agama merupakan sistem yang berdimensi banyak. Studi pada [Republika.co.id](http://Republika.co.id) menyebutkan bahwa seseorang yang aktif dalam kegiatan keagamaan dan religius cenderung memiliki hidup yang lebih bahagia dan terlibat secara beradab (Qomariah, 2019).

Penelitian ini menjadi penting dikarenakan saat ini banyaknya remaja yang kurang bahagia bahkan tidak merasakan bahagia. Seharusnya masa remaja merupakan masa yang paling bahagia dikarenakan masa ini merupakan masa perkembangan diri, sosialisasi yang positif, penerimaan diri, dll. Penelitian ini penting dilakukan untuk memperoleh pengetahuan baru karena sejauh ini peneliti tidak mendapatkan jurnal atau hasil penelitian sebelumnya tentang hubungan optimisme dan religiusitas terhadap kebahagiaan. Dengan adanya penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk kebahagiaan remaja serta mengalami permasalahan pada usia remaja. Kebahagiaan sangat penting sehingga remaja harus mampu mengendalikan diri dimulai dari berfikir optimis dan beribadah sesuai dengan agama yang dianut. Remaja yang tidak memiliki rasa bahagia akan berdampak pada masa selanjutnya dan tugas perkembangan remaja tidak terpenuhi dengan baik.

Berdasarkan penelitian awal yang dilakukan oleh peneliti dengan menyebar kuisioner yang berisi 15 item pertanyaan yang mewakili aspek-aspek Kebahagiaan meliputi aspek komponen positif yang memiliki indikator afek positif, afek negative dan komponen kognitif yang memiliki indikator diri

sendiri, keluarga, teman sebaya, Kesehatan, keuangan, prestasi dan waktu luang pada remaja / siswa di MAN 1 Pasuruan didapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 1.1 Hasil Penelitian Awal**

Interval Skor	Kriteria	Kebahagiaan	
		F	%
$X \leq 42,5$	Tinggi	4	33 %
$38 \leq X < 43$	Sedang	5	42 %
$X < 38$	Rendah	3	25 %
Jumlah		12	100%

Dari hasil penelitian awal tersebut dapat diketahui bahwa kebahagiaan dari keseluruhan subjek, 3 siswa dalam kategori rendah, 5 siswa dalam kategori sedang, dan 4 siswa dalam kategori tinggi. Dapat disimpulkan bahwa ada beberapa siswa yang memiliki kebahagiaan yang rendah. Kebahagiaan rendah dalam hal ini adalah kurangnya kepuasan dan kesenangan dalam hidup. Remaja yang rendah atau tidak bahagia merupakan remaja yang lebih banyak menghabiskan waktu di di dalam dunia digital, sering menyendiri (anti sosial), kurang tidur dan prestasi yang turun atau rendah. Hal ini dikhawatirkan siswa lain memiliki kebahagiaan yang sedang bahkan cenderung rendah dan dikhawatirkan siswa yang memiliki kebahagiaan rendah akan berpengaruh pada perkembangan psikis siswa.

Berdasarkan fenomena diatas maka dari itu peneliti ingin meneliti tentang “Hubungan antara optimisme dan *religiusitas* dengan kebahagiaan

remaja” untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara optimisme dan *religiusitas* dengan kebahagiaan remaja.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya. Maka peneliti membuat rumusan masalah yang bertujuan untuk memberikan batasan pada penelitian ini, yaitu :

1. Apakah terdapat Hubungan antara Optimisme dengan Kebahagiaan Remaja?
2. Apakah terdapat Hubungan antara *Religiusitas* dengan Kebahagiaan Remaja?
3. Apakah terdapat Hubungan antara Optimisme dan *Religiusitas* dengan Kebahagiaan Remaja?

## **C. Keaslian Penelitian**

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Mafaza et al., 2021) memperoleh hasil yang signifikan antara optimisme dan *student engagement* dengan kebahagiaan. Hal tersebut dijelaskan bahwa ketika kebahagiaan mahasiswa meningkat, optimisme dan *student engagement* pada mahasiswa juga meningkat. Pada penelitian ini juga dinyatakan bahwa kebahagiaan individu memiliki faktor lain seperti penghasilan, harapan, hubungan, iman, perilaku syukur, perilaku pro lingkungan, kesehatan, gender, modal sosial dan budaya.

Penelitian ini memiliki persamaan pada variabel kebahagiaan dan variabel optimisme, sedangkan untuk perbedaan ada pada subjek dan lokasi penelitian.

Penelitian yang hampir sama pula dilakukan oleh (Lim et al., 2021) memperoleh hasil dukungan sosial dan optimisme memiliki hubungan dengan kebahagiaan pada *mustahiq*. Hal tersebut dijelaskan bahwa semakin tinggi dukungan sosial dan semakin tinggi optimisme pada *mustahiq*, maka kebahagiaan yang dirasakan *mustahiq* semakin meningkat. Penelitian ini menyatakan bahwa kontribusi optimisme terhadap kebahagiaan sebesar 15.5%. Penelitian ini memiliki persamaan pada variabel optimisme dan variabel kebahagiaan, sedangkan perbedaan ada pada kategori subjek.

Penelitian hampir sama dilakukan oleh (Nandini, 2016) yang mendapatkan hasil bahwa optimisme memiliki hubungan yang sangat signifikan terhadap kebahagiaan pada karyawan. Pada penelitian ini optimisme memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kebahagiaan pada remaja dengan sumbangan relatif sebesar 73,5%. Penelitian memiliki persamaan pada variabel optimisme dan variabel kebahagiaan, sedangkan perbedaan terletak pada subjek penelitian dan lokasi penelitian.

Pada penelitian (Rustam et al., 2021) dinyatakan bahwa optimisme dengan kebahagiaan tidak ada pengaruh. Ketiga variabel penelitian ini tidak ada satu pun yang memiliki pengaruh terhadap variabel kebahagiaan sehingga Rustam menyatakan peneliti selanjutnya untuk menemukan faktor-faktor pendukung kebahagiaan lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian Rustam.

Persamaan penelitian ini terdapat pada variabel optimisme dan kebahagiaan, sedangkan perbedaan ada pada lokasi penelitian, subjek dan rumusan masalah.

Penelitian yang hampir sama dilakukan oleh (Aulia & Adriani, 2020) memperoleh hasil bahwa *religiusitas* tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kebahagiaan. Hal itu dikarenakan subjek memiliki usia lansia, semakain tua manusia akan cenderung turun indeks kebahagiaannya. Hal itu sejalan dengan data yang dipaparkan oleh Indeks Kebahagiaan Indonesia tahun 2017 yang menjelaskan bahwa semakin bertambah umur cenderung terjadi penurunan dalam indeks kebahagiaan penduduk indonesia. Persamaan penelitian terdapat pada variabel *religiusitas* dan variabel kebahagiaan. Sedangkan perbedaan ada pada metode penelitian dan subjek penelitian.

Penelitian yang dilakukan oleh (Khairunnisa, 2016) memperoleh hasil bahwa *Religiusitas* memiliki hubungan dengan kebahagiaan pada pasien hemodialisa. Hal itu ditunjukkan dengan hasil koefisien korelasi variabel *religiusitas* dan kebahagiaan sebesar 0,813 dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ). Penelitian memiliki persamaan pada variabel *religiusitas* dan variabel kebahagiaan, sedangkan perbedaan ada pada subjek penelitian dan lokasi penelitian.

Penelitian yang hampir sama pula dilakukan oleh (Subhiyah & Nashori, 2021) memperoleh hasil bahwa *religiusitas* dapat mempengaruhi kebahagiaan santri melalui mediator penyesuaian diri. Hal tersebut ditunjukkan dengan nilai koefisiensi sebesar 0,2164 dan signifikansi pada taraf 0,000 atau  $p < 0,05$ .

Persamaan penelitian ini ada pada variabel *religiusitas* dan variabel kebahagiaan, sedangkan perbedaan ada pada subjek, lokasi dan teknik analisis.

Pada penelitian (Jannah, 2018) menyatakan bahwa *religiusitas* memiliki hubungan dengan kebahagiaan. Hal tersebut ditunjukkan dengan nilai signifikan sebesar 0,006. Pada penelitian ini dinyatakan pula bahwa *religiusitas* dan persepsi terhadap kesehatan berpengaruh terhadap kebahagiaan sebesar 15%. Untuk persamaan pada penelitian ini terdapat pada variabel *religiusitas* dan variabel kebahagiaan, sedangkan perbedaan ada pada lokasi dan subjek penelitian.

Penelitian hampir sama dilakukan oleh (Zaenab Pontoh, 2015) dan memperoleh hasil bahwa *religiusitas* memiliki hubungan positif dengan kebahagiaan. Hal itu ditunjukkan dengan hasil analisis parsial dengan  $r$  parsial = 0,473 dan  $t=4,056$  dengan  $p=0,000$  ( $p<0,01$ ). Persamaan pada penelitian ada pada variabel *religiusitas* dan variabel kebahagiaan, sedangkan perbedaan ada pada subjek, lokasi penelitian dan alat ukur.

Pada penelitian (Ranggayoni et al., 2020) dinyatakan bahwa *religiusitas*, persahabatan memiliki hubungan dengan kebahagiaan. Hal ini dibuktikan dengan hasil koefisien reliabilitas kebahagiaan sebesar 0,707 dan pada kebahagiaan pada mahasiswa sebesar 0,723. Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh tiga dimensi yang signifikan mampu mempengaruhi kebahagiaan yaitu dimensi pengamalan, dimensi pengalaman dan dimensi praktik agama dengan nilai  $r$  hitungnya sebesar 0,642. Persamaan penelitian ini terdapat pada

variabel *religiusitas* dan variabel kebahagiaan, sedangkan perbedaan penelitian ini terdapat pada subjek penelitian dan lokasi penelitian.

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

Berdasarkan dari permasalahan diatas maka, peneliti bertujuan untuk mengetahui :

1. Hubungan antara Optimisme dengan Kebahagiaan Remaja.
2. Hubungan antara *Religiusitas* dengan Kebahagiaan Remaja.
3. Hubungan antara Optimisme dan *Religiusitas* dengan Kebahagiaan Remaja.

#### **E. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi ilmu pengetahuan dibidang psikologi khususnya dibidang psikologi positif terutama yang berkaitan dengan optimisme dan *religiusitas* serta diharapkan dapat memperluas wawasan dan informasi yang berhubungan dengan kebahagiaan.

2. Manfaat Praktis

Diharapkan hasil penelitian ini dijadikan sebagai bahan masukan bagi remaja awal bahwa kebahagiaan memiliki hubungan dengan Optimisme dan *Religiusitas*. Sehingga remaja dapat membenahi dan meningkatkan optimisme dan *Religiusitas* dalam diri mereka.

## F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan ini memiliki tujuan untuk memberikan kemudahan pada pembaca dalam memahami isi dari penelitian ini. Penelitian ini terdiri atas pembahasan yang berisi lima bab dengan judul penelitian “hubungan antara optimisme dan *religiusitas* dengan kebahagiaan remaja.

Pada bab 1 dibahas tentang pendahuluan yang dimulai dari latar belakang masalah yang diambil terkait dengan optimisme, *religiusitas*, dan kebahagiaan pada remaja. Pada bab ini juga menentukan rumusan masalah, keaslian penelitian, tujuan dari penelitian, manfaat dari penelitian dan sistematika pembahasan.

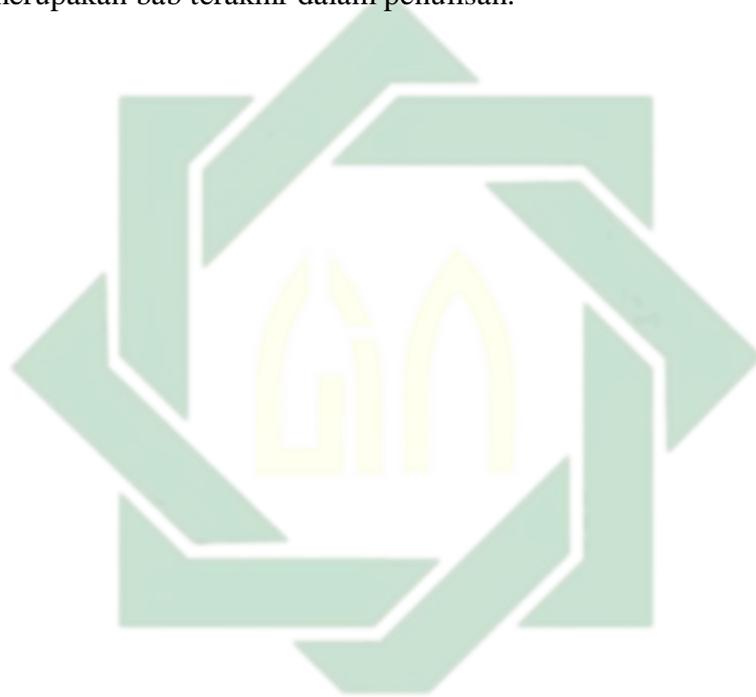
Pada bab 2 dibahas tentang teori dari beberapa referensi dan sumber yang digunakan peneliti. Kajian teori pada penelitian ini adalah kebahagiaan, optimisme dan *religiusitas*. Pada kajian teori itu terdiri atas definisi, dimensi, aspek dan faktor yang memberikan hubungan dari setiap variabel untuk menyusun kerangka teori dan merumuskan hipotesis.

Pada bab 3 ini dibahas tentang metode penelitian yang akan digunakan, isi dari bab ini dimulai dari rancangan penelitian, identifikasi variabel, definisi operasional, populasi penelitian, sampel, teknik sampling, instrumen penelitian, uji asumsi klasik (Uji Normalitas, Uji Heterokedastisitas, Uji Multikolinieritas) serta teknik analisis.

Pada bab 4 merupakan bab pemaparan hasil penelitian yang didapat, dimulai dari analisis data, analisis hipotesis dan pembahasan. Penjelasan hasil

dijelaskan berupa deskripsi dan pembahasan hasil dibahas berdasarkan kajian teori pendukung.

Pada bab 5 dipaparkan kesimpulan dari hasil penelitian dan saran yang diberikan untuk remaja, orang tua remaja, sekolah dan peneliti selanjutnya. Bab ini merupakan bab terakhir dalam penulisan.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kebahagiaan**

##### **1. Pengertian**

Setiap makhluk diciptakan dengan hati dan pikiran, sehingga manusia selalu berusaha untuk mendapatkan kebahagiaan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), bahagia merupakan suatu keadaan atau perasaan senang dan tentram. Sementara itu, kebahagiaan adalah kenikmatan dan kepuasan hidup serta keberuntungan kelahiran dan pikiran. Kebahagiaan menurut Hurlock adalah pemenuhan kebutuhan atau harapan, serta penyebab untuk dinikmati (B. Hurlock, 1997). Untuk merasa puas, yang merupakan tanda kebahagiaan, seseorang harus memenuhi kebutuhannya. Kemampuan untuk puas adalah apa yang memungkinkan seseorang untuk hidup dalam damai.

Seligman mengklaim bahwa kebahagiaan adalah emosi yang menyenangkan yang memotivasi orang untuk terlibat dalam berbagai perilaku konstruktif. Kebahagiaan adalah gagasan yang mengacu pada emosi positif, artinya orang yang terlibat dalam kegiatan positif tidak juga mengalami emosi buruk. (Martin E. P. Seligman, 2002). Pada penelitian Nursyahrurahman menyatakan bahwa kebahagiaan merupakan sebuah pemahaman yang umum tentang seberapa manusia memiliki rasa senang akan kehidupannya secara positif. Kebahagiaan pada remaja dapat

diperoleh dengan melakukan kebaikan, berfikir optimis, taat kepada Allah dan menolong sesama (Nursyahrurahmah, 2018).

Dari beberapa uraian diatas didapatkan kesimpulan bahwa kebahagiaan merupakan perasaan senang, ketentraman hidup sehingga mendorong manusia untuk selalu berbuat kebaikan.

## 2. Aspek Kebahagiaan

Andrews Dan McKennell menyatakan jika kebahagiaan mempunyai dua aspek yaitu (Carr, 2011) :

- a. Aspek Afektif yang berupa kegembiraan, kepuasan serta emosi positif, pengalaman emosional sukacita, dan lainnya. Aspek afektif dibagi menjadi dua, yaitu afek negatif serta afek positif.
- b. Aspek kognitif berupa pengalaman kepuasan dalam berbagai bidang kehidupan, seperti yang berhubungan dengan keluarga, pekerjaan, dan kepuasan lainnya

Menurut seligman, kebahagiaan memiliki tiga aspek :

- a. Aspek kehidupan yang menyenangkan (*pleasant life*), Kebahagiaan manusia dapat ditingkatkan di masa depan jika seseorang memiliki pengalaman positif dan negatif, yang keduanya menyenangkan.
- b. Aspek kehidupan yang bermakna (*meaningful life*), Ketika kehidupan yang dijalani diubah menjadi pengalaman yang terarah, bermakna, dan dapat dipahami, kehidupan manusia akan memperoleh makna.

- c. Aspek keterlibatan diri (*engaged life*), Keterlibatan diri adalah keadaan di mana seseorang melibatkan semua aspek keberadaan mereka, termasuk diri fisik, kognitif, dan emosional mereka, untuk berpartisipasi dalam kegiatan yang mereka lakukan. Orang yang aktif terlibat dalam berbagai profesi dapat membuat orang lain lebih bahagia.(Hafiza & Mawarpury, 2018).

### **3. Faktor Kebahagiaan**

Menurut Seligman mengidentifikasi beberapa faktor yang dibagi menjadi 2 yaitu faktor internal dan faktor eksternal sehingga dapat mendatangkan kebahagiaan yaitu (Martin E. P. Seligman, 2002) dan didukung oleh (Carr, 2011):

#### **a. Faktor Eksternal**

##### **1. Uang**

Tingkat kekayaan yang diperkirakan seseorang pada waktu tertentu tergantung pada situasi keuangan mereka. Seseorang yang memprioritaskan uang di atas semua tujuan lain cenderung kurang puas dengan pendapatan dan kualitas hidupnya secara keseluruhan..

##### **2. Pernikahan**

Pernikahan juga punya dampak yang jauh lebih besar dibanding uang dalam mempengaruhi kebahagiaan seseorang. Seseorang yang menikah cenderung lebih bahagia daripada mereka yang

tidak menikah. Lebih bahagianya seseorang yang sudah menikah bisa dikarenakan pernikahan menyediakan keintiman psikologis dan fisik, konteks untuk memiliki anak, membangun rumah tangga, dan mengafirmasi identitas serta peran sosial sebagai pasangan dan orangtua.

### 3. Kehidupan Sosial

Manusia yang punya tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi biasanya memiliki kehidupan sosial yang memuaskan dan menghabiskan banyak waktu bersosialisasi. Pertemanan yang terjalin juga sebaiknya terbuka antar satu sama lain sehingga berkontribusi terhadap kebahagiaan, karena pertemanan tersedia dukungan sosial dan terpenuhinya kebutuhan akan afiliasi.

### 4. Kesehatan

Kesehatan juga berpengaruh terhadap kebahagiaan seseorang, kesehatan yang difahami oleh seseorang (kesehatan subjektif), bukan kesehatan yang sebenarnya dimiliki (kesehatan obyektif).

### 5. Agama

Seseorang yang religius lebih bahagia dan lebih puas dengan kehidupannya dibandingkan seseorang yang tidak religius. Hal ini disebabkan efek psikologis yang ditimbulkan oleh religiusitas cenderung positif, adanya keuntungan emosional dari agama berupa dukungan sosial dari mereka yang bersama-sama membentuk kelompok agama yang simpatik. Serta agama sering

dihubungkan dengan karakteristik gaya hidup sehat secara fisik dan psikologis

#### 6. Emosi Positif

Emosi positif ialah suatu emosi yang ada pada hasrat seseorang, seperti: kegembira, rasa keingin tahuan, cinta, dan rasa bangga.

#### 7. Usia

Kepuasan hidup yang meningkat secara perlahan seiring dengan usia, afek menyenangkan menurun sedikit, dan afek tidak menyenangkan tidak berubah.

#### 8. Pendidikan, Iklim, Ras dan Gender

Pendidikan dapat sedikit meningkatkan kebahagiaan pada seseorang yang berpenghasilan rendah sebab pendidikan merupakan sarana untuk mencapai pendapatan yang lebih baik.

Iklim di daerah seorang tinggal dan ras juga tidak memiliki pengaruh terhadap kebahagiaan. Sedangkan gender, antara pria dan wanita tidak terdapat perbedaan pada keadaan emosinya, namun ini karena wanita cenderung lebih bahagia sekaligus lebih sedih dibandingkan pria

#### 9. Produktivitas Perkejaan

Seseorang yang bekerja cenderung lebih bahagia daripada yang menganggur, terutama merupakan tujuan yang memiliki nilai tinggi bagi individu.

## b. Faktor Internal

Menurut Seligman faktor internal yang berperan terhadap kebahagiaan ada tiga, yaitu :

### 1. Kepuasan Terhadap Masa Lalu

Kepuasan akan masa lalu dapat dicapai dengan tiga cara:

- a. Tidak melihat masa lalu yang menjadikan penentu masa depan seseorang.
- b. Gratitude (bersyukur) terhadap hal - hal baik pada hidup akan menaikkan kenangan yang positif.
- c. Forgiving serta forgetting (memaafkan serta melupakan)

Kenangan yang dimiliki seseorang sepenuhnya bertanggung jawab atas bagaimana perasaan mereka tentang masa lalu.

Dengan memaafkan dan melupakan apa yang terjadi di masa lalu, seseorang dapat menyingkirkan perasaan buruk dari masa lalu.

### 2. Optimisme Terhadap Masa Depan

Optimisme didefinisikan sebuah pemikiran akan masa depan bahwa akan banyak hal baik yang akan terjadi dibanding hal buruk di masa depan (Carr, 2004).

### 3. Kebahagiaan Masa Sekarang

Kebahagiaan masa sekarang melibatkan dua hal, yaitu:

- a. Pengalaman kesenangan adalah pengalaman yang memiliki komponen indrawi dan emosional yang kuat, cepat berlalu,

dan membutuhkan sedikit kognisi. Tiga faktor, termasuk perhatian penuh (kehati-hatian untuk menonton dan menjalani semua pengalaman dengan tenang dan melalui berbagai pemikiran) dan menghindari lingkungan dengan menawarkan kesenjangan waktu yang signifikan antara peristiwa baik (menikmati), dapat meningkatkan kenikmatan sesaat.

- b. Gratification ialah suatu Kegiatan yang memberikan kepuasan biasanya memiliki komponen seperti kegembiraan yang membutuhkan keterampilan dan kesepakatan, sangat disukai oleh orang - orang tetapi mungkin tidak selalu menimbulkan emosi tertentu, dan durasinya lebih lama daripada kesenangan.

## **B. Optimisme**

### **1. Pengertian**

Optimisme menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah seseorang yang selalu memiliki harapan baik serta berfikir positif dalam menghadapi segala hal. Optimisme adalah sesuatu yang terfikir didalam hati, bijaksana serta pula berarti seluruh kegiatan kebaikan yang diyakini bahwa masa depan akan lebih baik (Rosada & Partono, 2020). Menurut Seligman menyatakan bahwa optimisme adalah memandang segala hal secara menyeluruh, melihat hal yang baik, selalu berfikir positif dan mudah menyampaikan makna bagi diri (Martin E. P. Seligman, 2005).

Dalam pandangan masyarakat sering kali optimisme merupakan cara pandang suatu hal seperti terlihat gelas yang tidak penuh sebagai gelas yang setengah terisi dan bukan gelas yang setengah kosong atau bersikap menguatkan diri dengan kalimat – kalimat baik pada diri sendiri. Akan tetapi makna optimisme sebetulnya merupakan cara berfikir apa seseorang ketika menghadapi suatu masalah. Optimisme merupakan paham keyakinan seseorang ketika menghadapi suatu permasalahan.

Optimisme merupakan suatu keyakinan dalam diri untuk mengubah sesuatu ke arah yang lebih baik, dan memiliki harapan serta kepercayaan terhadap masa depan. Pandangan optimis akan terlihat pada fisik seseorang yang sehat, ketidakmampuan untuk menjadi mudah khawatir atau sedih, peningkatan produktivitas, dan keyakinan konstan pada kemampuannya untuk mengendalikan semua proses mentalnya (Rosada & Partono, 2020). Dengan sikap optimisme, seseorang lebih mampu mengendalikan diri dari masalah yang dihadapi dan setiap permasalahan akan terselesaikan dengan baik.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa optimisme merupakan cara pandang kita memandang segala hal dengan melihat hal baiknya dan selalau berfikir positif serta lebih mudah memberikan makna bagi diri kita.

## 2. Aspek Optimisme

Menurut Seligman, 1993 aspek optimisme ada tidak yakni (Farah Yuki Prasetyawati, Rizal Galih Pradana, 2022) :

### 1. Aspek *Permanence* (temporer versus permanen)

Aspek ini menjelaskan cara seseorang melihat kejadian bersumber pada waktu, yaitu bersifat menetap (*permanence*) dan sementara (*temporary*). Seseorang yang mudah menyerah (pesimis) akan berpikir bahwa alasan hal-hal buruk yang terjadi pada mereka bersifat permanen (hal-hal terus terjadi), yang berdampak pada kehidupan mereka. Seseorang yang memerangi pesimisme (optimisme) akan berpikir bahwa akar penyebab peristiwa negatif itu bersifat sementara.

### 2. Aspek *Pervasiveness* (spesifik versus universal)

Aspek ini menjelaskan bagaimana suatu kejadian yang meliputi *universal* (menyeluruh) *spesifik* (khusus). Seseorang yang memiliki optimisme jika dihadapkan pada suatu kejadian yang buruk akan membuat penjelasan yang detail, bahwa hal buruk terjadi dikarenakan sebab khusus serta tidak akan melebar kepada hal yang lain.

### 3. Aspek *Personalization* (internal versus eksternal)

Aspek ini memberikan penjelasan permasalahan yang berhubungan dengan sumber dari penyebab kejadian tersebut, meliputi dari *internal* (dari dalam dirinya) dan *eksternal* (dari luar dirinya). Ketika suatu hal buruk terjadi, seseorang bisa menyalahkan dirinya sendiri (*internal*) atau meyalahkan orang lain atau keadaan (*eksternal*). Orang-orang

yang menyalahkan kejadian-kejadian *eksternal* tidak kehilangan rasa penghargaan kepada dirinya sendiri saat kejadian buruk menimpa mereka.

### 3. Faktor Optimisme

Menurut Susulawati, 2003 menyatakan jika faktor yang mempengaruhi optimisme ada 2 yaitu (Masrukhin Annafi, 2012) :

- a. Faktor Egosentris, karena setiap orang memiliki karakteristik yang didasarkan pada fakta, setiap individu adalah unik dan berbeda dari yang lain. Elemen ini mengambil bentuk ciri-ciri kepribadian yang dimiliki seseorang yang membedakan mereka dari orang lain, seperti motivasi, kepercayaan diri, dan harga diri. Pada penelitian ini faktor ini termasuk pada faktor internal.
- b. Faktor Etnosentris, sifat yang menjadi identitas seseorang atau suatu kelompok, seperti keluarga, ekonomi, jenis kelamin dan agama. Pada penelitian ini faktor ini termasuk pada faktor eksternal.

Faktor yang mempengaruhi optimisme menurut penelitian Hasan, Lilik & Agustin, 2013 ada 2 yaitu terdiri dari faktor *internal* dan faktor *eksternal*. Faktor *internal* diantaranya merupakan cara seseorang melihat dirinya. Faktor ini berhubungan dengan penerimaan diri pada apa yang dimiliki dan bagaimana cara individu memandang positif suatu hal yang dilalui baik buruknya. Sedangkan faktor *eksternal* yang mempengaruhi

sikap optimisme seseorang diantaranya merupakan dukungan dari orang - orang terdekat seperti keluarga dan teman-teman (Fu'ady & Atiqoh, 2020).

## C. Religiusitas

### 1. Pengertian

*Religiusitas* berasal dari kata agama yang dimulai dengan kata religi yang memiliki arti agama. Meskipun memiliki akar yang sama, religiusitas memiliki arti yang berbeda dari agama tergantung pada bagaimana agama itu digunakan. Sementara religiusitas berkaitan dengan komitmen keagamaan batin seseorang, agama terutama difokuskan pada komponen formal yang terkait dengan kewajiban dan hukum agama. Anek berpendapat jika *religiusitas* merupakan seberapa jauh pengetahuan, keyakinan, seberapa tekun pelaksanaan ibadah dan seberapa dalam penghayatan agama yang dianut (Zaenab Pontoh, 2015).

*Religiusitas* menurut Seligman orang yang memiliki *religiustas* akan lebih bahagia dan lebih pas dengan kehidupan daripada orang yang tidak memiliki *religiustas*, hal itu disebabkan agama memberikan harapan akan masa depan dan menciptakan hidup manusia lebih bermakna (Martin E. P. Seligman, 2005). Anek dan Suroso menyebutkan bahwa *religiusitas* dengan istilah keberagamaan yang diwujudkan dalam berbagi kehidupan manusia (Khairunnisa, 2016). Menurut Glock dan Stark (1988), religiusitas adalah sistem simbolik, sistem kepercayaan, sistem nilai, dan

tindakan yang diwakili. Semua aspek religiusitas ini difokuskan pada tantangan hidup sebagai makna (Jannah, 2018).

Berdasarkan beberapa teori diatas maka disimpulkan bahwa *religiusitas* adalah seberapa jauh kita mengetahui agama, keyakinan terhadap agama, seberapa tekun kita melaksanakan ajaran dan kewajiban agama serta seberapa tinggi pengahayatan kita kepada agama yang kita yakini.

## 2. Dimensi *Religiusitas*

Dimensi menurut Glock & Stark (Djamaludin Ancok, 2000)

### a. Dimensi Keyakinan

Dimensi ini melihat bagaimana Seseorang menganut posisi teologis yang dipegang dan membela kebenaran doktrin.

### b. Dimensi Praktik Ibadah

Dimensi ini melihat bagaimana penyembahan, ketundukan, dan tindakan yang diambil oleh seseorang untuk menunjukkan pengabdian pada iman tertentu.

### c. Dimensi Penghayatan

Dimensi ini punya arti bahwa seseorang yang religius akan memiliki emosi yang berbeda setelah mengikuti perintah agama mereka. Di alam ini, tampak seolah-olah pengikut hukum syariah dapat berkomunikasi dengan Tuhan.

d. Dimensi Pengetahuan Agama

Dimensi ini melihat bagaimana seseorang memiliki pengetahuan tentang agama yang menjadi miliknya, termasuk prinsip-prinsip yang mendasari kepercayaan, upacara, dan kitab suci.

e. Dimensi Pengamalan

Dimensi ini melihat pada akibat yang timbul dari dimensi ideologis, dimensi ritualistik, dimensi ekperensial, serta dimensi intelektual yang dimiliki seseorang dari hari ke hari.

Dimensi *religiusitas* menurut Glock & Stark (Rakhmat, 2003) mempunyai 5 Dimensi diantaranya :

a. Dimensi Ideologi (*The Ideological Dimension*)

Dimensi ini merupakan Dimensi keyakinan, dimana tingkatan sejauh mana seseorang menerima hal-hal yang diyakini dalam agamanya, misal kepercayaan kepada Tuhan, malaikat, surga dan neraka.

b. Dimensi Ritualistik (*The Ritualistic Dimension*)

Dimensi ini merupakan tingkatan bagaimana seseorang mengerjakan kewajiban yang ada pada agamanya. Dimensi ini mencakup ibadah, tradisi serta hal - hal yang menunjukkan komitmen seseorang pada agama yang dianut. Praktek dari Dimensi ini dalam agama islam dengan menjalankan Sholat, puasa, zakat, haji, dsb.

c. Dimensi Perasaan (*The Feeling Dimension*)

Dimensi ini merupakan pengalaman atau perasaan yang pernah dialami serta dirasakan. Misalnya perasaan merasa dekat dengan

Tuhan, perasaan akan takut dengan dosa, perasaan doa yang dikabulkan, dan diselamatkan oleh Tuhan, dsb. Dalam agama islam Dimensi ini terwujud dalam rasa dekat dengan Allah, rasa bertakwal kepada Allah. Dan rasa khusuk ketika sholat atau berdoa, perasaan tergetar ketika mendengar adzan atau ayat Al-Qur'an dsb.

d. Dimensi Intelektual (*The Intellectual Dimension*)

Dimensi ini merupakan pengetahuan tentang agama yang menjelaskan bagaimana menafsirkan ajaran agama, terutama yang ditemukan dalam kitab suci. Seorang religius perlu memahami dasar - dasar teks, tradisi, dan kepercayaan agama mereka..

e. Dimensi Konsekuensial (*The Consequential Dimension*)

Dimensi ini merupakan dimensi yang mengukur sejauh mana seseorang terinspirasi oleh ajaran agamanya untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial, seperti mengunjungi tetangga yang sakit, memberikan bantuan kepada mereka yang membutuhkan, dan memberikan harta benda, dll.

Berdasarkan pemaparan diatas disimpulkan bahwa Dimensi *religiusitas* ada 5 : keyakinan, praktek ibadah, penghayatan, pengetahuan agama, pengalaman.

### 3. Faktor *Religiusitas*

Thoules (Rakhmat, 2003) menyatakan bahwa *religiusitas* memiliki empat faktor yang mempengaruhi perkembangan *religiusitas*, diantaranya ;

- a. Agama dapat dipengaruhi oleh pendidikan, yang juga dapat berasal dari orang tua dan tradisi masyarakat untuk disamakan dengan sudut pandang yang bervariasi yang diterima oleh lingkungan..
- b. Pengalaman yang pernah dialami oleh seseorang dapat membentuk *religiusitas*, utamanya mengenai emosional keagamaan dan pengalaman konflik moral.
- c. Kebutuhan yang tidak terpenuhi, seperti kebutuhan akan kasih sayang, keamanan, dan harga diri, serta bahaya kematian, dapat menimbulkan berbagai masalah..
- d. Berbagai hal yang berhubungan dengan proses mental lisan, terutama saat memperoleh pandangan agama, dianggap sebagai faktor intelektual.

Berdasarkan teori di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa seseorang mempunyai tingkat *religiusitas* yang berbeda karena tiap orang memiliki faktor internal dan eksternal yang berbeda. Faktor internal berupa emosional keagamaan, kebutuhan individu, kebutuhan kasih sayang, harga diri, dan ancaman kematian. Sedangkan untuk faktor eksternal berupa pendidikan agama, pendidikan formal dari keluarga serta tradisi yang ada dilingkungan sekitar.

## **D. Remaja**

### **1. Pengertian Remaja**

Remaja merupakan periode seseorang individu mengalami perubahan fisik, psikologis dan emosional yang besar. Remaja berasal dari bahasa latin yaitu *adolescere* yang artinya “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”. Menurut WHO, remaja merupakan penduduk yang mempunyai rentang usia 10 -19 tahun. Menurut peraturan Kemenkes RI Nomer 25 tahun 2014, remaja merupakan penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Remaja menurut Santrock adalah masa perkembangan transisi antara masa kanak – kanak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial (Santrock, 2003).

Menurut Santrock sebagian besar masyarakat dan kebanyakan budaya, masa remaja pada umumnya dimulai usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun (Santrock, 2003). Sedangkan Hurlock berpendapat bahwa masa remaja dikelompokkan menjadi 2 yaitu masa remaja awal yang berlangsung usia 13 tahun sampai 16 tahun atau 17 tahun dan masa remaja akhir dimulai dari umur 16 tahun atau 17 tahun sampai 18 tahun (B. Hurlock, 2004).

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak menuju masa dewasa. Menurut Santrok remaja merupakan usia 10-22 tahun.

## 2. Ciri-Ciri Remaja

Menurut (B. Hurlock, 2004) masa remaja memiliki ciri – ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelum dan sesudahnya. Ciri – ciri tersebut adalah :

a. Masa remaja sebagai periode yang penting

Masa ini dikatakan penting karena akibatnya yang penting terhadap fisik dan perilaku serta menimbulkan efek jangka panjang pada remaja.

b. Masa remaja sebagai periode peralihan

Masa ini merupakan masa dimana remaja mempelajari pola perilaku dan sikap yang baru yang sesuai dengan usianya dan peralihan dari satu tahap ke tahap perkembangan berikutnya.

c. Masa remaja sebagai periode perubahan

Masa ini remaja mendapat beberapa perubahan yaitu : meningkatnya emosi, perubahan tubuh, minat dan peran, perubahan minat dan pola perilaku dan sebagai besar masa ini remaja bersikap ambivalen (keadaan perasaan yang bertentangan) terhadap perubahan sikap.

d. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Masalah remaja pada masa ini sering menjadi masalah yang sulit diatasi oleh remaja, sehingga banyak remaja yang tidak mampu menyelesaikan dan akhirnya menemukan penyelesaian yang tidak sesuai.

e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Masa ini remaja ingin sekali menampilkan identitas diri mereka untuk diakui oleh teman sebaya atau lingkungannya sehingga mereka membuat diri mereka terlihat berbeda dari individu lainnya.

f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Masa ini banyak remaja dianggap tidak rapi, tidak dapat dipercaya, cenderung merusak dan berperilaku buruk. Sehingga pada usia remaja membuat ketakutan dan kekhawatiran para orang tua.

g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis

Remaja selalu berharap dirinya sama dengan orang lain seperti dalam hal memandang cita – cita. Kondisi ini menyebabkan remaja sering kali marah dan kecewa apabila tidak sesuai dengan yang mereka harapkan.

h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Pada saat usia remaja akhir, mereka menunjukkan keinginan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa, namun mereka mulai mengikuti perilaku dan cara berpakaian orang dewasa, seperti merokok, meminum alkohol, menggunakan narkoba, dll.

### 3. Tugas Perkembangan Remaja

Berikut tugas perkembangan masa remaja menurut Havighurst (B. Hurlock, 2004) :

- a. Mencapai hubungan baru dan lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita
- b. Mencapai peran sosial pria dan wanita
- c. Menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif

- d. Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab
- e. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang – orang dewasa lainnya
- f. Mempersiapkan karir ekonomi
- g. Mempersiapkan perkawinan dan keluarga
- h. Memperoleh perangkat nilai dan sistem etis sebagai pandangan untuk berperilaku mengembangkan ideologi

Tugas perkembangan pada masa remaja menuntuk perubahan besar dalam sikap dan pola perilaku remaja. Akibatnya, hanya sedikit remaja yang diharapkan untuk menguasai tugas-tugas tersebut selama awal masa remaja, apalagi mereka matangnya terlambat.

#### **E. Hubungan antara Optimisme dan Religiusitas dengan Kebahagiaan**

Setiap manusia yang hidup pasti menginginkan kebahagiaan, baik dari anak-anak satunya dengan cara optimis terhadap segala hal yang terjadi di masa sekarang dan masa depan. Seseorang yang optimis terhadap masa sekarang dan masa depan akan cenderung merasakan kebahagiaan dan ketenangan dalam hidup (Lim et al., 2021). Seseorang yang optimis dalam hidupnya selalu memiliki pikiran yang positif, serta memiliki keyakinan dan kepercayaan diri yang baik. Penelitian (Mafaza et al., 2021) juga menyatakan bahwa optimisme seseorang dapat meningkatkan kebahagiaan karena pemikiran yang positif terhadap kebahagiaan.

Penelitian (Nandini, 2016) menyatakan bahwa seseorang yang optimismenya tinggi maka kebahagiaannya tinggi pula dibandingkan seseorang yang memiliki optimisme rendah. Sikap optimis dapat membantu seseorang dalam menghadapi kesulitan, sehingga mampu mencapai tujuan dan kesejahteraan. (Azizah, 2020) juga menyatakan seseorang yang optimis akan menjadikan sikap serta perilaku ke arah yang lebih positif meskipun mengalami berbagai perubahan situasi yang dialami. Sikap optimis dapat membantu seseorang ketika menghadapi kesulitan, sehingga mampu mencapai tujuan, kesejahteraan dan kebahagiaan. Jangka panjang, optimisme menguntungkan bagi kesehatan dan kesejahteraan fisik dan mental seseorang karena meningkatkan penyesuaian sosial, mengurangi masalah psikologis, dan meningkatkan kapasitas seseorang untuk kegembiraan dan kepuasan hidup.

Penelitian (Khairunnisa, 2016) menyatakan bahwa seseorang yang religius memiliki kebahagiaan yang lebih tinggi dan spesifik. Religiusitas seseorang diyakini dapat menjadikan kebahagiaan dan kepuasan terhadap kehidupan seseorang. (Subhiyah & Nashori, 2021) meyakini bahwa religiusitas seseorang dapat mempengaruhi kesehatan dan kepuasan serta kebahagiaan individu. Memperdalam religiusitas sangat penting untuk menguatkan keyakinan kepada Tuhan serta menjadikan kesehatan dan kebahagiaan menjadi lebih baik.

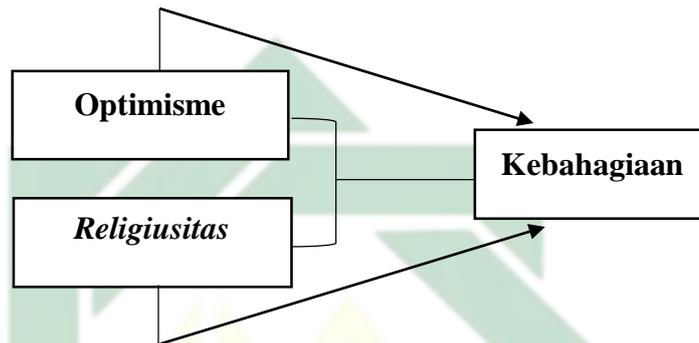
Menurut (Jannah, 2018) religiusitas memiliki hubungan dengan kebahagiaan, dimana religiusitas diyakini jika religiusitas meningkat maka kebahagiaan seseorang akan meningkat pula. Sikap religiusitas seseorang

apabila seseorang tersebut melaksanakan kegiatan agama seperti beribadah, berdoa, melakukan ajaran agama yang sering kali dianggap sebagai hal yang dapat membangun kebahagiaan dan memiliki fungsi sebagai penenang ketika stres dan cemas (Qolbi, 2020) . (Ranggayoni et al., 2020) juga menyatakan bahwa religiusitas dapat meningkatkan kebahagiaan. Seseorang yang memiliki religius tinggi cenderung memiliki kekuatan untuk selalu sabar dan tenang dalam menghadapi permasalahan dalam hidup. Seseorang yang religius ketika memiliki permasalahan dalam hidup akan menangani permasalahan dengan kegiatan agama seperti berdoa dan beribadah.

#### **F. Kerangka Teoritik**

Seligman berpendapat bahwa faktor dari kebahagiaan adalah status pernikahan, pendidikan, kehidupan sosial, uang, usia, kesehatan, emosi positif, iklim, ras, jenis kelamin, agama dan optimisme (Muniroh, 2017). Hal ini didukung penelitian Lim yang menyatakan bahwa optimisme memiliki hubungan dengan kebahagiaan. Hal tersebut dijelaskan bahwa semakin tinggi optimisme dan semakin tinggi dukungan sosial pada *mustahiq*, maka kebahagiaan yang *mustahiq* rasakan semakin meningkat (Lim et al., 2021). Penelitian Elsa pula yang menyatakan bahwa *religiusitas* mempengaruhi kebahagiaan, dalam surveynya diperoleh bahwa manusia yang memiliki tingkat *religiusitas* tinggi akan memiliki kebahagiaan yang tinggi (Jannah, 2018).

Berdasarkan kerangka teori diatas berikut bagan yang digunakan untuk menunjukan ”Hubungan antara optimisme dan *religiusitas* dengan kebahagiaan remaja”:



**Gambar 2.1 Kerangka Teoritik**

### **G. Hipotesis**

Hipotesis merupakan dugaan atau jawaban sementara terhadap permasalahan yang akan diteliti. Hipotesis juga dapat dianggap sebagai pernyataan mengenai hubungan antara dua atau lebih variabel yang diantisipasi untuk memberikan jawaban atas suatu topik penelitian. (Salim, 2012). Pada penelitian ini diajukan hipotesis sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan antara optimisme dengan kebahagiaan remaja, dengan asumsi semakin tinggi optimisme maka semakin tinggi kebahagiaan remaja.
2. Terdapat hubungan antara *religiusitas* dengan kebahagiaan remaja, dengan asumsi semakin tinggi *religiusitas* maka semakin tinggi kebahagiaan remaja.

3. Terdapat hubungan antara optimisme dan *religiusitas* dengan kebahagiaan remaja, dengan asumsi semakin tinggi optimisme dan *religiusitas* maka semakin tinggi kebahagiaan remaja.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Identifikasi Variabel

Variabel pada penelitian ini terdiri dari tiga variabel yaitu variabel bebas (*variabel independent*) dan variabel terikat (*variabel dependent*). Variabel bebas merupakan variabel yang menjadi sebab timbulnya dan berubahnya variabel terikat. Jadi variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas.

Variabel Terikat (Y) : Kebahagiaan

Variabel Bebas (X) : Optimisme (X1)

*Religiusitas (X2)*

#### B. Populasi, Sampel dan Teknik Analisis Data

##### a. Populasi

Seluruh populasi adalah subjek penelitian. "*Populasi infinitif*" atau "populasi tidak terbatas" adalah populasi yang ukurannya tidak pernah diketahui dengan pasti, sedangkan "*populasi finity*" atau "populasi spesifik/terbatas" adalah populasi yang ukurannya diketahui dengan pasti. (Salim, 2012). Populasi dalam penelitian ini adalah remaja di MAN 1 Pasuruan yang berjumlah 350 siswa pada setiap angkatan sehingga total seluruh sebanyak 1050 siswa/remaja. Alasan siswa MAN 1 Pasuruan sebagai populasi karena pengamatan peneliti pada MAN 1 Pasuruan masih banyak siswa yang kurang bahagia bahkan cenderung menyendiri dan

berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan kepada guru BK memperoleh hasil bahwa siswa yang kurang bahagia atau sering menyendiri cukup banyak dan alasan dari kurang bahagia diantaranya broken home, kurang kasih sayang keluarga, ekonomi, insecure, dll.

#### b. Sampel

Untuk menentukan berapa banyak sampel yang akan digunakan, Arikunto (2006) menyatakan bahwa sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki karakteristik khusus untuk diteliti. Jika subjek memiliki kurang dari 100 peserta, semua sampel dapat dikumpulkan. Namun, jika subjek memiliki lebih dari 100 peserta, 10% -15% atau 20% -25% dari total populasi dapat dikumpulkan. (Arikunto & Suharsimi, 2006). Pada penelitian ini jumlah populasi digunakan sebanyak 1050 siswa MAN 1 Pasuruan, peneliti akan mengambil 10% dari jumlah populasi. Sehingga jumlah sampel yang digunakan sebanyak 105 siswa/remaja.

Berdasarkan data populasi yang diambil dari seluruh siswa MAN 1 Pasuruan, maka pengambilan sampel juga harus dihitung setiap strata angkatan. Perhitungan pengambilan sampel menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling* disajikan dalam tabel berikut:

**Tabel 3.1 Data perhitungan pengambilan sampel**

No	Kelas/Angkatan	Perhitungan Strata Kelas	Jumlah sampel per kelas/angkatan
1.	X	$350/1050 \times 105$	35
2.	XI	$350/1050 \times 105$	35
3.	XII	$350/1050 \times 105$	35
Jumlah			105

c. Teknik Sampling

Untuk mendapatkan sampel yang representatif, teknik pengambilan sampel melibatkan penentuan jumlah sampel yang akan diambil sesuai dengan ukuran sampel dengan tetap mempertimbangkan susunan dan distribusi populasi (Salim, 2012). Penelitian ini menggunakan salah satu jenis teknik sampling yaitu teknik *probability sampling*. Tujuan dari teknik pengambilan sampel adalah untuk mendapatkan sampel yang secara akurat mencerminkan dan menggambarkan kondisi populasi saat ini. Teknik pengambilan sampel yang dikenal sebagai pengambilan sampel probabilitas memberi setiap anggota populasi kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi anggota sampel. Dalam penelitian ini untuk lebih spesifiknya menggunakan *proportionate stratified random sampling* yang dapat diartikan sebagai pengambilan sampel dari anggota populasi secara acak dan berstrata secara proporsional, sampling ini dilakukan apabila anggota populasinya heterogen (tidak sejenis) (Riduwan, 2009).

### C. Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan beberapa instrument yaitu skala optimisme, *religiusitas* dan skala kebahagiaan.

#### 1. Instrumen Kebahagiaan

##### a. Definisi Operasional

Keadaan pikiran atau preferensi yang dikenal sebagai kebahagiaan didefinisikan oleh kelimpahan kesenangan, cinta, kepuasan, kesenangan, atau kegembiraan yang intens.

##### b. Alat Ukur Kebahagiaan

Pada penelitian ini, skala kebahagiaan adalah skala yang digunakan untuk mengukur kebahagiaan yang di modifikasi dan adaptasi dari (Maharani, 2015). Berikut *blue print* dari skala kebahagiaan :

**Tabel 3.2 Alat Ukur Kebahagiaan**

Dimensi	Indikator	Deskriptor	No Item	
			Fav	Unfav
Komponen Positif	Afek Positif	Emosi yang baik adalah contoh dari pengalaman emosional.	1, 3	-
	Afek Negatif	Emosi yang buruk adalah contoh dari pengalaman emosional.	-	4

Komponen Kognitif	Diri Sendiri	kebahagiaan dengan hidup seseorang apa adanya.	2	6
	Keluarga	Bahagia dengan Jalan kehidupan Keluarga		8
	Kesehatan	Bahagia dengan jalan kehidupan kesehatan	11	12
	Keuangan	Bahagia dengan peristiwa keuangan untuk masa yang akan datang	13	9
	Prestasi	Keinginan untuk merubah Hidup	10	-
	Waktu Luang	Kepuasan untuk menikmati Kehidupan	7	5
	<b>Jumlah</b>			<b>7</b>

## 2. Instrumen Optimisme

### a. Definisi Operasional

Optimisme adalah keyakinan bahwa seseorang dapat menanggapi peristiwa yang menyenangkan dan menyakitkan dengan menyalahkan keadaan di luar kendalinya, memiliki harapan yang luas, dan percaya

bahwa masa depan akan membawa lebih banyak peristiwa baik dari pada buruk.

b. Alat Ukur

Pada penelitian ini, skala optimisme digunakan untuk mengukur optimisme yang di modifikasi dan adaptasi dari (Khair, 2018) . Berikut *blue print* dari skala optimisme:

**Tabel 3.3 Alat Ukur Optimisme**

Dimensi	Indikator	No Item	
		Fav	Unfav
Permanence	Meyakini kejadian buruk tidak selamanya terjadi	3	2,5
	Tidak mudah menyerah	4	1
Pervasive	Mampu berfikir secara rasional	-	7
Personalization	Menganggap peristiwa buruk terjadi karena diluar diri	-	6
<b>Jumlah</b>		<b>2</b>	<b>5</b>

### 3. Instrumen *Religiusitas*

#### a. Definisi Operasional

Nilai - nilai agama mengikat seseorang dalam ketaatan pada ajaran agama yang diaktualisasikan dalam perilaku dalam kehidupan sehari - hari. Ini dikenal sebagai *religiusitas*.

#### b. Alat Ukur

Pada penelitian ini, skala yang digunakan untuk mengukur *religiusitas* merupakan skala *religiusitas* yang di modifikasi dan adaptasi dari (Lutfiah, 2018). Berikut *blue print* dari skala *religiusitas* :

**Tabel 3.4 Alat Ukur *Religiusitas***

Dimensi	Indikator	No Item	
		Fav	Unfav
Keyakinan	Iman kepada Tuhan	1	2
	Iman kepada takdir Tuhan	9	4
Penghayatan	Merasa dekat dengan Tuhan	10	5
Pengalaman	Memiliki pengalaman saat doa terkabul	-	3
Praktik Ibadah	Menjalankan ibadah	7	-
Pengamatan	Menjaga perilaku seseorang sesuai dengan norma - norma agama	6	8

---

<b>Jumlah</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
---------------	----------	----------

---

#### **D. Metode Analisis Data**

Analisis data ialah kegiatan setelah data dari semua responden terkumpul. Mengelompokan data berdasarkan variabel dan berbagai jenis responden, metabralasi data berdasarkan variabel dari semua responden, menyajikan data pada setiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk mengatasi rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk memverifikasi hipotesis yang diusulkan adalah bagian dari kegiatan ini.(Sugiyono, 2016).

Penelitian ini sebelum dilakukan analisis data, maka peneliti melakukan uji prasyarat terlebih dahulu yang terdiri dari uji normalitas, uji heterokedastisitas, uji multikolineritas. Uji prasyarat ini digunakan untuk mengetahui bisa atau tidaknya hasil analisis data dilanjutkan untuk uji hipotesis.

a. Uji normalitas

Uji normalitas ini digunakan untuk mengetahui apakah distribusi data dalam suatu kelompok data atau variabel normal atau tidak. Selain itu pula untuk seberapa jauh penyimpangan dari data yang diperoleh. Penentu normalitas ini mengacu pada kaidah apabila nilai signifikan  $> 0,05$ , maka distribusi dinyatakan normal.

b. Uji Heterokidastisitas

Uji heteroskedastisitas menggunakan grafik scatterplot untuk menentukan ada atau tidaknya heteroskedastisitas, jika tidak ada pola yang terlihat dan titik-titik berjarak merata di atas dan di bawah angka 0 pada sumbu Y, maka uji heteroskedastisitas negatif.

c. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas dilihat dari nilai Tolerance dan Inflation Factor (VIF) untuk mengetahui model regresi bebas dari multikolinieritas jika nilai VIF tidak melebihi 10 dan mempunyai nilai tolerance dibawah 0,10.

Setelah melakukan semua uji diatas kemudian digunakan aplikasi *SPSS Windows 24.0* untuk uji regresi linier ganda dan analisis data dapat dilanjutkan ke langkah pengujian hipotesis.

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti membagi menjadi beberapa langkah penelitian, sebagai berikut :

1. Langkah pertama, peneliti mulai memahami masalah yang akan digunakan dalam penelitian. Setelah memahami, peneliti dapat merumuskan permasalahan dan tujuan dari penelitian. Selanjutnya peneliti mulai mencari dan mengumpulkan referensi dari penelitian terdahulu baik berupa jurnal maupun artikel. Setelah itu peneliti dapat menentukan tema dan variabel yang akan digunakan serta hipotesis penelitiannya. Pada akhirnya, peneliti mengambil sebuah fenomena psikologi positif, yaitu kebahagiaan remaja. Sebuah faktor yang ada pada kebahagiaan adalah optimisme dan *religiusitas* maka peneliti akan menjalankan penelitian untuk mengetahui apakah ada hubungan antara optimisme, *religiusitas* dengan kebahagiaan remaja.
2. Langkah kedua, peneliti memilih subjek berdasarkan pada kriteria yang telah disyaratkan. Karena penelitian ini berfokus pada fenomena kebahagiaan remaja maka peneliti memiliki remaja sebagai subjek penelitian.
3. Langkah ketiga, peneliti melakukan penyusunan rancangan penelitian, seperti populasi, sampel sehingga pada langkah ini dapat memperoleh data yang sesuai dengan penelitian dan peneliti dapat melanjutkan dengan menyusun instrumen penelitian.

4. Langkah keempat, peneliti dapat memulai mengambil data pada tanggal 22 september hingga 8 oktober 2021 dengan menyebarkan angket secara online menggunakan *google form* ke Whatsapp pribadi atau grup remaja di Man 1 Pasuruan. hal itu dilakukan karena berbagai hal yang telah dipertimbangkan oleh peneliti, dimulai dari efisiensi waktu, kemudahan dalam penyebaran, dan kerahasiaan subjek. Setelah semua data dikumpulkan dan memperoleh sesuai dengan keinginan peneliti, peneliti akan melakukan analisis data dan menyusun hasil penelitian.

## B. Deskripsi Hasil Penelitian

Karakteristik responden dari penelitian ini yaitu remaja di MAN 1 Pasuruan laki-laki atau perempuan yang berusia 13-18 tahun. Dalam penelitian ini sampel berjumlah 105 remaja yang dapat dikelompokkan berdasarkan jenis kelamin dan usia.

### 1. Pengelompokan sampel berdasarkan jenis kelamin

Pada penelitian ini dikelompokkan menjadi dua yaitu perempuan dan laki - laki dengan gambaran sampel yang terlihat dalam tabel berikut :

**Tabel 4.1 Hasil Pengelompokan Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin**

	<b>Jumlah (N)</b>	<b>Presentase (%)</b>
Laki-Laki	21	20%
Perempuan	84	80%
<b>Total</b>	<b>105</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.1 dijelaskan bahwa peneliti memperoleh responden laki – laki sebanyak 21 dengan presentase sebesar 20% dan responden perempuan sebanyak 84 dengan presentase sebesar 80%.

## 2. Pengelompokan sampel berdasarkan usia

Berdasarkan usia sampel dalam penelitian ini, peneliti mendapatkan sampel dengan rentan usia 14 tahun sampai 18 tahun dengan gambaran sampel yang terlihat dalam tabel berikut :

**Tabel 4.2 Hasil Pengelompokan Sampel Berdasarkan Usia**

	<b>Jumlah (N)</b>	<b>Presentase (%)</b>
14 Tahun	3	3%
15 Tahun	23	22%
16 Tahun	51	49%
17 Tahun	23	22%
18 Tahun	5	5%
<b>Total</b>	<b>105</b>	<b>100%</b>

Menurut tabel 4.2, diperoleh 3 responden berusia 14 tahun dengan persentase 3%, diperoleh 23 responden berusia 15 tahun dengan persentase 22%, diperoleh 51 responden berusia 16 tahun dengan persentase 49%, diperoleh 23 responden berusia 17 tahun dengan persentase 22%, dan 5 responden berusia 18 tahun diperoleh dengan persentase 5%.

### C. Deskripsi Data

Tujuan dari deskripsi data adalah untuk menjelaskan jumlah responden (N), nilai minimum (Xmin), nilai maksimal (Xmax), *mean* (N), dan standar deviasi serta uji statistik lain yang diperlukan (Sugiyono, 2016) . Data responden yang terkumpul akan dianalisa dengan bantuan *spss for windows 24.0*. Berikut merupakan penyajian deskripsi data :

**Tabel 4.3 Hasil Deskripsi Data**

Variabel	N	Xmin	Xmax	Mean	Std. Dev
Kebahagiaan	105	22	49	35,90476	5,686563
Optimisme	105	12	27	17,61538	2,870363
Religiusitas	105	22	40	34,02857	3,574636

Menurut tabel 4.3 untuk variabel kebahagiaan nilai maksimal yang diperoleh sebesar 49, untuk nilai minimum yang diperoleh sebesar 22, nilai rata – rata yang diperoleh sebesar 35,90 dan standar deviasi diperoleh sebesar 5,68. Variabel optimisme nilai maksimal yang diperoleh sebesar 27, untuk nilai minimum yang diperoleh sebesar 12, nilai rata – rata yang diperoleh sebesar 17,61 dan standar deviasi diperoleh sebesar 2,87. Serta variabel *religiusitas* nilai maksimal yang diperoleh sebesar 27, untuk nilai minimum yang diperoleh sebesar 22, nilai rata – rata yang diperoleh sebesar 34,02 dan standar deviasi diperoleh sebesar 3,57.

## D. Kategorisasi Variabel

### 1. Kebahagiaan

Pada penelitian ini diperoleh sejumlah 15 remaja memiliki kebahagiaan rendah, 71 remaja memiliki kebahagiaan sedang dan 19 remaja memiliki kebahagiaan tinggi.

**Tabel 4.4 Kategorisasi Kebahagiaan**

Interval Skor	Kriteria	Kebahagiaan	
		F	%
$X < 30$	Rendah	15	14%
$30 \leq X < 42$	Sedang	71	68%
$42 \leq X$	Tinggi	19	18%
<b>Jumlah</b>		105	100%

### 2. Optimisme

Pada penelitian ini diperoleh sejumlah 11 remaja memiliki optimisme rendah, 77 remaja memiliki optimisme sedang dan 17 remaja memiliki optimisme tinggi.

**Tabel 4.5 Kategorisasi Optimisme**

Interval Skor	Kriteria	Optimisme	
		F	%
$X < 15$	Rendah	11	10%
$15 \leq X < 21$	Sedang	77	73%
$21 \leq X$	Tinggi	17	16%
<b>Jumlah</b>		105	100%

### 3. *Religiusitas*

Pada penelitian ini diperoleh sejumlah 18 remaja memiliki *religiusitas* rendah, 62 remaja memiliki *religiusitas* sedang dan 25 remaja memiliki *religiusitas* tinggi.

**Tabel 4.6 Kategorisasi *Religiusitas***

Interval Skor	Kriteria	<i>Religiusitas</i>	
		F	%
$X < 31$	Rendah	18	17%
$31 \leq X < 37$	Sedang	62	62%
$37 \leq X$	Tinggi	25	24%
<b>Jumlah</b>		<b>105</b>	<b>100%</b>

## E. Analisis Data

### 1. Uji Validitas

Alat ukur kebahagiaan diuji validitasnya dengan menggunakan aplikasi *SPSS for windows 24.0*. Validitas didefinisikan sebagai tingkat kesepakatan antara kesimpulan yang diambil dari temuan penelitian dan keadaan dunia nyata. Nilai yang disesuaikan dari korelasi item total dari setiap item pertanyaan menunjukkan evaluasi validitas untuk setiap item pernyataan (Sugiyono, 2016). Batas korelasi item-total yang dikoreksi  $> 0,361$  diterapkan pada sampel 30. Item dengan nilai korelasi total item yang dikoreksi kurang dari 0,361 mungkin dipandang memiliki validitas rendah.

Semua item yang mencapai koefisien korelasi setidaknya 0,361 dianggap memuaskan.

**Tabel 4.7 Hasil Uji Validitas Variabel Kebahagiaan**

No	Nilai Item Correlation	Standart Norma	Keterangan
1	0,702	0,361	VALID
2	0,669	0,361	VALID
3	0,704	0,361	VALID
4	0,651	0,361	VALID
5	0,582	0,361	VALID
6	0,553	0,361	VALID
7	0,524	0,361	VALID
8	0,484	0,361	VALID
9	0,709	0,361	VALID
10	0,516	0,361	VALID
11	0,459	0,361	VALID
12	0,621	0,361	VALID
13	0,642	0,361	VALID

**Tabel 4.8 Hasil Uji Validitas Variabel Optimisme**

No	Nilai Item Correlation	Standart Norma	Keterangan
1	0,379	0,361	VALID
2	0,657	0,361	VALID
3	0,606	0,361	VALID
4	0,397	0,361	VALID
5	0,618	0,361	VALID

6	0,698	0,361	VALID
7	0,555	0,361	VALID

**Tabel 4.9 Hasil Uji Validitas Variabel *Religiusitas***

No	Nilai Item Correlation	Standart Norma	Keterangan
1	0,550	0,361	VALID
2	0,376	0,361	VALID
3	0,566	0,361	VALID
4	0,434	0,361	VALID
5	0,655	0,361	VALID
6	0,608	0,361	VALID
7	0,597	0,361	VALID
8	0,368	0,361	VALID
9	0,587	0,361	VALID
10	0,623	0,361	VALID

## 2. Uji Reliabilitas

Pada penelitian ini, digunakan uji reliabilitas Cronbach's Alpha dengan bantuan *spss windows 24.0* untuk menguji skala yang digunakan dengan hasil berikut :

**Tabel 4.10 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Kebahagiaan**

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.862	13

Pada tabel 4.10 hasil uji reliabilitas variabel kebahagiaan, diperoleh nilai reliabilitas sebesar 0,862 maka reliabilitas alat ukur adalah sangat baik.

**Tabel 4.11 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Optimisme**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.637	7

Pada tabel 4.11 hasil uji reliabilitas variabel optimisme, diperoleh nilai reliabilitas sebesar 0,637 maka reliabilitas alat ukur adalah baik.

**Tabel 4.12 Hasil Uji Reliabilitas Variabel *Religiusitas***

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.753	11

Pada tabel 4.12 hasil uji reliabilitas variabel *religiusitas* diperoleh nilai reliabilitas sebesar 0,753 maka reliabilitas alat ukur adalah baik.

## **F. Uji Asumsi Klasik**

### **1. Uji Normalitas**

Uji normalitas ini digunakan untuk menilai sebaran data pada sebuah kelompok data atau variabel, apakah sebaran data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Selain itu pula untuk seberapa jauh

penyimpangan dari data yang diperoleh. Penentu normalitas ini mengacu pada kaidah apabila nilai signifikan  $> 0,05$ , maka distribusi dinyatakan normal. Adapun hasil analisis normalitas dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 4.13 Hasil Uji Normalitas**

<b>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</b>		Unstandardized Residual
N		105
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.32580606
Most Extreme Differences	Absolute	.064
	Positive	.052
	Negative	-.064
Test Statistic		.064
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

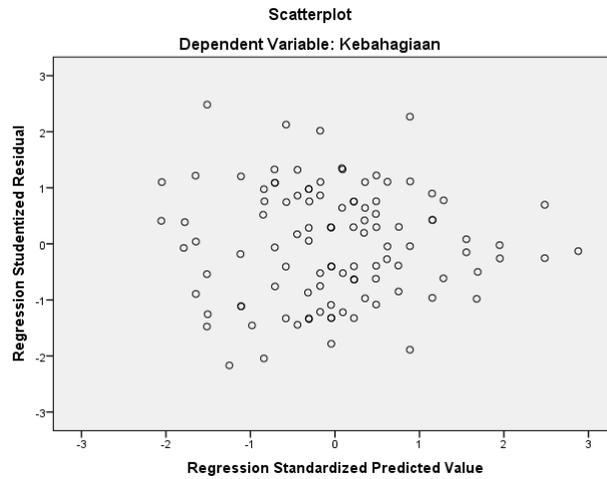
c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Pada hasil uji normalitas didapatkan nilai signifikan sebesar 0,064  $> 0,05$  , maka disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

## 2. Uji Heterokedastisitas

Uji heteroskedastisitas digunakan untuk melihat ada atau tidaknya heteroskedastisitas menggunakan grafik scatterplot, apabila tidak ada pola yang jelas serta titik-titik yang menyebar diatas dan dibawah angka 0 pada sumbu Y maka dapat dikatakan tidak terjadi uji heteroskedastisitas.



**Gambar 4.1 Hasil Uji Heterokedastisitas**

Berdasarkan gambar scatterplot menunjukkan jika titik – titik menyebar secara acak. Titik – titik yang menyebar secara baik karena tersebar diatas maupun dibawah angka 0 pada sumbu Y. Hasil dari uji ini dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi heterokedastisitas pada model regresi.

### 3. Uji Multikolineritas

Uji multikolineritas dilihat dari nilai Tolerance dan Inflation Factor (VIF) untuk mengetahui model regresi bebas dari multikolineritas jika nilai VIF tidak melebihi 10 dan mempunyai nilai tolerance dibawah 0,10.

**Tabel 4.14 Hasil Uji Multikolinieritas**

Model		Coefficients <sup>a</sup>				Collinearity Statistics		
		Unstandardized Coefficients B	Std. Error	Standardized Coefficients Beta	t	Sig.	Tolerance	VIF
1	(Constant)	-6.939	6.682		-1.038	.302		
	OPTIMISME	.831	.154	.448	5.379	.000	.846	1.183
	RELIGIUSITAS	.354	.096	.306	3.669	.000	.846	1.183

a. Dependent Variable: KEBAHAGIAAN

Berdasarkan tabel menunjukkan nilai VIF  $1,183 < 10.00$  dan dapat diartikan bahwa tidak terjadi multikolinieritas antara variabel optimisme dan variabel *religiusitas*.

Setelah melakukan semua uji diatas, maka analisis data dapat dilanjutkan ke tahap uji hipotesis yaitu dengan menggunakan uji regresi linier ganda dengan bantuan program *SPSS for windows 24.0*.

## G. Pengujian Hipotesis

Pada penelitian kuantitatif korelasional, perlu melakukan uji normalitas terlebih dahulu sebelum melanjutkan ke uji hipotesis. Pada sub bab sebelumnya diketahui bahwa data berdistribusi normal. Selain itu, tidak ditemukan gejala multikolinieritas dan heteroskedastisitas. Maka dari itu, uji hipotesis tetap dilanjutkan menggunakan uji korelasi statistik parametrik dengan teknik uji analisis regresi linier berganda.

### 1. Uji Regresi Linier Berganda

Untuk menentukan apakah dua atau lebih variabel independen memiliki pengaruh signifikan parsial atau simultan pada variabel dependen. Selain itu, memahami ukuran hubungan dan kekuatannya akan membantu mengantisipasi nilai variabel dependen menggunakan variabel independen.

**Tabel 4.15 Rangkuman Hasil Analisis Linier Berganda**

Variabel	Koefisien Regresi ( $\beta$ )	T Hitung	Signifikansi
Konstanta	1,738	0,393	0,695
Optimisme	0,980	6,404	0,000
<i>Religiusitas</i>	0,496	4,008	0,000
F Hitung = 37,132		Signifikansi = 0,000	
R = 0,649			
R Square = 0,421			
Adjusted R Square = 0,410			

## 2. Uji T

Uji ini untuk mengetahui besarnya variabel independen dengan variabel dependen, hipotesis ini diuji kebenarannya secara parsial dengan melihat nilai signifikansi yang dihasilkan  $< 0,05$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  tidak diterima, tetapi jika nilai signifikan  $> 0,05$  maka  $H_a$  tidak diterima dan  $H_0$  diterima.

**Tabel 4.16 Hasil Uji T**

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1.738	4.424		.393	.695
	Optimisme	.980	.153	.498	6.404	.000
	Religiusitas	.496	.124	.312	4.008	.000

a. Dependent Variable: Kebahagiaan

a. Uji Hipotesis I

Hipotesis pertama dalam penelitian ini yaitu :

H<sub>1</sub> : Optimisme berhubungan dengan kebahagiaan.

H<sub>0</sub> : Optimisme tidak berhubungan dengan kebahagiaan.

Keputusan ini diambil berdasarkan uji T yaitu :

H<sub>0</sub> ditolak, jika nilai signifikansi < 0,05 atau  $t_{hitung} > t_{tabel}$

H<sub>0</sub> diterima, jika nilai signifikansi > 0,05 atau  $t_{hitung} < t_{tabel}$

Berdasarkan tabel 4.16 pada uji T dapat diketahui nilai signifikan variabel optimisme sebesar  $0,000 < 0,05$  dan  $t_{hitung}$  pada tabel hasil uji T *coefficients* sebesar  $6,404 > 1,986$ . Maka disimpulkan variabel optimisme memiliki hubungan dengan kebahagiaan.

b. Uji Hipotesis II

Hipotesis kedua dalam penelitian ini yaitu :

H<sub>2</sub> : *Religiusitas* berhubungan dengan kebahagiaan.

H<sub>0</sub> : *Religiusitas* tidak berhubungan dengan kebahagiaan.

Keputusan ini diambil berdasarkan uji T yaitu :

H<sub>0</sub> ditolak, jika nilai signifikansi <0,05 atau  $t_{hitung} > t_{tabel}$

H<sub>0</sub> diterima, jika nilai signifikansi >0,05 atau  $t_{hitung} < t_{tabel}$

Berdasarkan tabel 4.16 pada uji T dapat diketahui nilai signifikan variabel *religiusitas* sebesar  $0,000 < 0,05$  dan  $t_{hitung}$  pada tabel hasil uji T *coefficients* sebesar  $4,008 > 1,986$ . Maka disimpulkan variabel *religiusitas* memiliki hubungan dengan kebahagiaan.

c. Uji Hipotesis III

Untuk mengetahui variabel independen berhubungan signifikan dengan variabel dependen. Dikarenakan berpengaruh jika nilai sig kurang dari 0.05.

**Tabel 4.17 Hasil Uji F**

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1416.937	2	708.469	37.132	.000 <sup>b</sup>
	n					

Residual	1946.110	102	19.080		
Total	3363.048	104			

a. Dependent Variable: Kebahagiaan

b. Predictors: (Constant), Religiusitas, Optimisme

Hipotesis ketiga dalam penelitian ini yaitu :

H4 : Optimisme dan *religiusitas* memiliki hubungan dengan kebahagiaan.

H0 : Optimisme dan *religiusitas* tidak memiliki hubungan dengan kebahagiaan.

Berdasarkan tabel 4.17 hasil uji F - hitung menunjukkan angka sebesar 37,132 dan nilai sig sebesar  $0,000 < 0,05$ . Dalam hal ini dapat diartikan bahwa optimisme dan *religiusitas* secara bersama – sama memiliki hubungan dengan kebahagiaan.

### 3. Uji koefisien determinasi

Uji ini dipakai guna mengukur kemampuan dalam menerangkan variasi pada variabel dependen. Nilai *Adjusted R Square* berkisar antara 0 sampai 1, jika hasil *Adjusted R Square* kecil maka kemampuan variabel bebas dalam menjelaskan variabel terikat sangat terbatas.

#### **Tabel 4.18 Hasil Uji Koefisien Determinasi**

#### **Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.649 <sup>a</sup>	.421	.410	4.368

a. Predictors: (Constant), Religiusitas, Optimisme

Pada tabel 4.18 memperoleh hasil uji  $R^2$  nilai Adjusted  $R^2$  sebesar 0,421 atau sebesar 42,1% yang berhubungan oleh variabel optimisme, *religiusitas* dengan kebahagiaan. Untuk sisanya sebesar 57,9 memiliki hubungan dengan faktor lainnya yang belum diteliti dan dapat memiliki hubungan dengan kebahagiaan.

## H. Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memastikan bagaimana optimisme dan *religiusitas* berhubungan dengan kebahagiaan remaja. Peneliti terlebih dahulu melakukan uji asumsi klasik yang disebut uji normalitas, untuk memastikan apakah sekelompok data atau variabel memiliki distribusi normal atau tidak, sebelum melakukan uji korelasi untuk analisis regresi linier berganda. Dengan menggunakan bagan scatterplot, dilakukan uji heterokedastisitas untuk menentukan heterokedastisitas apakah ada atau tidaknya. Untuk mengetahui nilai tolerance dan inflation factor (VIF), kemudian dilakukan uji perlakuan multikolinieritas. Untuk mengetahui ada hubungan antar variabel linier maka dilakukan uji korelasi analisis regresi linier berganda.

Hasil deskripsi hasil penelitian berdasarkan jenis kelamin diperoleh subjek sebanyak 21 remaja berjenis kelamin laki – laki dan 84 remaja berjenis kelamin perempuan dengan total sebanyak 105 remaja. Hasil dari deskripsi data berdasarkan usia diperoleh 3 remaja berusia 14 tahun, 23 remaja berusia 15 tahun, 51 remaja berusia 16 tahun, 23 remaja berusia 17 tahun serta 5 remaja berusia 18 tahun. Dari deskripsi data diperoleh pula nilai  $X_{min}$  sebesar 22 untuk variabel kebahagiaan, 12 untuk variabel optimisme dan 22 untuk variabel *religiusitas*. Sedangkan untuk nilai  $X_{max}$  diperoleh sebesar 49 untuk variabel kebahagiaan, 27 untuk variabel optimisme dan 40 untuk variabel *religiusitas*. Sedangkan untuk kategorisasi variabel kebahagiaan paling banyak terdapat pada kriteria sedang dengan remaja sebanyak 71. Kategorisasi variabel untuk variabel optimisme paling banyak terdapat pada kriteria sedang dengan remaja sebanyak 77 dan kategorisasi variabel *religiusitas* paling banyak terdapat pada kriteria sedang dengan remaja sebanyak 62.

Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar  $0,200 > 0,05$ , maka dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal. Kemudian dilakukan uji heterokedastisitas dengan hasil gambar scatterplot menunjukkan titik – titik menyebar secara baik karena titik – titik menyebar dibagian atas maupun bawah angka 0 pada sumbu Y dan dikatakan bahwa tidak terjadi heterokedastisitas. Selanjutnya dilakukan uji multikolinieritas dengan hasil nilai VIF  $1,183 < 10,00$  dan diartikan bahwa tidak terjadi multikolinieritas antara variabel optimisme dan *religiusitas*.

Hipotesis pertama penelitian ini ialah ada hubungan antara optimisme dengan kebahagiaan, diterima dan dinyatakan dengan hasil uji T pada tabel 4.16 yang diperoleh nilai signifikan variabel optimisme sebesar  $0,000 < 0,05$  dan  $t_{hitung}$  pada tabel hasil uji T *coefficients* sebesar  $6,404 > 1,986$ . Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian (Mafaza et al., 2021) yang menyatakan bahwa semakin tinggi optimisme maka semakin tinggi pula kebahagiaan. Seseorang yang mempunyai optimisme dalam dirinya akan merasa lebih bahagia dan puas akan hidupnya. Meskipun penelitian ini menggunakan analisis data yang berbeda dengan penelitian Mafaza (2021), tetapi penelitian ini memiliki hasil yang sama jika ada hubungan antara optimisme dengan kebahagiaan. Pada penelitian ini optimisme ialah sesuatu yang terlintas dalam pikiran ketika seseorang memikirkan hati yang penuh dengan ketenangan pikiran, pandangan positif, kebijaksanaan, dan kemampuan untuk tampil lebih baik di masa sekarang untuk menghasilkan hasil yang lebih baik di masa depan.

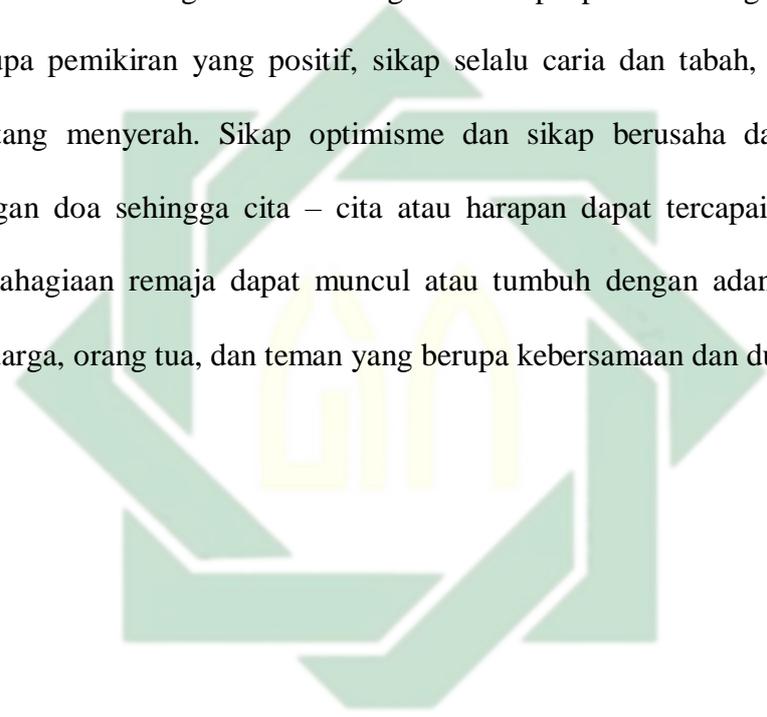
Hipotesis kedua penelitian ini ialah ada hubungan antara *religiusitas* dengan kebahagiaan, diterima dan dinyatakan dengan hasil uji T pada tabel 4.16 yang diperoleh nilai signifikan variabel *religiusitas* sebesar  $0,000 < 0,05$  dan  $t_{hitung}$  pada tabel hasil uji T *coefficients* sebesar  $4,008 > 1,985$ . Maka diartikan bahwa variabel *religiusitas* memiliki hubungan dengan kebahagiaan. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian (Ranggayoni et al., 2020) yang menyatakan bahwa semakin tinggi *religiusitas*, dan persahabatan maka semakin tinggi pula kebahagiaan. Seligman juga berpendapat bahwa kebahagiaan memiliki salah satu faktor yaitu *religiusitas*. Seligman juga

melakukan penelitian dan memperoleh bahwa seseorang yang bahagia dan puas dengan kehidupannya dipengaruhi oleh *religiusitas* dibandingkan dengan seseorang yang memiliki *religiusitas*. Penelitian Ranggayoni memiliki persamaan dengan penelitian ini yaitu pada bagian analisis data dan dibedakan dengan subjek, jika Ranggayoni menggunakan subjek mahasiswa maka penelitian menggunakan subjek remaja di salah satu sekolah. Penelitian Ranggayoni ini memperoleh data sesuai dengan teori yang dikemukakan Hurlock (2005) yang menyatakan jika kebahagiaan timbul dari pemenuhan harapan atau kebutuhan serta sarana untuk kita nikmati.

Hipotesis ketiga penelitian ini ialah ada hubungan antara optimisme dan *religiusitas* dengan kebahagiaan, diterima dan dibuktikan hasil uji F pada tabel 4.17 yang didapatkan nilai signifikan sebesar  $0,000 < 0,05$  dan nilai  $F_{hitung}$  pada tabel hasil uji F sebesar 37,132. Pernyataan tersebut didukung penelitian (Nandini, 2016) bahwa seseorang yang memiliki pola pikir yang positif akan mengetahui jika mereka dapat melewati suatu masalah meskipun dalam keadaan yang sulit dan pernyataan (Aulia & Adriani, 2020) yang menyatakan bahwa seseorang yang berpartisipasi dalam kegiatan keagamaan dapat memberikan manfaat secara psikis dan fisik. Meskipun penelitian Nandini (2016) menggunakan subjek pada karyawan dan penelitian ini menggunakan subjek remaja, tetapi hasil yang diperoleh sama yaitu ada hubungan antara optimisme dengan kebahagiaan. Sedangkan pada penelitian Aulia & Adriani (2020) menggunakan subjek yang berbeda pula dengan penelitian ini namun

hasil yang diperoleh juga sama yaitu ada hubungan antara *religiusitas* dengan kebahagiaan.

Kebahagiaan bagi remaja dapat berupa keutuhan dalam keluarganya, optimisme akan masa depan, lingkungan yang harmonis, dukungan dari orang lain serta ketenangan dalam beragama. Sikap optimisme bagi remaja dapat berupa pemikiran yang positif, sikap selalu caria dan tabah, semangat dan pantang menyerah. Sikap optimisme dan sikap berusaha dapat didukung dengan doa sehingga cita – cita atau harapan dapat tercapai dengan baik. Kebahagiaan remaja dapat muncul atau tumbuh dengan adanya peran dari keluarga, orang tua, dan teman yang berupa kebersamaan dan dukungan.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil data dan pemaparan diatas, disimpulkan bahwa :

1. Ada hubungan antara optimisme dengan kebahagiaan pada remaja, yang artinya hipotesis diterima.
2. Ada hubungan antara *religiusitas* dengan kebahagiaan pada remaja, yang artinya hipotesis diterima.
3. Ada hubungan antara optimisme dan *religiusitas* dengan kebahagiaan remaja, yang artinya hipotesis diterima.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti mengajukan saran – saran sebagai berikut :

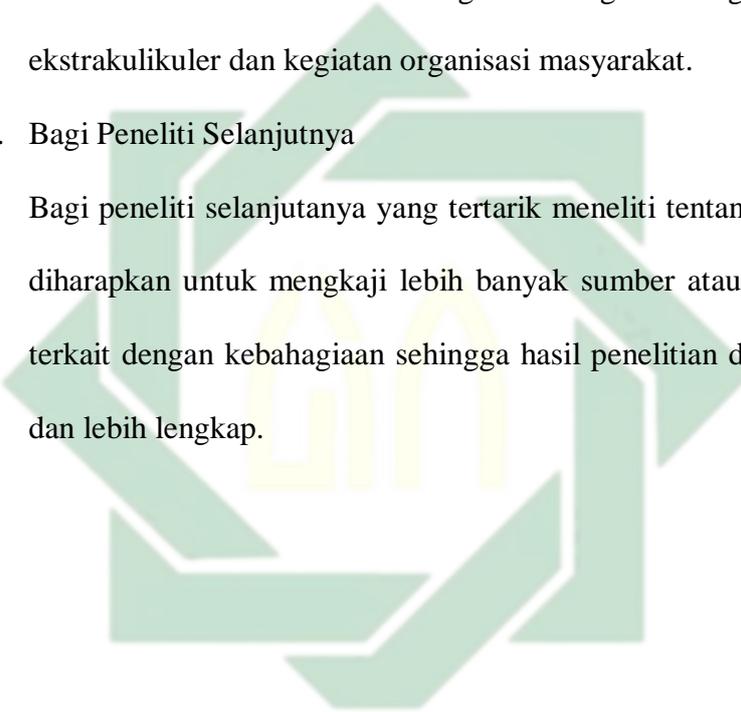
1. Bagi Sekolah  
Sekolah diharapkan memberi fasilitas kepada remaja, dapat berupa pengadaan acara seminar, dan esktrakulikuler yang bermacam.
2. Bagi Orang Tua  
Orang tua diharapkan memberi dukungan dan memberi fasilitas yang bersifat positif kepada remaja disetiap kegiatan yang diikuti. Orang tua diharapkan untuk selalu memberi perhatian secara intens kepada remaja.

### 3. Bagi Remaja

Remaja diharapkan memperhatikan kebahagiaan dalam dirinya, dapat dimulai dengan memperhatikan dan menambah wawasan tentang faktor internal dan eksternal kebahagiaan dengan mengikuti seminar, ekstrakurikuler dan kegiatan organisasi masyarakat.

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti tentang kebahagiaan, diharapkan untuk mengkaji lebih banyak sumber atau referensi yang terkait dengan kebahagiaan sehingga hasil penelitian dapat lebih baik dan lebih lengkap.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## Daftar Pustaka

- Arikunto & Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi VI)*. Rineka Cipta.
- Aulia, A. R., & Adriani, Y. (2020). Pengaruh Sense of Humor dan Religiusitas Terhadap Kebahagiaan pada Lansia. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 8(2), 81–95. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v8i2.17689>
- Azizah, S. N. (2020). Pengaruh Dukungan Atasan, Internal Locus of Control dan Optimisme terhadap Job Insecurity. *VALID Jurnal Ilmiah*, 17(1), 53–62. <http://stieamm.ac.id/jurnal/index.php/valid/article/view/104>
- Azwar. (2017). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- B. Hurlock, E. (1997). *Psikologi Perkembangan. Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Batubara, J. R. (2016). Adolescent Development (Perkembangan Remaja). *Sari Pediatri*, 12(1), 21. <https://doi.org/10.14238/sp12.1.2010.21-9>
- Carr, A. (2011). *Positive Psychology The Science of Happiness and Human Strengths*. Brunner Routledge.
- Djamaludin Ancok, F. N. S. (2000). *Psikologi Islami : solusi Islam atas problem-problem psikologi* (M. S. Ardani (ed.)). Pustaka Pelajar.
- Farah Yuki Prasetyawati, Rizal Galih Pradana, A. M. (2022). *STUDI KOMPARATIF PERBEDAAN OPTIMISME PEMBELAJARAN DARING PADA Abstrak*. May 2021, 0–9.

- Fu'ady, M. A., & Atiqoh, S. V. D. (2020). Kebersyukuran Dan Optimisme Masa Depan Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 5(1), 104. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i1.6343>
- Hafiza, S., & Mawarpury, M. (2018). Pemaknaan Kebahagiaan oleh Remaja Broken Home. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 59–66. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.1956>
- Jannah, E. R. (2018). *HUBUNGAN ANTARA RELIGIUSITAS DAN PERSEPSI TERHADAP KESEHATAN DENGAN KEBAHAGIAAN PADA PRIA YANG MENIKAH DI USIA DEWASA AWAL. 2*, 239–247.
- Khair, M. R. (2018). Hubungan antara optimisme dengan adversity quotient pada TKI. *Universitas Medan Area*, 8, 151. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41697>
- Khairunnisa, A. (2016). Hubungan religiusitas dengan kebahagiaan pada pasien hemodialisa di klinik hemodialisa muslimat nu cipta husada. *Jurnal Psikologi*, 9(1), 1–8. <https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/view/1537>
- Lim, M. T. A. F., Kartasasmita, S., Kong, F., Ding, K., Zhao, J., Lee, D. S., Padilla, A. M., Papadopoulos, K., Papakonstantinou, D., Koutsoklenis, A., Koustriava, E., Kouderi, V., López-Angulo, Y., Victoria Pérez-Villalobos, M., Gutiérrez, A. B., Rendón, R. C., Delgado, F. S., Díaz-Mujica, A., Farzaee, N., ... Halimah Nur Rohmah, F. S. (2021). JUPIIS : Jurnal Pendidikan Ilmu-ilmu Sosial Dukungan Sosial , Optimisme dan Kebahagiaan

Pada The Relationship of Social Support and Optimism with Happiness in Mustahiq. *Journal of Happiness Studies*, 58(1), 48–60.

[https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/57586927/Konsep\\_Dukungan\\_Sosial-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1630155388&Signature=HNgM-mu2Qe4BfvLZpWcZQNeGIWOH8EKyRwJmBHhHrehHxP2c4xYKZ9zIKExmMUK6j259RyepQg0aP209QFxiOyQNg8~I~B7X6HVe15qD11Pb9OS6FeBcwlvg019v3XDirJXt](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/57586927/Konsep_Dukungan_Sosial-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1630155388&Signature=HNgM-mu2Qe4BfvLZpWcZQNeGIWOH8EKyRwJmBHhHrehHxP2c4xYKZ9zIKExmMUK6j259RyepQg0aP209QFxiOyQNg8~I~B7X6HVe15qD11Pb9OS6FeBcwlvg019v3XDirJXt)

Lutfiah, A. (2018). Hubungan antara religiusitas dengan penyesuaian diri di sekolah pada siswa SMP Negeri 1 Porong Sidoarjo. *Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo*, 1–148.

Mafaza, N., Kawuryan, F., & Pramono, R. B. (2021). Kebahagiaan Mahasiswa ditinjau dari Optimisme dan Student Engagement. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 6(2), 148–159. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v6i2.6877>

Maharani, D. (2015). *TINGKAT KEBAHAGIAAN (HAPPINESS) PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA*. April, 1–115.

Martin E. P. Seligman. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.

Martin E. P. Seligman. (2005). *Authentic Happiness*. PT. Mizan Pustaka Putri.

Masrukhin Annafi, L. (2012). OPTIMISME UNTUK SEMBUH PENYALAHGUNA NAPZA (STUDI DESKRIPTIF DI PUSAT REHABILITASI RUMAH DAMAI SEMARANG). *Jurnal Psikologi Ilmiah*,

4(3), 1–5.

Mendonsa, C. (2021). *Fenomena Insecure Dalam Kehidupan Sosial Remaja*.

Yoursay.Id.

Muniroh, A. (2017). Kebahagiaan dalam Perspektif Kajian Psikologi Raos. *Jurnal*

*Studi Islam*, 4(1), 1–9. <http://ejournal.uin-suka.ac.id/isoshum/PI/article/view/1404>.

Nandini, D. (2016). Kontribusi Optimisme Terhadap Kebahagiaan Pada

Karyawan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Gunadarma*, 9(2), 97914.

Nofiana, Y. R. | F. (2021). *Menurut Survei, Remaja Perempuan Cenderung*

*Merasa Tak Bahagia dengan Mental Mereka*. Suara.Com.

<https://www.suara.com/health/2021/09/22/154612/menurut-survei-remaja-perempuan-cenderung-merasa-tak-bahagia-dengan-mental-mereka>

Nursyahrurahmah. (2018). Hubungan Antara Kualitas Persahabatan Dan Empati.

*Jurnal Ecopsy*, 5, 88–93.

Penyusun, T. (2021). *Indeks Kebahagiaan 2021*. Badan Pusat Statistik.

<https://www.bps.go.id/publication/2021/12/27/ba1b0f03770569b5ac3ef58e/indeks-kebahagiaan-2021.html>

Qolbi, F. H. (2020). Masa Emerging Adulthood pada Mahasiswa: Kecemasan

akan Masa Depan, Kesejahteraan Subjektif, dan Religiusitas Islam.

*Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 17(1), 44.

<https://doi.org/10.18860/psi.v17i1.8821>

- Qomariah, N. (2019). *Studi Temukan Orang yang Religius Lebih Bahagia*.  
Republika.Co.Id. <https://www.republika.co.id/berita/pmkum9328/studi-temukan-orang-yang-religius-lebih-bahagia>
- Rakhmat, J. (2003). *Psikologi Agama*. PT.Mizan Pustaka.
- Ranggayoni, R., Munir, A., & Meutia, C. (2020). *Tabularasa : Jurnal Ilmiah Magister Psikologi Hubungan Religiusitas dan Persahabatan dengan Kebahagiaan pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Gajah Putih Takengon The Correlation between Religiosity and Friendship with Happiness on Students The*. 2(1), 48–55.
- Riduwan. (2009). *Dasar-dasar statistika* (P. D. Iswara (ed.)). Alfabeta.
- Rosada, A., & Partono, P. (2020). Sikap Optimis Dimasa Pandemi Covid-19. *Al-Insyiroh: Jurnal Studi Keislaman*, 6(2), 112–126.  
<https://doi.org/10.35309/alinsyiroh.v6i2.3889>
- Rustam, H. K., Hidayah, N., & Mujidin. (2021). Pengaruh Kecerdasan Emosional, Level Pendidikan, Dan Optimisme Terhadap Kebahagiaan Pada Pelajar Sekolah Menengah. *Jurnal Evaluasi Pendidikan*, 12(1), 6–11.
- Salim, S. &. (2012). *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (R. Ananda (ed.)).  
Citapustaka Media.
- Subhiyah, M., & Nashori, F. (2021). Peran Penyesuaian Diri Sebagai Mediator Dari Pengaruh Religiusitas Terhadap Kebahagiaan Santri Pondok Pesantren. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(1), 1–12.

<https://doi.org/10.32923/psc.v3i1.1622>

Sugiyono, P. D. (2016). *Metode Penelitian*. Alfabeta.

Zaenab Pontoh, M. F. (2015). Hubungan Antara Religiusitas dan Dukungan Sosial dengan Kebahagiaan Pelaku Konversi Agama. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(01), 100–110.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A