

## Peran Optimisme dan Religiusitas terhadap Kebahagiaan Remaja

### *The Role of Optimism and Religiosity on Adolescent Happiness*

Hamim Rosyidi<sup>1\*</sup>, Qurrota A'yuni Fitriana<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Sunan Ampel Surabaya

<sup>2</sup>Jurusan Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

[hamimrosyidi@gmail.com](mailto:hamimrosyidi@gmail.com)

#### Abstrak

Remaja merupakan masa transisi yang penuh dengan gejolak emosi. Kebahagiaan adalah salah satu bagian penting pada remaja dalam menjalani hari-harinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran antara optimisme dan religiusitas terhadap kebahagiaan remaja. Metode yang digunakan ialah kuantitatif deskriptif. Responden penelitian berjumlah 105 orang dengan rentang usia 13 hingga 18 tahun di MA PP Darul Hikmah Mojokerto. Skala penelitian yang digunakan ialah skala optimisme, skala religiusitas dan skala kebahagiaan modifikasi dari peneliti lain. Analisis data yang dilakukan menggunakan teknik analisis regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peran antara optimisme dengan kebahagiaan secara parsial dengan nilai sig sebesar  $0,000 < 0,05$ . Begitu juga dengan peran antara religiusitas dengan kebahagiaan secara parsial dengan nilai sig sebesar  $0,000 < 0,05$ . Sedangkan optimisme dan religiusitas memiliki peran yang simultan terhadap kebahagiaan dengan nilai sig sebesar  $0,000 < 0,05$ , nilai R square 0,421 yang artinya 42,1% terdapat peran antara optimisme dan religiusitas terhadap kebahagiaan.

**Kata kunci:** optimisme, religiusitas, kebahagiaan, remaja

#### Abstract

*Adolescence is a time of transition that is emotionally turbulent. A key component of adolescents' daily lives is happiness. The purpose of this study is to evaluate how optimism and religiosity relate to adolescent happiness. The method used is descriptive quantitative. Research respondents totalled 105 people with an age range of 13 to 18 years at MA PP Darul Hikmah Mojokerto. The optimism scale, religiosity scale and happiness scale were modified and used as the research scales. Multiple regression analysis methods were used to analyze the data. The findings indicated a partially positive relationship between optimism and happiness, with a sig value of 0.000 to 0.05. The relationship between religiosity and happiness is also partially significant, with a sig value of 0.000 to 0.05. While optimism and religiosity have a simultaneous role on happiness with a sig value of 0.000 < 0.05, the R square value is 0.421 which means 42.1% there is a role between optimism and religiosity on happiness.*

**Keywords:** *optimism, religiosity, happiness, adolescent*

#### Pendahuluan

Remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menjadi dewasa. Pada masa ini banyak perubahan yang mulai terjadi, baik dari fisik, kognitif, psikologis, hormonal maupun sosial (Berk, 2012). Perubahan yang terjadi tersebut ditandai dengan adanya perubahan dalam perilaku seperti mulai mencari identitas diri, lebih memperhatikan penampilan, mulai memperhatikan kelompok bermain secara selektif dan kompetitif hingga perubahan pada perasaan seperti sering *moody* yang membuatnya meluapkan emosi seperti di buku harian (Batubara, 2010). Setiap individu, khususnya bagi remaja

menginginkan kebahagiaan dalam hidupnya. Kebahagiaan merupakan hal penting yang sering dicari. Kebahagiaan merupakan perasaan positif yang akan mendorong seseorang untuk melakukan berbagai tindakan positif. Kebahagiaan adalah suatu konsep yang mengacu pada emosi positif yang tidak memiliki komponen negatif (Seligman, 2006). Remaja yang bahagia, ceria dan memiliki pandangan positif akan lebih mudah terhindar dari pemburukan fisik maupun non fisik pada dirinya. Hal ini ditunjukkan dengan adanya semangat menjalani hidup dan optimisme dalam diri. Di dalam Al-Qur'an surat Al-Lail ayat 7, menjelaskan bahwa Allah akan mempermudah jalan seseorang untuk mendapatkan kebahagiaan di dunia dengan berbuat baik dan untuk mendapatkan kebahagiaan di akhirat bisa dengan beribadah kepada Allah.

Individu yang merasakan kebahagiaan akan muncul rasa damai dan rasa puas dalam hidupnya. Individu yang bahagia mempunyai harapan tinggi dan banyak pencapaian yang diraihinya. Hal ini menunjukkan bahwa kebahagiaan sangat mempengaruhi kehidupan serta patut dimiliki oleh setiap individu. Badan Pusat Statistik (BPS) merilis indeks kebahagiaan masyarakat Indonesia menurut kelompok usia 17-24 tahun pada tahun 2014-2021 yaitu 71,92% (Badan Pusat Statistik, 2021). Survei kebahagiaan tersebut diukur melalui 3 dimensi yakni, dimensi kepuasan hidup, dimensi perasaan dan dimensi makna hidup. Kebahagiaan memiliki faktor yang mendasari yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu kepuasan terhadap masa lalu, kebahagiaan masa sekarang dan optimisme terhadap masa depan. Sedangkan faktor eksternal meliputi uang, perkawinan, kehidupan sosial, usia, kesehatan, pendidikan, iklim, ras, dan jenis kelamin, serta agama (Seligman, 2002).

Optimisme merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kebahagiaan dan memiliki pengaruh yang sangat besar dalam diri manusia. Optimisme memiliki kontribusi yang sangat signifikan terhadap kebahagiaan individu (Nandini, 2016). Optimisme akan masa sekarang dan masa depan dapat memberikan harapan yang positif sehingga akan meningkatkan kebahagiaan dan motivasi dalam diri. Khususnya pada remaja, optimisme menjadi sesuatu hal penting karena dapat berkontribusi positif dalam pelaksanaan kegiatan belajar, 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. Sebaliknya, remaja yang pesimis akan cenderung mengharapkan hal-hal buruk terjadi pada mereka.

Religiusitas merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kebahagiaan. Hal ini dibuktikan dengan penelitian dari Jannah (2018) yang menyatakan bahwa antara religiusitas dengan kebahagiaan keduanya memiliki hubungan yang bermakna. Penelitian lain juga menyebutkan terdapat hubungan yang positif antara religiusitas dan kebahagiaan yang dilakukan pada pasien hemodialisa (Khairunnisa, 2016). Kegiatan beragama bukan hanya terjadi saat seseorang melakukan kegiatan ibadah akan tetapi juga saat melakukan kegiatan lain yang didorong oleh kekuatan supranatural, sehingga bukan hanya kegiatan yang tampak serta bisa dilihat tetapi juga kegiatan yang tidak tampak serta terjadi di dalam hati seseorang. Sebab itu keberagamaan seseorang akan meliputi aneka macam sisi serta dimensi. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa agama merupakan sistem yang berdimensi banyak. Terdapat studi yang dilaksanakan oleh *Pew Research Center* mengenai perbandingan terhadap kehidupan orang-orang yang beragama dan tidak pada negara Amerika Serikat, Meksiko dan Australia. Hasil penelitian menyebutkan, orang yang aktif beragama bisa merasa lebih bahagia dan lebih terlibat secara beradab (Qomariah, 2019).

Peneliti melakukan studi pendahuluan kepada remaja di MA PP Darul Hikmah Mojokerto untuk mengetahui tingkat kebahagiaan dengan 15 aitem pertanyaan di dalam skala yang meliputi aspek afek positif, afek negatif dan komponen kognitif yang meliputi indikator diri sendiri, keluarga, teman sebaya, Kesehatan, keuangan, prestasi dan waktu luang pada remaja. Berdasarkan hasil studi pendahuluan terhadap 12 siswa ditemukan hasil bahwa tingkat kebahagiaan 3 siswa dalam kategori rendah, 5 siswa dalam kategori sedang, dan 4 siswa dalam kategori tinggi. 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 dunia *digital*, sering menyendiri, kurang tidur dan prestasi yang rendah. Dalam kelompok remaja yang memiliki kebahagiaan sedang bahkan rendah dikhawatirkan akan mengganggu pada perkembangan psikologis ke depannya.

Seharusnya masa remaja merupakan masa yang paling bahagia dikarenakan masa ini merupakan masa perkembangan diri, sosialisasi yang positif, dan penerimaan diri. Penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui seberapa besar peran optimisme dan religiusitas terhadap kebahagiaan. Kebahagiaan sangat penting bagi remaja untuk menghadapi masa depan dan menentukan perkembangan remaja yang lebih optimal.

## Metode Penelitian

Penelitian ini melibatkan sampel sebanyak 105 remaja dari siswa MA PP Darul Hikmah Mojokerto. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportionate stratified random sampling* yang artinya anggota atau unsur yang tidak homogen dan berstrata secara proporsional (Sugiyono, 2016). Analisis penelitian ini menggunakan uji regresi linier berganda dengan bantuan program *SPSS for Windows 24.0*. Instrumen penelitian yang digunakan ialah skala optimisme dari Khair (2018), skala religiusitas dari Lutfiah (2018) dan skala kebahagiaan dari Maharani (2015).

## Hasil Penelitian

Penelitian yang dilaksanakan perlu melalui beberapa tahapan. Tahapan pertama ialah uji asumsi sebagai prasyarat dilakukannya analisis data lebih lanjut dengan uji analisis regresi linier berganda. Dalam uji asumsi, terdapat beberapa uji yang dilakukan antara lain uji normalitas, uji heteroskedastisitas, dan uji multikolinieritas. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui nilai sebaran data pada sebuah kelompok data atau variabel berdistribusi normal atau tidak. Untuk mengetahui heteroskedastisitas untuk ada atau tidaknya maka dilakukan uji heteroskedastisitas menggunakan grafik scatterplot. Kemudian dilakukan uji multikolinieritas untuk melihat nilai tolerance dan inflation factor (VIF). Selanjutnya dilakukan uji korelasi analisis *regresi linier berganda* yang bertujuan untuk mengetahui apakah hubungan antar variabel linier.

Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar  $0,200 > 0,05$ , maka dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal. Kemudian dilakukan uji heteroskedastisitas dengan hasil gambar scatterplot menunjukkan titik – titik menyebar secara merata baik di atas maupun di bawah angka 0 pada sumbu Y dan disimpulkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas. 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 adalah terdapat peran optimisme dengan kebahagiaan. Hipotesis tersebut diterima dan dibuktikan dengan hasil uji T yang diperoleh nilai signifikansi variabel optimisme sebesar  $0,000 < 0,05$  dan t hitung pada tabel hasil uji T *coefficients* sebesar  $6,404 > 1,986$ . Hipotesis kedua yaitu terdapat peran religiusitas terhadap kebahagiaan. Hasilnya diterima dan dibuktikan dengan hasil uji T yang diperoleh nilai signifikan variabel religiusitas sebesar  $0,000 < 0,05$  dan t hitung pada tabel hasil uji T *coefficients* sebesar  $4,008 > 1,985$ . Hipotesis ketiga penelitian ini adalah terdapat peran antara optimisme dan religiusitas dengan kebahagiaan. Hasilnya diterima dan dibuktikan hasil uji F yang diperoleh nilai signifikan sebesar  $0,000 < 0,05$  dan nilai F hitung sebesar 37,132. Sedangkan optimisme dan religiusitas memiliki peran secara bersamaan terhadap kebahagiaan dengan nilai *R square* 0,421.

## Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran antara optimisme dan religiusitas terhadap kebahagiaan remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peran secara parsial dari optimisme terhadap kebahagiaan remaja. Semakin tinggi optimisme maka semakin tinggi pula kebahagiaan. Seseorang yang mempunyai optimisme dalam dirinya akan merasa lebih bahagia dan puas akan hidupnya (Mafaza, Kawuryan & Pramono, 2021). Optimisme sendiri merupakan keyakinan pada nilai – nilai positif meskipun memiliki sebuah permasalahan dan dalam situasi yang dirasa sulit. Optimisme dapat memberikan keyakinan positif dalam menghadapi berbagai kondisi yang dihadapi oleh remaja terutama dalam hal pertemanan, relasi dengan orangtua, hingga terhadap diri sendiri.

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat peran yang signifikan antara religiusitas terhadap kebahagiaan. Terdapat studi yang menunjukkan bahwa semakin tinggi religiusitas dan persahabatan maka semakin tinggi pula kebahagiaan (Ranggayoni, Munir & Meutia, 2020). Kebahagiaan memiliki salah satu faktor yaitu religiusitas, bahwa seseorang yang bahagia dan puas dengan kehidupannya dipengaruhi oleh religiusitas dibandingkan dengan seseorang yang kurang memiliki nilai religiusitas (Seligman, 2006). Seseorang yang memiliki pola pikir positif akan mengetahui jika mereka dapat melewati suatu masalah meskipun dalam keadaan yang sulit (Nandini, 2016). Lebih

jauh, seseorang yang berpartisipasi dalam kegiatan keagamaan dapat memberikan manfaat secara psikis dan fisik (Aulia & Adriani, 2020).

Kebahagiaan bagi remaja dapat berupa keutuhan dalam keluarga, 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 ceria, tabah, semangat dan pantang menyerah. Sikap optimisme dan sikap berusaha dapat didukung dengan doa sehingga cita – cita atau harapan dapat tercapai dengan baik. Begitu juga dengan sikap religiusitas yang ditunjukkan oleh remaja dapat berupa adanya ritual keagamaan maupun harapan dalam hati mengenai kekuatan supranatural yang memberikan rasa tenang dan bahagia dalam diri. Kebahagiaan remaja dapat muncul atau tumbuh dengan adanya peran dari keluarga, orang tua, dan teman yang berupa kebersamaan dan dukungan.

## Kesimpulan

Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat peran optimisme terhadap kebahagiaan pada remaja. Terdapat juga peran religiusitas terhadap kebahagiaan pada remaja. Optimisme dan religiusitas secara simultan memiliki peran terhadap kebahagiaan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan implikasi terhadap sekolah agar dapat memberikan fasilitas kepada remaja, dalam melaksanakan kegiatan yang dapat meningkatkan optimism dan religiusitas, seperti kegiatan seminar, ekstrakurikuler variatif yang mendukung minat dan bakat siswa. Kegiatan apresiasi seperti penghargaan, duta kreasi, lingkungan hidup, karya literasi digital dan sebagainya juga dapat dilaksanakan. Bagi orang tua remaja diharapkan dapat memberi dukungan dan memberi fasilitas yang bersifat positif. Sedangkan bagi remaja sendiri diharapkan memperhatikan kebahagiaan dalam dirinya, dapat dimulai dengan memperhatikan dan menambah wawasan tentang faktor internal dan eksternal dari diri sendiri. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik mengkaji tentang kebahagiaan, diharapkan dapat mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mempengaruhi kebahagiaan remaja.

## Daftar Pustaka

- 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>
- Badan Pusat Statistik. (2021). Retrieved from Badan Pusat Statistik: <https://www.bps.go.id/indicator/34/610/1/indeks-kebahagiaan-menurut-kelompok-umur.html>
- Batubara, J. R. L. (2010). *Adolescent Development*. 12(1), 21–29.
- Berk, L. E. Development through The Lifespan: Dari Prenatal sampai Masa Remaja, Transisi Menjelang Dewasa (5th ed., Vol.1). Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Jannah, E. R. (2018). Hubungan antara Religiusitas dan Persepsi terhadap Kesehatan dengan Kebahagiaan pada Pria yang Menikah di Usia Dewasa Awal. *PANANGKARAN, Jurnal Penelitian Agama dan Masyarakat*, 2(2), 239-247.
- Khair, M. N. (2018). Hubungan antara Optimisme dan Adversity Quotient pada TKI. *Skripsi: Tidak Dipublikasikan*. Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
- Khairunnisa, A., & Gunadarma, U. (2016). Relationship Between Religiosity And Happiness In Hemodialysis Patient In Klinik Hemodialisa Muslimat NU Cipta Husada. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 1-8.
- Lutfiah, A. (2018). Hubungan Antara Religiusitas dengan Penyesuaian Diri di Sekolah pada Siswa SMP Negeri 1 Porong-Sidoarjo. *Skripsi: Tidak Dipublikasikan*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.
- 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. *Skripsi: Tidak Dipublikasikan*. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nandini, D. A. (2016). Kontribusi Optimisme Terhadap Kebahagiaan pada Karyawan. *Jurnal Ilmiah*

*Psikologi*, 9(2), 187-196.

- Qomariah, N. (2019, February 8). *www.republika.co.id*. Retrieved from <https://www.republika.co.id/berita/pmkum9328/studi-temukan-orang-yang-religius-lebih-bahagia>
- 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.
- Seligman, M.E. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: The Free Press.
- Seligman, M.E. (2006). *Authentic Happiness*. Bandung: Mizan Media Utama
- Sugiyono, P. D. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.