

**ANALISIS FAKTOR KEBAHAGIAAN (*HAPPINESS*) PADA
REMAJA**

SKRIPSI



oleh

**Fajar Lilia Iman
NIM. 15410075**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2019**

JUDUL
ANALISIS FAKTOR KEBAHAGIAAN
(HAPPINESS) PADA REMAJA

SKRIPSI

Diajukan kepada
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk memenuhi salah satu persyaratan
dalam memperoleh gelar sarjana Psikologi (S.Psi)

oleh

Fajar Lilia Iman
NIM. 15410075

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2019

JUDUL
ANALISIS FAKTOR KEBAHAGIAAN (*HAPPINESS*)
PADA REMAJA
SKRIPSI

oleh

Fajar Lilia Iman
NIM. 15410075

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing



Dr. Ali Ridho, M.Si.
NIP. 19780429 200604 1 001

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi



Dr. Siti Mahmudah, M.Si.
NIP. 19671029 199403 2 001

SKRIPSI

ANALISIS FAKTOR KEBAHAGIAAN (*HAPPINESS*) PADA REMAJA

telah dipertahankan didepan Dewan Penguji
pada tanggal, 15 Mei 2019

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing

Anggota Penguji lain
Penguji Utama



Dr. Ali Ridho, M.Si.
NIP. 19780429 200604 1 001



Dr. Retno Mangestuti, M.Si.
NIP. 19750220 200312 2 004

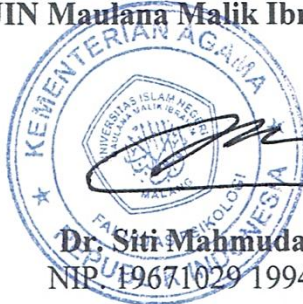
Ketua Penguji



Rika Fuatrosida, S.psi., MA.
NIP. 19830429 201608 02 038

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Tanggal, 15 Mei 2019

Mengesahkan
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Siti Mahmudah, M.Si.
NIP. 19671029 199403 2 001

Pernyataan Orisinalitas

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Fajar Lilia Iman
NIM : 15410075
Fakultas : Psikologi UIN Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul “Analisis Faktor Kebahagiaan (*Happiness*) Pada Remaja”, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada klaim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benanya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sangsi.

Malang, 15 Mei 2019
Penulis,



Fajar Lilia Iman
NIM. 15410075

Motto

“Beryukur, berusaha, berdoa, bersabar dan Ikhlas”



PERSEMBAHAN

Puji syukur keharat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya. Sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan baik tanpa hambatan apapun. Karya sederhana ini saya persembahkan kepada :

- 1) Mama saya alm. Nuriyanah yang telah melahirkan, membesarkan, memotivasi, mendoakan serta memberikan kasih sayang yang teramat besar dan tidak mungkin bisa membalas jasa beliau
- 2) Papa saya Lilik Hartono yang selalu mendo'akan, memotivasi, membesarkan saya dengan penuh pengorbanan tanpa beliau saya bukanlah siapa-siapa.
- 3) Kakak-kakaku tersayang Lia Anita S.P, Vivi Nur Maulidiya, M. Fatichin Chidir Islam S.HI, Agung Madyo Putro dan Bayu Kriswanto yang selalu mendukung, mendoakan serta memberikan motivasi dalam menjalani hidup.
- 4) Keponakan saya Valentina Febri Mersya, Oxirilla Zumrotul Salma, Azkiya Faizatul Az-zahra dan Anum Isyana Parveen yang selalu membuat saya semangat dan menghibur ketika jenuh.
- 5) Sahabatku Fatia Nabih Lestari S.Psi beserta Ibu Siti Romlah dan Bapak Nur Hadi sebagai keluarga kedua dan yang selalu mau untuk saya repoti setiap waktu.

- 6) Teman seperjuangan saya Milatun Nafisah S.Psi, Riski Avinaya Putri dan Nur Azizatus Sa'diyah yang selalu memberikan bantuan dan memberikan semangat saat mengerjakan skripsi.
- 7) Teman satu bimbingan Ariska, Hakari, Ulfa, Lukman, Mba Vina dan Wildan yang selalu memberikan solusi ketika berkeluh kesah selama pengerjaan skripsi.
- 8) Teman-teman Dinasti IX khususnya Latifatur Rohmah dan Syerliana Masudah yang telah membantu jalanya penelitian.
- 9) Teman-teman LSO Mega Putih Outbound Provider yang memberi saya pengalaman yang amat sangat berkesan terutama Robiatul Adawiyah.
- 10) Ibu Nyai Hj. Shofiyatul Muawwanah dan Almaghfurillah KH. Achmad Zamachsyari selaku pendiri dan pengasuh Pondok Modern Al-Rifa'ie, tanpa barokah beliau saya tidak akan seperti ini.
- 11) Teman-Teman Fakultas Psikologi angkatan 2015 terimakasih kalian memang luar biasa.

Kata Pengantar

Assalamualaikum Wr. Wb.

Alhamdulillahirobbilalamin Puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW dan semoga kita dapat mendapatkan syafa'at beliau pada hari akhir nanti.

Skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu peneliti ingin menyampaikan banyak terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Abdul Haris, M.Ag selaku rektor UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Siti Mahmudah, M.Si selaku dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Ali Ridho, M.Si sebagai dosen pembimbing yang telah sepenuh hati meluangkan waktu dan membantu dalam proses pengerjaan skripsi.
4. Seluruh civitas akademika Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang atas segala ilmu yang diberikan.
5. Drs. H. Ginoto dan segenap pengurus Pondok Modern Al-Rifa'ie yang telah memberikan izin dalam proses penelitian.
6. Santriawati Pondok Modern Al-Rifa'ie yang telah membantu untuk menjadi responden penelitian.

Akhir kata penulis ingin mengucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak yang sudah terlibat dan membantu dalam penelitian in. Sekiranya adanya kekurangan dan kelebihan skripsi ini semoga dapat bermanfaat dan memberikan sumbangan keilmuan khususnya dalam keilmuan psikologi.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Malang, 30 April 2019

Penulis

Fajar Lilia Iman

NIM. 15410075

Daftar Isi

Halaman Persetujuan	iii
Halaman Pengesahan.....	iv
Pernyataan Orisinalitas.....	v
Motto	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
Kata Pengantar	ix
Daftar Isi	xi
Daftar Tabel.....	xiii
Daftar Gambar	xiv
Daftar Lampiran	xv
Abstrak.....	xvi
Abstract.....	xvii
المستخلص	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN TEORI	10
A. Pengertian Kebahagiaan (<i>Happiness</i>)	10
B. Karakteristik Orang Berbahagia.....	12
C. Faktor Pembentuk Kebahagiaan (<i>Happiness</i>).....	14
1. Faktor <i>Life Satisfaction</i> (Kepuasan Hidup).....	14
2. Faktor Joy (Suka Cita).....	18
3. Faktor Self Esteem (Harga Diri)	20
4. Faktor <i>Calm</i> (Ketenangan)	22
5. Faktor Control (Kontrol)	25
6. Faktor Self Efficacy (Efikasi diri).....	27
D. Cara Mengembangkan Kebahagiaan (<i>Happiness</i>).....	30
E. Kebahagiaan (<i>Happiness</i>) Kajian Islam.....	32
F. Kerangka Konseptual	35
G. Hipotesis Penelitian.....	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	37

A. Desain Penelitian.....	37
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	37
1. Variabel bebas (X)	38
2. Variabel terikat (Y)	38
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	38
D. Subjek Penelitian.....	41
E. Teknik Pengumpulan Data.....	41
F. Validitas dan Reliabilitas	45
1. Validitas	45
2. Reliabilitas.....	45
3. Menghitung Mean dan Standart Deviasi	46
4. Daya Beda Item.....	47
G. Analisis Data	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	51
A. Pelaksanaan Penelitian.....	51
1. Gambaran Lokasi Penelitian	51
2. Waktu dan Tempat	54
3. Jumlah Subjek Penelitian	54
4. Jumlah Subjek yang Dianalisis	54
5. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data.....	54
6. Hambatan-hambatan.....	55
B. Hasil Penelitian	56
1. Validitas dan Reliabilitas	56
2. Uji Normalitas	56
3. Kategorisasi.....	57
4. Analisis Hipotesis.....	58
5. Analisis Faktor	58
C. Pembahasan.....	60
1. Tingkat Kebahagiaan (<i>Happiness</i>).....	60
2. Sumbangan <i>Loading Factor</i>	63
BAB V PENUTUP.....	74
A. Kesimpulan	74
B. Saran.....	75
DAFTAR PUSTAKA.....	76
LAMPIRAN-LAMPIRAN	83

Daftar Tabel

Tabel 2-1. Contoh Deskripsi Keprilakuan <i>Life Satisfaction</i>	17
Tabel 2-2. Contoh Deskripsi Keprilakuan <i>Joy</i>	20
Tabel 2-3. Contoh Deskripsi Keprilakuan <i>Self Esteem</i>	22
Tabel 2-4. Contoh Deskripsi Keprilakuan <i>Calm</i>	25
Tabel 2-5. Contoh Deskripsi Keprilakuan <i>Control</i>	27
Tabel 2-6. Contoh Deskripsi Keprilakuan <i>Self Efficacy</i>	29
Tabel 3-1. Rincian Indikator Keperilakuan	43
Tabel 3-2. Blue Print Penelitian	44
Tabel 3-3. Cara Menghitung Tingkat Kebahagiaan	46
Tabel 3-4. Blue Print Setelah Penelitian	48
Tabel 4-1. Hasil Uji Reliabilitas	56
Tabel 4-2. Hasil Uji Normalitas	56
Tabel 4-3. Hasil Perhitungan Kategorisasi	57
Tabel 4-4. Hasil Model Analisis Faktor	60

Daftar Gambar

Gambar 2-1. Kerangka Konseptual Penelitian.....	35
Gambar 4-1. Hasil Analisis Faktor	59
Gambar 4-2. Diagram Sumbangan Loading Faktor	64



Daftar Lampiran

Lampiran 1. Surat Perizinan Penelitian.....83

Lampiran 2. Skala Kebahagiaan (*Happiness*).....85

Lampiran 3. Data Penelitian.....89

Lampiran 4. Hasil Wawancara Validitas134

Lampiran 5. Naskah Publikasi145

ABSTRAK

Lilia, Fajar Iman. 2019. Analisis Faktor Kebahagiaan (*Happiness*) Pada Remaja. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing: Dr. Ali Ridho, M.Si

Kebahagiaan didefinisikan sebagai kondisi mental positif mencakup tingkat kepuasan yang tinggi, perasaan positif yang tinggi dan tingkat perasaan negatif yang rendah. Terdapat enam faktor pembentuk kebahagiaan yaitu faktor *life satisfaction*, faktor *joy*, faktor *self esteem*, faktor *calm*, faktor *control* dan faktor *self efficacy*.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat tingkat kebahagiaan dan mengetahui faktor yang dominan dalam membentuk kebahagiaan pada remaja putri yang tinggal di pondok pesantren. Subjek dalam penelitian ini melibatkan 330 remaja putri berumur 15-17 yang tinggal di pondok pesantren menggunakan metode penelitian kuantitatif berupa CFA (*Confirmatory Factor Analysis*).

Hasil penelitian menunjukan : 1) Tingkat kebahagiaan remaja putri yang tinggal di pondok pesantren rata-rata berada pada kategori sedang 60,3% sebanyak 199 remaja 2) Faktor yang paling dominan adalah faktor *control* dengan besaran prosentase (20,6%), faktor *life satisfaction* (20,3%), faktor *self esteem* (19,5%), faktor *self efficacy* (14,4%), faktor *calm* (13,5%) dan paling sedikit adalah faktor *joy* dengan prosentase sebesar (11,7%).

Kata Kunci: Analisis Faktor, Kebahagiaan

ABSTRACT

Lilia, Fajar Iman. 2019. Factor Analysis Happiness in Adolecence. Thesis Faculty of Psychology in Islamic State University of Maulana Malik Ibrahim Malang.

Supervisor: Dr. Ali Ridho, M.Si

Happiness is defined as positive mental condition include high of satisfaction, high positive feeling and low level of negative feeling. There are six factors forming happiness that is life satisfaction factor, joy factor, self esteem factor, calm factor, control factor, and self efficacy factor.

This research aims to look at level of happiness and knows the dominant factor in shaping hapiness in teenagers who lives in a islamic boarding school. This subject in this research involved 330 teenagers, aged 15-17 who lives in islamic boarding school that used research quantitative of CFA (Confirmatory Factor Analysis).

The result of the research indicated : 1) Level of happiness teeneger who live in islamic boarding school on average, in medium category (60.3%) as many as 199 teenagers 2) The most dominant factor is the control factor with precentage (20.6%), life satisfaction factor (20.3%), self esteem factor (13.5%) and at least is joy factor with a precentage of (11.7%).

Keywords : Factor Analysis, Happiness

المستخلص

ليلىا، فجر إيمان (٢٠١٩) تحليل عوامل السعادة للمراهقين. أطروحة. كلية علم النفس، الجامعة الحكومية الإسلامية مولانا مالك إبراهيم مالانج.

المشرف : د. علي رضا، الماجستير

السعادة يعرف بالحالة النفسية الإيجابية تشتمل مستوى الإرتياح العالي، والمشاعر الإيجابية العالية ومستوي المشاعر السلبية المنخفضة. كانت ستة عوامل مكونات السعادة يعني عامل إرتياح الحياة، وعامل الفرح، وعامل قيمة النفس، وعامل السكينة، وعامل الضبط، وعامل فعالية النفس.

يهدف هذا البحث الى رأي مستوى السعادة و تبين اعظم عامل في تكوين سعادة المراهقين الذين يسكنون في المعهد. اما مواضع البحث هو ثلاث منة وثلاثين مراهقين بعمر خمسة عشر الى سبعة عشر سنة يسكنون في المعهد. البحث يستخدم النهج الكمي اي تحليل العوامل التأكيدي (CFA/ Confirmatory Factor Analysis).

نتيجة البحث تدل على (١) مستوى السعادة للمراهقين يسكنون في المعهد اكثرهم في المستوى المتوسطة بجملة منة وتسعة وتسعين (١٩٩) مراهقين (٢) اعظم عامل هو عامل الضبط بنسبة (20,6%)، و عامل إرتياح الحياة (20,3%)، وعامل قيمة النفس (19,5%)، وعامل فعالية النفس (14,4%)، وعامل الفرح (13,5%)، وادنى العامل هو عامل الفرح بنسبة (١١,٧%).

الكلمات الرئيسية : تحليل العوامل، السعادة

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pondok pesantren memiliki karakteristik yang khas dengan pola pendidikan yang berjalan dua puluh empat jam tanpa henti, meliputi pendidikan sosial masyarakat, pendidikan agama serta pengembangan potensi umat (Mar'ati, 2014). Karakter khusus dan ciri khas pondok pesantren berbeda dengan sekolah formal, karena pondok pesantren lebih mendalami ilmu-ilmu agama Islam dan menekankan pentingnya moral dalam kehidupan (Syafe'i, 2017). Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam dengan sistem asrama, sebagaimana santri sebagai murid dan kiyai pengajar dan pengasuhnya (Andriani, 2009).

Menurut Rachman (dalam Pritaningrum & Hendriani, 2013) kebanyakan santri berada pada usia dua belas atau tiga belas sampai delapan belas atau sembilan belas tahun yang merupakan masa remaja. Secara psikologis masa remaja merupakan suatu usia yang menjadikan seseorang terintegrasi dalam masyarakat dewasa. Remaja memposisikan dirinya sejajar dengan orang dewasa, akan tetapi remaja tidak mempunyai posisi yang jelas bukan berada diposisi orang dewasa maupun anak-anak. Oleh sebab itu pada masa remaja dikenal sebagai fase mencari jati diri atau topan badai (Ali & Asrori, 2006). Masa remaja juga disebut sebagai periode transisi dalam rentang kehidupan manusia yang menjembatani masa kanak-kanak dengan

masa dewasa. Pada masa ini remaja diwarnai dengan konflik dan perubahan suasana hati atau mood (Santrock, 2012).

Fenomena saat ini, kebanyakan remaja belum mampu melakukan control emosi dengan cara yang lebih tepat, akibatnya banyak penyelesaian masalah yang dihadapi tidak sesuai dengan harapan mereka (Muawanah, Soruso, & Pratikto, 2012). Terlebih lagi remaja akan cenderung mengalami stress yang bersumber dari keluarga, masalah akademik serta teman sebaya, sehingga ketika remaja yang tidak dapat diterima oleh teman sebaya mereka akan menderita, memiliki sifat tertutup dan memiliki harga diri yang cenderung rendah (Nasution, 2007).

Studi tentang perfectionisme, harga diri dan kecenderungan remaja yang dilakukan oleh Aditomo & Retnowati (2004) mengatakan kemunculan depresi dimulai pada masa remaja, dimana studi epidemiologis yang menunjukkan angka prevelensi depresi untuk anak-anak 2,5 persen dan mengalami peningkatan menjadi 8,3 persen pada masa remaja. Selain itu hasil dari penelitian menunjukkan remaja yang mengalami depresi meningkat dari umur kurang dari 15 sampai 17 tahun dan sedikit menurun pada umur 18 tahun (Asmika, harijanto, & handayani, 2008).

Selain itu, remaja memiliki tugas-tugas perkembangan yang harus diselesaikan. Menurut Putro (2017) tugas-tugas perkembangan remaja diantaranya dapat menerima fisiknya, mencapai kemandirian emosional, dapat mengembangkan ketrampilan komunikasi interpersonal, dapat bergaul dengan teman sebaya, menemukan model untuk dijadikan identitas pribadinya,

memperkuat *self control*, dapat menerima dirinya dan memiliki kepercayaan diri terhadap kemampuannya sendiri serta mampu meninggalkan perilaku yang kekanak-kanakan. Apabila tugas-tugas perkembangan remaja diselesaikan dengan baik, maka remaja dapat merasakan kepuasan, kebahagiaan dan penerimaan dari lingkungan sekitar (Putra & Ramdani, 2014).

Nyatanya remaja yang berada dipesantren masih kesulitan dalam mencapai tugas-tugas perkembangannya terlebih dalam membangun hubungan interpersonal. Penelitian berjudul “Ketercapaian Tugas-tugas Perkembangan Siswa SMA dan Siswa Pondok Pesantren” menunjukkan hasil berupa tugas perkembangan remaja pada pondok pesantren dalam membina hubungan sosial dengan teman sejenis dan lawan jenis tergolong rendah, hasil yang rendah ini dipicu karena adanya banyak aturan yang ditetapkan pondok pesantren, sedangkan tugas tersebut salah satu tugas perkembangan yang harus diselesaikan pada masa remaja (Putra, 2017). Selain itu remaja putri yang tinggal di pondok pesantren memiliki tugas lain yang harus diselesaikan untuk menunjang kehidupan di lingkungan baru seperti pesantren. Fatimah (2016) mengungkapkan tugas santri ditahun pertama meliputi penyesuaian sosial mencakup bagaimana santri beradaptasi dengan lingkungan serta teman-teman baru dan belajar mandiri dikarenakan santri jauh dari orangtua.

Selain masalah yang terdapat pada tugas perkembangannya, santri juga sering mendapatkan masalah yang berkaitan dengan penyimpangan perilaku. Menurut Islami (2016) menyebutkan penyimpangan perilaku pada santri mencakup beberapa hal seperti membuat gaduh dikelas, membolos,

melalaikan tugas, datang terlambat, tidak menggunakan seragam yang lengkap, tidak sopan, mempengaruhi teman untuk melanggar kedisiplinan, mencontek, mengotori dan merusak fasilitas sekolah, mengobrol dengan teman pada saat guru menjelaskan, mencuri atau menggunakan hak milik orang lain serta mengejek teman. Fatimah (2016) menambahkan masalah yang sering dimunculkan oleh santri adalah permasalahan tentang adaptasi, kegiatan sehari-hari, permasalahan dengan teman sebaya dan keluar tanpa seizin pengurus pondok pesantren. Permasalahan pada santri muncul karena banyaknya tuntutan dan oleh pihak pondok pesantren, sehingga santri merasa tertekan dan memunculkan perilaku menyimpang (Ghofiniyah & Setiowati, 2017). Permasalahan tersebut didukung dengan karakteristik masa remaja yang didalamnya terdapat berbagai macam konflik dan pencarian identitas sehingga pada masa remaja ini santri mudah sekali terpengaruh lingkungan seperti teman sebaya yang berada pada pondok pesantren.

Keterkaitan remaja dan konsep kebahagiaan merupakan hal yang menarik perhatian, karena keadaan remaja yang bermasalah dan remaja yang berbahagia merupakan dua titik ekstrim yang dapat terjadi selama proses pertumbuhan dan perkembangan dimasa remaja (Azizah, 2013). Seligman mengatakan orang yang berbahagia mengingat lebih banyak peristiwa-peristiwa menyenangkan dari pada yang sebenarnya terjadi dan melupakan lebih banyak peristiwa buruk. Kebahagiaan seseorang bisa muncul kapanpun seperti hal yang menyedihkan (Seligman, 2005). Kebahagiaan sebagian besar berasal dari ikatan interpersonal terutama hubungan dengan pasangan atau

anak dan hubungan dengan teman serta orang-orang penting (Delle Fave, Brdar, Freire, Vella-Brodrick, & Wissing, 2011).

Menciptakan suatu kebahagiaan dapat dicapai melalui pikiran-pikiran positif yang membahagiakan, menemukan alasan bersyukur dan menciptakan makna dalam hidupnya sebanyak mungkin (Rusdiana, 2017). Menurut Fave (dalam Diener & Seligman, 2002) kerangka kebahagiaan atau jalur kebahagiaan ada tiga yaitu ketenangan, keterlibatan dan makna. Kebahagiaan merupakan melakukan suatu tindakan bagi remaja laki-laki dan hubungan pribadi bagi putri (O'Higgins, Sixsmith, & Gabhainn, 2010).

Remaja dikatakan bahagia apabila ia memiliki dukungan suatu pemaknaan tentang realitas, memiliki keluarga utuh dan menyayangi (keluarga harmonis), tinggal bersama orang tua, prestasi tercapai, fasilitas terpenuhi, support dari orang tua dan teman, kasih sayang serta kebersamaan disaat suka dan duka, memiliki tujuan hidup, menerima keadaan dirinya, memiliki otonomi dan dapat menguasai lingkungannya (Herbryanti, 2009). Tercapainya kebahagiaan pada remaja dapat mendapatkan banyak manfaat dalam kehidupan sehari-hari, karena kebahagiaan dapat memberikan semangat dan motivasi dalam menjalani berbagai kegiatan disekolah maupun diluar sekolah (Sativa & Alvin, 2013). Selain itu ketika remaja memiliki kebahagiaan yang tinggi maka akan merasa puas dan merasakan emosi positif dan jarang merasakan emosi negatif (Harmaini & Yulianti, 2016).

Remaja dikatakan tidak bahagia akan merasakan kecewa, adanya rasa ketakutan dengan masa depan, khawatir dengan masa depan dan munculnya

rasa pesimis, stress hingga depresi. Keadaan tidak bahagia tersebut paling banyak dipengaruhi oleh masalah teman sebaya dan juga tekanan akademis (Workum, Scholte, Cillessen, & Lodder, 2013).

Subjek dalam penelitian ini melibatkan remaja putri yang tinggal di Pondok Modern al-Rifa'ie Malang, dengan alasan pondok pesantren memiliki peraturan yang sangat ketat dibandingkan dengan beberapa pondok pesantren lainnya yang berada di Malang. Di samping itu, subjek merupakan remaja yang ada pada masa transisi yang diwarnai dengan konflik suasana hati dan mood serta memiliki tugas-tugas perkembangan yang dihadapi remaja ketika tinggal di pondok pesantren yang sangat berkaitan dengan konsep kebahagiaan, apabila tugas-tugas perkembangan remaja diselesaikan dengan baik, maka remaja dapat merasakan kepuasan, kebahagiaan dan penerimaan dari lingkungan sekitar (Putra & Ramdani, 2014).

Hasil wawancara kepada remaja putri yang tinggal di Pondok Pesantren mereka mengungkapkan bahwa sebagian besar merasakan bahagia tinggal di pondok pesantren dikarenakan dapat tinggal bersama teman dan kebutuhan dapat tercukupi dengan baik. Akan tetapi beberapa santri mengungkapkan bahwa mereka tidak bahagia tinggal di Pondok Pesantren karena harus hidup mandiri, jauh dari kedua orang tua dan harus menangani masalah-masalah dengan teman (wawancara 10 September, 2018).

Penelitian tentang kebahagiaan remaja dengan menggunakan angket terbuka yang dilakukan Herbyanti (2009) mengungkapkan sebuah keluarga yang utuh, memiliki kesehatan dan berada dalam lingkungan yang tentram

dan harmonis dapat menciptakan kebahagiaan remaja. Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Oetami & Yuniarti (2011) mengungkap bahwa faktor keluarga yang paling mempengaruhi kebahagiaan remaja. Workum dkk. (2013) mengungkapkan bahwa faktor yang paling berpengaruh pada kebahagiaan remaja adalah teman sebaya. Penelitian kebahagiaan remaja yang lain menyebutkan bahwa faktor yang paling diinginkan remaja untuk meningkatkan kebahagiaan adalah lebih sukses disekolah, memiliki uang yang banyak serta memiliki banyak waktu luang (Uusitalo-Malmivaara, 2014).

Penelitian kebahagiaan dengan model berbeda dilakukan oleh Liaghatdar, Jafari, Abedi & Saniee (2008) pada 727 orang di Iran menggunakan skala oxford happiness questioner (OHQ). Hasil penelitian tersebut mengungkap bahwa peneliti mengembangkan faktor pembentuk kebahagiaan menjadi enam faktor yakni *life satisfaction* (kepuasan hidup), *joy* (suka cita), *self esteem* (harga diri), *calm* (tenang) *control* (kontrol) dan *self efficacy* (efikasi diri). Hal ini menjadi suatu sumbangan yang sangat berarti dalam penelitian, karena Argyle & Crossland mengungkapkan faktor pembentuk kebahagiaan hanya terdiri dari 3 saja yakni frekuensi *positif affect*, tingkat *life satisfaction* (kepuasan hidup) dan tidak adanya *negative affect*.

Penelitian selanjutnya yang dilakukan pada 200 remaja dan 200 orang dewasa di Iran menggunakan skala *oxford happiness questioner* (OHQ) dengan lima faktor pembentuk kebahagiaan berupa *life satisfaction* (kepuasan hidup), *joy* (suka cita), *self esteem* (harga diri), *calm* (tenang), *control*

(kontrol) dan *self efficacy* (efikasi diri). Dari hasil penelitian tersebut ditemukan bahwa laki-laki lebih tinggi dalam faktor *calm* (tenang) dibandingkan putri, selanjutnya hasil penelitian mengungkap putri lebih tinggi pada faktor *control* (kontrol) dibandingkan dengan laki-laki (Khodarahimi, 2011).

Hasil penelitian diatas dan masalah-masalah yang sudah dipaparkan mengenai remaja mengarahkan peneliti untuk mengetahui lebih lanjut faktor-faktor pembentuk kebahagiaan (*happiness*) pada remaja khususnya remaja putri yang tinggal di Pondok Modern Al-Rifa'ie Malang.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat kebahagiaan (*happiness*) pada remaja putri yang tinggal di Pondok Modern Al-Rifa'ie?
2. Faktor manakah yang paling dominan dalam pembentuk kebahagiaan (*happiness*) pada remaja putri yang tinggal di Pondok Modern Al-Rifa'ie?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat kebahagiaan (*happiness*) pada remaja putri yang tinggal di Pondok Modern Al-Rifa'ie.
2. Untuk mengetahui faktor yang paling dominan dalam pembentuk kebahagiaan (*happiness*) pada remaja putri yang tinggal di Pondok Modern Al-Rifa'ie.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis

Dapat memberikan informasi tentang tingkat kebahagiaan (*happiness*) dan faktor-faktor pembentuk kebahagiaan (*happiness*) pada remaja putri yang tinggal di pondok pesantren untuk dapat ditelaah kembali dalam penelitian-penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian dapat bermanfaat bagi ilmu psikologi guna memperoleh informasi mengenai faktor-faktor pembentuk kebahagiaan (*happiness*) pada remaja putri yang tinggal di pondok pesantren.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Pengertian Kebahagiaan (*Happiness*)

Kebahagiaan (*happiness*) merupakan salah satu bagian psikologi positif yang sangat menarik untuk dikaji, setiap manusia pasti pernah merasakan suatu kebahagiaan dalam hidupnya dengan cara yang berbeda-beda, begitupula definisi kebahagiaan (*happiness*) yang disampaikan oleh beberapa tokoh.

Diener, Oishi, & Lucas (2003) mendefinisikan kebahagiaan (*happiness*) sebagai *subjective wellbeing* yang memiliki dua komponen yaitu komponen kognitif dan afektif seseorang dalam mengevaluasi kehidupannya. Evaluasi yang dimaksud adalah reaksi emosional terhadap peristiwa serta penilaian terhadap kepuasan dan pemenuhan dalam kehidupan. Jadi *subjective wellbeing* adalah suatu konsep yang mencakup tingkat suasana hati negative yang tergolong rendah, mengalami emosi yang menyenangkan dan memiliki kepuasan hidup yang tinggi.

Argyle (dalam Shabani & Torbat, 2018) mendefinisikan kebahagiaan (*happiness*) sebagai kondisi mental positif, memiliki tingkat kepuasan yang tinggi, perasaan positif yang tinggi dan tingkat perasaan negatif yang rendah.

Seligman (2005) mengatakan kebahagiaan (*happiness*) adalah ketika seseorang mengingat lebih banyak peristiwa- peristiwa yang menyenangkan dari pada yang sebenarnya terjadi dan mereka lebih banyak melupakan

peristiwa-peristiwa buruk. Kebahagiaan (*happiness*) merupakan faktor yang bisa memanjangkan usia serta meningkatkan kesehatan, seseorang yang bahagia tidak lebih mampu untuk menanggung rasa sakit dan melakukan pencegahan masalah kesehatan dan keamanan, akan tetapi emosi positif juga berfungsi untuk menetralkan emosi negatif.

Penjelasan ini dipertegas oleh (Lyubomirsky, Tkach, & DiMatteo, 2006) yang menyatakan kebahagiaan (*happiness*) merupakan pengaruh positif yang sering muncul, kepuasan hidup yang tinggi dan pengaruh negatif yang jarang dirasakan. Kebahagiaan (*happiness*) memiliki makna yang subjektif, hal ini dikarenakan kebahagiaan (*happiness*) seseorang tergantung pada laporan diri sendiri dan didefinisikan dari sendiri pula.

Veenhoven (2015) menyatakan kebahagiaan (*happiness*) merupakan sejauh mana seseorang menilai kualitas keseluruhan dalam hidupnya sendiri, seperti seberapa besar seseorang tersebut menyukai kehidupan yang dijalani. Istilah kunci dari definisi kebahagiaan (*happiness*) tersebut dapat dijelaskan sebagai gelar atau suatu derajat, bersifat individu maksudnya kebahagiaan (*happiness*) menggambarkan keadaan perseorangan saja bukan bersifat kolektif, kebahagiaan (*happiness*) itu subjektif dan yang terakhir kebahagiaan (*happiness*) itu merupakan pertimbangan yang berarti kebahagiaan (*happiness*) tidak bisa digambarkan apabila seseorang tidak bisa mengambil suatu keputusan. Kebahagiaan (*happiness*) menurut Veenhoven (2006) muncul sebagai sikap terhadap kehidupan sendiri yang memiliki stabilitas,

melibatkan perasaan dan keyakinan. Perasaan dan keyakinan ini dilihat sebagai komponen kebahagiaan (*happiness*).

Kebahagiaan (*happiness*) merupakan fitrah atau bawaan alami manusia, artinya kebahagiaan (*happiness*) adalah sesuatu yang melekat pada dirinya, karena Tuhan menciptakan manusia dengan banyak kelebihan dan kesempurnaan. Kebahagiaan (*happiness*) dalam diri seseorang dinilai objektif ketika diukur menggunakan standart yang merujuk aturan agama dan dinilai subjektif ketika bertanya pada seseorang apakah seseorang tersebut bahagia atau tidak (Fuad, 2015).

Dapat disimpulkan dari berbagai definisi diatas, kebahagiaan (*happiness*) adalah suatu bagian dari psikologi positif dan dipandang sebagai *subjective wellbeing* dimana seseorang lebih banyak mengingat peristiwa menyenangkan dan memiliki pengaruh positif yang mencakup banyaknya emosi positif yang dirasakan dibanding peristiwa tidak menyenangkan, merujuk pada kualitas dan kepuasan hidup yang tinggi, serta memiliki sifat yang subjektif dan objektif tergantung dari dari sisi mana seseorang menilai suatu kebahagiaan (*happiness*).

B. Karakteristik Orang Berbahagia

Myers dan Diener (1995) mengatakan terdapat empat karakteristik orang yang berbahagia. Karakteristik tersebut antara lain:

1. Terbuka

Seseorang yang bahagia biasanya lebih terbuka terhadap seseorang lainnya. Hasil penelitian menunjukkan orang-orang yang tergolong ekstrovert dan dapat bersosialisasi dengan mudah memiliki kebahagiaan (*happiness*) yang lebih besar (Mudzakir, 2018).

2. Optimis

Seseorang yang merasa optimis maka akan percaya bahwa hal-hal baik akan terjadi padanya, karena orang optimis percaya peristiwa baik memiliki penyebab yang permanen dan peristiwa buruk adalah sementara, sehingga seseorang akan berusaha dengan lebih keras dalam setiap kesempatan supaya seseorang tersebut dapat mengalami peristiwa yang baik.

3. Menghargai Diri Sendiri

Seseorang yang menghargai diri sendiri dapat membantu dalam meraih kesuksesan, karena harga diri merefleksikan kepercayaan diri seseorang. Hills & Argyle (2001) menambahkan seseorang yang memiliki harga diri positif lebih bahagia dari pada seseorang yang memiliki harga diri negatif.

4. Mampu Mengendalikan Diri

Kontrol personal merupakan suatu kepercayaan bahwa ia dapat mengumpulkan sumber-sumber suatu jenis kebutuhan.

C. Faktor Pembentuk Kebahagiaan (*Happiness*)

Faktor-faktor pembentuk kebahagiaan (*happiness*) menurut Hils dan Argyle (2001) yang telah disederhanakan oleh penelitian yang dilakukan Liaghatdar, Jafari, Abedi & Samiee (2008) terdiri dari enam faktor. Faktor tersebut terdiri dari faktor *life satisfaction* (kepuasan hidup), faktor *joy* (suka cita), Faktor *self esteem* (harga diri), faktor *calm* (ketenangan), Faktor *control* dan faktor *self efficacy* (efikasi diri).

1. Faktor *Life Satisfaction* (Kepuasan Hidup)

Kepuasan hidup dalam kebahagiaan (*happiness*) dipandang sebagai dimensi kognitif dalam kebahagiaan (*happiness*). Diener, Lucas & Oishi (2003) mengatakan kebahagiaan (*happiness*) terdiri dari dua dimensi yakni dimensi kognitif dan afektif. Dimensi kognitif yang dimaksud adalah penilaian terhadap kepuasan dan pemenuhan dalam kehidupan. Diener menambahkan dimensi kognitif adalah kepuasan hidup, meliputi evaluasi kognitif dari kepuasan berbagai domain dalam kehidupan seseorang. Dimensi kognitif secara lebih rinci yaitu kepuasan terhadap hidup seseorang dan pemenuhan dalam domain kehidupan seperti pernikahan, kelompok teman sebaya, kesehatan, keuangan, pekerjaan dan waktu luang yang dimiliki seseorang.

Kepuasan hidup terhadap pernikahan dikatakan bahwa seseorang yang menikah cenderung lebih bahagia daripada yang belum menikah atau yang bercerai. Individu yang menikah akan lebih merasakan bahagia dibandingkan individu yang melajang. Akan tetapi Seligman (2005)

menambahkan jika dalam suatu pernikahan istri merasa kurang atau bahkan tidak bahagia dalam status pernikahannya, maka istri akan memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih rendah dibandingkan mereka yang tidak menikah. Seseorang yang menikah akan lebih bahagia jika pernikahan menyediakan keintiman psikologis dan fisik, konteks untuk memiliki anak, membangun rumah tangga, dan mengafirmasi identitas serta peran sosial sebagai orang tua. Pernikahan memiliki dampak yang jauh lebih besar daripada uang dalam mempengaruhi kebahagiaan (*happiness*) seseorang. Kohler, Behrman, dan Skyttthe (2005) mengatakan anak sulung secara signifikan dapat meningkatkan kebahagiaan (*happiness*) orangtua mereka, temuan lain mengatakan bahwa anak akan mempengaruhi tingkat kebahagiaan (*happiness*) orangtua pria dan wanita ketika usia 50 sampai tujuh puluh tahun.

Kepuasan hidup terhadap teman sebaya mencangkup memiliki teman dekat dan dukungan sosial dari lingkungan memiliki efek positif terhadap kebahagiaan (*happiness*). Seligman (2005) menemukan studi tentang orang-orang yang berbahagia memiliki hubungan sosial yang sangat baik. Orang yang bahagia cenderung lebih terbuka, empatik dan lebih percaya diri daripada seseorang yang tidak bahagia dan lebih mungkin untuk meningkatkan kuantitas dan kualitas dalam hubungan sosial. Seseorang yang memiliki kehidupan sosial yang memuaskan dan menghabiskan waktu dengan bersosialisasi umumnya memiliki tingkat kebahagiaan (*happiness*) yang tinggi. orang yang sangat bahagia jarang

menghabiskan waktu sendirian, sehingga keikutsertaan dalam suatu aktifitas membuatnya bertemu dengan banyak teman lainnya dan akan memberikan manfaat yang positif terhadap kebahagiaan, karena dalam suatu pertemanan terdapat dukungan sosial dan terpenuhinya afiliasi. Seseorang yang sangat bahagia akan berbeda dengan seseorang yang rata-rata bahagia maupun tidak bahagia.

Kepuasan hidup atas kesehatan adalah ketika seseorang sehat secara fisik akan mempengaruhi kebahagiaan (*happiness*) seseorang. Seseorang yang memiliki penyakit lebih rendah tingkat kebahagiaannya dibanding seseorang yang sehat secara fisik dan tidak memiliki penyakit yang bisa mengganggu kehidupan sehari-hari seseorang (Diener & Kesebir, 2016).

Kepuasan terhadap keuangan adalah pendapatan yang diperoleh seseorang, secara keseluruhan penelitian menunjukkan bahwa uang memiliki efek positif terhadap kehidupan seseorang. Akan tetapi seseorang yang menempatkan uang diatas tujuan yang lain akan cenderung kurang puas dengan pemasukan dan kehidupannya secara menyeluruh (Seligman, 2005).

Kepuasan terhadap waktu luang diartikan sebagai waktu luang yang cukup. Banyak penelitian mengungkapkan bahwa kegiatan rekreasi, mendengarkan musik, berolahraga dan membaca buku secara signifikan mempengaruhi kebahagiaan (*happiness*) seseorang dan kepuasan terhadap waktu luang merupakan cara yang paling baik untuk memperoleh kebahagiaan(happiness) (Diener & Kesebir, 2016).

Kepuasan hidup yang tinggi dikaitkan dengan interaksi sosial yang positif, aktif dalam komunitas dan memiliki sedikit keluhan fisik, sedangkan seseorang yang memiliki kepuasan hidup yang rendah cenderung memiliki hasil adaptasi negatif, mengalami penolakan interpersonal serta dikaitkan dengan perilaku agresif (Vinson AM & Ericson, 2012).

Berikut adalah contoh deskripsi berperilaku atribut faktor *life satisfaction* yang akan digunakan sebagai item dalam skala penelitian kebahagiaan (*happiness*) pada remaja putri yang tinggal dipondok pesanten. Deskripsi contoh berperilaku ini meliputi indikator perilaku, konteks, tinggi dan rendahnya perilaku.

Tabel 2-1. Contoh Deskripsi Berperilaku *Life Satisfaction*

Indikator	Konteks	Tinggi	Rendah
Kepuasan hidup terhadap teman sebaya	Saat berada di Pondok	Berteman dengan siapa saja	Berteman denganyang cocok saja
Kepuasan hidup atas kesehatan yang dimiliki	Keadaan dalam satu minggu ini	Sehat dan baik-baik saja	Merasa tidak enak badan
Kepuasan terhadap keuangan dan pendapatan yang diperoleh	Saat diberi uang saku oleh orang tua	Menerima dan merasa cukup dengan uang yang diberikan	Merasa kurang dengan uang yang diberikan
Kepuasan terhadap waktu luang yang dimiliki	Ketika libur semesteran	Mengikuti kegiatan di Luar sekolah	Menghabiskan liburan di Rumah

2. Faktor Joy (Suka Cita)

Faktor pembentuk kebahagiaan (*happiness*) berupa *joy* diartikan Argyle sebagai salah satu dari ketiga elmen kebahagiaan (*happiness*) yang terdiri dari kepuasan hidup (*life satisfaction*), emosi positif dan emosi negatif. *Joy* merupakan aspek emosional dalam kebahagiaan (*happiness*) dan kepuasan hidup (*life satisfaction*) merupakan aspek kognitif dalam kebahagiaan (*happiness*), dengan kata lain *joy* merupakan wujud emosi positif dalam kebahagiaan (*happiness*) atau yang biasa disebut dengan *subjective wellbeing* (Sadeghi & Mohammadi, 2017).

Joy mencerminkan banyaknya perasaan menyenangkan yang dialami seseorang dan emosi yang bisa memunculkan kesenangan hati terhadap sesuatu yang dijalani dalam kehidupan. Diener dan Ryan (2009) mengartikan sebagai afek positif yang mencakup mood dan emosi didalamnya. Selanjutnya Frisch (2013) mengatakan *subjective wellbeing* merupakan suatu kebahagiaan (*happiness*) pribadi, apabila seseorang banyak mengalami pengaruh positif dalam kehidupannya dan sedikit merasakan pengaruh negatif. Dengan kata lain dimensi afektif mencerminkan sejauh mana pengaruh positif yang dirasakan oleh seseorang. Afek positif meliputi perasaan antusias, aktif, memiliki konsentrasi dan energi yang tinggi dan pengalaman yang menyenangkan.

Joy atau suka cita yang sering dialami oleh seseorang, melibatkan dorongan seseorang untuk terlibat dalam suatu keadaan. Seseorang bisa merasakan emosi positif ketika keberuntungan yang tidak terduga terjadi

dalam kehidupan, kejutan yang diberikan kepada seseorang yang membuat seseorang merasa senang dan ketika seseorang mendapatkan kabar baik. Penelitian yang dilakukan Shamim & Muazzam (2018) menunjukkan *joy* (emosi positif) yang dirasakan putri lebih tinggi dari pada laki-laki, oleh karena itu wanita dilaporkan mengalami lebih banyak suka cita daripada laki-laki oleh karena itu putri dilansir lebih sering tertawa daripada laki-laki.

Seseorang dapat memiliki sikap positif terhadap kehidupan, memiliki konsep diri yang positif, merasakan kesehatan mental, keseimbangan emosional, harapan terhadap masa depan, sikap menyenangkan, dapat memuaskan diri sendiri dan juga orang lain, keseimbangan hubungan sosial, jauh dari kebencian, memiliki upaya untuk mencapai tujuan, dapat memanfaatkan waktu, meningkatkan kesuksesan hidup, memiliki standar hidup yang tinggi, tidur dengan baik dan lebih banyak kesediaan untuk membantu orang lain ketika seseorang merasakan banyak emosi positif atau bisa disebut dengan *joy* (Khanzadi, Jafari, & Ghourchiyan, 2017).

Berikut adalah contoh deskripsi berperilaku atribut faktor *joy* yang akan digunakan sebagai item dalam skala penelitian kebahagiaan (*happiness*) pada remaja putri yang tinggal dipondok pesanten.

Tabel 2-2. Contoh Deskripsi Keperilakuan Faktor *Joy* (Suka Cita)

Indikator	Konteks	Tinggi	Rendah
Banyaknya perasaan menyenangkan yang dialami	Saat berada di kamar pondok	Tempat yang menyenangkan	Tempat yang menjenuhkan
Kegiatan yang dapat memunculkan kesenangan hati	Ketika jam makan tiba	Makan bersama teman	Makan sendiri lebih nikmat
Pengalaman yang menyenangkan	Saat berulang tahun	Mendapatkan kejutan dari teman	Teman tidak mempedulikan

3. Faktor Self Esteem (Harga Diri)

Argyle mengatakan harga diri sebagai salah satu komponen kebahagiaan (*happiness*) (Cheng & Furnham, 2003). *Self esteem* (harga diri) diartikan sebagai evaluasi dari kelayakan pribadi seseorang mengenai penilaian pribadi. *Self esteem* (harga diri) pribadi dapat dilihat dari seberapa banyak orang yang menghargai diri mereka sendiri. *Self esteem* (harga diri) yang tinggi mencerminkan keberhasilan kompetensi seseorang dan terkait dengan penerimaan diri. Terdapat hubungan positif antara *self esteem* (harga diri) dan ukuran kesejahteraan, kepuasan hidup serta kebahagiaan (*happiness*) yang hasilnya konsisten (Kelly & Shane, 2017). Tingkat *self esteem* (harga diri) rendah berkontribusi terhadap perilaku kenakalan dan depresi, sebaliknya *self esteem* (harga diri) yang tinggi mengarah pada kebahagiaan (*happiness*) yang besar serta dapat meredam efek stress yang dialami seseorang.

Self esteem (harga diri) yang tinggi banyak menyebabkan hasil dan manfaat yang positif. Orang yang memiliki *self esteem* (harga diri) yang tinggi mengaku lebih menyenangkan dan menarik. Seseorang yang menerima dirinya secara terang-terangan, memiliki penampilan yang bagus dan memiliki kinerja yang baik adalah indikasi orang yang memiliki *self esteem* (harga diri) yang tinggi. Manfaat *self esteem* (harga diri) yang tinggi terbagi dalam dua kategori yaitu inisiatif yang meningkat dan perasaan yang menyenangkan. Kebanyakan orang merasa *self esteem* (harga diri) itu penting, meningkat atau menurunnya *self esteem* (harga diri) membawa kuat reaksi emosional yang berkaitan dengan kesuksesan besar dan kegagalan terhadap hidup (Baumeister, Campbell, Krueger, & Vohs, 2003).

Penelitian yang dilakukan Cheng & Fumham (2003) mengatakan *self esteem* (harga diri) tinggi adalah prediktator terkuat dari kesejahteraan. Stabilitas emosi, *locus of control*, tahan banting, efektifitas positif, harga diri dan waktu luang adalah yang lebih dekat dengan *subjectif well being*. Korelasi tertinggi kepuasan hidup adalah kepuasan terhadap diri sendiri. *Self esteem* (harga diri) negatif tidak berkorelasi dengan kebahagiaan (*happiness*) sedangkan *self esteem* (harga diri) positif berhubungan dengan kebahagiaan (*happiness*). Aspek pencapaian kebahagiaan (*happiness*) dapat ditingkatkan dengan *self esteem* (harga diri) seseorang dengan cara membuat orang merasa bangga terhadap diri sendiri. *Self esteem* (harga diri) yang tinggi cenderung dengan memiliki

hubungan baik dengan orang tua, teman sekitar dll. serta memiliki dan dapat memanfaatkan waktu luang sehingga menjadi menyenangkan.

Berikut adalah contoh deskripsi berperilaku atribut faktor *self esteem* (harga diri) yang akan digunakan sebagai item dalam skala penelitian kebahagiaan (*happiness*) pada remaja putri yang tinggal dipondok pesanten.

Tabel 2-3 Contoh Deskripsi Perilaku *Self Esteem* (Harga Diri)

Indikator	Konteks	Tinggi	Rendah
Menerima dirinya secara terang-terangan	Saat berinteraksi dengan teman	Mengakui kelebihan dan kekurangan yang dimiliki terhadap teman	Menutup-nutupi kekurangan yang dimiliki
Memiliki penampilan yang bagus	Saat berpakaian	Peduli dengan kerapian dan penampilan baju	Berpakaian apa adanya atau seadanya baju
Memiliki kinerja yang baik	Saat mendapat PR	Mampu menyelesaikan tugas sekolah sendiri	Menyelesaikan tugas dengan bantuan teman
Keberhasilan kompetensi yang dimiliki	Saat nilai ujian dibagikan	Puas dengan hasilnya	Cukup puas dengan hasilnya

4. Faktor *Calm* (Ketenangan)

Penelitian tentang emosi yang dilakukan pada blog pribadi mengidentifikasi terdapat dua bentuk kebahagiaan (*happiness*) primer yang dirasakan seseorang, terkait dengan perasaan gembira dan merasa tenang. Seiring bertambahnya usia maka makna kebahagiaan (*happiness*) akan bergeser. Ketika remaja seseorang akan mengatakan bahagia adalah

sebuah perasaan gembira, akan tetapi ketika seseorang telah berumur lebih tua maka akan cenderung mengartikan makna kebahagiaan (*happiness*) sebagai ketenangan (Mogilner & Norton, 2016).

Calm (ketenangan) diartikan sebagai salah satu respon emosi yang intens terhadap perubahan lingkungan, misalnya dengan cara menenangkan diri. Salah satu cara memperoleh *calm* (ketenangan) dengan cara mendengarkan musik, karena ketika seseorang mendengarkan musik maka seseorang akan cenderung merasakan kebahagiaan (*happiness*), merasa tenang, santai dsb. *Calm* (ketenangan) adalah perasaan yang paling umum dirasakan manusia (Juslin, Liljestrom, Västfjäll, Barradas, & Silva, 2008). *Calm* (ketenangan) juga diartikan sebagai suatu jenis energi, sedangkan faktor yang mempengaruhi tingkat energi *calm* (ketenangan) adalah ketegangan yang dirasakan seseorang. Misalnya tingkat stress yang tinggi membuat energi sering berkurang dan aktifitas berupa olahraga dapat meningkatkan energi tenang (Nix, Ryan, Manly & Deci, 1999)

Kebahagiaan (*happiness*) tercermin dari dua pengalaman utama yakni kebahagiaan (*happiness*) yang bersemangat dan kebahagiaan (*happiness*) yang damai mencakup merasa tenang, lega dan santai (Mogilner, Kamvar, & Aaker, 2011). *Calm* (ketenangan) adalah salah satu dari tiga langkah kesejahteraan yaitu stress-tenang, sedih-bahagia, dan sakit-sehat . Tiga langkah diatas dapat dirasakan dengan cara melihat kualitas tidur yang dialami seseorang (Grandner, Athey, & Miller P,

2017). Selain itu tingkat spiritualitas dapat menciptakan rasa ketenangan dan kenyamanan. Spiritualitas didefinisikan sebagai pengalaman kedamaian, ketenangan kebijaksanaan, kebahagiaan (*happiness*), cinta dan harapan. Sebaliknya ketidak adanya spiritualitas pada diri seseorang menyebabkan seseorang menjadi frustrasi, kebingungan dan kegelisahan yang terus menerus (Mattis, 2015). Menurut Diener & Kesebir (2016) spiritualitas adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kebahagiaan (*happiness*) manusia. Spiritualitas seseorang mencakup partisipasi dalam layanan keagamaan, kekuatan afiliasi agama dan hubungan dengan Tuhan. Sumber kebahagiaan (*happiness*) yang dipengaruhi spiritualitas adalah rasa, makna, dan tujuan akan ajaran agama yang dimiliki seseorang serta dukungan sosial yang ada pada organisasi agama yang diikuti. Ritual dzikir sebagai salah satu fungsi religiusitas yang berkaitan dengan kebahagiaan (*happiness*) seseorang untuk menenangkan diri berupa berdoa dengan bacaan-bacaan tertentu. Hasil penelitian yang dilakukan Hamsyah & Subandi (2017) menjelaskan seseorang yang telah melaksanakan dzikir akan merasa *calm* (tenang) dan lebih optimis dalam menghadapi masalahnya serta dapat membawa kebahagiaan (*happiness*).

Berikut adalah contoh deskripsi berperilaku atribut faktor *calm* yang akan digunakan sebagai item dalam angket penelitian kebahagiaan (*happiness*) pada remaja putri yang tinggal dipondok pesanten.

Tabel 2-4. Contoh Deskripsi Keperilakuan Faktor *Calm* (ketenangan)

Indikator	Konteks	Tinggi	Rendah
Aktifitas yang memunculkan ketenangan	Kegiatan dimalam hari	Melaksanakan sholat malam	Melakukan kegiatan lainya
Kualitas tidur yang dimiliki	Kebiasaan tidur	Tidur dengan pulas tanpa merasakan beban	Sulit untuk tertidur
Tingkat Spiritual yang tinggi	Saat selesai sholat sendirian	Berdzikir dan berdoa dengan khusyuk	Segera mengerjakan aktifitas lainnya

5. Faktor Control (Kontrol)

Setiap orang memiliki *control* untuk menentukan segala pilihan, karena manusia memiliki kebebasan untuk memilih dan menentukan pilihanya. *control* dalam kebahagiaan (*happiness*) diartikan sebagai kontrol diri yang tinggi, pengertian ini didukung oleh penelitian tentang *control* dan kebahagiaan (*happiness*) dilakukan oleh Ramezani & Gholtash (2015) menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri terhadap kebahagiaan (*happiness*) seseorang.

Hasil survey di Eropa menunjukkan bahwa kebebasan memilih memprediksi kepuasan hidup dikaitkan dengan kebahagiaan (*happiness*) yang lebih baik daripada faktor kesehatan, pendapatan dan agama (Varme & Paolo, 2009). Kontrol diri diartikan sebagai ketrampilan seseorang dalam mengarahkan tujuan untuk membantu mengatasi situasi stress, rasa sakit dan perasaan gelisah serta berfungsi sebagai perlindungan terhadap perilaku agresi dimasa muda. Ketrampilan diri mencakup strategi

pemecahan masalah dengan meniadakan pikiran dan emosi yang mengganggu, menunda kepuasan segera, dan menggunakan pengarahan diri dan perencanaan. Kontrol diri yang tinggi dikaitkan dengan kebahagiaan (*happiness*) yang lebih besar dan mengalami konflik yang lebih rendah, kontrol diri yang dimiliki putri cenderung lebih tinggi daripada kontrol diri yang dimiliki laki-laki (Fried, Ronen, Agbaria, Orkibi, & Hamama, 2015). Semakin banyak kontrol diri yang dilakukan maka semakin bahagia seseorang dalam meraih kesuksesan. Pikiran manusia lebih mengarah pada orientasi masa depan sehingga seseorang dapat memodifikasi perilaku masa kini agar membawa kemanfaatan untuk nanti dengan cara mengontrol dirinya (Wiese, et al., 2017).

Berikut adalah contoh deskripsi keprilaku atribut faktor control yang akan digunakan sebagai item dalam skala penelitian kebahagiaan (*happiness*) pada remaja putri yang tinggal dipondok pesanten. Deskripsi contoh keprilaku ini meliputi indikator perilaku, konteks, tinggi dan rendahnya perilaku.

Tabel 2-5. Contoh Deskripsi Keperilakuan Faktor *Control* (Kontrol)

Indikator	Konteks	Tinggi	Rendah
Strategi pemecahan masalah yang tepat	Saat ujian dilaksanakan bersamaan	Membagi waktu dengan baik	Bingung membagi waktu belajar
Penundaan kepuasan segera	Saat menginginkan barang	Menabung sedikit demi sedikit	Langsung membeli selama uang masih ada
Melakukan perencanaan dan pengarahan dalam kehidupan	Target pada masa depan	Menentukan target yang harus dicapai dalam satu tahun kedepan	Mengalir apa adanya

6. Faktor Self Efficacy (Efikasi diri)

Penelitian yang dilakukan Kavanagh & Bower (1985) mengatakan terdapat pengaruh dari efikasi diri terhadap kesejahteraan atau kebahagiaan (*happiness*) pada masa remaja. Efikasi diri yang dimaksud dalam penelitian yang dilakukan mencakup efikasi diri untuk mengelola emosi negatif dan positif serta hubungan interpersonal yang dapat berkontribusi untuk mempertahankan konsep diri yang tinggi, merasakan kepuasan dalam hidup dan mengalami banyak emosi positif.

Efikasi diri diartikan sebagai keyakinan seseorang tentang kapasitas yang dimiliki dalam menghasilkan suatu pekerjaan yang mempengaruhi kehidupan seseorang serta memprediksi dan menjelaskan perilaku koping (Kelly & Shane, 2017). Burger & Samuel (2017) efikasi diri dapat menurunkan efek negatif stress karena keyakinan tentang kapasitas yang dimiliki untuk menguasai tugas baru dan menantang. Indikator efikasi yang tinggi adalah pencapaian yang lebih baik dan dapat mengevaluasi

kehidupan dengan lebih positif daripada orang-orang yang memiliki efikasi diri yang rendah. Keyakinan diri yang optimis dalam menghadapi tuntutan hidup dapat mengendalikan kesuksesan seseorang dan dapat berkembang dengan empat cara yaitu pengalaman penguasaan mengatasi rintangan menggunakan upaya yang gigih, pemodelan sosial, bujukan sosial dan kondisi fisik dan emosional yang dimiliki. Sehingga efikasi diri memiliki efek positif pada *subjective wellbeing* (Kelly, 2017).

Hasil penelitian kebahagiaan (*happiness*) dan efikasi diri sudah banyak dilakukan, salah satunya penelitian yang dilakukan oleh Caprara, Steca, Gerbino, Paciello, & Vecchio (2006) yang menyebutkan terdapat pengaruh efikasi diri terhadap sosial dan efikasi diri emosional terhadap kebahagiaan (*happiness*). Efikasi diri terhadap sosial mencakup kemampuan seseorang dalam membina hubungan secara efektif dengan hubungan interpersonal seperti keluarga dan teman, dapat mengelola berbagai jenis konflik interpersonal, membentuk dan memelihara hubungan sosial, bekerja sama dengan orang lain serta menyarankan tentang pendapat yang telah diutarakan oleh orang lain. Sedangkan efikasi diri emosional diartikan sebagai kemampuan penggunaan emosi yang efektif oleh seseorang meliputi dapat mengatur emosi dalam menghadapi ancaman atau penolakan, dapat menenangkan diri sendiri dalam situasi yang menyulitkan dan dapat memulihkan diri secara emosional setelah mengalami pengalaman buruk. Kaitan efikasi diri emosional terhadap kebahagiaan (*happiness*) didukung dengan penelitian yang dilakukan

Dogan, Totan, & Sapmaz (2013) yang menyatakan efikasi diri emosional memiliki efek positif pada harga diri dan kebahagiaan (*happiness*).

Berikut adalah contoh deskripsi berperilaku atribut faktor *self efficacy* yang akan digunakan sebagai item dalam skala penelitian kebahagiaan (*happiness*) pada remaja putri yang tinggal dipondok pesantren.

Tabel 2-6. Contoh Deskripsi Perilaku Faktor *Self Efficacy*

Indikator	Konteks	Tinggi	Rendah
Hubungan interpersonal yang baik	Saat keluarga menjenguk	Menceritakan pengalaman yang terjadi saat dipondok	Bermain gadget (handphone) dan membukan media sosial sendiri
Dapat mengelola berbagai jenis konflik	Saat mendapatkan masalah dengan teman	Menyelesaikan dengan baik	Menghindar dan memusuhinya
Membentuk dan memelihara hubungan interpersonal	Saat pertama kali tinggal dikamar	Akrab dengan semua anggota kamar	Akrab dengan beberapa anggota kamar
Dapat menenangkan diri dalam situasi yang menyulitkan	Saat orang tua tidak bisa menjenguk	Menerima dengan lapang dada	Berharap segera dijenguk

D. Cara Mengembangkan Kebahagiaan (*Happiness*)

Khalil A. Khavari (2006) menyebutkan kebahagiaan (*happiness*) dapat dikembangkan melalui kebajikan yang memiliki beberapa unsur mencakup perilaku positif, diantaranya :

1. Patokan Moral

Moralitas mengungkapkan dapatnya seseorang membedakan benar dan salah. Bermoral berarti memilih kebenaran atau kebaikan dan menentang kesalahan juga keburukan. Manusia diciptakan memiliki kebebasan untuk memilih, apakah manusia itu memilih bermoral atau amoral. Bermoral adalah dapat merajut nilai-nilai ideal yang mulia dalam keadaan apapun menolak dari nilai-nilai negatif. Hal ini akan membuat dan menciptakan kehidupan seseorang menjadi sebuah ketenangan dan kebahagiaan (*happiness*).

2. Qonaah

Qonaah merupakan menerima keadaan sendiri dan ikhlas dan tetap apresiatif terhadap segala kehidupan yang dijalani. Qonaah menuntut wawasan dan kearifan dan usaha keras, sangat berbeda dengan sikap pasrah pada sebuah hasil.

3. Membantu orang lain

Penunjang dari sikap qona'ah adalah membantu dan berbuat baik kepada orang lain. Komponen ini merupakan pelengkap usaha seseorang dalam memperoleh kebahagiaan (*happiness*).

4. Bersikap sedang-sedang saja

Secara biologis sikap sedang adalah kunci dari kelangsungan hidup. Apabila fungsi biologis dijaga dengan batas kemampuannya masing-masing tanpa melebihi kemampuan maka akan berfungsi sebagaimana

mestinya dan apabila difungsikan melebihi ambang batas maka dapat menimbulkan disfungsi bahkan kematian.

5. Tekun dan Sabar

Ketekunan merupakan kebajikan besar, ketekunan memiliki keterikatan dengan sabar. Seseorang yang bersabar harus dapat bertahan dalam keadaan yang relatif pasif, sementara kesabaran mengaplikasikan tindakan aktif untuk terus mencoba dan tidak menyerah demi meraih tujuan.

6. Arif

Kearifan memiliki dua perkara: menyampaikan banyak hal yang dimiliki dan merahasiakannya. Kearifan berarti kemampuan menyerap manfaat dari pelajaran hidup. Kearifan yang dapat membedakan antara ketekunan yang bermanfaat dan pemborosan waktu.

7. Berkorban

Berkorban berarti memberikan sesuatu yang kita hargai demi sesuatu yang lebih kita hargai, oleh karena itu kepuasan batin akan sangat dirasakan ketika seseorang melakukan pengorbanan.

8. Berkata “tidak”

Mengatakan “tidak” terhadap sesuatu yang tidak kita inginkan merupakan senjata agar dapat menghindari suatu kondisi yang membuat kita terbuju oleh tawaran sederhana yang dapat membebani diri.

E. Kebahagiaan (*Happiness*) Kajian Islam

Agama Islam sangat mempehatikan kebahagiaan manusia baik di dunia maupun diakhirat, sebab Allah SWT menurunkan agama Islam sebagai agama yang terakhir bertujuan untuk menghantarkan pemeluknya menuju suatu kebahagiaan. Segala aturan yang telah ditetapkan dalam agama Islam bertujuan agar umat manusia dapat memperoleh kebahagiaan baik secara materi maupun spiritual (Shodiq, 2015).

Kebahagiaan (*happiness*) menurut Islam mengarah kepada ketenangan dan kebahagiaan yang bersumber kepada Allah SWT. Memperoleh kebahagiaan dapat diperoleh dengan banyak jalan, salah satunya dengan cara mendekatkan diri kepada Allah SWT. Mengerjakan perintah-perintah Allah SWT seperti sholat, berpuasa, beramal dsb. Merupakan jalan yang diberikan Allah SWT agar manusia dapat merasakan ketenangan dan kebahagiaan (Sanusi, 2006). Kebahagiaan diberikan oleh Allah SWT kepada siapa saja, baik laki-laki maupun putri yang melakukan amal kebaikan disertai keimanan kepada Allah SWT. Pernyataan tersebut terdapat pada surat An-nahl: 97 yang berbunyi :

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

Artinya : “Barangsiapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun putri dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya akan Kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan.” (Al-Quran dan Terjemahnya, 2002).

Selanjutnya Allah memperjelas firman diatas dengan surat Ar-Ra'd: 28 yang berbunyi :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram." (Al-Qur'an dan Terjemahnya, 2002).

Ayat diatas membahas tentang kebahagiaan (ketenangan) dimana orang-orang yang kembali pada Allah SWT adalah orang yang beriman. Mereka adalah orang-orang yang berdzikir, membaca al-Qur'an dsb. Merupakan cara memperoleh ketenangan dan hati tidak akan bisa tenang jika tidak mengingat dan merenungkan kemahakuasaan Allah SWT.

Selanjutnya Allah berfirman pada surat Al-Imron: 200 untuk menjelaskan kebahagiaan akan diperoleh bagi orang-orang yang beriman dan mau bersabar, ayat tersebut berbunyi :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Artinya : "Hai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap siaga (di perbatasan negerimu) dan bertakwalah kepada Allah, supaya kamu beruntung." (Al-Qur'an dan Terjemahnya, 2002).

Selanjutnya Allah SWT menurunkan surat al-Ma'idah: 90 yang menerangkan tentang hal apa saja yang harus dihindari agar merasakan kebahagiaan, ayat ini berbunyi :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

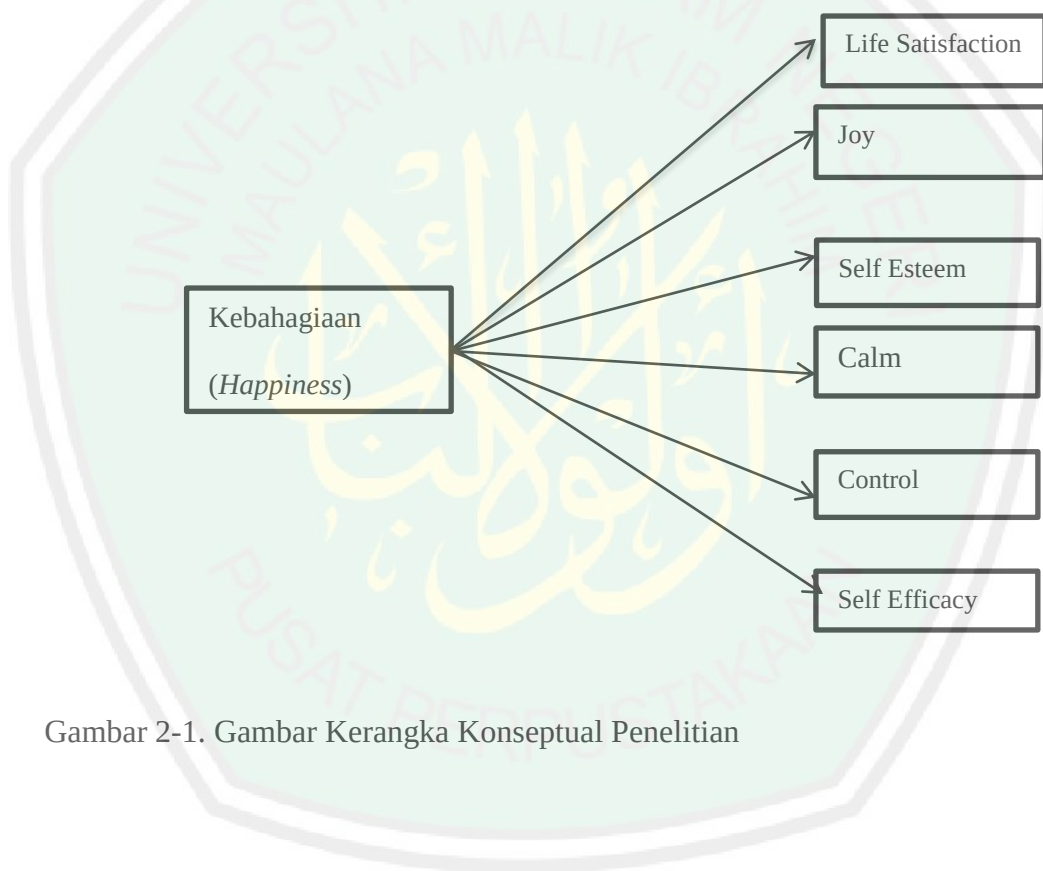
Artinya :”*Hai orang-orang yang beriman, sesungguhnya (meminum) khamar, berjudi, (berkorban untuk) berhala, mengundi nasib dengan panah, adalah termasuk perbuatan syaitan. Maka jauhilah perbuatan-perbuatan itu agar kamu mendapat keberuntungan.*”(Al-Qur’an dan Terjemahnya, 2002).

Ayat diatas menjelaskan bahwa kebahagiaan dapat dicapai dan dirasakan apabila manusia menghindari beberapa larangan yang sudah Allah SWT tuliskan. Diantaranya meminum khamar (minuman keras), berjudi, menyembah berhala dan mengetahui ketentuan-ketentuan yang ghaib dengan panah dsb. Karena itu termasuk perbuatan syetan.

Kesimpulan dari beberapa ayat al-Qur’an diatas menjelaskan bahwasanya kebahagiaan (*happiness*) dapat diperoleh siapa saja baik laki-laki maupun putri yang mau beriman, bersabar dan yang senantiasa mengingat Allah SWT. Menghindari perbuatan yang dilarangan Allah SWT merupakan perilaku yang harus menjadi pegangan oleh umat manusia agar dapat merasakan kebahagiaan (*happiness*).

F. Kerangka Konseptual

Penjelasan faktor-faktor kebahagiaan (*happiness*) berdasarkan teori Hils dan Argyle (2001) yang telah disederhanakan oleh penelitian yang dilakukan Liaghatdar, Jafari, Abedi dan Samiee (2008) dapat diklasifikasikan bahwa faktor pembentuk kebahagiaan (*happiness*) terdiri dari enam faktor.



Gambar 2-1. Gambar Kerangka Konseptual Penelitian

G. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah pernyataan dugaan hubungan antara dua variabel atau lebih. Berdasarkan teori diatas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah :

1. Indikator *life satisfaction* (kepuasan hidup) sebagai faktor pembentuk kebahagiaan (*happiness*) dan berlaku pada remaja putri yang tinggal di Pondok Pesantren Al-Rifa'ie Malang.
2. Indikator *joy* (suka cita) sebagai faktor pembentuk kebahagiaan (*happiness*) dan berlaku pada remaja putri yang tinggal di Pondok Pesantren Al-Rifa'ie Malang.
3. Indikator *calm* (ketenangan) sebagai faktor pembentuk kebahagiaan (*happiness*) dan berlaku pada remaja putri yang tinggal di Pondok Pesantren Al-Rifa'ie Malang.
4. Indikator *self esteem* (harga diri) sebagai faktor pembentuk kebahagiaan (*happiness*) dan berlaku pada remaja putri yang tinggal di Pondok Pesantren Al-Rifa'ie Malang.
5. Indikator *control* (kontrol) sebagai faktor pembentuk kebahagiaan (*happiness*) dan berlaku pada remaja putri yang tinggal di Pondok Pesantren Al-Rifa'ie Malang.
6. Indikator *self efficacy* (efikasi) sebagai faktor pembentuk kebahagiaan (*happiness*) dan berlaku pada remaja putri yang tinggal di Pondok Pesantren Al-Rifa'ie Malang.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang digunakan untuk meneliti suatu populasi dan sampel tertentu, metode dikatakan sebagai metode ilmiah karena kongkrit, objektif, terukur, rasional dan sistematis. Metode ini menggunakan data-data berupa angka dan dianalisis menggunakan statistik (Sugiono, 2009).

Pendekatan yang digunakan dengan metode survey, metode ini merupakan metode yang digunakan untuk mendapatkan data yang alamiah dan terdapat perlakuan dalam pengumpulan data, contohnya melalui test, wawancara, menyebarkan quisioner dan sebagainya. Survey dilakukan peneliti dengan cara memberi skala atau angket pada subjek guna mendapatkan data dan mengetahui faktor-faktor pembentuk kebahagiaan (*happiness*) pada remaja putri yang tinggal di Pondok Modern Al-Rifa'ie Malang.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel merupakan objek penelitian yang bervariasi (Arikunto, 2006). Berdasarkan kerangka konseptual dari penelitian diatas, maka variabel-variabel dalam penelitian yang berjudul “Analisis Faktor Pembentuk

Kebahagiaan (*Happiness*) pada Remaja” adalah:

1. Variabel bebas (X)

Variabel bebas adalah variabel yang dapat menentukan dan perubahan tertentu terhadap variabel tergantung, variabel bebas ada pada posisi yang lepas dari variabel tergantung (Bungin, 2006). Variabel bebas pada penelitian ini adalah kebahagiaan (*happiness*).

2. Variabel terikat (Y)

Variabel tergantung adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Variabel tergantung digunakan untuk mengetahui besarnya efek atau pengaruh dari variabel yang lainya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel terikat dalam penelitian ini adalah *life satisfaction* (kepuasan hidup), faktor *joy* (suka cita), Faktor *self esteem* (harga diri), faktor *calm* (ketenangan), Faktor *control* (kontrol) dan faktor *self efficacy* (efikasi diri).

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional digunakan untuk menghindari kesalahan interpretasi variabel penelitian. Definisi operasiomal adalah konstru yang didefinisikan dan dispesifikasi dengan cara tertentu, memungkinkan observasi serta pengukuran terhadap konstruk (Creswell, 2012). Definisi operasional dalam penelitian ini adalah :

1. Life satisfaction (kepuasan hidup)

Suatu dimensi kognitif yang diartikan sebagai kepuasan terhadap hidup seseorang dan pemenuhan dalam domain kehidupan seperti pernikahan, keluarga, kelompok teman sebaya, kesehatan, keuangan, pekerjaan dan waktu luang yang dimiliki seseorang.

2. Joy (suka cita)

Banyaknya perasaan menyenangkan yang dialami seseorang dan emosi yang bisa memunculkan kesenangan hati terhadap sesuatu yang dijalani dalam kehidupan.

3. Self esteem (harga diri)

Evaluasi dari kelayakan pribadi seseorang mengenai penilaian pribadi, dapat dilihat dari seberapa banyak orang yang menghargai diri mereka sendiri.

4. Calm (ketenangan)

Salah satu respon emosi yang intens terhadap perubahan lingkungan, misalnya dengan cara melakukan aktifitas yang dapat memunculkan ketenangan, memiliki kualitas tidur baik dan tingkat spiritualitas yang tinggi.

5. Control (kontrol)

Ketrampilan seseorang dalam mengarahkan tujuan untuk membantu mengatasi situasi stress, rasa sakit dan perasaan gelisah serta berfungsi

sebagai perlindungan terhadap perilaku agresi dimasa muda serta bagaimana orang membentuk ekspektasi tentang hasil mereka serta bagaimana seseorang mengatur menghargai kebebasan memilih.

6. Self Efficacy (efikasi diri)

Keyakinan seseorang tentang kapasitas yang dimiliki dalam menghasilkan suatu pekerjaan yang mempengaruhi kehidupan seseorang serta mempredisi dan menjelaskan perilaku koping.

D. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah sumber data yang dapat digunakan dalam penelitian, subjek penelitian dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Populasi

Populasi adalah sekelompok objek yang menjadi sasaran penelitian, oleh karena itu populasi penelitian merupakan keseluruhan dari objek penelitian yang dapat berupa manusia, hewan, tumbuh-tumbuhan, peristiwa, sikap hidup dan sebagainya (Bungin, 2006).

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri yang tinggal di Pondok Modern Al-Rifa'ie Malang berjumlah 756 remaja putri. Alasan pengambilan populasi ini karena pondok pesantren memiliki peraturan yang sangat ketat dibandingkan beberapa pondok pesantren lainya di Malang.

2. Sampel

Sampel adalah perwakilan atau sebagian dari populasi yang akan diteliti (Bungin, 2006). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini merupakan *non probability sampling* (*purposive sampling*) yaitu tidak semua populasi dapat dijadikan sebagai sampel penelitian dan menentukan karakteristik sampel. *Purposive sample* digunakan pada penelitian yang lebih mengutamakan tujuan penelitian dibanding sifat populasi dalam menentukan sampel. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja tengah berumur 15-17 tahun yang tinggal di Pondok Pesantren Al-Rifa'ie Malang berjumlah 330 remaja putri.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk penelitian ini adalah :

1. Wawancara

Wawancara adalah suatu proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab dan bertatap muka antara pewawancara dan responden (Bungin, 2006). Wawancara yang dilakukan pada remaja putri yang tinggal di Pondok Modern Al-Rifa'ie Malang meliputi keadaan ketika remaja berada di pondok pesantren dan wawancara yang digunakan untuk validitas skala psikologi kebahagiaan (*happiness*) .

2. Observasi

Observasi atau pengamatan adalah suatu kegiatan keseharian manusia dengan menggunakan pancaindra mata sebagai alat bantu utama selain panca indra lainnya seperti kulit, telinga, penciuman, mulut dan kulit. Oleh karena itu observasi merupakan kemampuan seseorang dengan menggunakan pengamatanya melalui hasil kerja panca indra mata serta dibantu dengan panca indra lainnya (Bungin, 2006). Peneliti menggunakan observasi sebagai rangkaian dari validitas skala psikologi berupa kebahagiaan (*happiness*).

3. Kuisisioner/Skala

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuisisioner atau skala dengan jenis skala tertutup dimana responden sudah disediakan jawaban dan responden hanya perlu memilih jawaban yang sudah disediakan. Model skala yang digunakan dalam penelitian berbentuk forced choice (pilihan paksa) dimana responden diharuskan memilih satu jawaban dari 2 pilihan jawaban yang sudah disediakan pada setiap pertanyaan (Fauzia, 2012). Peneliti menggunakan skala penelitian berdasarkan faktor-faktor pembentuk kebahagiaan (*happiness*) milik Hils dan Argyle (2001) yang sudah disederhanakan oleh Liaghatdar, Jafari, Abedi & Saniee (2008) berupa enam faktor yaitu life satisfaction (kepuasan hidup) , joy (suka cita), self esteem (kontrol diri), calm (ketenangan), control (kontrol) dan self efficacy (efikasi diri) yang dijelaskan dalam table dibawah ini :

Tabel 3-1. Rincian Indikator Keperilakuan Kebahagiaan (*Happiness*)

No	Faktor	Indikator
1	<i>Life satisfaction</i>	a. Kepuasan hidup terhadap teman sebaya b. Kepuasan hidup atas kesehatan yang dimiliki c. Kepuasan terhadap keuangan dan pendapatan yang diperoleh d. Kepuasan terhadap waktu luang yang dimiliki
2	<i>Joy</i>	a. Banyaknya perasaan menyenangkan yang dialami b. Kegiatan yang dapat memunculkan kesenangan hati c. Pengalaman yang menyenangkan
3	<i>Self esteem</i>	a. Menerima dirinya secara terang-terangan b. Memiliki penampilan yang bagus c. Memiliki kinerja yang baik d. Keberhasilan kompetensi yang dimiliki
4	<i>Calm</i>	a. Aktifitas yang memunculkan ketenangan b. Kualitas tidur yang dimiliki c. Tingkat spiritualitas yang tinggi
5	<i>Control</i>	a. Strategi pemecahan masalah yang tepat b. Penundaan kepuasan segera c. Melakukan perencanaan dalam kehidupan
6	<i>Efficacy</i>	a. Hubungan interpersonal yang baik b. Dapat mengelola berbagai jenis konflik interpersonal c. Membentuk dan memelihara hubungan interpersonal d. Dapat menenangkan diri dalam situasi yang menyulitkan

Tabel 3-2. Blue Print Penelitian Kebahagiaan (*Happiness*)

NO	Faktor	Indikator	Jumlah Item
1	<i>Life satisfaction</i>	a. Kepuasan hidup terhadap teman sebaya b. Kepuasan hidup atas kesehatan yang dimiliki c. Kepuasan terhadap keuangan dan pendapatan yang diperoleh d. Kepuasan terhadap waktu luang yang dimiliki	8
2	<i>Joy</i>	a. Banyaknya perasaan menyenangkan yang dialami b. Kegiatan yang dapat memunculkan kesenangan hati c. Pengalaman yang menyenangkan	8
3	<i>Self Esteem</i>	a. Menerima dirinya secara terang-terangan b. Memiliki penampilan yang bagus c. Memiliki kinerja yang baik d. Keberhasilan kompetensi yang dimiliki	8
4	<i>Calm</i>	a. Aktifitas yang memunculkan ketenangan b. Kualitas tidur yang dimiliki c. Tingkat spiritualitas yang tinggi	8
5	<i>Control</i>	a. Strategi pemecahan masalah yang tepat b. Penundaan kepuasan segera c. Melakukan perencanaan dan pengarahan dalam kehidupan	8
6	<i>Efficacy</i>	a. Hubungan interpersonal yang baik b. Dapat mengelola berbagai jenis konflik interpersonal c. Dapat menenangkan diri dalam situasi yang menyulitkan	8
Jumlah Item			= 48

F. Validitas dan Reliabilitas

Validitas dan reliabilitas dalam alat ukur merupakan dua hal yang berkaitan dan sangat berperan dalam suatu penelitian

1. Validitas

Validitas diartikan sebagai interpretasi skor dari instrumen yang digunakan untuk mengukur atribut yang hendak diukur (Azwar, 2015). Suatu instrumen dapat dikatakan memiliki validitas tinggi apabila alat ukur mampu memberikan hasil sesuai dengan maksud pengukurannya.

Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah *evidence based on response proces* (AERA et el, 2014). Tahapan pertama melakukan pengecekan terhadap setiap item penelitian dengan cara mengubah kalimat yang kurang sesuai terhadap pilihan jawaban yang sudah tertera dalam skala, tahapan kedua menyesuaikan item terhadap teori yang relevan, tahapan ketiga peneliti mengambil beberapa orang yang memiliki karakteristik yang sama dengan subjek untuk melakukan penilaian terhadap item yang sudah dibuat dan tahap terakhir peneliti melakukan penelitian dengan item yang sudah direvisi serta telah melalui tahapan validitas item.

2. Reliabilitas

Reliabilitas diartikan sebagai sejauh mana hasil dari pengukuran instrumen dapat dipercaya (Azwar, 2007). Selanjutnya, Sukardi (2009) menambahkan bahwa suatu instrumen dapat disebut memiliki nilai

reliabilitas tinggi apabila instrumen memiliki hasil konsisten dalam mengukur suatu variabel yang hendak diukur. Perhitungan reliabilitas menggunakan bantuan program SPSS 16.0 *for windows*.

3. Menghitung Mean dan Standart Deviasi

Mencari mean pada data penelitian menggunakan aplikasi excel dengan rumus *AVERAGE*, sedangkan apabila menggunakan rumus :

$$M = \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan :

M = Mean

N = Jumlah subjek

X = Jumlah skor variabel

Standar deviasi hipotetik

$$\sigma = 1/6(X_{\max} - X_{\min})$$

Keterangan:

σ : Standar deviasi hipotetik

$X_{\max}$: Skor maksimal subjek

$X_{\min}$: Skor minimal subjek

Tabel 3-3 Cara Menghitung Tingkat Kebahagiaan (*Happiness*)

Variabel	Kategori	Kriteria	Batas
Tingkat Kebahagiaan <i>Happiness</i>	Tinggi	$X > (\text{mean} + 1\text{SD})$	47
	Sedang	$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$40 \leq X \leq 46$
	Rendah	$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	39

Tabel diatas menunjukkan variabel yang diukur adalah tingkat kebahagiaan (*happiness*) memiliki tiga kategori berupa tinggi apabila $X > (Mean + 1SD)$, sedang apabila $(Mean - 1SD) \leq X \leq (Mean + 1SD)$ dan rendah apabila $X < (Mean - 1SD)$.

4. Daya Beda Item

Daya beda item merupakan diskriminasi item yang berfungsi sejauhmana item mampu menjelaskan antara individu atau kelompok memiliki atau tidak memiliki atribut yang diukur. Thorndike (dalam Azwar 2009) mengatakan batas pemilihan item menggunakan minimal 0,2. Berarti item dibawah 0,2 perlu dihilangkan agar dapat digunakan dalam analisis selanjutnya. Penggunaan daya beda item berupa 0,2 dikarenakan rata-rata dari item korelasi menunjukkan hasil 0,2-0,3. Hasil daya beda item dilakukan dengan bantuan SPSS 16.00 *for windows* diperoleh dari item sejumlah 48 yang diberikan kepada 330 subjek yang memiliki daya beda $\geq 0,2$ sebanyak 23 item yang gugur dan 25 item masih tersisa dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 3-4. *Blue Print* Setelah Penelitian

No	Indikator	Deskriptor	Item	Item gugur	Total
1.	Life Satisfaction	a. Kepuasan hidup terhadap teman sebaya	1,2	5	3
		b. Kepuasan hidup atas kesehatan yang dimiliki	3,4		
		c. Kepuasan terhadap keuangan dan pendapatan yang diperoleh	5,6		
		d. Kepuasan terhadap waktu luang yang dimiliki	7,8		
2.	Joy	a. Banyaknya perasaan menyenangkan yang dialami	9,10,11	4	4
		b. Kegiatan yang dapat memunculkan kesenangan hati	12,13,14		
		c. Pengalaman yang menyenangkan	15,16		
3.	Self Esteem	a. Menerima dirinya secara terang-terangan	17,18	5	3
		b. Memiliki penampilan yang bagus	19,20		
		c. Memiliki kinerja yang baik	21,22		
		d. Keberhasilan kompetensi yang dimiliki	23,24		
4.	Calm	a. Aktifitas yang memunculkan ketenangan	26,27	5	3
		b. Kualitas tidur yang dimiliki	28,29,30		
		c. Tingkat spiritualitas yang tinggi	31,32,33		
5.	Control	a. Strategi pemecahan masalah yang tepat	34,35	2	6
		b. Penundaan kepuasan segera	36,37,38		
		c. Melakukan perencanaan dan pengarahan dalam kehidupan	39,40		
6.	Efficacy	a. Hubungan interpersonal yang baik	41,42	2	6
		b. Dapat mengelola berbagai jenis konflik interpersonal	43,44		
		c. Membentuk dan memelihara hubungan	45,46		
		d. Dapat menenangkan diri dalam situasi yang menyulitkan	47,48		
Total			48	23	25

G. Analisis Data

Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah CFA (*Confirmatory Factor Analysis*) digunakan untuk melihat apakah faktor yang berada pada suatu konstruk merupakan faktor yang mendasari konstruk serta dapat berlaku terhadap subjek penelitian. Langkah-langkah melakukan analisis faktor (Schumacker & Lomax, 2016) :

1. Merumuskan masalah

Variabel yang digunakan pada analisis faktor harus dispesifikasi dari penelitian sebelumnya dan tujuan dilakukan analisis faktor harus diidentifikasi. Dalam hal ini merupakan faktor kebahagiaan (*happiness*) pada remaja.

2. Spesifikasi Model

Spesifikasi model merupakan langkah pertama dalam membangun model pengukuran dalam CFA (*Confirmatory Factor Analysis*) Jika indikator variabel laten tidak ditentukan dengan benar maka pengukuran tidak akan memadai dan mencerminkan hubungan variabel dalam matriks kovarian.

3. Estimasi Model

Estimasi model berhubungan dengan normal atau tidaknya data multivariat. Estimasi model digunakan dengan tujuan memaksimumkan (nilai *default*) dengan asumsi normalitas data multivariat. Adapun cara melihat normalitas data multivariat dilihat dari beberapa poin. Pertama

loading factor disetiap item harus memiliki minimalnya 0,3. Kedua *loading factor* tidak melebihi batas $<1,00$ jika hal tersebut terjadi maka data dikatakan tidak normal dan tidak bisa melanjutkan untuk CFA (Confirmatori Factor Analysis). Ketiga GFI (*Goodness of fit index*), CFI (*Comparative Fit Index*) dan TLI (*Tucker lewis Indeks*) berada pada rentang angka 0-1.00 dan dapat dikatakan fit apabila mendekati 0,95. Keempat nilai *chi-square* diharapkan memiliki nilai yang relatif kecil.

4. Interpretasi Model

Interpretasi faktor dipermudah dengan cara mengenali dan mengidentifikasi variabel dengan *loading factor*. Kemudian faktor diinterpretasikan dan dinyatakan dalam variabel yang memiliki *high loading*.

Langkah-langkah CFA (*Confirmatory Factor Analysis*) yang dilakukan dalam penelitian berjudul “Analisis Faktor Kebahagiaan (*Happiness*) pada Remaja” menggunakan aplikasi AMOS 20 *for windows*.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Pondok Modern Al-Rifa'ie Malang dibangun pada tanggal 08 Oktober 1992 berada di Desa Ketawang - Kecamatan Gondanglegi – Malang. Pendiri Pondok Modern Al-Rifa'ie adalah K.H. Ahmad Zamachsyari. Saat itu beliau sedang menjadi pengasuh pondok pesantren Al-Fattah (Singosari – Malang) yang didirikan oleh ayahnya bernama K.H. Rifa'ie Basuni.

Awalnya beliau ingin mendirikan pondok pesantren di Madura, akan tetapi mengingat Madura merupakan tempat yang jauh dari kota kelahirannya, maka beliau memutuskan untuk mencari lokasi yang lebih strategis dan dekat. Tahun 1983 beliau menemukan lokasi tepatnya di Malang Selatan tepatnya di Desa Ketawang – Kecamatan Gondanglegi. Lokasi pembangunan pondok pesantren dulunya adalah perkebunan tebu, akan tetapi K.H. Ahmad Zamachsyari memilih tetap melakukan pembangunan pondok pesantren karena beliau menilai tempat itulah yang paling strategis.

Pendirian Pondok Modern Al-Rifa'ie diresmikan pada 11 Januari 1993 didepan notaris Pramu Haryono dengan Akta Notaris No.46. setelah semuanya dinyatakan layak maka pada tanggal 9 November 1999 mulai

diresmikan oleh Panglima Komando Daerah Militer V Brawijaya Mayjend TNI Ryamizard Riachudi Sudibyo Tjibto Negoro disaksikan kyai dan ulama' di Jawa Timur.

Setelah diresmikan kepemimpinan pondok pesantren dipercayakan kepada putra kedua bernama H. Ahmad Muflih Azam yang masih menjalani pendidikan di pondok pesantren Lirboyo, sehingga pemantauan aktifitas santri berjumlah 22 orang dilakukan jarak jauh melalui telpon dan ditengah waktu senggang H. Ahmad Muflih Azam pelang untuk mengetahui perkembangan pondok dan dibantu oleh beberapa ustadz dalam pantauanya.

Tahun 2000 aktivitas santri mengalami perkembangan dibuktikan dengan adanya organisasi santri bernama Jam'iyah Pondok Modern Al-Rifa'ie (JPMA) dengan ketua bernama Uswatun hasanah mengkoordinir sejumlah 13 kamar di kompleks Andalus. Pada pertengahan tahun 2000 tepatnya pada bulan Juli perkembangan pondok pesantren semakin dirasakan ditandai dengan pembangunan SLTP Al-Rifa'ie dengan pimpinan Drs. Madari, siswi berjumlah 58 orang.

Akhir tahun 2000 ustadzah Binti Choirun Ni'mah (Alumni IAIN Tulungagung) menerapkan kegiatan berbahasa Arab dengan nama program muhadatsah yang dilakukan 3 kali sehari. Bulan April 2001 tiga alumni Gontor (Pondok Pesantren Darussalam) membantu meningkatkan dan mengembangkan program bahasa Arab.

Memasuki tahun ajaran 2001-2002 dibukalah SMP Al-Rifa'ie dengan pimpinan Drs. Zainur Habib dari Singosari sebagai jawaban atas kebutuhan masyarakat yang membutuhkan pendidikan formal di dalam pondok pesantren. Tahun-tahun berikutnya Al-Rifa'ie semakin berkembang pesat hingga saat ini, karena Pondok Modern Al-Rifa'ie sudah memiliki 3 cabang dengan jumlah santri lebih dari 2000 orang dan sudah memiliki struktur kepengurusan pondok pesantren yang baik dan terorganisir.

a. Visi

Menguasai teknologi informasi, terampil berbahasa asing, berilmu pengetahuan luas, berkarya dan berakhlak mulia.

b. Misi

- 1) Menciptakan muslim dan muslimah yang beriman, bertakwa, berilmu pengetahuan dan berakhlak mulia.
- 2) Mempersiapkan santri dan santriwati dengan memberi kemampuan dasar baik pengetahuan maupun agama untuk mengembangkan kehidupan sebagai pribadi, anggota keluarga, masyarakat dan negara.
- 3) Menyediakan fasilitas belajar dengan kualitas dan kuantitas yang memadai sehingga santri dan santriwati dapat mengembangkan ilmu dengan baik.

2. Waktu dan Tempat

Penelitian dilaksanakan di Pondok Modern Al-Rifa'ie 1 Malang yang beralamat di jalan Raya Ketawang No. 1 Gondanglegi-Malang. Penelitian dilakukan pada bulan Februari 2019.

3. Jumlah Subjek Penelitian

Penelitian ini melibatkan subjek yang dipilih melalui metode *purposive samling*. Pada penelitian ini yang menjadi subjek penelitian merupakan santri Pondok Modern Al-Rifa'ie Malang yang berada pada rentang umur 15-17 tahun yang merupakan remaja tengah berjumlah 330 remaja tengah.

4. Jumlah Subjek yang Dianalisis

Keseluruhan subjek yang terlibat memenuhi syarat untuk dianalisis, oleh karena itu subjek yang dianalisis sejumlah 330 remaja tengah yang tinggal di Pondok Modern Al-Rifa'ie Malang.

5. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data

- a) Meminta surat izin penelitian skripsi pada bagian akademik Fakultas Psikologi untuk diberikan kepada Direktur Pondok Modern Al-Rifa'ie Malang.
- b) Megajukan surat izin penelitian skripsi dibagian Sekertariat Pondok Modern Al-Rifa'ie Malang.
- c) Melakukan penelitian sesuai dengan kesepakatan dan kerelaan subjek.

Tahapan administrasi pengambilan data subjek :

- a) Peneliti mengumpulkan subjek dengan bantuan pengurus Pondok Modern Al-Rifa'ie.
- b) Peneliti menjelaskan tujuan pengambilaan data penelitian guna memenuhi tugas skripsi.
- c) Peneliti memberikan kertas berisi skala psikologi dan bulpoin terhadap subjek.
- d) Peneliti memberikan arahan pengisian skala psikologi.
- e) Subjek mengisi skala penelitian, apabila sudah selesai langsung dikumpulkan pada peneliti
- f) Peneliti memberikan *feedback* berupa makanan ringan dan bulpoin.

6. Hambatan-hambatan

Hambatan yang terjadi ketika penelitian berupa sebagian subjek melaksanakan ujian tengah semester sehingga peneliti harus menunggu waktu yang tepat untuk melaksanakan penelitian. Pengambilan data berupa skala penelitian dilakukan 2 hari dengan jarak beberapa hari dikarenakan subjek berjumlah 330 remaja tengah yang tinggal di Pondok Modern Al-Rifa'ie Malang. Selain itu tidak ada hambatan yang terjadi karena Allah SWT memudahkan jalanya penelitian.

B. Hasil Penelitian

1. Validitas dan Reliabilitas

Hasil uji validitas dan reliabilitas item yang sudah dilakukan setelah penelitian, menunjukkan besar sumbangan dari semua item. Paparan data uji validitas dan reliabilitas sebagai berikut :

Tabel 4-1. Hasil Uji Reliabilitas Item Skala Kebahagiaan (*Happiness*)

Variabel	Koefisien Alpha	Jumlah Item
Happiness	0,738	25

Berdasarkan uji validitas dan reliabilitas menunjukkan dari 48 item yang diberikan, terdapat 23 item gugur dan 25 item yang tersisa. Jumlah koefisien alpha keseluruhan menunjukkan hasil yang lumayan tinggi, yaitu sebesar 0,738 masuk dalam kategori tinggi.

2. Uji Normalitas

Hasil uji normalitas statistik dilakukan setelah menunjukkan koefisien alpha dalam uji validitas dan reliabilitas. Uji normalitas yang dipakai adalah *Skewness* dan *Kurtosis* dengan kriteria nilai SD sebesar +2,0 dan -2,0.

Tabel 4-2. Hasil Uji Normalitas Data Penelitian

Variabel	Skewness		Kurtosis	
	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
Life Satisfaction	-.967	.134	.125	.268
Joy	-1.554	.134	2.109	.268
Self Esteem	.174	.134	-.903	.268
Calm	-1.701	.134	2.551	.268
Control	-.217	.134	-.768	.268
Self Efficacy	-1.247	.134	1.828	.268

Gambar diatas menunjukkan normalitas data penelitian yang sedikit tidak normal ditunjukkan pada kolom statistic bernilai 2.1091 pada faktor *joy* dan kolom statistic bernilai 2.551 pada faktor *calm*. Akan tetapi analisis selanjutnya tetap bisa dilakukan.

3. Kategorisasi

Kategorisasi yang dilakukan menggunakan bantuan SPSS 16 *for windows* dengan rincian sebagai berikut :

Tabel 4-3. Hasil Perhitungan Kategorisasi Kebahagiaan (*Happiness*)

Kategori	Frequency	Percent	Valid Percent	Comulative Percent
Rendah	59	17.9	17.9	17.9
Sedang	199	60.3	60.3	78.2
Tinggi	72	21.8	21.8	100.0
Total	330	100.0	100.0	

Berdasarkan perhitungan kategorisasi, diketahui hasil analisis kategori skor subjek lebih mengarah kepada kategorisasi sedang. Terlihat pada tabel diatas 17,8 persen skor subjek berada pada kategori rendah, 60,3 persen berada pada kategorisasi sedang dan 21,8 persen berada pada kategori tinggi. Data menunjukkan bahwa tingkat kebahagiaan (*happiness*) remaja putri yang tinggal di Pondok Modern Al-Rifa'ie Malang adalah sedang.

4. Analisis Hipotesis

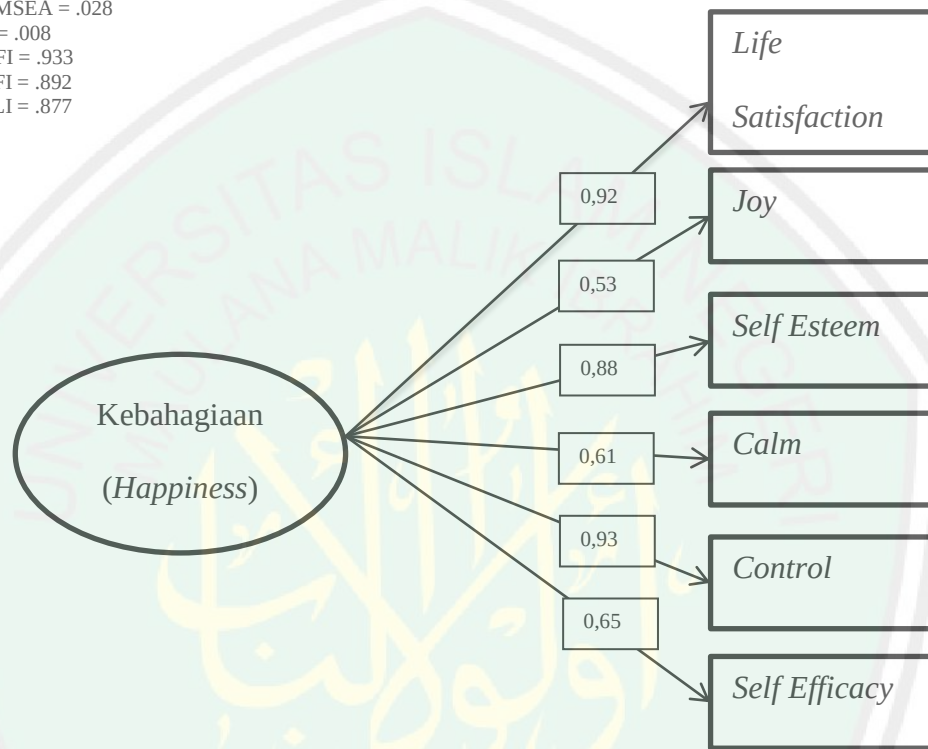
Hasil analisis faktor pembentuk kebahagiaan (*Happiness*) pada remaja putri yang tinggal di Pondok Modern Al-Rifa'ie Malang dapat diketahui bahwa semua faktor dapat diterima untuk analisis faktor. Artinya semua faktor dapat menjelaskan secara baik dari tiap-tiap faktor pembentuk kebahagiaan (*happiness*) pada remaja putri yang tinggal di Pondok Modern Al-Rifa'ie Malang dapat diterima.

5. Analisis Faktor

Mengetahui sumbangan faktor-faktor pembentuk kebahagiaan (*happiness*) pada remaja putri yang tinggal di Pondok Modern Al-Rifa'ie Malang. Yaitu f aktor *life satisfaction* (kepuasan hidup), *joy* (suka cita), *self esteem* (harga diri), *calm* (ketenangan), *control* (kontrol), *self efficacy* (efikasi diri). Peneliti menggunakan CFA (Confirmatory Factor Analysis)

dengan menggunakan program AMOS 20 *for windows* dengan data sebagai berikut :

CHI-SQUARE = 254.296
 RMSEA = .028
 P = .008
 GFI = .933
 CFI = .892
 TLI = .877



Gambar 4-1. Hasil Analisis Faktor Konfirmatori

Berdasarkan hasil analisis faktor diperoleh data berupa nilai statistik dan kriteria model yang paling *fit* (cocok) ditunjukkan sebagai berikut :

Tabel 4-4. Hasil Model Analisis Faktor Paling *Fit*

No	Statistik	Hasil Perhitungan	Kriteria “fit”	Keterangan
1.	Chi-square	254.296 (p=0.08)	p>0.05	Kurang fit
2.	RMSEA	0.28	<0.08	Kurang fit
3.	GFI	0.933	>0.90	Fit
4.	CFI	0.892	>0.90	Kurang fit
5.	TLI	0.877	> 0.90	Kurang fit

Terdapat beberapa hasil analisis statistik yang memiliki kriteria kurang fit dan untuk menjadikan model agar lebih fit, maka harus melihat *modification index* pada aplikasi AMOS 20 *for windows* dengan cara mengkorelasikan antar variabel yang sudah disarankan pada *output* yang tertera pada *modification index*. Ketentuan mengkorelasikan variabel adalah selama saran masih dalam lingkup satu faktor, dalam analisis ini saran yang diberikan aplikasi AMOS 20 *for windows* tidak memenuhi kriteria yang diberikan. Akan tetapi model analisis masih bisa digunakan untuk menjelaskan kebutuhan penelitian dikarenakan *loading factor* yang dimiliki >0,30.

C. Pembahasan

1. Tingkat Kebahagiaan (*Happiness*)

Argyle mendefinisikan kebahagiaan (*happiness*) sebagai kondisi mental positif, memiliki tingkat kepuasan yang tinggi, perasaan positif,

yang tinggi dan tingkat perasaan negatif yang rendah (Shabani & Torbat, 2018). Adapun faktor yang diungkap dalam penelitian yang dilakukan Liaghatdar, Jafari, Abedi & Saniee (2008) adalah *life satisfaction, joy, self esteem, calm, control dan self efficacy*.

Pada hasil penelitian mengungkapkan bahwa tingkat kebahagiaan (*happiness*) yang dimiliki remaja putri yang tinggal di Pondok Modern Al-Rifa'ie Malang mayoritas berada pada kategori sedang dengan jumlah 199 subjek (60,3%). Sementara itu sebanyak 72 subjek (21,8%) memiliki tingkat kebahagiaan (*happiness*) tinggi dan 59 subjek (17,9%) memiliki tingkat kebahagiaan (*happiness*) yang rendah.

Hasil diatas menunjukkan bahwa tingkat kebahagiaan (*happiness*) pada remaja putri yang tinggal di Pondok Modern Al-Rifa'ie Malang berada pada tingkat sedang. Hal ini dikarenakan remaja putri yang menjadi subjek penelitian berada pada pondok pesantren, artinya mereka harus jauh dengan keluarga dan harus tinggal dengan teman-temannya saja. Sedangkan menurut Fave (2011) kebahagiaan (*happiness*) pada remaja sebagian besar berasal dari hubungan interpersonal terutama keluarga dan orang-orang penting.

Lebih lanjut Myers dan Diener (1995) mengatakan terdapat empat karakteristik orang yang berbahagia. Pertama individu yang terbuka terhadap individu lainya, hasil penelitian menunjukkan orang-orang yang tergolong ekstrovert dan dapat bersosialisasi dengan mudah memiliki kebahagiaan (*happiness*) yang lebih besar (Mudzakir, 2018). Kedua

Individu yang optimis, mereka akan percaya bahwa hal-hal baik akan terjadi padanya, karena orang optimis percaya peristiwa baik memiliki penyebab yang permanen dan peristiwa buruk adalah sementara, sehingga individu akan berusaha dengan lebih keras dalam setiap kesempatan supaya seseorang tersebut dapat mengalami peristiwa yang baik. Ketiga Seseorang yang menghargai diri sendiri dapat membantu dalam meraih kesuksesan, karena harga diri merefleksikan kepercayaan diri seseorang. Hills & Argyle (2001) menambahkan seseorang yang memiliki harga diri positif lebih bahagia dari pada seseorang yang memiliki harga diri negatif dan yang terakhir adalah individu yang mampu mengendalikan diri, sebab individu dapat mengumpulkan sumber-sumber suatu jenis kebutuhan.

Remaja dikatakan bahagia apabila ia memiliki dukungan suatu pemaknaan tentang realitas, memiliki keluarga utuh dan menyayangi (keluarga harmonis), tinggal bersama orang tua, prestasi tercapai, fasilitas terpenuhi, support dari orang tua dan teman, kasih sayang serta kebersamaan disaat suka dan duka, memiliki tujuan hidup, menerima keadaan dirinya, memiliki otonomi dan dapat menguasai lingkungannya (Herbryanti, 2009). Tercapainya kebahagiaan (*happiness*) pada remaja dapat mendapatkan banyak manfaat dalam kehidupan sehari-hari, karena kebahagiaan dapat memberikan semangat dan motivasi dalam menjalani berbagai kegiatan disekolah maupun diluar sekolah (Sativa & Alvin, 2013). Selain itu ketika remaja memiliki kebahagiaan (*happiness*) yang

tinggi maka akan merasa puas dan merasakan emosi positif dan jarang merasakan emosi negative (Harmaini & Yulianti, 2016).

Remaja dikatakan tidak bahagia akan merasakan kecewa, adanya rasa ketakutan dengan masa depan, khawatir dengan masa depan dan munculnya rasa pesimis, stress hingga depresi. Keadaan tidak bahagia tersebut paling banyak dipengaruhi oleh masalah teman sebaya dan juga tekanan akademis (Workum, Scholte, Cillessen, & Lodder, 2013).

2. Sumbangan *Loading Factor*

Hasil analisis faktor pembentuk kebahagiaan (*happiness*) pada remaja putri yang tinggal di pondok pesantren menunjukkan semua faktor memiliki *loading factor* yang berbeda – beda. Faktor yang memiliki *loading factor* paling tinggi adalah faktor *control* (kontrol) dengan *loading factor* sebesar 0,93. Faktor kedua adalah *life satisfaction* (kepuasan hidup) dengan *loading factor* sebesar 0,92. Faktor ketiga faktor *self esteem* dengan *loading factor* sebesar 0,88. Faktor ke empat adalah faktor *self efficacy* (efikasi diri) dengan *loading factor* sebesar 0,65. Faktor kelima adalah faktor *calm* (ketenangan) dengan *loading factor* sebesar 0,61 dan yang paling rendah adalah faktor *joy* (suka cita) dengan *loading factor* sebesar 0,53. Semua variasi faktor memiliki bobot *loading factor* sebesar >0,3 sehingga masing-masing faktor dikatakan mampu untuk menjelaskan faktor-faktor pembentuk kebahagiaan (*happiness*) dengan baik.



Gambar 4-2. Diagram Sumbangan *Loading Factor*

a. Faktor *Control* (Kontrol)

Faktor control memiliki muatan faktor tertinggi dengan *loading factor* sebesar 0,93 dengan sumbangan sebesar 20,6 % terhadap pembentuk kebahagiaan (*happiness*) pada remaja putri yang tinggal pada Pondok Modern Al-Rifa'ie Malang.

Kontrol diri diartikan sebagai ketrampilan seseorang dalam mengarahkan tujuan untuk membantu mengatasi situasi stress, rasa sakit dan perasaan gelisah serta berfungsi sebagai perlindungan terhadap perilaku agresi dimasa muda. Ketrampilan diri mencakup strategi pemecahan masalah dengan meniadakan pikiran dan emosi yang mengganggu, menunda kepuasan segera, dan menggunakan pengarahan diri dan perencanaan (Varme & Paolo, 2009). Kontrol diri yang tinggi dikaitkan dengan kebahagiaan (*happiness*) yang lebih besar dan mengalami konflik yang lebih rendah. Artinya kontrol diri sangat penting dalam menyumbang kebahagiaan seseorang dengan peluang rendahnya seseorang dalam mengalami konflik dalam

kehidupan yang dijalani terlebih ketika berada di Pondok Modern Al-Rifa'ie Malang.

Kontrol diri remaja putri yang tinggal di Pondok Modern Al-Rifa'ie Malang menjadi faktor terbesar dalam menyumbang kebahagiaan (*happiness*) dikarenakan semua santri yang berada di Pondok Modern Al-Rifa'ie berjenis kelamin putri, hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Fried, Ronen, Agbaria, Orkibi, & Hamama (2015) yang mengungkapkan bahwa kontrol diri putri cenderung lebih tinggi dari pada laki-laki. Semakin banyak kontrol diri yang dilakukan maka semakin bahagia yang dapat membantu seseorang dalam meraih kesuksesan. Pikiran manusia lebih mengarah pada orientasi masa depan sehingga seseorang dapat memodifikasi perilaku masa kini agar membawa kemanfaatan untuk nanti dengan cara mengontrol dirinya (Wiese, et al., 2017).

b. Faktor *Life Satisfaction* (Kepuasan Hidup)

Faktor *life satisfaction* merupakan faktor tertinggi kedua yang memiliki selisih hanya 0,3% setelah faktor control. Hal ini membuktikan faktor *life satisfaction* juga faktor yang dominan dalam membentuk kebahagiaan (*happiness*) pada remaja putri yang tinggal di Pondok Modern al-Rifa'ie. Besaran sumbangan faktor *life satisfaction* sebesar 0,92 atau 20,3% terhadap faktor pembentuk kebahagiaan (*happiness*) pada remaja putri yang tinggal di Pondok Modern Al-Rifa'ie Malang.

Menurut Diener, Lucas & Oishi (2003) kepuasan hidup meliputi evaluasi kognitif dari kepuasan berbagai domain dalam kehidupan seseorang, secara lebih rinci kepuasan terhadap hidup seseorang adalah tercapainya pemenuhan dalam domain kehidupan seperti pernikahan, keluarga, kelompok teman sebaya, kesehatan, keuangan, pekerjaan dan waktu luang yang dimiliki seseorang. Akan tetapi tidak semua domain kehidupan yang diungkapkan dalam teori berlaku dengan kepada remaja putri yang tinggal di Pondok Modern Al-Rifa'ie Malang. Domain kehidupan yang tidak berlaku dan tidak cocok adalah kepuasan terhadap pekerjaan dan pernikahan, karena subjek dalam penelitian ini berfokus terhadap remaja yang belum memasuki dunia kerja dan pernikahan.

Kepuasan hidup terhadap teman sebaya mencakup memiliki teman dekat dan dukungan sosial dari lingkungan memiliki efek positif terhadap kebahagiaan (*happiness*). Seligman (2005) menemukan studi tentang orang-orang yang berbahagia memiliki hubungan sosial yang sangat baik. Diener & Kasebir (2016) mengatakan kepuasan hidup atas kesehatan meliputi ketika seseorang sehat secara fisik. Kepuasan terhadap keuangan adalah pendapatan yang diperoleh seseorang, secara keseluruhan penelitian menunjukkan bahwa uang memiliki efek positif terhadap kehidupan seseorang. Kepuasan terhadap waktu luang diartikan sebagai waktu luang yang cukup.

Kepuasan hidup yang tinggi dikaitkan dengan interaksi sosial yang positif, aktif dalam komunitas dan memiliki sedikit keluhan fisik, sedangkan seseorang yang memiliki kepuasan hidup yang rendah cenderung memiliki hasil adaptasi negative, mengalami penolakan interpersonal serta dikaitkan dengan perilaku agresif (Vinson AM & Ericson, 2012).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hebryanti (2009) mengungkapkan kesehatan sebagai faktor yang paling berpengaruh dalam kebahagiaan (*happiness*). Kedua, penelitian Workum (2013) mengatakan faktor teman sebaya sebagai faktor yang paling berpengaruh dalam kebahagiaan (*happiness*) dan terakhir penelitian yang dilakukan oleh Uusitalo & Malmivara (2014) menunjukkan waktu luang dan memiliki uang yang banyak adalah faktor yang paling berpengaruh dalam kebahagiaan (*happiness*). Oleh karena itu faktor *life satisfaction* menjadi faktor dominan dalam membentuk kebahagiaan (*happiness*) pada remaja putri yang tinggal di Pondok Modern al-Rifa'ie dikarenakan faktor *life satisfaction* mencakup penilaian kepuasan dalam domain kehidupan yang meliputi kepuasan terhadap hubungan interpersonal, keuangan, kesehatan dan waktu luang yang dimiliki. (Diener, Lucas & Oisi, 2003) yang sejalan dengan beberapa penelitian tentang kebahagiaan (*happiness*).

c. Faktor *Self Esteem* (Harga diri)

Faktor *Self Esteem* (harga diri) berada pada urutan faktor ketiga dengan sumbangan *loading factor* sebesar 0,88 atau 19,5 % dalam pembentuk kebahagiaan (*happiness*) pada remaja putri yang tinggal di Pondok Modern Al-Rifa'ie Malang.

Self esteem (harga diri) pribadi dapat dilihat dari seberapa banyak orang yang menghargai diri mereka sendiri. *Self esteem* (harga diri) yang tinggi mencerminkan keberhasilan kompetensi seseorang dan terkait dengan penerimaan diri (Cheng & Furnham, 2003). *Self esteem* (harga diri) yang tinggi banyak menyebabkan hasil dan manfaat yang positif. Orang yang memiliki *self esteem* (harga diri) yang tinggi mengaku lebih menyenangkan dan menarik.

Seseorang yang menerima dirinya secara terang-terangan, memiliki penampilan yang bagus dan memiliki kinerja yang baik adalah indikasi orang yang memiliki *self esteem* (harga diri) yang tinggi. Manfaat *self esteem* (harga diri) yang tinggi terbagi dalam dua kategori yaitu inisiatif yang meningkat dan perasaan yang menyenangkan. Kebanyakan orang merasa *self esteem* (harga diri) itu penting, meningkat atau menurunnya *self esteem* (harga diri) membawa kuat reaksi emosional yang berkaitan dengan kesuksesan besar dan kegagalan terhadap hidup (Baumeister, Campbell, Krueger, & Vohs, 2003).

Hasil penelitian Cheng & Fumham (2003) mengungkapkan *Self esteem* (harga diri) negatif tidak berkorelasi dengan kebahagiaan (*happiness*) sedangkan *self esteem* (harga diri) positif berhubungan dengan kebahagiaan (*happiness*). Aspek pencapaian kebahagiaan (*happiness*) dapat ditingkatkan dengan *self esteem* (harga diri) seseorang dengan cara membuat orang merasa bangga terhadap diri sendiri. *Self esteem* (harga diri) yang tinggi cenderung dengan memiliki hubungan baik dengan orang tua, teman sekitar dll serta memiliki dan dapat memanfaatkan waktu luang sehingga menjadi menyenangkan.

d. Faktor *Self Efficacy* (Efikasi diri)

Faktor *self efficacy* (efikasi diri) berada pada urutan faktor keempat dengan sumbangan *loading factor* sebesar 0,65 atau 14,4% dalam faktor pembentuk kebahagiaan (*happiness*) pada remaja putri yang tinggal pada Pondok Modern Al-Rifa'ie Malang.

Efikasi diri mencakup pada pengelolaan emosi negatif dan positif serta hubungan interpersonal yang dapat berkontribusi untuk mempertahankan konsep diri yang tinggi, merasakan kepuasan dalam hidup dan mengalami banyak emosi positif (Kavanagh & Bower, 1985). Efikasi diri terhadap sosial meliputi kemampuan seseorang dalam membina hubungan secara efektif dengan hubungan interpersonal seperti keluarga dan teman, dapat mengelola berbagai jenis konflik interpersonal, membentuk dan memelihara hubungan

sosial, bekerja sama dengan orang lain serta menyarankan tentang pendapat yang telah diutarakan oleh orang lain. Sedangkan efikasi diri emosional diartikan sebagai kemampuan penggunaan emosi yang efektif oleh seseorang meliputi dapat mengatur emosi dalam menghadapi ancaman atau penolakan, dapat menenangkan diri sendiri dalam situasi yang menyulitkan dan dapat memulihkan diri secara emosional setelah mengalami pengalaman buruk.

Efikasi diri dapat menurunkan efek negatif stress karena keyakinan tentang kapasitas yang dimiliki untuk menguasai tugas baru dan menantang. Indikator efikasi yang tinggi adalah pencapaian yang lebih baik dan dapat mengevaluasi kehidupan dengan lebih positif daripada orang-orang yang memiliki efikasi diri yang rendah Burger & Samuel (2017). Oleh karena itu faktor self efficacy berlaku dalam membentuk kebahagiaan (*happiness*) remaja putri yang tinggal di Pondok Modern Al-Rifa'ie.

e. Faktor Calm

Faktor kelima dalam pembentuk kebahagiaan (*happiness*) pada remaja putri yang tinggal di Pondok Modern Al-Rifa'ie Malang merupakan faktor *calm* (ketenangan) dengan nilai *loading factor* sebesar 0,61 atau 13,5%.

Calm (ketenangan) diartikan sebagai salah satu respon emosi yang intens terhadap perubahan lingkungan, misalnya dengan cara menenangkan diri. Salah satu cara memperoleh *calm* (ketenangan)

dengan cara mendengarkan musik, karena ketika seseorang mendengarkan musik maka seseorang akan cenderung merasakan kebahagiaan, merasa tenang, santai dsb. *Calm* (ketenangan) adalah perasaan yang paling umum dirasakan manusia (Juslin, Liljestrom, Västfjäll, Barradas, & Silva, 2008).

Calm (ketenangan) adalah salah satu dari tiga langkah kesejahteraan yaitu stress-tenang, sedih-bahagia, dan sakit-sehat. Tiga langkah diatas dapat dirasakan dengan cara melihat kualitas tidur yang dialami seseorang (Grandner, Athey, & Miller P, 2017). Selain itu spiritualitas didefinisikan sebagai pengalaman kedamaian, ketenangan kebijaksanaan, kebahagiaan, cinta dan harapan. Sebaliknya ketidak adanya spiritualitas pada diri seseorang menyebabkan seseorang menjadi frustrasi, kebingungan dan kegelisahan yang terus menerus (Mattis, 2015). Menurut Diener & Kesebir (2016) spiritualitas adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kebahagiaan (*happiness*) manusia. Spiritualitas seseorang mencakup partisipasi dalam layanan keagamaan, kekuatan afiliasi agama dan hubungan dengan Tuhan. Sumber kebahagiaan (*happiness*) yang dipengaruhi spiritualitas adalah rasa, makna, dan tujuan akan ajaran agama yang dimiliki seseorang serta dukungan sosial yang ada pada organisasi agama yang diikuti.

f. Faktor *Joy* (Suka Cita)

Faktor *joy* menempati faktor terendah dari keenam faktor kebahagiaan (*happiness*). Loading factor yang diberikan sebesar 0.53 atau 11,7% dalam membentuk kebahagiaan (*happiness*) pada remaja putri yang tinggal di Pondok Modern Al-Rifa'ie.

Joy mencerminkan banyaknya perasaan menyenangkan yang dialami seseorang dan emosi yang bisa memunculkan kesenangan hati terhadap sesuatu yang dijalani dalam kehidupan. Diener dan Ryan (2009) mengartikan sebagai afek positif yang mencakup mood dan emosi didalamnya.

Seseorang bisa merasakan emosi positif ketika keberuntungan yang tidak terduga terjadi dalam kehidupan, kejutan yang diberikan kepada seseorang yang membuat seseorang merasa senang dan ketika seseorang mendapatkan kabar baik. Penelitian yang dilakukan Shamim & Muazzam (2018) menunjukkan *joy* (emosi positif) yang dirasakan wanita lebih tinggi daripada laki-laki, oleh karena itu wanita dilaporkan mengalami lebih banyak suka cita daripada laki-laki dan wanita dilansir lebih sering tertawa daripada laki-laki. Akan tetapi dalam penelitian ini faktor *joy* menjadi faktor yang paling sedikit dalam menyumbang kebahagiaan (*happiness*) pada remaja putri yang tinggal di Pondok Modern Al-Rifa'ie Malang, padahal dalam penelitian yang dilakukan Mogilner & Norton (2016) mengungkapkan bahwa ketika remaja seseorang akan mengatakan

bahagia adalah sebuah perasaan gembira, akan tetapi ketika seseorang telah berumur lebih tua maka akan cenderung mengartikan makna kebahagiaan (*happiness*) sebagai ketenangan. Hal ini bersebrangan dengan penelitian yang dilakukan, karena faktor *calm* menyumbang lebih besar dalam faktor pembentuk kebahagiaan (*happiness*).

Faktor *joy* merupakan faktor terkecil dalam menyumbang kebahagiaan (*happiness*) pada remaja putri yang tinggal di Pondok Modern al-Rifa'ie Malang. Hal ini ditunjukkan dengan keadaan di lapangan yang diperoleh berupa banyaknya kegiatan yang harus dilalui sehingga remaja putri yang tinggal di pondok pesantren merasa terbebani oleh kegiatan, selain itu tidak semua remaja putri yang tinggal di pondok pesantren rutin untuk dikunjungi oleh keluarga, sedangkan semua itu dapat membuat remaja putri yang tinggal di pondok pesantren al-Rifa'ie Malang merasa *joy* (senang).

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Tingkat kebahagiaan (*happiness*) pada remaja putri yang tinggal di Pondok Pesantren berada pada kategori sedang.
2. Faktor *control* (control) memiliki *loading faktor* paling besar yaitu 0,93 atau 20,6% dalam pembentuk kebahagiaan (*happiness*) pada remaja putri yang tinggal di Pondok Pesantren.
3. Faktor *life satisfaction* (kepuasan hidup) memiliki *loading faktor* urutan kedua yaitu 0,92 atau 20,3% dalam pembentuk kebahagiaan (*happiness*) pada remaja putri yang tinggal di Pondok Pesantren.
4. Faktor *self esteem* (harga diri) memiliki *loading faktor* urutan ketiga yaitu 0,88 atau 19,5% dalam pembentuk kebahagiaan (*happiness*) pada remaja putri yang tinggal di Pondok Pesantren.
5. Faktor *self efficacy* (efikasi diri) memiliki *loading faktor* urutan keempat yaitu 0,65 atau 14,4% dalam pembentuk kebahagiaan (*happiness*) pada remaja putri yang tinggal di Pondok Pesantren.
6. Faktor *calm* (ketenangan) memiliki *loading faktor* urutan kelima yaitu 0,61 atau 13,5% dalam pembentuk kebahagiaan (*happiness*) pada remaja putri yang tinggal di Pondok Pesantren.

7. Faktor *joy* (suka cita) memiliki *loading faktor* yang paling kecil yaitu 0,53 atau 11,7% dalam pembentuk kebahagiaan (*happiness*) pada remaja putri yang tinggal di Pondok Pesantren.

B. Saran

1. Fakultas Psikologi

Penelitian ini diharapkan agar mampu menambah ilmu pengetahuan dalam keilmuan psikologi. Terlebih sumber referensi dalam kaitanya dengan kebahagiaan (*happiness*) remaja.

2. Pada Pondok Modern Al-Rifa'ie

Diharapkan bagi pihak Pondok Modern Al-Rifa'ie untuk terus memantau dan memperbanyak kegiatan sehari-hari yang lebih baik dan menyenangkan, agar remaja yang berada di Pondok Pesantren menjadi lebih nyaman untuk tetap tinggal di Pondok Pesantren.

3. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang akan mengambil tema serupa, diharapkan untuk mengambil subjek yang berbeda untuk mengetahui apakah sumbangan faktor serupa jika dilakukan dengan karakteristik subjek yang berbeda. Selain itu diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk lebih memperdalam dan menyempurnakan kekurangan berupa subjek penelitian masih terbatas yang hanya mencakup remaja putri yang tinggal di pondok pesantren.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditomo, A., & Retnowati, S. (2004). Pada Remaja Akhir. *Perfeksionisme, Harga Diri, Dan Kecenderungan Depresi Pada Remaja Akhir*, (1), 1–14. <https://doi.org/10.22146/JPSI.7033>
- AERA, APA, & NCME. (2014). *Standards for Educational and Psychological Testing*. Wasington DC: American Educational Research Association.
- Ali, M., & Asrori, M. (2006). *Psikologi Remaja:Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Sinar Grafika Offset.
- Al-Qur'an dan Terjemahnya. (2002). Departemen Agama RI. Surabaya: Mahkota.
- Andriani, R. (2009). *Intensi Agresivitas Ditinjau dari Konsep Diri Sosial*. Ringkasan Skripsi.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Asmika, harijanto, & handayani, N. (2008, April). *Pravelensi Depresi dan Gambaran Stressor Psikososial pada Remaja Sekolah Menengah Umum di Wilayah Kota Madya Malang*. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 1, 15-21.
- Azizah. (2013, Desember). *Kebahagiaan dan Permasalahan diusia Remaja. Konseling Religi:Jurnal Bimbingan Konseling islam*, 4, 295-316.
- Azwar, S. (2009). Efek Seleksi Aitem Berdasar Daya Beada Diskriminasi Terhadap Reliabilitas Skor Tes. *Buletin Psikologi*.17(1). 28-32.
- Azwar, S. (2015). *Dasar-dasar Psikometrika*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). *Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success , Happiness , or Healthier Lifestyles ?*
- Bungin, B. (2006). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Kencana Predana Media Grup.
- Burger, K., & Samuel, R. (2017). *The Role of Perceived Stress and Self-Efficacy in Young People's Life Satisfaction: A Longitudinal Study*. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(1), 78–90. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0608>.

- Caprara, G. V., Steca, P., Gerbino, M., Paciello, M., & Vecchio, G. M. (2006). Looking for adolescents' well-being: Self-efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *Epidemiologia E Psichiatria Sociale*, 15(1), 30–43. <https://doi.org/10.1017/S1121189X00002013>.
- Cheng, H., & Furnham, A. (2003). Personality, Self-esteem, and Demographic Predictions of Happiness and Depression. *Personality and Individual Differences*, 921-942.
- Creswell. (2012). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Delle Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D., & Wissing, M. P. (2011). The Eudaimonic and Hedonic Components of Happiness: Qualitative and Quantitative Findings. *Social Indicators Research*, 100(2), 185–207. <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9632-5>.
- Diener, E., & Kesebir, P. (2016). Happiness : Its Antecedents and Consequences Happiness 1 Running Head : Individual Differences In Happiness. Happiness Ed Diener University of Illinois and the Gallup Organization Pelin Kesebir University of Illinois at Urbana-Champaign William Tov Univers, (April).
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81–84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective Well-being: a General Overview. *South Journal of Psychology*, 391-406.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, Culture and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluation of Life. *Annual Reviews Psychology*, 403-424.
- Dogan, T., Totan, T., & Sapmaz, F. (2013). The Role of Self-esteem, Psychological Well- Being, Emotional Self - Efficacy, and Affect Balance on Happiness : A Path Model. *European Scientific Journal*, 9(20), 31–42. <https://doi.org/10.19044/ESJ.2013.V9N20P%P>
- Fatimah, S. (2016). *Keterampilan Memecahkan Masalah pada Santri di Tahun Pertama Memasuki Pondok Pesantren*. Naskah Publikasi.
- Fauzia, Farah. (2012). Perbandingan Sosial Desirabilitas Bentuk Soal Skala Likert, Semantik Diferensial dan Forced Choice dalam Pengukuran Prosocial Tendencies. *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia*, 11(4), 263-182.

- Fuad, M. (2015). Psikologi kebahagiaan manusia. *Jurnal Komunika*, 9(1), 112–130.
- Fried, B. G., Ronen, T., Agbaria, Q., Orkibi, H., & Hamama, L. (2015). between self-control and happiness Self-Control in Arab Adolescents: Parallel Pathways to Greater Happiness and Less Physical Aggression. *Youth & Society*, 1-18.
- Frisch, M. B. (2013). Evidence-Based Well-Being/Positive Psychology Assessment and Intervention with Quality of Life Therapy and Coaching and the Quality of Life Inventory (QOLI). *Departement of Psychology and Neorocience*, 193-227.
- Ghofiniyah, E., & Setiowati, E. A. (2017). *Hubungan antara Kematangan Emosi dan Ketrampilan Sosial dengan Penyesuaian diri pada Santri Pondok Pesantren Daar Al Furqon Kudus*. *Proyeksi*, 12, 1-16.
- Grandner, M. A., Athey., & Miller P, Alfonso. (2017). B. Clinical Sleep Science VI. Normal Sleep, Sleep and Aging, Sleep and Gender, 40, 294–295.
- Hamsyah, F., & Subandi. (2017). Dzikir and Happiness: A Mental Health Study on An Indonesian Muslim Sufi Group. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 19(1), 80–94. <https://doi.org/10.1080/19349637.2016.1193404>.
- Harmaini, H., & Yulianti, A. (2016). Peristiwa-peristiwa yang membuat bahagia. *Psychopathic*, 1(2), 109–119.
- Herbryanti, D. (2009, November). Kebahagiaan (Happiness) pada Remaja di Daerah Abrasi. *Jurnal ilmiah Berkala Psikologi*, Vol. 11, 60-73.
- Hills, P., & Argyle, M. (2001, December). TheOxford Happiness Questionnaire: A Compact Scale For the Measurement of Psychological Well-being. *Personality and Individual Diferences*, 1073-1082.
- Islami, A. N. (2016). Hubungan sense of school belonging dengan misbehavior pada siswa sekolah menengah di Pondok Pesantren Annisa. *Psychology and Humanity*, 19–20.
- Juslin, P. N., Liljeström, S., Västfjäll, D., Barradas, G., & Silva, A. (2008). An Experience Sampling Study of Emotional Reactions to Music: Listener, Music and Situation. *Emotion*, 8(5), 668-683. <https://doi.org/10.1073/a001350>.
- Kavanagh, D. J., & Bower, G. H. (1985). Mood and self-efficacy: Impact of joy and sadness on perceived capabilities. *Cognitive Therapy and Research*, 9(5),

- 507–525. <https://doi.org/10.1007/BF01173005>.
- Kelly, S., & Shane. (2017). The effects of gender role orientation, self esteem and self efficacy on help seeking behaviours and wellbeing. *Higher Diploma Final Year Project*, (March). Retrieved from <http://esource.dbs.ie/handle/10788/3307>.
- Khanzadi, K., Jafari, P., & Ghourchian, N. (2017). Presenting a Model for promoting happiness of a High School Students (first grade) in Tehran City. *Iranian Journal of Educational Sociology*, 14-26.
- Khavari, K. A. (2000). *The Art of Happiness : Menciptakan Kebahagiaan dalam Setiap Keadaan*. Jakarta: Serambi Ilmu Semesta.
- Khodarahimi, S. (2011). Happiness and worry in an Iranian adolescents and young adults sample, 3(April), 71–78.
- Kohler, H. P., Behrman, J. R., & Skytthe, A. (2005). Patner & Pus; Children&Equals; Happiness? The Effect of Patnerships and Fertility on Well-Being. *Population and Development Review*, 407-445.
- Liaghatdar, J. M., Jafari, E., Abedi, M. R., & Fatemeh, S. (2008). Realiability and Validity he Oxford Happiness Inventory among University Student in Iran. *The Spanish Journal of Psychology*, 11, 310-313.
- Lyubomirsky, S., Tkach, C., & DiMatteo, M. R. (2006). What are the differences between happiness and self-esteem? *Social Indicators Research*, 78(3), 363–404. <https://doi.org/10.1007/s11205-005-0213-y>.
- Mar'ati, R. (2014). Pesantren Sebagai Basis Pendidikan Karakter; Tinjauan Psikologis. *Al-Murabbi; Jurnal Studi Kependidikan Dan Keislaman*, 1(1), 1–15.
- Mattis, J. S. (2015). African American Women's Definitions of Spirituality and Religiosity. *Journal of Black Psychology*, 101-122.
- Mudzakir, A. (2018). *Sapu Jagat Keberuntungan*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Mogilner, C., Kamvar, S. D., & Aaker, J. (2011). The shifting meaning of happiness. *Social Psychological and Personality Science*, 2(4), 395–402. <https://doi.org/10.1177/1948550610393987>
- Mogilner, C., & Norton, M. I. (2016). Time, money, and happiness. *Current Opinion in Psychology*, 10, 12–16. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.10.018>.

- Muawanah, L. B., Soruso, & Pratikto, H. (2012). Kematangan Emosi, Konsep Diri Dan Kenakalan Remaja. *Persona*, 1(1), 6–14.
- Myers, G., & Diener E. (1995). Who is Happy. *Psychological Science*, 6(1), 10–19. <http://www.jstor.org/stable/40062870>.
- Nasution. (2007). Stress pada Remaja. Naskah Publikasi.
- Nix, G., Ryan, R., Manly, J., Experimental, E. D.-J. of, & 1999, undefined. (1999). Revitalization through self-regulation: The effects of autonomous and controlled motivation on happiness and vitality. *Academia.Edu*, 284, 266–284.
- O'Higgins, S., Sixsmith, J., & Gabhainn, S. N. (2010). Adolescents' perceptions of the words "health" and "happy." *Health Education*, 110(5), 367–381. <https://doi.org/10.1108/09654281011068522>.
- Oetami, P., & Yuniarti, K. W. (2011). Orientasi kebahagiaan siswa sma, tinjauan psikologi indigenous pada siswa laki-laki dan putri. *Humanitas*, VIII(2), 105–113.
- Pritaningrum, M., & Hendriani, W. (2013). Penyesuaian Diri Remaja putri yang tinggal di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik Pada Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosial*, 2(3), 134–143. <https://doi.org/10.1002/ejoc.201200111>.
- Putra, F., & Ramdani. (2014, November). Ketercapaian Tugas-Tugas Perkembangan Remaja dan Pendidikan Seksual pada Remaja. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 2, 37–41.
- Putra, F. (2017). Ketercapaian Tugas-Tugas Perkembangan Siswa SMA Dan Siswa Pondok Pesantren . *Jurnal Counseling Care*, 1, 27–34.
- Putro, K. Z. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25–32. Retrieved from ejournal.uin-suka.ac.id/pusat/aplikasia/article/download/1362/1180.
- Ramezani, S. G., & Gholtash, A. (2015). The Relationship between Happiness, Self-control and Locus of Control. *Educational & Psychological Researches*, 100–104.
- Rusdiana, I. (2017). Konsep Authentic Happiness pada Remaja dalam Perspektif Teori Myers. *Kependidikan Dasar Islam Berbasis Sains*, 2(1), 1–10.
- Santrock, J. W. (2012). Life Span Development:Perkembangan Masa Hidup.

Jakarta: Erlangga.

Sadeghi, M. J., & Mohammadi, M. (2017). Pharmacophore Role of Emotional Maturity, Cognitive and Metacognitive Approach in Predicting Happiness in Law Enforcement Officials of Shiraz, *8*(4), 4–9.

Sanusi, K. A. (2006). *Jalan Kebahagiaan*. Malang : Gema Insani.

Sativa, A. R., & Alvin, F. H. (2013). Syukur dan Bangga dengan Kebahagiaan Remaja. *Jurnal Wacana*.

Scumacker, R. E., & Lomax, R. G. (2016). *A Beginner's Guide to Structural Equation Modeling*. Newyork: Routledge is an imprint of the Taylor & Francis Group, an informa business.

Seligman, M. E. (2005). *Autentik Happiness : Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. Bandung: PT Mizan Pustaka.

Shabani, T., & Torbat, S. (2018). *Mental well-being and self-efficacy on students happiness*, *4*(3), 79–84.

Shamim, A., & Muazzam, A. (n.d.). Gender Differences in Positive Emotion, 125–137.

Shodiq, A. (2015, Desember). Konsep Kesejahteraan Dalam Islam. *Equilibrium*, *3*, 380-405.

Sukardi. (2009). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta : Bumi Aksara.

Supranto, J. (2004). *Analisis Multivariat dan Interpretasi*. Jakarta: Rineka Cipta.

Syafe'i, I. (2017, Mei). Pondok Pesantren: Lembaga Pendidikan Pembentukan Karakter. *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam*, *8*, 85-103.

Uusitalo-Malmivaara, L. (2014). Happiness decreases during early adolescence—A study on 12- and 15-year-old Finnish students. *Psychology*, *5*(6), 541–555. <https://doi.org/10.4236/psych.2014.56064>.

Varme, & Paolo. (2009). Happiness, Freedom and Control. *Journal of Economic Behaviour and Organization*, 146-161.

Veenhoven, R. (2006, Oktober). How Do We Assess How Happy We Are? : Tunets, Implications and Tenability of Three Theories. 1-28.

Veenhoven, R. (2015, May). Concept of Happiness. 1-20.

Vinson AM, T., & Ericson, M. (2012). Life Satisfaction and Happiness. Jesuit Sosial Services, 1-71.

Wiese, C. W., Tay, L., Duckworth, A. L., D'Mello, S., Kuykendall, L., Hofmann, W., et al. (2017). Too much of a good thing? Exploring the inverted-U relationship between self-control and happiness. *Journal of Personality*, 1-17.

Workum, N. v., Scholte, R. H., Cillessen, H. A., & Lodder, G. M. (2013). Selection, Deselection, and Socialization Processes of Happiness in Adolescent Friendship Networks. *Adolescent Happiness*, 1-30.



Lampiran 1. Surat Perizinan Penelitian

A. Surat Perizinan Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI
 Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fpsi.uin-malang.ac.id

No. : 313 /FPsi.1/PP.009/2/2019
 Perihal : IZIN PENELITIAN SKRIPSI

28 Februari 2019

Kepada Yth.
Pengasuh Pondok Modern Al-Rifa'ie Satu
 di
 Malang

Dengan hormat,
 Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:

Nama / NIM : FAJAR LILIA IMAN / 15410075
 Tempat Penelitian : Pondok Modern Al-Rifa'ie Satu
 Judul Skripsi : Analisis Faktor Pembentuk Kebahagiaan (*Happiness*) Pada Remaja
 Dosen Pembimbing : 1. Dr. Ali Ridho, M.Si.
 2. Fina Hidayati, MA.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

a.n. Dekan,
 Wakil Dekan Bidang Akademik,
 Ali Ridho

Tembusan:
 1. Dekan;
 2. Para Wakil Dekan;
 3. Ketua Jurusan;
 4. Arsip.

B. Surat Keterangan Sudah Melakukan Penelitian



YAYASAN PONDOK MODERN AL-RIFA'IE
"DIREKTORAT"
 Jl. Raya Ketawang No.01 Gondanglegi 65174 Malang - Jatim
 Telp. (0341) 876 096 - 085 203 702 838

SURAT KETERANGAN
 No : 04/S.KET/DIR/YPMA/IV/2019

Yang bertandatangan di bawah ini,

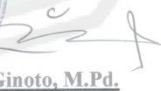
Nama : Drs. H. Ginoto, M.Pd.
 Jabatan : Direktur
 Unit Kerja : Direktorat YPM. Al-Rifa'ie Gondanglegi Malang
 Alamat : Jl. Raya Ketawang No.1 Gondanglegi Malang

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa,

Nama : Fajar Lilia Iman
 NIM : 15410075
 Program Studi : Psikologi Fakultas Psikologi
 UIN Maliki

Benar-benar telah melakukan penelitian pada bulan Februari Maret 2019 dengan judul **"Analisis faktor Kebahagiaan (Happiness) Pada Remaja."**

Demikian surat keterangan ini dibuat sesuai dengan keadaan yang sebenarnya, dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 27 April 2019
 Direktur, YPM. Al-Rifa'ie

Drs. H. Ginoto, M.Pd.



Lampiran 2. Skala Kebahagiaan (*Happiness*)

NAMA : **UMUR** :

KELAS :

Petunjuk Pengisian :

Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan tanda silang (X) pada salah satu jawaban yang paling mendekati perilaku anda ketika di Pondok Pesantren

1. Saat berada dipondok, saya....
 - a. Berteman dengan yang cocok saja
 - b. Berteman dengan siapa saja
2. Jika mendapatkan masalah....
 - a. Sedikit teman yang peduli
 - b. Banyak teman memberikan solusi
3. Keadaan dalam satu minggu ini....
 - a. Merasa kurang enak badan
 - b. Sehat dan baik-baik saja
4. Terkait dengan kesehatan....
 - a. Memiliki penyakit yang terkadang kambuh
 - b. Tidak mudah sakit
5. Saat diberi uang saku, saya....
 - a. Merasa kurang dengan uang yang diberikan
 - b. Menerima dan merasa cukup dengan uang yang diberikan
6. Tabungan saya....
 - a. Rutin terisi setiap akhir bulan
 - b. Jarang terisi
7. Ketika libur semesteran, saya....
 - a. Berlibur dengan keluarga
 - b. Menghabiskan liburan dirumah
8. Ketika libur sekolah, saya....
 - a. Mengikuti kegiatan di luar sekolah
 - b. Lebih asik di kamar
9. Kamar pondok bagi saya adalah....
 - a. Tempat yang menyenangkan
 - b. Tempat yang menjenuhkan
10. Ketika akan berangkat sekolah, saya....
 - a. Bersemangat dan antusias
 - b. Berangkat mendekati waktu masuk

11. Hari-hari yang dilalui selama dipondok....
 - a. Sedikit berkesan
 - b. Memiliki kenangan yang indah
12. Ketika berada di sekolah saya beranggapan....
 - a. Terasa terbebani oleh kegiatan
 - b. Memiliki pengalaman yang hebat
13. Ketika jam makan tiba biasanya saya....
 - a. Makan sendirian lebih nikmat
 - b. Makan bersama teman-teman
14. Ketika terdapat waktu kunjungan ...
 - a. Keluarga tidak rutin berkunjung
 - b. Keluarga rutin untuk berkunjung
15. Saat berulang tahun....
 - a. Teman tidak mempedulikan
 - b. Mendapat kejutan dari teman
16. Ketika keluarga menjenguk....
 - a. Membawa apa yang diharapkan
 - b. Membawa lebih dari yang diharapkan
17. Saat berinteraksi dengan teman, saya....
 - a. Menutup-nutupi kekurangan yang dimiliki
 - b. Mengakui kelebihan dan kekurangan yang dimiliki
18. Ketika terdapat teman yang lebih mampu (kaya), saya....
 - a. Merasa kurang dengan yang dimiliki
 - b. Menerima dengan baik apa yang dimiliki
19. Saat berpakaian sehari-hari, saya....
 - a. Berpakaian dengan baju seadanya
 - b. Menonjolkan kerapian dan penampilan
20. Saat mendapat PR di sekolah, saya....
 - a. Menyelesaikan dengan bantuan teman
 - b. Mampu menyelesaikan tugas sendiri
21. Ketika diberi tugas menghafal saya....
 - a. Menghafal semampunya
 - b. Mampu menghafal sesuai target yang ditentukan
22. Saat nilai ujian dibagikan, saya....
 - a. Cukup puas dengan hasilnya
 - b. Puas dengan hasilnya
23. Ketika guru menerangkan....
 - a. Sulit memahami penjelasan guru
 - b. Paham penjelasan yang diberikan

24. Ketika rapor dibagikan.....
 - a. Hasil tidak sesuai harapan
 - b. Hasil sesuai dengan harapan
25. Kegiatan ditengah malam, saya....
 - a. Melaksanakan sholat malam
 - b. Melakukan kegiatan lainnya
26. Akhir-akhir ini, saya....
 - a. Biasa mendengarkan musik
 - b. Jarang mendengarkan musik
27. Biasanya di malam hari, saya....
 - a. Tidur dengan pulas tanpa beban
 - b. Sulit untuk tertidur
28. Lama tidur di pondok....
 - a. Cukup
 - b. Kurang
29. Mimpi yang dialami dalam 1 minggu....
 - a. Mengalami mimpi indah
 - b. Bermimpi buruk
30. Saat selesai sholat sendirian, saya....
 - a. Berdikir dan berdo'a dengan khusyu'
 - b. Segera mengerjakan aktifitas lain
31. Ketika mendengar adzan, saya....
 - a. Bersiap untuk ke masjid
 - b. Mendengar dan menjawab adzan
32. Puasa sunnah yang dilaksanakan....
 - a. Dengan kesadaran sendiri
 - b. Mengikuti teman
33. Ketika ujian dilaksanakan bersamaan (Formal, MDA & MMQA), saya....
 - a. Membagi waktu belajar dengan baik
 - b. Bingung untuk membagi waktu belajar
34. Saat mengalami kesulitan belajar, saya....
 - a. Meminta bantuan kepada orang terdekat
 - b. Berusaha sebisanya
35. Saat akan ujian sekolah, saya....
 - a. Belajar seperti biasanya
 - b. Belajar dengan giat
36. Ketika lelah saat akan melaksanakan kegiatan pondok, saya....
 - a. Mencari alasan untuk tidak ikut
 - b. Tetap mengikuti kegiatan

37. Saat memerlukan barang yang harganya mahal, saya....
 - a. Langsung membeli selama uang masih ada
 - b. Menabung sedikit demi sedikit
38. Ketika rasa kantuk datang ditengah-tengah pelajaran, saya....
 - a. Tertidur ditengah-tengah pelajaran
 - b. Menahan hingga pelajaran selesai
39. Ketika saya memiliki bakat/kemampuan dibidang seni (ex : menari, menyanyi, menggambar dsb)....
 - a. Membirakan dan menganggap hanya sekedar hobi saja
 - b. Berencana untuk mengasah bakat
40. Target pada masa depan....
 - a. Mengalir apa adanya
 - b. Menentukan dan membuat target beberapa tahun kedepan
41. Saat keluarga menjenguk, saya....
 - a. Bermain gedged dan membuka media sosial sendiri
 - b. Menceritakan pengalaman yang terjadi saat dipondok
42. Ketika teman mendapatkan masalah, saya....
 - a. Tidak mepedulikan masalah yang dihadapi teman
 - b. Memberikan saran atau masukan yang membangun
43. Ketika berselisih dengan teman, saya....
 - a. Menghindar atau memusuhinya
 - b. Biasanya saya bisa menyelesaikan dengan baik
44. Saat berselisih dengan keluarga, saya....
 - a. Mengambil sikap seolah tidak ada apa-apa
 - b. Mencoba untuk menyelesaikan
45. Setiap pertama kali pindah kamar, saya....
 - a. Memiliki sedikit teman
 - b. Akrab dengan semua anggota kamar
46. Ketika terdapat teman kamar yang baru, saya....
 - a. Membiarkan dia berupaya menyesuaikan diri
 - b. Mengajak bicara dan mengarahkan apa yang harus dilakukan
47. Saat orang tua tidak bisa menjenguk, saya....
 - a. Berharap dapat segera dijenguk
 - b. Menerima dengan lapang dada
48. Ketika saya mendapatkan masalah yang berat di pondok....
 - a. Berfikir untuk keluar pondok
 - b. Memperbanyak aktifitas yang menyenangkan

Lampiran 3. Data Penelitian

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1
1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2
1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2
2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2
2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2
2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2
2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2
1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2
2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2
2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2
1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2
1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2
1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1
2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2
1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2
2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2
2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2
2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	2
2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2
1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2
1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2
2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2
2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2
1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2
1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2
2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2
2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	1
2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1
1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2
2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2

2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2
2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2
2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2
2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1
1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2
2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2
2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1
2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2
1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2
2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1
2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2
2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2
2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2
1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2
2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2
1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2
1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1
1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2
2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2
1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2
2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2
2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2
2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2
2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2
1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2
2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1
2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2
1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2
2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2
1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2
2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2

1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1
1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1
2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2
2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2
2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2
2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2
2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2
2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2
2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2
2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2
2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2
2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1
2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2
2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2
2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2
2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2
2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2
2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2
2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2
2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2
2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1
2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1
2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1
1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1
2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2
2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2
1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2
1	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2
2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1

2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1
1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1
1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2
2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2
2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2
2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1
2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1
2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1
2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2
2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2
2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2
2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1
2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1
1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2
2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2
2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2
2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2
1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2
2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2
2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2
1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2
1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2
2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2
2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1
2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2
1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2
2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2
2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2

2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2
2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2
2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1
2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1
1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2
2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2
1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1
2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1
2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2
2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2
2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2

12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1
2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2
2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2
2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1
2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1
1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1
2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1
1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1
2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1
2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1
2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1
1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1
2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1
2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1
2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1
2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1
2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2
2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1
1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1
1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1
1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2
2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1
2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2
2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2
2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1
2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1
2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1
2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1
1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1
2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1
2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1
2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1
2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1
2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1
2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2
2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2
2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2
2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1

2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1
2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1
2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2
2	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1
2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2
1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1
2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1
2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1
2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1
1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2
2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1
1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1
1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1
2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1
2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2
2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2
1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1
1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1
1	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1
2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1
2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2
2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1
1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2
2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1
2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1
2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2
2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1
2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2
2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1
1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1
2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1
2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1
2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1
2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1
1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1
2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2
1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2
2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1
2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1
1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1
2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1
2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1

2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2
1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1
2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2
2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1
2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1
2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1
1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1
2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2
2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2
1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1
2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1
2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2
2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1
2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1
1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1
2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1
2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2
2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1
2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1
2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2
1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1
2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2
2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2
1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1
1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1
2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1
2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1
2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1
1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1
2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1
2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1
2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1
2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1
2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1
2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1
2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1
2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1
2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1
2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1

2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2
2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1
2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2
2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1
2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2
2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2
2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2
2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1



23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2
2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2
2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2
2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2
1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1
1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1
2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2
1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1
2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1
2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2
2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2
2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1
1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1
2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1
1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2
1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1
2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1
2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1
1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1
2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1
2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2
1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1
2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2
2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2
1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2
2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1
2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2
1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1
2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2
1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1
2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2
2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1
2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2
2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1
1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1
2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1

2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2
2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2
2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2
2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1
2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2
2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2
2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2
2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1
2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1



34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2
2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2
2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2
1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1
2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2
2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2
2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1
2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2
2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1
2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1
1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1
2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1
2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2
2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1
2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2
1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2
1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2
1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2
2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2
1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1
2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2
2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2
1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1
2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1
2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2
2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1
2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1
1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1
2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2
1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2
2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2
2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2
2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2
1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1
1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1
2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1
2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2

2	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1
2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2
2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1
1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2
2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2
1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1
2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1
1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2
2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2
1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2
2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2
2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2
2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1
2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2
2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1
1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1
2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2
2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2
2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1
2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2

2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2
2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2
2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2
2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1
1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1



45	46	47	48
2	1	1	2
2	2	2	2
2	2	1	2
2	2	2	2
1	1	1	1
1	1	1	1
1	2	2	2
1	2	2	2
1	2	1	2
2	2	1	2
2	2	2	2
1	2	2	2
1	2	2	2
1	2	2	2
1	2	2	2
2	2	2	2
1	2	2	2
2	2	1	2
1	2	2	2
1	1	1	1
2	2	2	1
2	1	1	1
1	2	1	1
1	1	2	1
2	2	2	2
1	2	2	2
1	2	2	1
2	2	1	1
2	2	2	2
2	2	2	2
2	2	2	1
1	2	1	1
2	2	1	2
2	2	1	1
1	2	2	2
1	2	1	2
2	2	2	2
1	2	1	2
1	2	1	1
2	2	2	2
1	2	2	2
1	2	1	2
2	1	1	2
1	2	1	1
1	2	1	2

2	2	2	2
1	2	2	1
1	2	1	2
2	2	1	2
1	2	2	1
1	1	1	1
2	2	2	2
1	2	2	2
1	2	1	2
1	2	2	2
1	2	1	1
2	2	2	2
1	2	2	2
1	2	2	2
1	2	2	2
2	2	2	2
1	1	2	2
1	2	2	2
1	2	2	2
1	2	2	2
1	2	2	2
2	1	1	2
1	1	2	1
1	2	1	2
1	2	2	2
1	2	2	2
2	1	2	2
1	2	1	2
1	2	2	2
2	2	2	2
2	2	2	2
2	2	2	2
1	1	1	2
1	2	1	2
2	2	1	2
1	2	2	2
1	2	2	2
2	2	2	2
2	2	2	2
1	2	2	2
1	2	2	2
1	2	1	2

1	2	2	2
1	2	2	1
2	2	2	2
2	2	2	1
2	2	2	2
1	2	2	2
1	2	2	2
1	2	2	2
2	2	2	2
1	2	1	2
1	2	2	2
1	2	2	1
1	2	1	2
2	2	2	2
1	2	2	1
2	2	2	2
2	2	2	2
2	2	1	1
1	2	2	2
1	2	2	2
1	2	2	2
1	2	2	2
1	2	1	2
1	2	1	2
1	2	2	2
1	2	2	2
1	2	2	2
1	2	2	2
1	2	2	2
1	2	2	2
1	2	2	2
1	2	2	2
1	2	2	2
2	2	2	2
1	2	1	2
1	2	1	2
1	1	1	1
2	2	1	2
1	2	2	1
2	2	2	2
1	2	1	2
1	2	1	1

1	2	2	2
1	2	2	2
1	2	2	1
1	2	2	2
1	2	1	2
1	2	2	2
2	2	2	1
1	2	2	2
2	2	2	2
2	2	2	2
1	1	2	1
1	1	1	1
2	2	2	2
1	2	2	1
1	2	2	1
1	2	2	2
1	1	1	2
1	2	2	2
1	2	2	2
1	1	1	1
1	2	2	2
2	2	2	1
1	2	2	2
2	2	2	2
1	2	2	2
2	2	2	2
1	2	2	2
1	2	2	2
2	2	1	2
1	2	2	2
2	2	2	2
2	2	2	2
2	2	1	2
1	2	2	2
2	2	2	2
1	1	1	2
1	2	2	2
2	2	1	1
1	2	2	2
1	2	2	1
2	1	2	2

1	2	2	2
2	2	1	1
2	2	2	2
2	2	2	2
2	2	2	2
1	2	2	1
1	2	2	2
1	1	2	2
1	2	1	2
1	2	2	2
1	2	1	2
1	2	2	2
2	2	1	2
1	2	1	1
1	2	1	2
2	2	2	2
1	2	1	2
2	2	2	2
1	2	2	2
2	2	2	2
1	2	2	2
2	2	2	2
2	2	2	2
2	2	2	2
2	2	2	2
1	2	2	2
1	1	1	2
1	1	2	2
1	1	1	2
1	2	2	2
1	2	2	2
1	2	1	2
1	2	2	2
1	2	2	2
2	2	2	2
2	2	2	2
2	1	2	2
1	2	2	2
1	1	1	1
1	2	2	2
1	2	2	2
2	2	2	2
1	2	1	2
1	1	1	2
1	2	1	2
1	2	2	2
2	2	2	2
1	1	1	2
1	2	2	2

1	1	2	1
1	1	1	1
1	2	1	2
1	2	2	2
1	2	1	2
2	2	2	2
1	2	1	2
1	2	2	2
1	1	1	1



Lampiran 4 Analisis Data

1. Uji Reliabilitas Item

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.738	25

a. Faktor *Life satisfaction* (Kepuasan Hidup)

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	3.5606	.387	.208	.386
VAR00002	3.6364	.311	.304	.181
VAR00007	3.3848	.511	.246	.339

b. Faktor *Joy* (Suka Cita)

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	5.5000	.555	.213	.413
VAR00003	5.5303	.505	.267	.355
VAR00005	5.3545	.673	.278	.372
VAR00007	5.4697	.548	.271	.349

c. Faktor *Self Esteem* (Harga Diri)

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00006	3.1455	.562	.233	.344
VAR00007	2.7364	.541	.236	.339
VAR00008	2.9606	.482	.272	.270

d. Faktor *Calm* (Ketenangan)

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00003	3.7121	.285	.295	.275
VAR00005	3.6545	.336	.293	.295
VAR00006	3.7121	.315	.209	.441

e. Faktor *Control* (Kontrol)

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	8.2667	1.455	.307	.435
VAR00003	8.2576	1.414	.346	.412
VAR00004	7.8848	1.780	.222	.482
VAR00006	8.3970	1.577	.218	.485
VAR00007	8.0970	1.547	.262	.460
VAR00008	7.9303	1.731	.213	.483

f. Faktor *Self Efficacy* (Efikasi Diri)

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	9.0939	1.094	.205	.446
VAR00002	8.9515	1.226	.291	.423
VAR00003	9.0545	1.079	.279	.405
VAR00004	9.2273	.960	.262	.416
VAR00006	9.0545	1.134	.202	.446
VAR00008	9.1030	1.065	.233	.430

2. Uji Normalitas

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Skewness		Kurtosis	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
LS	330	3.00	6.00	5.2909	.83625	-.967	.134	.125	.268
JO	330	3.00	6.00	5.5000	.74479	-1.554	.134	2.109	.268
SE	330	3.00	6.00	4.4212	.95880	.174	.134	-.903	.268
CA	330	3.00	6.00	5.5394	.73965	-1.701	.134	2.551	.268
CO	330	6.00	12.00	9.7667	1.44086	-.217	.134	-.768	.268
SF	330	6.00	12.00	10.8970	1.19332	-1.247	.134	1.828	.268
Valid N (listwise)	330								

3. Analisis Faktor

a. Model Fit

CMIN

Model	NPAR	CMIN	DF	P	CMIN/DF
Default model	50	254.296	203	.008	1.253
Saturated model	253	.000	0		
Independence model	22	704.725	231	.000	3.051

RMR, GFI

Model	RMR	GFI	AGFI	PGFI
Default model	.008	.933	.917	.749
Saturated model	.000	1.000		
Independence model	.019	.771	.749	.704

FMIN

Model	FMIN	F0	LO 90	HI 90
Default model	.773	.156	.045	.292
Saturated model	.000	.000	.000	.000
Independence model	2.142	1.440	1.209	1.694

b. Modifikasi Indeks

Covariances: (Group number 1 - Default model)

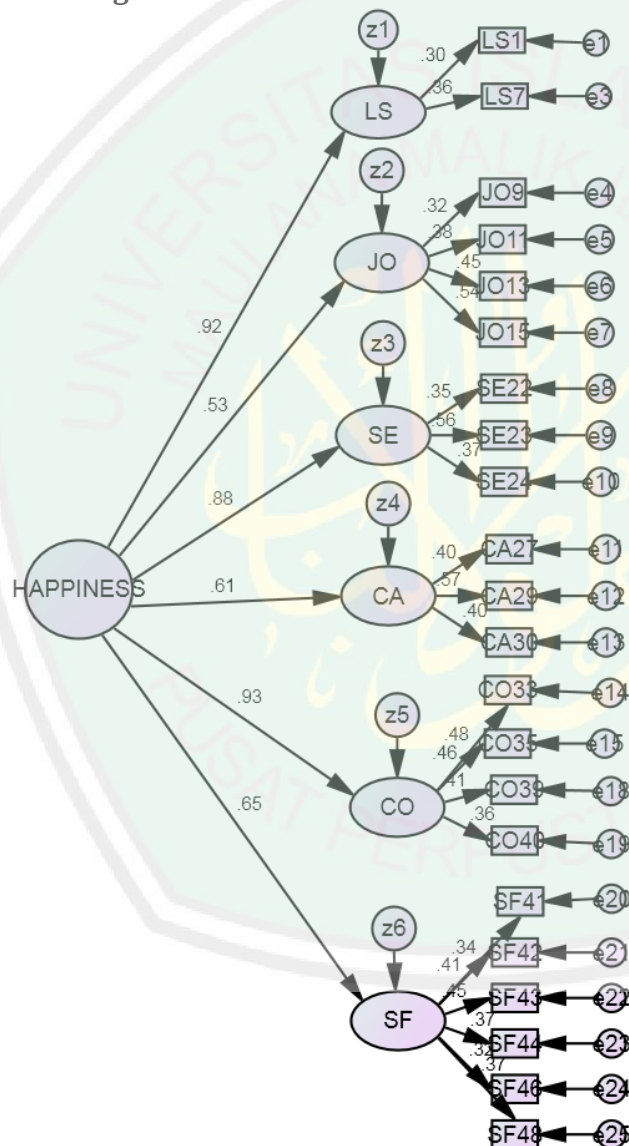
	M.I.	Par Change
e21 <--> z5	5.611	.009
e21 <--> z3	15.598	-.010
e19 <--> z6	5.358	.008
e19 <--> z3	4.998	-.009
e19 <--> e21	11.187	.014
e18 <--> e22	5.343	-.020
e13 <--> e24	6.436	.018
e12 <--> e19	4.234	.012
e11 <--> z5	6.017	-.015
e9 <--> z1	5.356	.015
e9 <--> e21	14.533	-.019
e9 <--> e14	9.691	.034
e7 <--> e18	8.313	.026
e6 <--> e12	6.864	.010
e4 <--> e22	4.053	-.015
e3 <--> e24	4.787	.012
e1 <--> e21	7.455	-.014
e1 <--> e10	4.655	-.025

Regression Weights: (Group number 1 - Default model)

	M.I.	Par Change
SF46 <--- CA30	6.316	.130
SF46 <--- LS7	4.328	.139
SF43 <--- CO39	4.070	-.081
SF42 <--- CO40	8.934	.097
SF42 <--- SE23	11.915	-.089
SF42 <--- LS1	7.273	-.073
CO40 <--- SF42	11.227	.288
CO39 <--- JO15	7.420	.172
CO33 <--- SE23	6.564	.141
CA30 <--- SF46	7.550	.151
CA30 <--- CO33	4.515	.085
CA29 <--- JO13	6.819	.168
CA27 <--- CO35	4.528	-.085
SE24 <--- LS1	4.397	-.124
SE23 <--- SF42	12.954	-.370

		M.I.	Par Change
SE23	<--- CO33	6.976	.123
JO15	<--- CO39	7.302	.115
JO13	<--- CA29	4.547	.089
LS7	<--- SF46	4.103	.086
LS1	<--- SF42	5.644	-.249

c. Loading Factor



chi-square = 254.296
 RMSEA = .028
 p = .008
 GFI = .933
 CFI = .892
 TLI = .877

Lampiran 4. Transkrip Wawancara Validitas

1. Responden Pertama

Nama : Vina Faradyta (VF), Wawancara no.1
 Kelas/Umur : XI SMK/17
 Waktu : Wawancara dilakukan tanggal 21 Februari 2019. Tiba di Pondok Pesantren pada pukul 14.30 ; Waktu pengerjaan angket dan wawancara selama 30 menit; wawancara dimulai 15.00 sore selesai jam 15.30 sore
 Informasi Relevan : Remaja putri berumur 17 tahun, sudah menjadi santri selama 5 tahun.
 Keadaan Khusus : Sore hari setelah hujan turun, akan tetapi pondok pesantren cukup nyaman dan tenang untuk melakukan wawancara

A. Hasil Observasi saat Mengerjakan Angket

Pengerjaan angket dimulai pada pukul 15.00 sore, responden satu datang dengan menggunakan seragam lengkap dan berkerudung biru dongker. Keadaan Pondok Pesantren pada hari itu sangat sunyi dan tenang, karena para santri sedang menikmati waktu istirahat yang diberikan pihak Pondok Pesantren. Responden satu kebetulan sedang piket untuk menjaga layanan telepon santri, sehingga sangat mudah untuk menemuinya.

Pengerjaan angket dan wawancara dilakukan diteras makam Kiyai, karena tempat tersebut adalah tempat yang tepat untuk melakukan pengerjaan angket dan wawancara, dikarenakan suasana yang nyaman dan mendukung. Responden satu dipersilahkan untuk mengerjakan angket dengan menyuarakan angket pada pukul 15.03 dan selesai pada pukul 15.15 tepat.

Pada angket nomer empat, lima, sebelas, enam belas dan duapuluh lima responden satu terlihat berpikir terlebih dahulu sebelum menjawab dengan

mensuarakanya. Pada angket nomer dua puluh sembilan responden satu terdiam sejenak dan tersenyum dengan mengatakan “Mbak kalau aku ngerasa nggak pernah mimpi bagaimana? Angketnya aku juga lupa pernah mimpi apa saja? Tapi seingetku aku pernah mimpi yang baik-baik nggak pernah bermimpi buruk hehe... berarti jawabanya mimpi indah ya mbak?”. Setelah pertanyaan tersebut muncul responden mulai mengerjakanya kembali, hingga terhenti pada angket nomer tiga puluh enam. Responden terlihat memikirkan sesuatu, sampai akhirnya mengerjakan kembali angket-angket yang sudah diberikan dan terhenti kembali pada angket nomer empat puluh tiga dan empat puluh enam.

B. Hasil Wawancara Responden Satu

- LL : “Vina, dari ke empat puluh delapan angket yang sudah dikerjakan dan disuarakan. Apakah terdapat pertanyaan yang kurang jelas?”
- VF : “Alhamdulillah jelas semua, Cuma kadang masih berbeda dengan ini, yang kadang menjadi kebiasaan saya.”
- LL : “Bisa diberikan keterangan lebih lanjut dan contoh angketnya?”
- VF : “Angket yang berkaitan dengan mimpi itu dan tentang yang mendengarkan musik. Malah biasanya saya nggak pernah mendengarkan musik”
- LL : “memang disini tidak boleh mendengarkan musik?”
- VF : “ya boleh, tapikan kalau saya lebih kepelajaran. Tapi ada waktu untuk mendengarkan musik, pas waktu istirahat kan ya diputerin musik tapi kan ya musiknya sekolah.”
- LL : “oh... jadi Vina tetep mendengarkan musik tapi musik yang disekolah saja yang didengarkan? Selain kedua angket itu, apakah terdapat kata-kata yang mungkin sulit dimengerti?”
- VF : “Iya mbak, tapi untuk keseluruhan angket sudah sesuai banget sih dengan di Pondok dan mudah dimengerti”

- LL : “Tadi waktu mengerjakan angket nomer empat Vina agak lama jawabnya, nah itu kenapa?”
- VF : “Jawabnya tidak mudah sakit, kemarin itu habis sakit panas karena cuaca. Kemarin habis hujan-hujan dari SMK trus gak mau langsung pulang masih main hujan-hujan, terus lakok sorenya panas. Tapi gak gampang sakit sih.”
- LL : “Gak punya riwayat-riwayat sakit gitu?”
- VF : “Enggak... malah pingin sakit biar bisa pulang. Jadi, tadi lama jawabnya angketnya mikir kemarin sakit tapi saya gak punya sakit yang kadang kambuh seperti maagh.”
- LL : “Oke, tadi Vina juga agak lama diangket nomer lima. Nah... itu kenapa kok jawabnya lama?”
- VF : “Angketnya tergantung sih, kan kadang kita mau PSG terus ada itu apa namanya? Ehm... minta iuran-iuran mendadak kan kadang kalau uang bulanan ya nerima yang dikasih. Perbulanya emang sudah sesuai kebutuhan, cuman kadang kalau ada uang kas atau apa gitu jadi kurang.”
- LL : “Terus Vina dinomer sebelas juga agak lama jawabnya, itu kenapa? Apa ada yang belum dimengerti atau kurang sesuai dengan aktivitas di Pondok?”
- VF : “Hari-hari selama ini yang dilalui ketika dipondok, saya jawabnya itu mbak. Karena kita kan nggak selamanya di Pondok, jadi, apapun yang kita lalui ada kekurangan dan kelebihan angketnya ada moodnya ada nggaknya. Tapi, kalau dibandingkan saya di luar saya nggak akan pernah nemuin hal yang bisa dilakukan diluar seperti yang ada di Pondok. Angketnya mudah dimengerti sih tapi mbak.”
- LL : “Tadi dinomer enam belas juga agak lama jawabnya.”
- VF : “Angketnya saya nggak pernah dijenguk, orang tua saya di Jeddah. Biasanya yang njenguk itu mas, tapi juga nggak mesti. Tergantung kalau saya minta jenguk baru dijenguk, kalau nggak yawes cuma transfer aja”
- LL : “Nomer dua puluh lima sekarang?”
- VF : “yah emang sholat malam saya mbak, ya tadi mikir takut dikatain

sombong. Kan emang tiap malem harus ndaur anak-anak.”

LL : “Sebenarnya disini wajib nggak sih sholat malam itu?”

VF : “Enggak sih mbak, Cuma kalau saya lihat disini ya tergantung kesadaran masing-masing sih. Kalau yang mau sholat ya sholat, tapi kebanyakan ya nggak.”

LL : “Nomer Dua puluh sembilan tadi? Yang tentang mimpi?”

VF : “Angketnya saya jarang mimpi mbak, trus ya lupa mimpi apa kemarin lusa.”

LL : “Nah, kalau nomer tiga puluh enam?”

VF : “Ketika lelah saat akan melaksanakan kegiatan pondok saya... Kalau mencari alasan itu satu dua kayak banyak kegiatan di SMK sekarang ada KIR di SMK terus kemarin itu guru KIR nya sampai lama sampai maghrib di SMK. Jadi kadang nggak ikut MQA. Capek tapi jarang, tergantung gurunya. Kalau gurunya sampai maghrib ya pondoknya digeser dikit.”

LL : “Nomer empat puluh tiga?”

VF : “Berselisih dengan teman... ehmm... jarang berselisih dengan teman sih masalahnya mangkanya tadi mikir. Tapi paling susah kalau jadi pengurus itu pas hari minggu kan kalau sambangan tidak boleh memainkan HP pas waktu sambangan. Jadi yawes debat-debat sama temen. Jadi ya... tadi itu aja.”

LL : “Nomer empat puluh enam?”

VF : “Saya itu orang yang susah diajak ngomong, kadang GT gituloh, nggak ngurusin mau ada temen baru atau enggak, orangnya agak cuek.”

LL : “Tapi untuk keseluruhan angket sudah pas kan dengan kegiatan di Pondok?”

VF : “InsyaAllah sudah pas Cuma yang kurang cocok dengan saya hanya dua angket tadi, yang mimpi sama musik. Trus yang menjenguk, angketnya saya jarang dijenguk mangkanya saya bingung. “

LL : “Oke-oke, terimakasih banyak Vina atas waktu yang sudah diluangkan.”

VF : “Iya mbak, sama-sama. Saya juga terimakasih.”

2. Responden Kedua

Nama : Virdha Prihatina, Wawancara no.2
 Kelas/Umur : X SMK/16
 Waktu : Wawancara dilakukan tanggal 21 Februari 2019. Tiba di Pondok Pesantren pada pukul 14.30 ; Waktu pengerjaan angket dan wawancara selama 25 menit; wawancara dimulai 16.00 sore selesai jam 16.30 sore
 Informasi : Remaja putri berumur 16 tahun, sudah menjadi santri Relevan selama 4 tahun.
 Keadaan Khusus : Sore hari setelah hujan turun, akan tetapi pondok pesantren cukup nyaman dan tenang untuk melakukan wawancara

A. Hasil Observasi saat Mengerjakan Angket

Pengerjaan angket dimulai pada pukul 16.00. sore, responden dua datang dengan menggunakan seragam lengkap dan berkerudung orange. Keadaan Pondok Pesantren pada hari itu sangat sunyi dan tenang, karena para santri sedang menikmati waktu istirahat yang diberikan pihak Pondok Pesantren. Responden dua kebetulan sedang santai di kamar dan peneliti meminta bantuan santri lainya untuk memanggilkn responden dua.

Pengerjaan angket dan wawancara dilakukan diteras makam Kiyai, karena tempat tersebut adalah tempat yang tepat untuk melakukan pengerjaan angket dan wawancara , dikarenakan suasana yang nyaman dan mendukung. Responden dua dipersilahkan untuk mengerjakan angket dengan menyuarakan angket pada pukul 16.02 dan selesai pada pukul 16.15 tepat.

Pada angket nomer sepuluh, sebelas, duabelas, tigabelas, dua puluh dua, duapuluh Sembilan dan tiga puluh sembilan responden dua terlihat berpikir terlebih dahulu sebelum menjawab dengan mensuarakanya. Pada angket nomer sepuluh, sebelas, dua belas, tiga belas responden dua terlihat memikirkan sesuatu dengan ditandainya bulpoin dipegang dan diarahkan dikepala responden dua. Tapi setelah itu responden mengerjakan kembali skala yang sudah diberikan, lalu pada soal dua puluh Sembilan subjek terdiam sejenak dan mengulangi perilaku yang muncul pada soal nomer sepuluh dsb. Responden dua terdiam sejenak mengarahkan matanya keatas. Pada soal nomer tiga puluh lima, tiga puluh Sembilan dan empat puluh lima responden dua terlihat memikirkan sesuatu, lalu kembali mengerjakan soal yang ada pada skala penelitian hingga selesai.

B. Hasil Wawancara Responden Dua

- LL : “Virdha, dari ke empat puluh delapan angket yang sudah dikerjakan dan disuarakan. Apakah terdapat pertanyaan yang tidak dimengerti?”
- VP : “Nggak juga sih, tapi agak bingung kan pilihanya Cuma dua, misal disoal yang mengatakan bermimpi itu. Saya jarang bermimpi seh.”
- LL : “Karena kamu jarang mimpi mangkanya bingung untuk menjawab ya? Ehmm tadi di nomer delapan tadi sempet memikirkan lama, itu ada apa?”
- VP : “Ketika berangkat sekolah saya lebih asyik dikamar, hmm soalnya mikir kalau di kamar iyu enakanya ya nonton”
- LL : “Iya.. kalau nomer 10 tadi kamu jawabnya juga agak lama? Apakah ada yang salah dengan soalnya?”
- VP : “Soalnya biasa aja, sekolah ya gak semangat kadang ya semangat, tapi banyak semangatnya sih karena kalau sekolah diperbolehkan untuk menggunakan laptop. Jadi itu hiburan tersendiri untuk saya”
- LL : “Kalau nomer sebelas?”
- VP : “Hari-hari yang dilalui di pondok , biasa sih di pondok kesan yang indah

juga enggak. berarti biasa saja ya hmmm berarti sedikit berkrsan. Tapi tadi mikir saya mbak”

LL : “Oke –oke, tadi nomer 12 jawabnya juga agak lama, itu kenapa?”

VP : “emang biasa aja tidak terbebani tidak semangat juga.”

LL : “Pernah ada pengalaman buruk di sekolah?”

VP : “Pernah, tapi nggak parah juga.”

LL : “kalau nomer enam belas tadi? Kenapa kamu jawabnya agak lama?”

VP : “Saya itu jarang minta-minta sih kalau membawakan apa yang diharapkan.”

LL : “Tapi untuk kejelasan soal dan ketepatan soalnya gimana?”

VP : “Sudah amat jelas dan tepat mbak, kan anak pondok selalu disambang walaupun ada yang jarang ada yang rutin.”

LL : “Kalau nomer delapan belas tadi sedikit lama jawabnya itu kenapa?..”

VP : “Soalnya saya gak mikirin temen-temen sih, merasa kurang dengan apa yang dimiliki, jadi jawabnya agak lama”

LL : “Kalau nomer Sembilan belas??”

VP : “Apa ya, ya seadanya deh. Lek welek gak rapi yo gimana mbak. Tapi intinya saya ingin menonjolkan penampilan saya, cuman tadi masih mikir.”

LL : “kalau nomer duapuluh dua?”

VP : “hmmm kalau itu saya bingung mbak, bedanya puas sama cukup puas itu apa masih mikir. Tapi aku tadi jawabnya cukup puas soalnya emang gak pernah memuaskan gitu mbak dalam prestasi di manapun, jadi hasilnya cukup puas.”

LL : “kalau nomer dua puluh enam?”

VP : “Akhir-akhir ini saya.... Soalnya tadi mikir ehmm aku tiap hari mendengarkan music mbak. Kalau tadi agak mikir? Ya nggak juga kayaknya mbak soalnya udah jelas dan sesuai banget sih hehehe”

LL : “Nah, kalau nomer duapuluh Sembilan??”

VP : “soalnya saya lupa mbak kemarin-kemarin in I aku mimpi opo ya? Mimpi tah enggak? Jadi tadi mikir.”

- LL : “Nomer tigapuluh dua?”
- VP : “Puasa sunnah yang dilakukan? Ya emang saya gak pernah puasa mbak, jadi mikir tadi gara-gara jarang puasa.”
- LL : “Nomer tiga puluh lima, tadi mikir agak lama, itu kenapa?”
- VP : “Soalnya mikir aku jarang belajar, jadi bingung mana yang harus tak pilih hehe.”
- LL : “Nomer Tiga puluh sembilan?”
- VP : “Saya kan suka nggambar mbak, tadi mikir nggambar iku bidang seni tah kok disini yang dicantumkan menari dan menyanyi seharusnya ada tambahan dalam soal menggambar gitu mbak. “
- LL : “Oke-oke, kalau nomer empat puluh lima?”
- VP : “Soalnya bingung ini kamar yang pas pertama anak baru atau pas setiap pindahan kamar mbak?
- LL : “Hmm itu maksudnya ketika setiap perpindahan kamar.”
- VP : “Oh.... Kalau itu saya emang kurang bisa berbaur mbak.”
- LL : “oke-oke, terimakasih banyak ya virda atas waktunya.”
- VP : “Siap mbak.”

3. Responden Ketiga

- Nama : Fayi Risma, Wawancara no.3
- Kelas/Umur : IX SMP /15
- Waktu : Wawancara dilakukan tanggal 21 Februari 2019. Tiba di Pondok Pesantren pada pukul 14.30 ; Waktu pengerjaan angket dan wawancara selama 25 menit; wawancara dimulai 16.30 sore selesai jam 16.55 sore
- Informasi : Remaja putri berumur 15 tahun, sudah menjadi santri
- Relevan : selama 3 tahun.
- Keadaan Khusus : Sore hari setelah hujan turun, akan tetapi pondok pesantren cukup nyaman dan tenang untuk melakukan wawancara

1. Hasil Observasi saat Mengerjakan Angket

Pengerjaan angket dimulai pada pukul 16.32 sore, responden tiga datang dengan menggunakan baju bebas berwarna hitam, rok hitam dan kerudung hitam. Keadaan Pondok Pesantren pada hari itu sangat sunyi dan tenang, karena para santri sedang menikmati waktu istirahat yang diberikan pihak Pondok Pesantren. Responden tiga kebetulan sedang santai di kamar dan peneliti meminta bantuan santri lainya untuk memanggilkn responden tiga.

Pengerjaan angket dan wawancara dilakukan diteras kamar pondok, karena tempat tersebut adalah tempat yang tepat untuk melakukan pengerjaan angket dan wawancara, dikarenakan suasana yang nyaman dan mendukung. Responden tiga dipersilahkan untuk mengerjakan angket dengan menyuarakan angket pada pukul 16.32 dan selesai pada pukul 16.40 tepat.

Pada angket nomer sepuluh responden tiga terlihat memikirkan sesuatu, responden menghentikan sejenak sebelum mengerjakan kembali. Pada nomer delapan subjek membenahkan kerudungnya sambil terlihat berfikir, pada nomer sepuluh responden tiga terlihat tersenyum akan tetapi tetap mengerjakan serta menyuarakanya. Pada soal nomer dua belas, tujuh belas, tiga puluh, tigapuluh delapan dan empat puluh satu terlihat memikirkan sesuatu akan tetapi soal dikerjakan hingga selesai.

2. Hasil Wawancara Responden Tiga

- LL : “Fayi, dari ke empat puluh delapan angket yang sudah dikerjakan dan disuarakan. Apakah terdapat pertanyaan yang tidak dimengerti?”
- FR : “Nggak sih mbak, udah semua sesuai dengan kegiatan di pondok.”
- LL : “Tadi saat menjawab nomer dua agak lama kenapa

- FR : “Soalnya banyak yang nggak peduli, tapi kadang ya ada seh yang peduli”
- LL : “Tapi untuk soalnya udah jelas dan udah sesuai belum?”
- FR : “udah sangat jelas mbak”
- LL : “Kalau nomer empat?”
- FR : “Hmm itu karena saya mikir, soalnya saya punya sakit darah rendah jadinya pusing kadang sampai nggak ikut kegiatan. Itu sih mbak.”
- LL : “Kalau untuk nomer delapan? Tadi Fayi juga agak lamajawabnya.”
- FR : “Ya soalnya biasanya saya kalau liburan ya jalan-jalan sih nggak ikut kegiatan. Mikir gak ada jawabanya soalnya biasanya jalan-jalan.”
- LL : “Tadi nomer sepuluh kamu senyum-senyum itu kenapa? Agak lama juga jawabnya?”
- FR : “Biasanya nungguin temen jadi lama, aku jawabnya berangkat mendekati waktu masuk.”
- LL : “Tadi di nomer dua belas?”
- FR : “Mikir, sering ikut lomba itu pengalaman hebat kan ya mbak. Kalau soalnya gak bermasalah kok mbak tadi mikir itu aja.”
- LL : “Kalau soal ketika keluarga menjenguk kamu agak lama juga itu kenapa?”
- FR : “ya karena kalau nitip sama keluarga dibawainyaitu kaya disuruh milih itu loh. Jadi misal dibawain baju dua suruh milih.”
- LL : “Kalau nomer Tujuh belas?..”
- FR : “Soalnya nggak bermasalah mbak, tapi Cuma mikir kadang kalau barusan kenal dengan temengitu ya udah ini aku, gausah jaim nutup-nutupi.”
- LL : “Kalau untuk nomer tiga puluh kelihatan mikir.”
- FR : “Biasanya kalau selesai sholat.. biasanya sholat ya berjama’ah sih mbak. Biasanya sama temen pasti awalan aja gitu. Tapi soalnya pas kok mbak.”
- LL : “Nomer tigapuluh tiga?”
- FR : “hmm... bingung soalnya ketika ada ujian sekolah. Kan kemarin juga sempet pas ada ujian di pondok, terus ama ujian sekolah itu bingung buat

bagi waktu. Soalnya kalau siangitu juga ada latian banjari, sedangkan malem itu banyak kegiatan.”

LL : “kalau nomer tigapuluh delapan?”

FR : “Soalnya kalau itu ngantuk, soalnya kalau ngantuk gak bisa fokus mbak. Tadi masih mikir saya biasanya gimana ya?”

LL : “nomer empat puluh satu.”

FR : “Dulu kan sebelum ada peraturan apa gak boleh bawa gedit, jadi kalau ketemu disambang jadi jarang ngomong sama orang tua, sukanya mainan HP aja. Soalnya ada peraturan itu. Soalnya udah sip mbak dan membingungkan.”

LL : “Terimakasih banyak ya Fayi atas waktunya.”

FR : “Iya mbak sama-sama.”



Lampiran 5. Naskah Publikasi

ANALISIS FAKTOR KEBAHAGIAAN (*HAPPINESS*) PADA REMAJA

Fajar Lilia Iman

Dr. Ali Ridho, M.Si

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Email: fajar.lilia@gmail.com

Abstrak

Kebahagiaan didefinisikan sebagai kondisi mental positif mencakup tingkat kepuasan yang tinggi, perasaan positif yang tinggi dan tingkat perasaan negatif yang rendah. Terdapat enam faktor pembentuk kebahagiaan yaitu faktor *life satisfaction*, faktor *joy*, faktor *self esteem*, faktor *calm*, faktor *control* dan faktor *self efficacy*.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat tingkat kebahagiaan dan mengetahui faktor yang dominan dalam membentuk kebahagiaan pada remaja putri yang tinggal di pondok pesantren. Subjek dalam penelitian ini melibatkan 330 remaja putri berumur 15-17 yang tinggal di pondok pesantren menggunakan metode penelitian kuantitatif berupa CFA (*Confirmatory Factor Analysis*).

Hasil penelitian menunjukkan : 1) Tingkat kebahagiaan remaja putri yang tinggal di pondok pesantren rata-rata berada pada kategori sedang 60,3% sebanyak 199 remaja 2) Faktor yang paling dominan adalah faktor *control* dengan besaran prosentase (20,6%), faktor *life satisfaction* (20,3%), faktor *self esteem* (19,5%), faktor *self efficacy* (14,4%), faktor *calm* (13,5%) dan paling sedikit adalah faktor *joy* dengan prosentase sebesar (11,7%).

Kata Kunci: Analisis Faktor, Kebahagiaan

Pondok pesantren memiliki karakteristik yang khas dengan pola pendidikan yang berjalan dua puluh empat jam tanpa henti, meliputi pendidikan sosial masyarakat, pendidikan agama serta pengembangan potensi umat (Mar'ati, 2014). Karakter khusus dan ciri khas pondok pesantren berbeda dengan sekolah formal, karena pondok pesantren lebih mendalami ilmu-ilmu agama Islam dan menekankan pentingnya moral dalam kehidupan (Syafe'i, 2017). Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam dengan sistem asrama, sebagaimana santri sebagai murid dan kiyai pengajar dan pengasuhnya (Andriani, 2009).

Menurut Rachman (dalam Pritaningrum & Hendriani, 2013) kebanyakan santri berada pada usia dua belas atau tiga belas sampai delapan belas atau sembilan belas tahun yang merupakan masa remaja. Secara psikologis masa

remaja disebut sebagai periode transisi dalam rentang kehidupan manusia yang menjembatani masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Pada masa ini remaja diwarnai dengan konflik dan perubahan suasana hati atau mood (Santrock, 2012). Fenomena saat ini, kebanyakan remaja belum mampu melakukan control emosi dengan cara yang lebih tepat, akibatnya banyak penyelesaian masalah yang dihadapi tidak sesuai dengan harapan mereka (Muawanah, Soruso, & Pratikto, 2012). Terlebih lagi remaja akan cenderung mengalami stress yang bersumber dari keluarga, masalah akademik serta teman sebaya, sehingga ketika remaja yang tidak dapat diterima oleh teman sebaya mereka akan menderita, memiliki sifat tertutup dan memiliki harga diri yang cenderung rendah (Nasution, 2007).

Studi tentang *perfectionisme*, harga diri dan kecenderungan remaja yang dilakukan oleh Aditomo & Retnowati (2004) mengatakan kemunculan depresi dimulai pada masa remaja, dimana studi epidemiologis yang menunjukkan angka prevelensi depresi untuk anak-anak 2,5 persen dan mengalami peningkatan menjadi 8,3 persen pada masa remaja. Selain itu hasil dari penelitian menunjukkan remaja yang mengalami depresi meningkat dari umur kurang dari 15 sampai 17 tahun dan sedikit menurun pada umur 18 tahun (Asmika, harijanto, & handayani, 2008). Selain itu, remaja memiliki tugas-tugas perkembangan yang harus diselesaikan. Apabila tugas-tugas perkembangan remaja diselesaikan dengan baik, maka remaja dapat merasakan kepuasan, kebahagiaan dan penerimaan dari lingkungan sekitar (Putra & Ramdani, 2014).

Nyatanya remaja yang berada dipesantren masih kesulitan dalam mencapai tugas-tugas perkembangannya terlebih dalam membangun hubungan interpersonal. Penelitian berjudul “Ketercapaian Tugas-tugas Perkembangan Siswa SMA dan Siswa Pondok Pesantren” menunjukan hasil berupa tugas perkembangan remaja pada pondok pesantren dalam membina hubungan sosial dengan teman sejenis dan lawan jenis tergolong rendah, hasil yang rendah ini dipicu karena adanya banyak aturan yang ditetapkan pondok pesantren, sedangkan tugas tersebut salah satu tugas perkembangan yang harus diselesaikan pada masa remaja (Putra, 2017).

Selain itu remaja yang tinggal di pondok pesantren memiliki tugas lain yang harus diselesaikan untuk menunjang kehidupan dilingkungan baru seperti pesantren. Fatimah (2016) mengungkapkan tugas santri ditahun pertama meliputi penyesuaian sosial mencangkup bagaimana santri beradaptasi dengan lingkungan serta teman-teman baru dan belajar mandiri dikarenakan santri jauh dari orangtua. Selain masalah yang terdapat pada tugas perkembangannya, santri juga sering mendapatkan masalah yang berkaitan dengan penyimpangan perilaku. Menurut Islami (2016) menyebutkan penyimpangan perilaku pada santri mencangkup beberapa hal seperti membuat gaduh dikelas, membolos, melalaikan tugas, datang terlambat, tidak menggunakan seragam yang lengkap, tidak sopan, mempengaruhi teman untuk melanggar kedisiplinan, mencontek, mengotori dan merusak fasilitas

sekolah, mengobrol dengan teman pada saat guru menjelaskan, mencuri atau menggunakan hak milik orang lain serta mengejek teman. Permasalahan pada santri muncul karena banyaknya tuntutan dan oleh pihak pondok pesantren, sehingga santri merasa tertekan dan memunculkan perilaku menyimpang (Ghofiniyah & Setiowati, 2017).

Keterkaitan remaja dan konsep kebahagiaan merupakan hal yang menarik perhatian, karena keadaan remaja yang bermasalah dan remaja yang berbahagia merupakan dua titik ekstrim yang dapat terjadi selama proses pertumbuhan dan perkembangan dimasa remaja (Azizah, 2013). Seligman mengatakan orang yang berbahagia mengingat lebih banyak peristiwa-peristiwa menyenangkan dari pada yang sebenarnya terjadi dan melupakan lebih banyak peristiwa buruk. Kebahagiaan seseorang bisa muncul kapanpun seperti hal yang menyedihkan (Seligman, 2005). Kebahagiaan sebagian besar berasal dari ikatan interpersonal terutama hubungan dengan pasangan atau anak dan hubungan dengan teman serta orang-orang penting (Delle Fave, Brdar, Freire, Vella-Brodrick, & Wissing, 2011).

Remaja dikatakan bahagia apabila ia memiliki dukungan suatu pemaknaan tentang realitas, memiliki keluarga utuh dan menyayangi (keluarga harmonis), tinggal bersama orang tua, prestasi tercapai, fasilitas terpenuhi, support dari orang tua dan teman, kasih sayang serta kebersamaan disaat suka dan duka, memiliki tujuan hidup, menerima keadaan dirinya, memiliki otonomi dan dapat menguasai lingkungannya (Herbryanti, 2009). Tercapainya kebahagiaan pada remaja dapat mendapatkan banyak manfaat dalam kehidupan sehari-hari, karena kebahagiaan dapat memberikan semangat dan motivasi dalam menjalani berbagai kegiatan disekolah maupun diluar sekolah (Sativa & Alvin, 2013). Selain itu ketika remaja memiliki kebahagiaan yang tinggi maka akan merasa puas dan merasakan emosi positif dan jarang merasakan emosi negatif (Harmaini & Yulianti, 2016).

Remaja dikatakan tidak bahagia akan merasakan kecewa, adanya rasa ketakutan dengan masa depan, khawatir dengan masa depan dan munculnya rasa pesimis, stress hingga depresi. Keadaan tidak bahagia tersebut paling banyak dipengaruhi oleh masalah teman sebaya dan juga tekanan akademis (Workum, Scholte, Cillessen, & Lodder, 2013).

Masalah-masalah yang sudah dipaparkan mengenai remaja, mengarahkan peneliti untuk mengetahui lebih lanjut faktor-faktor pembentuk kebahagiaan (*happiness*) pada remaja, khususnya remaja putri yang tinggal di Pondok Modern Al-Rifa'ie Malang.

Kajian Teori

Kebahagiaan menurut Argyle (dalam Shabani & Torbat, 2018) mendefinisikan sebagai kondisi mental positif, memiliki tingkat kepuasan yang tinggi, perasaan positif yang tinggi dan tingkat perasaan negatif yang rendah.

Faktor-faktor pembentuk kebahagiaan (*happiness*) menurut Hils dan Argyle (2001) yang telah disederhanakan oleh penelitian yang dilakukan Liaghatdar, Jafari, Abedi & Samiee (2008) terdiri dari enam faktor.

Pertama, faktor *life satisfaction* (kepuasan hidup) penilaian terhadap kepuasan dan pemenuhan dalam kehidupan seperti pernikahan, kelompok teman sebaya, kesehatan, keuangan, pekerjaan dan waktu luang yang dimiliki seseorang. Kedua, faktor *joy* (suka cita) mencerminkan banyaknya perasaan menyenangkan yang dialami seseorang dan emosi yang bisa memunculkan kesenangan hati terhadap sesuatu yang dijalani dalam kehidupan. Ketiga, faktor *self esteem* (harga diri) yang diartikan sebagai evaluasi dari kelayakan pribadi seseorang mengenai penilaian pribadi. Keempat, faktor *calm* (ketenangan) salah satu respon emosi yang intens terhadap perubahan lingkungan, misalnya dengan cara menenangkan diri. Kelima, faktor *control* yaitu ketrampilan seseorang dalam mengarahkan tujuan untuk membantu mengatasi situasi stress, rasa sakit dan perasaan gelisah serta berfungsi sebagai perlindungan terhadap perilaku agresi dimasa muda. Terakhir, faktor *self efficacy* (efikasi diri) yaitu keyakinan seseorang tentang kapasitas yang dimiliki dalam menghasilkan suatu pekerjaan yang mempengaruhi kehidupan seseorang serta mempredisi dan menjelaskan perilaku koping.

Metode

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dengan identifikasi variabel X adalah kebahagiaan (*happiness*) dan variabel Y terdiri dari faktor *life satisfaction*, *joy*, *self esteem*, *calm*, *control* dan *self efficacy*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive sample* yang dilakukan pada remaja tengah berumur 15-17 tahun yang tinggal di Pondok Pesantren Al-Rifa'ie Malang berjumlah 330 remaja putri.

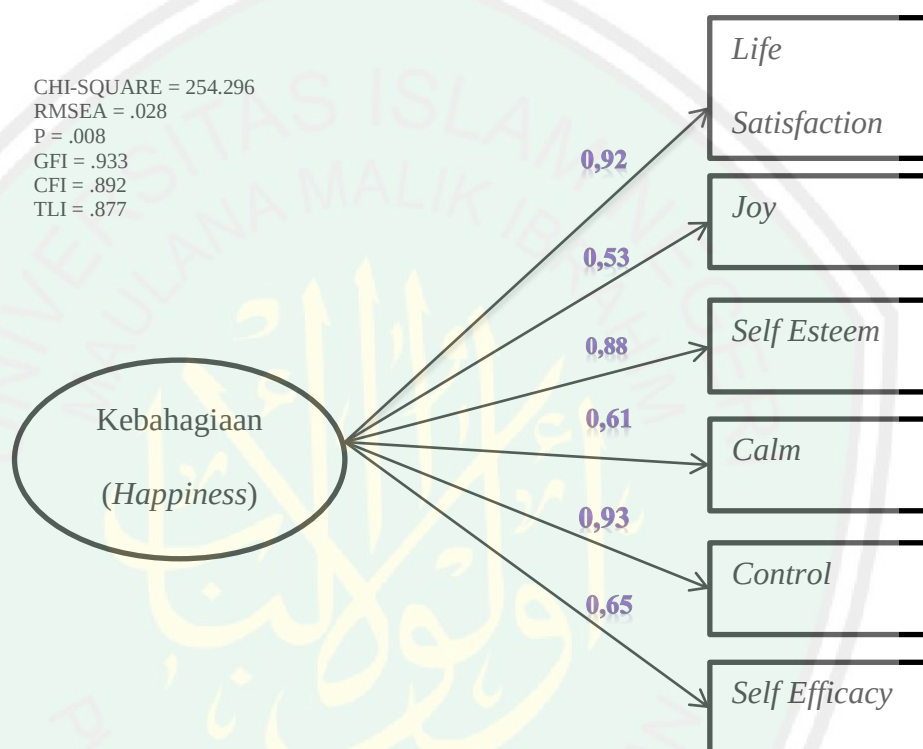
Skala yang digunakan menggunakan model *forced Choice* (pilihan paksa) berdasarkan faktor kebahagiaan (*happiness*) menurut Hills dan Argyle (2001) yang disederhanakan oleh Liaghatdar, Jafari, Abedi & Saniee (2008). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan CFA (*Confirmatory Factor Analysis*).

Hasil Penelitian

Tabel 1-Hasil Perhitungan Kategorisasi Kebahagiaan

Kategori	Frequency	Percent	Valid Percent	Comulative Percent
Rendah	59	17.9	17.9	17.9
Sedang	199	60.3	60.3	78.2
Tinggi	72	21.8	21.8	100.0
Total	330	100.0	100.0	

Berdasarkan perhitungan kategorisasi, diketahui hasil analisis kategori skor subjek lebih mengarah kepada kategorisasi sedang. Terlihat pada tabel diatas 17,8 persen skor subjek berada pada kategori rendah, 60,3 persen berada pada kategorisasi sedang dan 21,8 persen berada pada kategori tinggi. Data menunjukkan bahwa tingkat kebahagiaan (*happiness*) remaja putri yang tinggal di Pondok Modern Al-Rifa'ie Malang adalah sedang.



Gambar 1-Hasil CFA (Confirmatory Factor Analysis)

Berdasarkan hasil analisis faktor diperoleh data berupa nilai statistik dan kriteria model yang paling *fit* (cocok) ditunjukkan sebagai berikut :

Tabel 2-Hasil Model Analisis Faktor Paling *Fit*

No	Statistik	Hasil Perhitungan	Kriteria "fit"	Keterangan
1.	Chi-square	254.296 (p=0.08)	p>0.05	Kurang fit
2.	RMSEA	0.28	<0.08	Kurang fit
3.	GFI	0.933	>0.90	Fit
4.	CFI	0.892	>0.90	Kurang fit
5.	TLI	0.877	> 0.90	Kurang fit

Terdapat beberapa hasil analisis statistik yang memiliki kriteria kurang fit dan untuk menjadikan model agar lebih fit, maka harus melihat *modification index* pada aplikasi AMOS 20 for windows dengan cara mengkorelasikan antar variabel yang sudah disarankan pada *output* yang tertera pada *modification index*. Ketentuan mengkorelasikan variabel adalah selama saran masih dalam lingkup satu faktor, dalam analisis ini saran yang diberikan aplikasi AMOS 20 for windows tidak memenuhi kriteria yang diberikan. Akan tetapi model analisis masih bisa digunakan untuk menjelaskan kebutuhan penelitian dikarenakan *loading factor* yang dimiliki $>0,30$.

Diskusi

1. Tingkat Kebahagiaan (*Happiness*)

Argyle mendefinisikan kebahagiaan (*happiness*) sebagai kondisi mental positif, memiliki tingkat kepuasan yang tinggi, perasaan positif, yang tinggi dan tingkat perasaan negatif yang rendah (Shabani & Torbat, 2018). Adapun faktor yang diungkap dalam penelitian yang dilakukan Liaghatdar, Jafari, Abedi & Saniee (2008) adalah *life satisfaction*, *joy*, *self esteem*, *calm*, *control* dan *self efficacy*.

Pada hasil penelitian mengungkapkan bahwa tingkat kebahagiaan (*happiness*) yang dimiliki remaja putri yang tinggal di Pondok Modern Al-Rifa'ie Malang mayoritas berada pada kategori sedang dengan jumlah 199 subjek (60,3%). Sementara itu sebanyak 72 subjek (21,8%) memiliki tingkat kebahagiaan (*happiness*) tinggi dan 59 subjek (17,9%) memiliki tingkat kebahagiaan (*happiness*) yang rendah.

Hasil diatas menunjukkan bahwa tingkat kebahagiaan (*happiness*) pada remaja putri yang tinggal di Pondok Modern Al-Rifa'ie Malang berada pada tingkat sedang. Hal ini dikarenakan remaja putri yang menjadi subjek penelitian berada pada pondok pesantren, artinya mereka harus jauh dengan keluarga dan harus tinggal dengan teman-temannya saja. Sedangkan menurut Fave (2011) kebahagiaan (*happiness*) pada remaja sebagian besar berasal dari hubungan interpersonal terutama keluarga dan orang-orang penting.

2. Sumbangan *Loading Factor*

Hasil analisis faktor pembentuk kebahagiaan (*happiness*) pada remaja putri yang tinggal di pondok pesantren menunjukkan semua faktor memiliki *loading factor* yang berbeda – beda. Faktor yang memiliki *loading factor* paling tinggi adalah faktor *control* (kontrol) dengan *loading factor* sebesar 0,93. Faktor kedua adalah *life satisfaction* (kepuasan hidup) dengan *loading factor* sebesar 0,92. Faktor ketiga faktor *self esteem* dengan *loading factor* sebesar 0,88. Faktor ke empat adalah faktor *self efficacy* (efikasi diri) dengan *loading factor* sebesar 0,65. Faktor kelima adalah faktor *calm* (ketenangan) dengan

loading factor sebesar 0,61 dan yang paling rendah adalah faktor *joy* (suka cita) dengan *loading factor* sebesar 0,53. Semua variasi faktor memiliki bobot *loading factor* sebesar $>0,3$ sehingga masing-masing faktor dikatakan mampu untuk menjelaskan faktor-faktor pembentuk kebahagiaan (*happiness*) dengan baik.



Gambar 2-Sumbangan *Loading Factor*

a. Faktor Dominan

Faktor control memiliki muatan faktor tertinggi dengan *loading factor* sebesar 0,93 dengan sumbangan sebesar 20,6 % terhadap pembentuk kebahagiaan (*happiness*) pada remaja putri yang tinggal pada Pondok Modern Al-Rifa'ie Malang.

Kontrol diri diartikan sebagai ketrampilan seseorang dalam mengarahkan tujuan untuk membantu mengatasi situasi stress, rasa sakit dan perasaan gelisah serta berfungsi sebagai perlindungan terhadap perilaku agresi dimasa muda. Ketrampilan diri mencakup strategi pemecahan masalah dengan meniadakan pikiran dan emosi yang mengganggu, menunda kepuasan segera, dan menggunakan pengarahan diri dan perencanaan (Varme & Paolo, 2009). Kontrol diri yang tinggi dikaitkan dengan kebahagiaan (*happiness*) yang lebih besar dan mengalami konflik yang lebih rendah. Artinya kontrol diri sangat penting dalam menyumbang kebahagiaan seseorang dengan peluang rendahnya seseorang dalam mengalami konflik dalam kehidupan yang dijalani terlebih ketika berada di Pondok Modern Al-Rifa'ie Malang.

Kontrol diri remaja putri yang tinggal di Pondok Modern Al-Rifa'ie malang menjadi faktor terbesar dalam menyumbang kebahagiaan (*happiness*) dikarenakan semua santri yang berada di Pondok Modern Al-Rifa'ie berjenis kelamin putri, hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Fried, Ronen, Agbaria, Orkibi, & Hamama (2015) yang mengungkapkan bahwa kontrol diri putri cenderung lebih tinggi dari pada laki-laki. Semakin banyak kontrol diri yang dilakukan maka semakin bahagia yang dapat membantu seseorang dalam meraih

kesuksesan. Pikiran manusia lebih mengarah pada orientasi masa depan sehingga seseorang dapat memodifikasi perilaku masa kini agar membawa kemanfaatan untuk nanti dengan cara mengontrol dirinya (Wiese, et al., 2017).

b. Faktor Terendah

Faktor *joy* menempati faktor terendah dari keenam faktor kebahagiaan (*happiness*). Loading factor yang diberikan sebesar 0.53 atau 11,7% dalam membentuk kebahagiaan (*happiness*) pada remaja putri yang tinggal di Pondok Modern Al-Rifa'ie.

Joy mencerminkan banyaknya perasaan menyenangkan yang dialami seseorang dan emosi yang bisa memunculkan kesenangan hati terhadap sesuatu yang dijalani dalam kehidupan. Diener dan Ryan (2009) mengartikan sebagai afek positif yang mencakup mood dan emosi didalamnya. Seseorang bisa merasakan emosi positif ketika keberuntungan yang tidak terduga terjadi dalam kehidupan, kejutan yang diberikan kepada seseorang yang membuat seseorang merasa senang dan ketika seseorang mendapatkan kabar baik.

Faktor *joy* merupakan faktor terkecil dalam menyumbang kebahagiaan (*happiness*) pada remaja putri yang tinggal di Pondok Modern al-Rifa'ie Malang. Hal ini ditunjukkan dengan keadaan di lapangan yang diperoleh berupa banyaknya kegiatan yang harus dilalui sehingga remaja putri yang tinggal di pondok pesantren merasa terbebani oleh kegiatan, selain itu tidak semua remaja putri yang tinggal di pondok pesantren rutin untuk dikunjungi oleh keluarga, sedangkan semua itu dapat membuat remaja putri yang tinggal di pondok pesantren Al-Rifa'ie Malang merasa *joy* (senang).

Simpulan

Tingkat kebahagiaan (*happiness*) pada remaja putri yang tinggal di pondok pesantren berada pada kategori sedang. Faktor dominan dalam membentuk kebahagiaan (*happiness*) adalah faktor *control* ditunjukkan dengan *loading factor* sebesar 0,93 atau 20,6% dan faktor terkecil dalam membentuk kebahagiaan (*happiness*) pada remaja putri yang tinggal di pondok pesantren adalah faktor *joy* dengan sumbangan *loading factor* sebesar 0,53 atau 11,7%.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka disarankan bagi pihak Pondok Modern Al-Rifa'ie untuk terus memantau dan memperbanyak kegiatan sehari-hari yang lebih baik dan menyenangkan, agar remaja yang berada di Pondok Pesantren menjadi lebih nyaman untuk tetap tinggal di Pondok Pesantren. Bagi peneliti selanjutnya yang akan mengambil tema serupa, diharapkan untuk mengambil subjek yang berbeda untuk mengetahui apakah sumbangan faktor serupa jika dilakukan dengan karakteristik subjek yang berbeda. Selain itu diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk lebih memperdalam dan menyempurnakan kekurangan berupa subjek penelitian masih terbatas yang hanya mencakup remaja putri yang tinggal di pondok pesantren.

Daftar Pustaka

- Aditomo, A., & Retnowati, S. (2004). Pada Remaja Akhir. *Perfeksionisme, Harga Diri, Dan Kecenderungan Depresi Pada Remaja Akhir*, (1), 1–14. <https://doi.org/10.22146/JPSI.7033>
- Andriani, R. (2009). *Intensi Agresivitas Ditinjau dari Konsep Diri Sosial*. Ringkasan Skripsi.
- Asmika, harijanto, & handayani, N. (2008, April). *Pravelensi Depresi dan Gambaran Stressor Psikososial pada Remaja Sekolah Menengah Umum di Wilayah Kota Madya Malang*. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 1, 15-21.
- Azizah. (2013, Desember). *Kebahagiaan dan Permasalahan diusia Remaja. Konseling Religi:Jurnal Bimbingan Konseling islam*, 4, 295-316.
- Delle Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D., & Wissing, M. P. (2011). The Eudaimonic and Hedonic Components of Happiness: Qualitative and Quantitative Findings. *Social Indicators Research*, 100(2), 185–207. <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9632-5>.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective Well-being: a General Overview. *South Journal of Psychology*, 391-406.
- Fatimah, S. (2016). *Keterampilan Memecahkan Masalah pada Santri di Tahun Pertama Memasuki Pondok Pesantren*. Naskah Publikasi.
- Fried, B. G., Ronen, T., Agbaria, Q., Orkibi, H., & Hamama, L. (2015). between self-control and happiness Self-Control in Arab Adolescents: Parallel Pathways to Greater Happiness and Less Physical Aggression. *Youth & Society*, 1-18.
- Ghofiniyah, E., & Setiowati, E. A. (2017). *Hubungan antara Kematangan Emosi dan Ketrampilan Sosial dengan Penyesuaian diri pada Santri Pondok Pesantren Daar Al Furqon Kudus*. *Proyeksi*, 12, 1-16.
- Harmaini, H., & Yulianti, A. (2016). Peristiwa-peristiwa yang membuat bahagia. *Psychopathic*, 1(2), 109–119.
- Herbryanti, D. (2009, November). Kebahagiaan (Happiness) pada Remaja di Daerah Abrasi. *Jurnal ilmiah Berkala Psikologi*, Vol. 11, 60-73.
- Hills, P., & Argyle, M. (2001, December). TheOxford Happiness Questionnaire: A Compact Scale For the Measurement of Psychological Well-being. *Personality and Individual Diferences*, 1073-1082.
- Islami, A. N. (2016). Hubungan sense of school belonging dengan misbehavior pada siswa sekolah menengah di Pondok Pesantren Annisa. *Psychology and Humanity*, 19–20.
- Liaghatdar, J. M., Jafari, E., Abedi, M. R., & Fatemeh, S. (2008). Realiability and Validity he Oxford Happiness Inventory among University Student in Iran. *The Spanish Journal of Psychology*, 11, 310-313.
- Mar'ati, R. (2014). Pesantren Sebagai Basis Pendidikan Karakter; Tinjauan Psikologis. *Al-Murabbi; Jurnal Studi Kependidikan Dan Keislaman*, 1(1), 1–15.
- Muawanah, L. B., Soruso, & Pratikto, H. (2012). Kematangan Emosi, Konsep Diri Dan Kenakalan Remaja. *Persona*, 1(1), 6–14.
- Nasution. (2007). *Stress pada Remaja*. Naskah Publikasi.
- Pritaningrum, M., & Hendriani, W. (2013). *Penyesuaian Diri Remaja putri yang*

- tinggal di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik Pada Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosial*, 2(3), 134–143. <https://doi.org/10.1002/ejoc.201200111>.
- Putra, F., & Ramdani. (2014, November). Ketercapaian Tugas-Tugas Perkembangan Remaja dan Pendidikan Seksual pada Remaja. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 2, 37-41.
- Putra, F. (2017). Ketercapaian Tugas-Tugas Perkembangan Siswa SMA Dan Siswa Pondok Pesantren . *Jurnal Counseling Care*, 1, 27–34.
- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development:Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga.
- Sativa, A. R., & Alvin, F. H. (2013). Syukur dan Bangga dengan Kebahagiaan Remaja. *Jurnal Wacana*.
- Seligman, M. E. (2005). *Autentik Happiness : Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. Bandung: PT Mizan Pustaka.
- Shabani, T., & Torbat, S. (2018). *Mental well-being and self-efficacy on students happiness*, 4(3), 79–84.
- Syafe'i, I. (2017, Mei). Pondok Pesantren:Lembaga Pendidikan Pembentukan Karakter. *Al-Tadzkiyyah:Jurnal Pendidikan Islam*, 8, 85-103.
- Varme, & Paolo. (2009). Happiness, Freedom and Control. *Journal of Economic Behaviour and Organization*, 146-161.
- Wiese, C. W., Tay, L., Duckworth, A. L., D'Mello, S., Kuykendall, L., Hofmann, W., et al. (2017). Too much of a good thing? Exploring the inverted-U relationship between self-control and happiness. *Journal of Personality*, 1-17.
- Workum, N. v., Scholte, R. H., Cillessen, H. A., & Lodder, G. M. (2013). Selection, Deselection, and Socialization Processes of Happiness in Adolescent Friendship Networks. *Adolescent Happiness*, 1-30.