

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN OPTIMISME MASA
DEPAN DENGAN KEBAHAGIAAN SISWA SMA ISLAM
AL-AZHAR 14 SEMARANG**

Skripsi

Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Disusun Oleh:

Atilah Faiza Risaryafi

(30701900035)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2023

PERSETUJUAN PEMBIMBING

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN OPTIMISME MASA DEPAN DENGAN KEBAHAGIAAN SISWA SMA ISLAM AL-AZHAR 14 SEMARANG

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Atillah Faiza Risaryafi

30701900035

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna
memenuhi sebagian persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing,

Tanggal

Agustin Handayani, S.Psi, M.Si

15 Agustus 2023

Semarang, 15 Agustus 2023

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung



Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

NIK. 210799001

PENGESAHAN
HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN OPTIMISME MASA
DEPAN DENGAN KEBAHAGIAAN SISWA SMA ISLAM AL-AZHAR 14
SEMARANG

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Atillah Faiza Risaryafi
30701900035

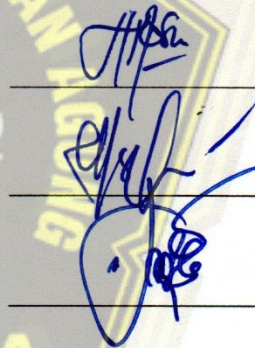
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal, 23 Agustus 2023

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Ratna Supradewi, S.Psi., M.Si., Psikolog
2. Anisa Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog
3. Agustin Handayani, S.Psi., M.Si



Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 23 Agustus 2023

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIK. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya Atillah Faiza Risaryafi dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan disuatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan pernyataan ini, maka saya bersedia bertanggung jawab dengan derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 15 Agustus 2023

Yang menyatakan,



Atillah Faiza Risaryafi
30701900035



MOTTO

“Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahagiamu dari (kenikmatan) duniawi”

(QS. Al-Qashshah Ayat 77)

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya”

(QS. Al-Baqarah Ayat 286)

“Jika kamu memiliki system pendukung yang baik, seperti keluarga dan teman-teman di sekitarmu, kamu tidak akan salah. Jadi percayalah pada diri sendiri, lakukan apa yang kamu inginkan, dan tetap teguh pada apa yang kamu yakini”

(Roman Reigns)

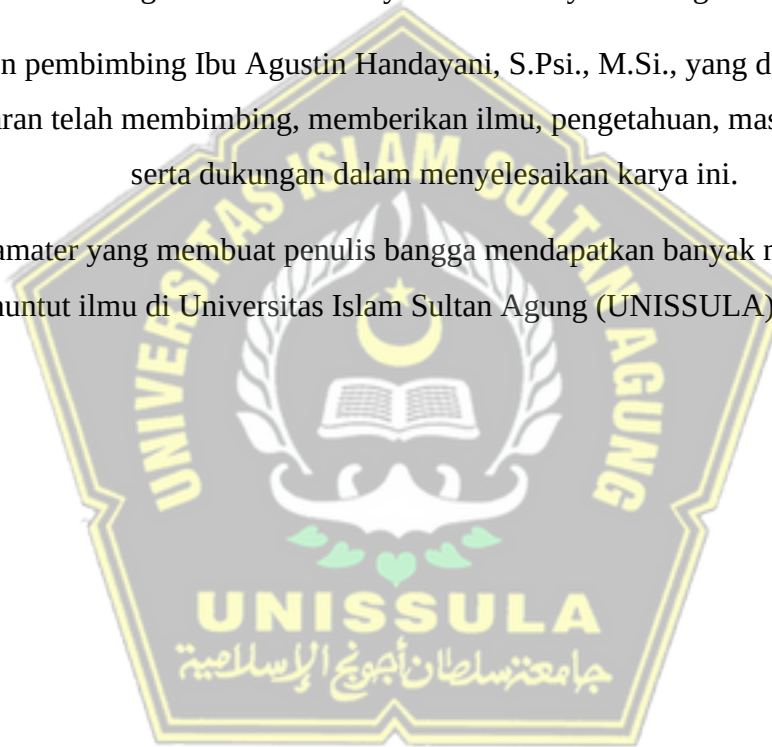


PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur *Alhamdulillah*, kupersembahkan karya ini kepada Papa dan Mamaku, Lutfi dan Risan Maryanti sebagai panutan dalam hidupku yang tak pernah berhenti mendo'akan, memberi kasih sayang, bimbingan, dan motivasi untuk mewujudkan mimpi dan cita-citaku serta adik-adikku Zara Zefira Risaryafi, Farel Nabil Risaryafi, dan Putri Kayla Risaryafi yang selalu memberikan dukungan dan semangat untuk bisa menyelesaikan karya ini dengan baik.

Dosen pembimbing Ibu Agustin Handayani, S.Psi., M.Si., yang dengan penuh kesabaran telah membimbing, memberikan ilmu, pengetahuan, masukan, nasehat serta dukungan dalam menyelesaikan karya ini.

Almamater yang membuat penulis bangga mendapatkan banyak makna dalam menuntut ilmu di Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) Semarang.



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat, hidayah dan ridho yang telah diberikan kepada penulis sehingga karya yang sederhana ini mampu penulis selesaikan sebagai salah satu syarat untuk mencapai derajat S-1 Sarjana Psikologi. Sholawat dan salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, semoga kita selalu mendapatkan syafa'at dari beliau. Penulis mengakui dalam proses penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan seperti apa yang diharapkan. Dalam penyusunan ini penulis tentu saja banyak mengalami kesulitan dan hambatan, akan tetapi berkat bantuan, bimbingan, arahan, dan motivasi dari berbagai pihak saya dapat menyelesaikan ini sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Akhirnya dengan penuh kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya dalam proses akademik serta apresiasi dan motivasinya terhadap mahasiswa untuk terus berprestasi.
2. Ibu Agustin Handayani S.Psi., M.Si., yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membimbing skripsi dengan penuh kesabaran sehingga skripsi ini terselesaikan dengan baik.
3. Ibu Dra. Rohmatun, M.Si., selaku dosen wali yang senantiasa membantu dan memberikan saran dan perhatian selama proses perkuliahan di fakultas Psikolog UNISSULA.
4. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya dalam memberikan ilmu kepada penulis yang sangat bermanfaat hingga saat ini dan kemudian hari.
5. Bapak dan Ibu Staff Tata Usaha serta Perpustakaan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan kemudahan dalam mengurus proses administrasi dari awal perkuliahan hingga skripsi ini selesai.

6. Kepala Sekolah SMA Islam Al-Azhar 14 Semarang Bapak Arie Hendrawan, S. Pd., M. Sos yang telah memberikan persetujuan untuk melakukan penelitian di sekolah.
7. Bapak Komari, S.Ag., M.SI selaku Guru Bahasa Arab yang telah banyak membantu selama proses penelitian.
8. Seluruh Siswa dan Siswi kelas XI dan XII SMA Islam Al-Azhar 14 Semarang yang telah bersedia meluangkan waktu untuk melakukan wawancara dan mengisi kuisioner penelitian.
9. Papa dan mamaku Lutfi dan Risan Maryanti yang telah membesarkan, merawat, mendidik, selalu mendukung apapun yang saya lakukan dan kasih sayang yang diberikan, yang tidak pernah berhenti memberikan doa'a dan nasihat. Terimakasih sudah menjadi orang tua yang hebat dan sabar. Semoga selalu sehat dan diberkahi Allah SWT. Serta Adik-adik saya Zara Zefira Risaryafi, Farel Nabil Risaryafi, dan Putri Kayla Risaryafi yang selalu memberikan perhatian, dukungan, dan tekanan saya selama ini.
10. Keluarga besar Pontianak yang selalu memberikan doa terbaik dan selalu memberi dukungan.
11. Kepada Dewandha Puguh Waskitha, S.Psi yang sudah membantu dan meningkatkan semangat serta memberi motivasi dalam mengejar impian.
12. Kepada kak Kartika, Amalia, Aldya, dan Farid yang tidak pernah bosan memberikan nasihat, dukungan, motivasi dan ilmu-ilmu yang bermanfaat kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini serta mendengarkan keluh kesah penulis selama proses penelitian.
13. Teman kecil ku yang selalu memberi dukungan dari Pontianak Alya dan Jenny
14. Teman-teman yang tidak pernah lupa memberikan dukungan untuk menyelesaikan skripsi Nabilah, Herenz, Vinsa, Uli, Zulicha ,Dwita, Adhiene, Ambar, Chintia, Arina, Sintya, Abror, Anisah, Ekky, Langit, Layssa, dan Sunia.
15. Teman-teman Asistensi Praktikum 2022/2023 yang memberikan waktu dan motivasi sebagai wadah penampung penulis dalam mengerjakan skripsi.

16. Teman-teman psikologi Angkatan 2019 khususnya kelas A yang telah menemani dan memberikan kebahagiaan selama kuliah di Fakultas Psikologi UNISSULA.
17. Berbagai pihak yang telah turut membantu, memberikan dukungan serta do'a kepada penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih sangat jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik serta saran daari berbagai pihak guna menyempurnakan skripsi ini. Penulis berharap karya ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu psikologi khususnya bidang psikologi perkembangan dan pendidikan.



Semarang, 15 Agustus 2023

Penulis,

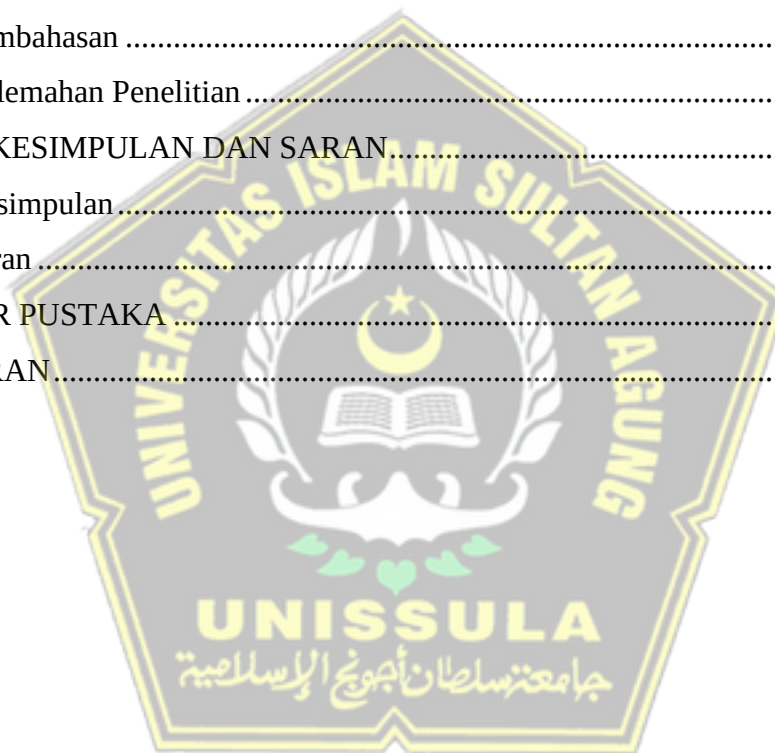
Atillah Faiza Risaryafi

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Perumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORI.....	9
A. Kebahagiaan	9
1. Definisi Kebahagiaan	9
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan.....	11
3. Aspek-aspek Kebahagiaan	17
B. Dukungan Sosial.....	19
1. Definisi Dukungan Sosial	19
2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial.....	20
C. Optimisme Masa Depan	22

1. Definisi Optimisme Masa Depan	22
2. Aspek-aspek Optimisme Masa Depan	24
D. Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Optimisme Masa Depan dengan Kebahagiaan	26
E. Hipotesis	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
A. Identifikasi Variabel Penelitian	29
B. Definisi Operasional	29
1. Kebahagiaan	29
2. Dukungan Sosial	30
3. Optimisme Masa Depan	30
C. Populasi, Sampel, Teknik Sampling.....	31
1. Populasi	31
2. Sampel.....	31
3. Teknik Sampling	32
D. Metode Pengumpulan Data.....	32
1. Kebahagiaan	33
2. Dukungan Sosial	33
3. Optimisme Masa Depan	34
E. Validitas, Uji Diskriminasi Aitem, dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur	34
1. Validitas Alat Ukur	34
2. Uji Daya Diskriminasi Aitem.....	35
3. Reliabilitas Alat Ukur.....	35
F. Teknik Analisis Data	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	37
A. Orientasi Kacah dan Persiapan Penelitian	37
1. Orientasi Kacah Penelitian	37
2. Persiapan Penelitian	38
B. Pelaksanaan Penelitian.....	46

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian	47
1. Uji Asumsi.....	47
2. Uji Hipotesis.....	49
D. Deskripsi Hasil Penelitian.....	51
1. Deskripsi Data Skor Skala Kebahagiaan.....	51
2. Deskripsi Data Skor Skala Dukungan Sosial	53
3. Deskripsi Data Skor Skala Optimisme Masa Depan.....	54
E. Pembahasan	55
F. Kelemahan Penelitian	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	60
A. Kesimpulan.....	60
B. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN.....	67



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Populasi Penelitian	31
Tabel 2. Blueprint Skala Kebahagiaan.....	33
Tabel 3. Blueprint Skala Dukungan Sosial	33
Tabel 4. Blueprint Skala Optimisme Masa Depan.....	34
Tabel 5. Distribusi Sebaran Nomor Aitem Skala Kebahagiaan	39
Tabel 6. Distribusi Sebaran Nomor Aitem Skala Dukungan Sosial	39
Tabel 7. Distribusi Sebaran Nomor Aitem Skala Optimisme Masa Depan.....	40
Tabel 8. Data Siswa yang Menjadi Subjek Uji Coba.....	40
Tabel 9. Sebaran Nomor Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Kebahagiaan.....	42
Tabel 10. Sebaran Nomor Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Dukungan Sosial	43
Tabel 11. Sebaran Nomor Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Optimisme Masa Depan.....	43
Tabel 12. Sebaran Penomoran Ulang dengan Nomor Baru Aitem Skala Kebahagiaan	44
Tabel 13. Sebaran Penomoran Ulang dengan Nomor Baru Aitem Skala Dukungan Sosial.....	44
Tabel 14. Sebaran Penomoran Ulang dengan Nomor Baru Aitem Skala Optimisme Masa Depan	45
Tabel 15. Data Siswa yang Menjadi Subjek Penelitian	46
Tabel 16. Hasil Uji Normalitas	47
Tabel 17. Norma Kategorisasi Skor.....	51
Tabel 18. Deskripsi Skor Skala Kebahagiaan.....	51
Tabel 19. Kategorisasi Skor Subjek Pada Skala Kebahagiaan	52
Tabel 20. Deskripsi Skor Skala Dukungan Sosial	53
Tabel 21. Kategorisasi Skor Subjek pada Skala Dukungan Sosial	53
Tabel 22. Deskripsi Skor Skala Optimisme Masa Depan	54
Tabel 23. Kategorisasi Skor Subjek pada Skala Optimisme Masa Depan.....	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Skala Uji Coba.....	68
Lampiran B. Tabulasi Data Skala Uji Coba.....	80
Lampiran C. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba.....	101
Lampiran D. Skala Penelitian	112
Lampiran E. Tabulasi Data Skala Penelitian.....	122
Lampiran F. Analisis Data	150
Lampiran G. Surat Izin Penelitian dan Dokumentasi.....	154



HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN OPTIMISME MASA DEPAN DENGAN KEBAHAGIAAN SISWA SMA ISLAM AL-AZHAR 14 SEMARANG

Atillah Faiza Risaryafi¹, Agustin Handayani²

Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email: atillahfaia@gmail.com¹

agustin@unissula.ac.id²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan optimisme masa depan dengan kebahagiaan siswa SMA Islam Al-Azhar 14 Semarang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas XI dan XII di SMA Islam Al-Azhar 14 Semarang dengan sampel berjumlah 122 responden sebagai sampel penelitian. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tiga skala. Skala kebahagiaan terdiri dari 22 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,853. Skala dukungan sosial terdiri dari 31 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,906. Skala optimisme masa depan terdiri dari 23 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,877. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi berganda dan korelasi parsial. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara dukungan sosial dan optimisme masa depan dengan kebahagiaan dengan $R = 0,726$ dan $F_{hitung} = 66,294$ dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil uji korelasi pertama antara dukungan sosial dengan kebahagiaan diperoleh skor $r_{x1y} = 0,411$ dengan signifikansi = 0,000 ($p < 0,05$), artinya terdapat hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan. Hasil uji korelasi kedua antara optimisme masa depan dengan kebahagiaan diperoleh skor $r_{x2y} = 0,423$ dengan signifikansi = 0,000 ($p < 0,05$), artinya terdapat hubungan positif dan signifikan antara optimisme masa depan dengan kebahagiaan. Sumbangan efektif variabel dukungan sosial dan optimisme masa depan terhadap kebahagiaan 52,7%.

Kata Kunci: Kebahagiaan, Dukungan Sosial, Optimisme Masa Depan

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND FUTURE
OPTIMISM WITH HAPPINESS OF STUDENTS OF ISLAMIC HIGH SCHOOL
AL-AZHAR 14 SEMARANG**

Atillah Faiza Risaryafi¹, Agustin Handayani²

Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University Semarang

Email: atillahfaia@gmail.com¹

agustin@unissula.ac.id²

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between social support and future optimism with happiness of Al-Azhar 14 Semarang Islamic High School students. This research uses quantitative methods. The population in this study were students in grades XI and XII at Al-Azhar 14 Semarang Islamic High School with a sample of 122 respondents as the research sample. The sampling technique used cluster random sampling. The measuring instruments used in this study used three scales. The happiness scale consists of 22 items with a reliability coefficient of 0.853. The social support scale consists of 31 items with a reliability coefficient of 0.906. The future optimism scale consists of 23 items with a reliability coefficient of 0.877. Data analysis techniques using multiple regression analysis and partial correlation. The results showed there was a relationship between social support and future optimism with happiness with $R = 0.726$ and $F_{count} = 66.294$ with a significance level of 0.000 ($p < 0.05$). The results of the first correlation test between social support and happiness obtained a score of $r_{x1y} = 0.411$ with significance = 0.000 ($p < 0.05$), meaning that there is a positive and significant relationship between social support and happiness. The results of the second correlation test between future optimism and happiness obtained a score of $r_{x2y} = 0.423$ with significance = 0.000 ($p < 0.05$), meaning that there is a positive and significant relationship between future optimism and happiness. The effective contribution of social support variables and future optimism to happiness is 52.7%.

Keywords: *Happiness, Social Support, Future Optimism*

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap individu pasti berharap untuk mendapatkan kebahagiaan dan tidak mengharapkan adanya kegagalan. Kebahagiaan membuat individu merasakan senang dan lebih bersyukur, dengan adanya kebahagiaan yang datang pada hidupnya. Sedangkan disaat individu merasakan gagal dalam hidupnya, individu akan merasakan sedih serta putus asa. Ada banyak cara yang dilakukan individu untuk mendapatkan kebahagiaannya dan menghindari kegagalan. Kebahagiaan bisa terjadi pada semua individu tanpa melihat dari segi usia, karakter yang berbeda-beda, dan hal lainnya, sesuatu hal dapat membuat seseorang menjadi bahagia dengan cara yang berbeda-beda.

Apabila seseorang bahagia, dia akan mengalami sensasi kegembiraan dan ketenangan yang berhubungan dengan perasaan yang baik (Baumgardner & Crothers, 2009). Perasaan yang positif dapat menimbulkan perasaan aktif dan energik sehingga dapat membuat lebih produktif (Veenhoven, 1988). Mahasiswa yang memiliki tingkat kebahagiaan tinggi akan merasa puas dengan hubungan sosial yang dimilikinya (Diener & Seligman, 2002). Sebaliknya, seseorang yang merasa tidak bahagia akan merasa cemas, sedih, dan khawatir yang berkaitan dengan perasaan negatif (Baumgardner & Crothers, 2009). Perasaan negatif dapat menyebabkan seseorang merasa kurang bersemangat sehingga membuat berkurangnya produktivitas dalam beraktivitas (Veenhoven, 1988). Mahasiswa yang merasa tidak bahagia akan merasa tidak puas dengan keluarga, hubungan sosial, dan dirinya sendiri (Diener & Seligman, 2002).

Menurut Lazarus (2005), kebahagiaan merupakan suatu cara untuk individu mendapatkan hasil dari progres yang masuk akal untuk mendapatkan suatu tujuan. Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) merilis bahwa indeks kebahagiaan di Indonesia pada tahun 2021 mengalami kenaikan 0,8 poin menjadi 21,79, dibandingkan dengan

2017 yang berada pada angka 70,69. Dari hasil tersebut, provinsi Maluku utara menjadi daerah dengan Indeks Kebahagiaan tertinggi dengan skor 76,34. Di bawahnya ada provinsi Kalimantan Utara dengan skor 76,33 dan provinsi Maluku dengan skor 76,28.

Menurut Setiye Fitri (2021) Peristiwa yang membuat paling bahagia bagi remaja laki-laki adalah peristiwa yang berhubungan dengan prestasi, spiritualitas, teman, dan waktu luang, sedangkan bagi remaja perempuan adalah peristiwa yang berhubungan dengan keluarga, mencintai dan dicintai, serta uang. Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) indeks kebahagiaan pada tahun 2021 berdasarkan jenis kelamin yang diukur menggunakan 3 dimensi yaitu : Kepuasan Hidup (Life Satisfaction), Perasaan (Affect), dan Makna Hidup (Eudaimonia). Laki-laki memiliki kebahagiaan 71,96%, sedangkan wanita memiliki kebahagiaan 71,04%.

Kebahagiaan bermanfaat untuk mencegah permasalahan yang banyak dialami oleh remaja karena kebahagiaan dapat menjadi contoh dari berbagai keuntungan (Chaplin dkk., 2010) sehingga kebahagiaan menjadi salah satu hal yang penting bagi remaja menurut (Argyle, 2013). Kebahagiaan memiliki faktor internal dan eksternal, faktor internal yaitu optimis dalam mengejar masa depan yang baik dan faktor eksternalnya yaitu dukungan dari orang sekitar seperti keluarga, teman dan lain lain. Menurut Mardayeti (2013), kebahagiaan merupakan perasaan positif yang dapat dirasakan berupa perasaan senang, tentram, dan memiliki kedamaian. Kebahagiaan itu sendiri dibagi menjadi tiga aspek yaitu kepuasan individu mengenai hidupnya, tingginya afek positif, dan rendahnya afek negatif yang dirasakan individu tersebut (Zimbardo dkk., 2003). Setiap individu memiliki kebahagiaan yang berbeda dengan individu lainnya. Hal itu dikarenakan kebahagiaan ditentukan oleh penilaian subjektif dari masing-masing individu (Myers & Diener, 1995).

Pada saat memasuki masa remaja pasti akan dihadapi beberapa masalah dengan mencari jati diri dan memikirkan masa depan untuk mencapai tujuan atau cita cita. Banyaknya individu yang memiliki optimisme dalam dirinya untuk masa depan mereka pasti memiliki proses yang panjang untuk mencapai tujuan tersebut. Cita cita atau tujuan yang dicapai individu dapat membuat mereka merasa bahagia sehingga proses

yang mereka dapatkan sesuai dengan apa yang diharapkan. Menurut Sharp (2011), salah satu cara terbaik untuk menciptakan dan meningkatkan kebahagiaan adalah berpikir optimis. Orang-orang optimis adalah mereka yang mengaitkan masalah yang dialami dalam hidup dianggap sebagai hal yang sementara, spesifik, dan eksternal (Chang, 2001). Orang-orang optimis juga menganggap kegagalan adalah sementara dan merupakan tantangan untuk berusaha lebih keras dan sukses (Schwebel dkk., 2001). Inman (2007) berpendapat bahwa optimis bisa dikatakan terletak pada rangkaian perasaan antara kepercayaan atau keyakinan dan harapan.

Hasil survei *Good News From Indonesia* (GNFI) tahun 2018 terdapat 52% generasi muda di perkotaan cukup optimis terhadap masa depan Indonesia (Databoks, 2018). Sains dan teknologi merupakan topik yang membuat generasi muda optimis terhadap masa depan Indonesia. Sebanyak 72% responden memberikan jawaban optimis terhadap sektor sains dan teknologi dari 27 sektor yang muncul dari responden. Di ikuti topik militer yang memperoleh jawaban 65% responden di urutan kedua dan dan topik kesetaraan gender yang juga mendapat jawaban 65% responden di urutan ketiga.

Tingginya tingkat kebahagiaan dialami oleh siswa SMA Islam Al-Azhar 14 Semarang. Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan menggunakan metode wawancara yang dilakukan pada Februari 2023 di wilayah Semarang. Didapatkan hasil sebagai berikut:

Subjek 1 (FNR 16th) berjenis kelamin laki-laki.

“Menurut aku kebahagiaan itu memiliki rasa syukur atau senang terhadap diri kita dengan orang lain yang kita sayangi. Aku merasa sedih ketika membicarakan masa depan yang membuat aku bingung untuk melangkah kemana. Aku tetap selalu mendapat dukungan dari orang tua dan kakak ku, dari situ aku bingung bagaimana untuk bisa mewujudkan keiinginan orang tua ku, setelah SMA aku dan keluarga ku berkeinginan masuk ke universitas negeri tetapi aku takut dengan mengecewakan orang sekitar yang selalu mendukung aku. Dengan ini aku masih bimbang dengan hasil tujuan ku nanti bakal kemana.”

Subjek 2 (DM 17th) berjenis kelamin laki laki.

“aku bingung ketika ditanya mengenai aku pengen kemana selanjutnya setelah SMA karna aku memiliki pilihan beberapa jurusan dan beberapa universitas yang aku inginkan tetapi orang tua ku kurang setuju karna jauh dari rumah. Orang tua ku berkeinginan aku kuliah di universitas negeri di Semarang tetapi aku memiliki niat dan optimis ke Universitas Indonesia yang ada di Jakarta. Pilihan ini yang membuat aku kebingungan untuk tujuan cita-cita ku setelah SMA. Aku berkeinginan masuk ke fakultas hukum, aku selalu mencoba untuk mencari ilmu yang banyak agar aku bisa masuk ke universitas yang aku inginkan dan tidak di semarang.”

Subjek 3 (AHP 17th) berjenis kelamin perempuan

“kebahagiaan menurut aku adalah suatu harapan yang bisa aku capai dan juga bisa membuat aku bahagia selama menjalankan proses itu, sehingga aku bisa mencapai tujuan ku. Kemudian, setelah SMA aku berkeinginan masuk ke fakultas kedokteran universitas airangga. Tetapi orang tua ku tidak setuju karna orang tua ku berkeinginan aku melanjutkan bisnis keluarga. Aku selalu merasa sedih, setiap malam membuat aku overthinking untuk bisa melanjutkan cita-cita dan harapan ku, aku kurang bahagia dengan proses ini yang bentar lagi aku lulus SMA. Aku harus bisa meyakinkan orang tua ku kalo aku bisa masuk ke univeritas yang aku inginkan ini.”

Berdasarkan hasil wawancara terhadap tiga subjek siswa SMA Islam Al-Azhar 14 Semarang, dapat disimpulkan bahwa siswa merasa sedih dan bingung untuk cita-cita dan tujuan hidup mereka karena siswa merasa takut tidak dapat memenuhi ekspektasi orang tua. Disisi lain, siswa juga merasa tidak mendapat dukungan dari orang lain karena harus memenuhi tuntutan dari orang tua.

Lyubomirsky & Lepper (1999) menjelaskan faktor-faktor dari kebahagiaan yaitu : pekerjaan dan kualitas kerja, penghasilan, keterlibatan organisasi, keterlibatan dalam komunitas sosial, hubungan sosial, persahabatan dan dukungan sosial, pernikahan, kesehatan. Berdasarkan faktor yang telah dijelaskan dapat diambil kesimpulan kebahagiaan dapat dihubungkan dengan dukungan sosial. Individu yang merasakan kebahagiaan pastinya ada dukungan dari keluarga, teman, sahabat.

Dukungan sosial adalah perasaan nyaman, diperhatikan, dan dihormati yang diterima oleh individu dari individu atau kelompok lain (Sarafino & Smith, 2014). Saputri & Indrawati (2011) menyatakan bahwa dukungan sosial sering didapatkan dari

relasi yang terdekat, yaitu dari keluarga, sahabat, dan orang sekitar. Dukungan sosial yang diberikan dapat berupa *emotional support* dan *informational support*. *Emotional support* merupakan dukungan berupa rasa empati, perhatian, dan memberikan semangat atau motivasi kepada individu (Sarafino & Smith, 2014). Sedangkan *informational support* merupakan dukungan berupa saran, nasehat, dan pengarahan mengenai apa yang dikerjakan individu (Sarafino & Smith, 2014). Penelitian mengenai dukungan sosial dan kebahagiaan sudah banyak di temui di Indonesia maupun di luar negeri. Akan tetapi, subjek penelitian dengan kedua variabel tersebut adalah remaja yang tinggal di panti asuhan (Oktaviani, 2012), penyandang cacat fisik (Kurniawan, 2011), ataupun para lansia (Agustini & Nurhidayah, 2012).

Seligman (2002) menjelaskan faktor kebahagiaan berdasarkan faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal yaitu : kepuasan terhadap masa lalu, optimisme terhadap masa depan, dan kebahagiaan masa sekarang. Selain itu, ada juga faktor eksternal yaitu : uang, pernikahan, kehidupan sosial, emosi negatif, usia, kesehatan, pendidikan, iklim, ras, jenis kelamin, dan agama. Berdasarkan penjelasan faktor dari Seligman, dapat diambil kesimpulan bahwa kebahagiaan dapat dihubungkan dengan optimisme masa depan.

Menurut Sethi & Seligman (1993), menyatakan optimisme adalah suatu pandangan secara menyeluruh, melihat hal yang baik, berpikir positif, dan mudah memberikan makna bagi diri. Individu yang optimis mampu menghasilkan sesuatu yang lebih baik dari yang telah lalu, tidak takut pada kegagalan, dan berusaha untuk tetap bangkit mencoba kembali bila gagal. Optimisme mendorong individu untuk selalu berpikir bahwa sesuatu yang terjadi adalah hal yang terbaik bagi dirinya. Hal ini yang membedakan dirinya dengan orang lain (Sabiston dkk., 2014) mengatakan optimisme adalah ekspektasi akan hasil positif atau hasil yang diinginkan untuk terjadi. Carver & Scheier (2002) mendefinisikan optimisme sebagai sikap individu atau seseorang yang selalu memiliki harapan-harapan positif walaupun dalam kondisi yang tidak menyenangkan.

Penelitian yang dilakukan oleh Harijanto & Setiawan (2017) tentang “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Perantau Di Surabaya”, subjek dari penelitian ini adalah mahasiswa perantau di Universitas X Surabaya yang memiliki hasil bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan kebahagiaan pada mahasiswa perantau di Universitas X Surabaya ($r = 0.515$; $p < 0.001$). Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa perantau, semakin tinggi pula kebahagiaan yang dirasakan oleh mahasiswa tersebut. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa perantau, semakin rendah juga kebahagiaan yang dirasakan oleh mahasiswa tersebut. Dukungan emosional memberikan perasaan nyaman dan aman. Dukungan informasional menolong individu menyesuaikan diri di lingkungan barunya dengan lebih baik.

Penelitian yang dilakukan oleh Mafaza dkk. (2021) tentang “Kebahagiaan Mahasiswa ditinjau dari Optimisme dan *Student Engagement*” subjek dari penelitian ini adalah mahasiswa di Jawa Tengah yang memiliki hasil bahwa signifikansi $p = 0,002$ ($p < 0,01$) dengan $R_{x1,2y} = 0,292$ artinya ada hubungan yang sangat signifikan antara optimisme dan student engagement dengan kebahagiaan. Sehingga hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara optimisme dan student engagement dengan kebahagiaan dalam penelitian ini diterima dengan sumbangan efektif sebesar 8,5%. Hal tersebut menjelaskan bahwa ketika kebahagiaan mahasiswa meningkat, optimisme dan student engagement pada mahasiswa juga meningkat.

Penelitian yang dilakukan oleh Fu'ady & Atoqoh (2020) tentang “Kebersyukuran dan Optimisme Masa Depan Siswa Sekolah Menengah Pertama” subjek dari penelitian ini adalah siswa SMP Wahid Hasyim yang memiliki hasil bahwa optimisme masa depan para siswa secara data empirik memiliki nilai mean sebesar 50,7 dan SD 6,7 dan terbagi menjadi 3 kategori. Yakni, kategori tinggi dengan 16 anak atau 18%. Kategori sedang sebanyak 57 siswa atau 64% dan kategori rendah dengan persentase 18%. adanya hubungan positif antara variabel kebersyukuran dengan variabel optimisme

masa depan, nilai R-Square adalah 0,150 yang berarti besar peranan kebersyukuran pada optimisme adalah 15%.

Berdasarkan penjelasan latar belakang diatas, penelitian ini memiliki perbedaan jika dibandingkan dengan penelitian sebelumnya, yakni dari aspek-aspek yang diukur dan pada subjek yang digunakan pada penelitian. Peneliti juga memiliki ketertarikan untuk melakukan sebuah penelitian ini dikarenakan peneliti ingin mengetahui apakah hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti memiliki hasil yang signifikan apabila dukungan sosial dan optimisme masa depan dikaitkan pada kebahagiaan. Dalam penelitian ini, peneliti memilih siswa kelas XI dan XII di SMA Islam Al-Azhar 14 Semarang sebagai subjek penelitian.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara dukungan sosial dan optimisme masa depan dengan kebahagiaan siswa SMA Islam Al-Azhar 14 Semarang.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji dan mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan optimisme masa depan dengan kebahagiaan siswa SMA Islam Al-Azhar 14 Semarang.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat pada penelitian ini yaitu :

1. Manfaat Teoritis

Pada penelitian yang dilakukan ini, peneliti berharap dapat membantu dari segi memperkaya hasil-hasil penelitian yang sudah ada serta peneliti dapat membagikan informasi yang berhubungan dengan penelitian tentang hubungan

antara dukungan sosial dan optimisme masa depan dengan kebahagiaan siswa yang menggunakan subjek siswa kelas XI dan XII di SMA Islam Al-Azhar 14 Semarang.

2. Manfaat Praktis

Peneliti mengharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat yang cukup untuk peneliti selanjutnya. Tidak hanya itu, peneliti mengharapkan penelitian ini dapat bermanfaat untuk orang lain, sebagai bentuk pengetahuan tentang ketertarikan hubungan antara dukungan sosial dan optimisme masa depan dengan kebahagiaan siswa menengah atas khususnya siswa kelas XI dan XII.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kebahagiaan

1. Definisi Kebahagiaan

Menurut Mardayeti (2013), kebahagiaan merupakan perasaan positif yang dapat dirasakan berupa perasaan senang, tentram, dan memiliki kedamaian. Lazarus (2005) mendefinisikan kebahagiaan dengan sangat menarik, yaitu sebagai cara membuat langkah-langkah progres yang masuk akal untuk merealisasikan suatu tujuan. Dengan definisi tersebut maka manusia dituntut untuk lebih proaktif dalam mencari dan memperoleh kebahagiaan. Definisi yang dikemukakan oleh Lazarus tersebut menempatkan kebahagiaan yang selama ini dipandang sebagai aspek afektif belaka untuk masuk dan berada dalam ruang logika dan kognitif manusia sehingga dapat direalisasikan dengan langkah yang jelas.

Seligman mendefinisikan kebahagiaan sebagai tujuan dari psikologi positif, yang menggabungkan antara emosi positif seperti perasaan suka cita, kenyamanan dan aktivitas positif yang tidak disertai dengan komponen perasaan (seperti rasa keterlibatan) (Seligman dkk., 2005). Seligman juga menyatakan bahwa kebahagiaan memiliki beberapa faktor. Faktor-faktor itu antara lain uang, status pernikahan, kehidupan sosial, usia, kesehatan, emosi negatif, pendidikan, iklim, ras, dan jenis kelamin, serta agama atau tingkat religiusitas seseorang (Seligman dkk., 2005).

Menurut Sharp (2011), salah satu cara terbaik untuk menciptakan dan meningkatkan kebahagiaan adalah berpikir optimis. Orang-orang optimis adalah mereka yang mengaitkan masalah yang dialami dalam hidup dianggap sebagai hal yang sementara, spesifik, dan eksternal (Chang, 2001). Orang-orang optimis juga menganggap kegagalan adalah sementara dan merupakan tantangan untuk berusaha lebih keras dan sukses (Schwebel dkk., 2001). Inman (2007) berpendapat bahwa

optimis bisa dikatakan terletak pada rangkaian perasaan antara kepercayaan atau keyakinan dan harapan.

Menurut Comton (2005) tidak ada perbedaan kebahagiaan antara laki-laki dan perempuan. Secara filsafat kata “bahagia” dapat diartikan dengan kenyamanan dan kenikmatan spiritual dengan sempurna dan rasa kepuasan, serta tidak adanya cacat dalam pikiran sehingga merasa tenang serta damai. Kebahagiaan bersifat abstrak dan tidak dapat disentuh atau diraba. Kebahagiaan erat berhubungan dengan kejiwaan dari yang bersangkutan (Timan dkk., 2002). Comton (2005) terdapat penyebab kebahagiaan yang berbeda pada dua jenis kelamin (laki-laki dan perempuan). Lawan dari rasa bahagia ialah kesedihan. Kesedihan adalah suatu emosi yang ditandai oleh perasaan tidak beruntung, kehilangan, dan ketidakberdayaan. Saat sedih, manusia sering menjadi lebih diam, kurang bersemangat, dan menarik diri. Kesedihan dapat juga dipandang sebagai penurunan suasana hati sementara. Kesedihan digambarkan dengan perasaan sedih, bingung, kecewa, patah hati, haru biru, kecil hati, putus asa, bersedih hati, tidak berdaya, menyedihkan.

Kebahagiaan menurut Bastaman (2007) merupakan suatu keadaan penghayatan hidup yang penuh makna dan membuat individu merasakan hidupnya lebih bermakna, lebih berharga, dan memiliki tujuan untuk dipenuhi.

Berdasarkan pengertian dari beberapa ahli diatas, maka dapat ditarik kesimpulan jika kebahagiaan merupakan perasaan dan emosi positif yang terjadi pada diri seseorang ketika merasakan kesenangan atau kegembiraan. Kebahagiaan juga membawa seseorang untuk bangkit lagi dalam keterpurukan atau kekecewaan yang di alami dan dapat memberikan semangat untuk seseorang melakukan aktifitasnya. Kebahagiaan memberikan hidup yang lebih bermakna, berharga, dan membuat tujuan hidup yang dapat dipenuhi.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan

Lyubomirsky & Lepper (1999) menjelaskan beberapa faktor yang mempengaruhi kebahagiaan seseorang, yaitu :

- a. Pekerjaan dan kualitas kerja : Individu cenderung mendapatkan kebahagiaan jika memperoleh suatu pekerjaan yang sesuai dengan harapan serta tujuan hidupnya. Hal ini juga berdampak positif pada kualitas kerja yang memuaskan.
- b. Penghasilan : Secara umum, individu yang memperoleh penghasilan yang cukup atau bahkan lebih, akan merasakan kebahagiaan. Adanya penghasilan juga membuat individu merasa berharga.
- c. Keterlibatan organisasi : Keterlibatan dalam organisasi yang diminati secara spontan ternyata dapat memberi dampak positif bagi individu. Adanya keterlibatan dalam suatu organisasi adalah suatu bentuk aktualisasi individu di dalam pergaulannya.
- d. Keterlibatan dalam komunitas sosial : Orang bahagia lebih terlihat pada relawan dan kelompok pelayanan masyarakat, termasuk agama, politik, pendidikan, dan organisasi kesehatan terkait. Keterlibatan ini merupakan bentuk kegiatan prososial di masyarakat, yaitu tolong menolong sebagaimana manusia adalah makhluk sosial.
- e. Hubungan sosial : Individu yang berbahagia paling sedikit menghabiskan waktu untuk sendirian dan kebanyakan dari mereka bersosialisasi.
- f. Persahabatan dan dukungan sosial : individu yang berbahagia memiliki lebih banyak teman dan lebih sering terlibat dalam kegiatan berkelompok dibandingkan dengan mereka yang tidak bahagia.
- g. Pernikahan : Individu yang memiliki lebih banyak teman akan lebih mungkin untuk menikah. Pernikahan menganugerahkan berbagai manfaat pada orang-orang yang membuat mereka bahagia. Pernikahan memberikan efek psikologis dan fisik berupa keintiman, keinginan memiliki anak dan membangun rumah, peran sosial sebagai pasangan dan orang tua, dan konteks di mana untuk menegaskan identitas dan membuat cucu.

- h. Kesehatan (fisik dan mental) : Kondisi kesehatan, baik secara fisik maupun mental cenderung berpengaruh pada kebahagiaan manusia. Suatu masalah ringan dalam kesehatan tidak lantas menyebabkan berkurangnya kebahagiaan, tetapi sakit yang parah memang menyebabkan ketidakbahagiaan.

Seligman (2002) membagi faktor-faktor kebahagiaan terdiri dari faktor eksternal dan faktor internal, yaitu :

a. Faktor Eksternal

Berikut ini adalah penjelasan dari faktor-faktor eksternal yang berkontribusi terhadap kebahagiaan seseorang :

1) Uang

Keadaan keuangan yang dimiliki seseorang pada saat tertentu menentukan kebahagiaan yang dirasakannya akibat peningkatan kekayaan. Individu yang menempatkan uang di atas tujuan yang lainnya juga akan cenderung menjadi kurang puas dengan pemasukan dan kehidupannya secara keseluruhan. Banyak data yang mengenai pengaruh kekayaan dan kemiskinan terhadap kebahagiaan. Korelasi antara mempunyai uang dan merasakan kebahagiaan itu lemah. Uang menjadi penting ketika tidak memilikinya. Dari sini bisa terlihat bahwa ada orang-orang yang menganggap kebahagiaan bukan terletak pada uang saja.

2) Pernikahan

Pernikahan memiliki pengaruh yang jauh lebih besar dibanding uang dalam mempengaruhi kebahagiaan seseorang. Individu yang menikah cenderung lebih bahagia daripada mereka yang tidak menikah. Lebih bahagianya individu yang telah menikah bisa karena pernikahan menyediakan keintiman psikologis dan fisik, konteks untuk memiliki anak, membangun rumah tangga, dan mengafirmasi identitas serta peran sosial sebagai pasangan dan orangtua.

3) Kehidupan Sosial

Orang-orang yang berbahagia, mereka sangat sedikit meluangkan waktu dalam kesendirian mereka lebih suka berkumpul dan menghabiskan waktu bersama teman-teman dan mereka bersosialisasi. Pergaulan sosial membawa pengaruh penting bagi kebahagiaan seseorang, yaitu ketika hubungannya dengan teman-teman kerjanya memuaskan. Sebaliknya, orang yang tak mempunyai teman bergaul cenderung tidak bahagia. Meskipun kebahagiaan personal tumbuh dari dalam diri, berbagi kesenangan dengan orang lain niscaya akan melipatgandakan perasaan positif. Rasa kebersamaan juga dapat tumbuh dari hubungan penuh kasih dengan Tuhan.

4) Emosi Negatif

Individu yang mengalami banyak emosi negatif akan mengalami sedikit emosi positif, dan sebaliknya. Meskipun demikian, ini tidak berarti tercampak dari kehidupan riang gembira. Demikian pula, meskipun memiliki banyak emosi positif dalam hidup, tidak berarti itu menjadi sangat terlindungi dari kesedihan.

5) Usia

Orang percaya bahwa anak muda atau kearifan orang tua memainkan peranan kunci dalam meraih kebahagiaan. Akan tetapi, studi-studi tentang faktor usia meragukan kepercayaan itu. Sebagian besar studi tidak menemukan hubungan yang signifikan antara usia dan kebahagiaan, sedangkan beberapa laporan menyebutnya bahwa kaum muda lebih bahagia ketimbang dengan kaum tua.

6) Kesehatan

Asumsinya pusat dari kebahagiaan ada pada kesehatan. Maka dari itu banyak orang sering bertanya “bagaimana kabarnya?”. Tetapi, pada dasarnya sehat sendiri tidak selalu merujuk pada kebahagiaan, karena sehat yang dimaksud adalah sehat jasmani dan psikologis. Kesehatan adalah hal yang terpenting dalam kehidupan manusia. Namun, ternyata kesehatan objektif

yang baik tidak begitu berkaitan dengan kebahagiaan, akan tetapi yang terpenting adalah bagaimana persepsi subjektif orang terhadap seberapa sehat diri kita. Bagaimana cara pandang terhadap sakit yang diderita, dan kemampuan untuk beradaptasi terhadap penderita, seseorang bisa menilai kesehatan secara positif bahkan ketika orang tersebut sedang sakit

7) Pendidikan, Iklim, Ras dan Jenis Kelamin

Keempat hal ini tidak memiliki pengaruh yang terlalu besar terhadap kebahagiaan. Pendidikan dapat sedikit meningkatkan kebahagiaan pada mereka yang berpenghasilan rendah karena pendidikan merupakan sarana utama dalam memperbaiki penghasilan. Sedangkan iklim maupun ras tidak berpengaruh terhadap kebahagiaan seseorang. Dalam hal jenis kelamin ada sedikit pengaruh, karena perbedaan keduanya. Jenis kelamin, memiliki hubungan dengan keadaan hati. Tingkat emosi rata-rata laki-laki dan perempuan tidak berbeda, yang membedakan perempuan lebih bahagia dan lebih sedih dibandingkan dengan laki-laki. Jumlah perempuan yang mengalami depresi dua kali lipat lebih banyak dari pada jumlah laki-laki. Laki-laki pun sama-sama mengalami depresi, tetapi kurang begitu memperdulikannya, dan mengabaikan untuk menyembuhkannya.

8) Agama

Penelitian menunjukkan bahwa individu yang religius lebih bahagia dan lebih puas dengan kehidupannya dibandingkan individu yang tidak religius. Hal ini dapat disebabkan oleh tiga hal. Pertama, efek psikologis yang ditimbulkan oleh religiusitas cenderung positif, mereka yang religius memiliki tingkat penyalahgunaan obat-obatan, kejahatan, perceraian dan peraturan yang mengaturnya. Kedua, adanya keuntungan emosional dari agama berupa dukungan sosial dari mereka yang bersama-sama membentuk kelompok agama yang simpatik. Ketiga, agama pada dasarnya memunculkan harapan masa depan dan makna dalam hidup.

b. Faktor Internal

Selain faktor eksternal, faktor internal juga berkontribusi terhadap kebahagiaan seseorang. Dimana faktor internal ini adalah hal-hal yang ada dalam kesadaran seseorang serta respon yang dialami dalam kehidupan seseorang. Yang terdiri dari :

1) Kepuasan Terhadap Masa Lalu

Manusia adalah produk dari rentetan panjang kemenangan masa lalu. Setiap peristiwa psikologis dalam hidup kita (bahkan yang tampak remeh, seperti lelucon dan mimpi kita) betul-betul ditentukan oleh berbagai kekuatan dari masa lalu kita. Masa kanak-kanak tidak saja membentuk, tetapi juga menentukan masa dewasa. Trauma besar pada masa kecil mungkin memang memiliki pengaruh terhadap kepribadian masa dewasa, tetapi sukar dideteksi. Pendek kata, kejadian buruk pada masa kecil tidak menentukan timbulnya permasalahan saat dewasa. Maka dari itu kajian-kajian mengenai hal tersebut tidak bisa asal menganggap bahwa kejadian masa kecil sangat berpengaruh atas kejadian di saat dewasa nanti. Mengenai masa lalu, memberikan cara untuk lepas dari belenggu masa lalu.

Pertama, melepaskan pandangan masa lalu sebagai penentu masa depan seseorang. Misalnya, seseorang anak SD yang dijauhi teman-temannya karena sakit epilepsi, tidak lagi menganggap dan berfikir bahwa nanti di masa dewasanya ia akan tetap dijauhi oleh teman-temannya.

Kedua, *Gratitude* (bersyukur), dengan adanya *gratitude* terhadap hal-hal baik dalam hidup maka akan meningkatkan kenang-kenangan positif. Banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengungkapkan kebersyukuran dalam diri seseorang, bisa dengan respon-respon dari pertanyaan yang diajukan, dengan skala kebersyukuran, selian itu bisa juga dilakukan dengan keseharian yang dilakukan oleh orang tersebut, bagaimana atribusinya dalam masyarakat. Misalnya orang yang menderita epilepsi untuk saling memberikan semangat, harapan dan nasehat-nasehat tentang kehidupan.

Ketiga, adalah melupakan dan memaafkan (*forgiving and forgetting*), bagaimana perasaan seseorang tentang masa lalu, puas atau bangga bergantung sepenuhnya pada kenangan yang dimiliki. Melupakan dan memaafkan mengubah kepahitan menjadi kenangan yang netral atau bahkan positif, dan dengan demikian, lebih memungkinkan kepuasan hidup yang lebih besar.

2) Optimisme Terhadap Masa Depan

Emosi positif mengenai masa depan mencakup keyakinan, kepercayaan, kepastian, harapan dan optimis. Optimis dan harapan memberikan daya tahan yang lebih baik dalam menghadapi depresi tatkala musibah melanda. Optimisme diartikan sebagai ekspektasi secara umum bahwa akan terjadi lebih banyak hal baik dibandingkan hal buruk di masa yang akan datang.

Orang-orang yang mudah menyerah percaya bahwa penyebab kejadian buruk yang menimpa mereka bersifat permanen, kejadian buruk itu akan terus berlangsung dan selalu hadir mempengaruhi hidup mereka. Sedangkan orang yang berfikir hal buruk yang terjadi dengan istilah “akhir-akhir ini” dan “kadang-kadang”, orang tersebut dikatakan optimis. Orang yang optimis adalah ketika mereka gagal, dan menjadi tak berdaya, tetapi itu hanya sementara waktu dan kemudian rasa sakit itu akan hilang. Orang yang optimis memandang peristiwa dengan mengaitkan penyebab, ia menganggap itu sebagai tantangan untuk berusaha lebih keras.

3) Kebahagiaan Masa Sekarang

Kebahagiaan masa sekarang melibatkan dua hal. Pertama *pleasure* yaitu kesenangan yang memiliki komponen sensoris dan emosional yang kuat, sifatnya sementara dan melibatkan sedikit pemikiran. *Pleasure* terbagi menjadi dua, yaitu *bodily pleasures* yang didapat melalui aktivitas yang lebih kompleks. Ada tiga hal yang dapat meningkatkan kebahagiaan sementara, yaitu menghindari kebiasaan dengan cara memberi selang waktu

cukup panjang antar kejadian menyenangkan; *savoring* (menikmati) yaitu menyadari dan dengan sengaja memperhatikan sebuah kenikmatan; serta *mindfulness* (kecermatan) yaitu mencermati dan menjalani segala pengalaman dengan tidak terburu-buru dan melalui perspektif yang berbeda. Kedua, *Gratification* yaitu kegiatan yang sangat disukai oleh seseorang namun tidak selalu melibatkan perasaan tertentu, dan durasinya lebih lama dibandingkan *pleasure*, kegiatan yang memunculkan gratifikasi umumnya memiliki komponen seperti menantang, membutuhkan keterampilan dan konsentrasi, bertujuan, ada umpan balik langsung, pelaku tenggelam di dalamnya, ada pengendalian, kesadaran diri pupus, dan waktu seolah berhenti.

3. Aspek-aspek Kebahagiaan

Menurut Hills & Argyle (2002), terdapat enam aspek kebahagiaan yaitu

- a. Kepuasan hidup : hadirnya rasa kepuasan dalam hidup baik dengan masa lalu, masa sekarang maupun masa depan, berupa perasaan penerimaan baik dalam kehidupan dan diri sendiri, membuka diri dengan individu lain, menemukan keindahan dalam hidup, makna dan tujuannya.
- b. Kegembiraan : hadirnya rasa gembira dalam hidup seperti merasa senang, kegirangan, percaya diri, kegirangan, mampu mengatur waktu dan terlibat perasaan senang dengan orang lain secara timbal balik.
- c. Harga diri : hadirnya perasaan berharga pada diri sendiri, yang menimbulkan rasa semangat, persepsi sehat dan merasa tetap menarik.
- d. Ketenangan : merasa tenang dan aman sehingga dapat bangun dengan segar di pagi hari, mendapatkan ketenangan mental, dan memiliki kenangan bahagia.
- e. Pengawasan : merasa dapat mengontrol diri dalam pembuatan keputusan secara bebas tanpa paksaan dari pihak lain.
- f. Efikasi : melakukan apapun tanpa ada larangan berupa diskriminasi.

Konsep kebahagiaan Diener dan Ryff menunjukkan bahwa terdapat tiga aspek kebahagiaan (Diener dkk., 1998), yaitu:

- a. Aspek emosi (*hedonic*), yaitu kebahagiaan yang dimaknai sebagai reaksi emosi terhadap seluruh peristiwa dalam kehidupan, yaitu perasaan senang, bersyukur, hidup penuh damaisejahtera, perasaan yang positif, nikmat, dan tentram.
- b. Aspek kognitif (*eudaimonia*), yaitu kebahagiaan yang dimaknai sebagai hasil evaluasi kognitif terhadap kehidupan, yaitu hidup berjalan seimbang dan sesuai rencana, menemukan makna hidup, serta terselesaikannya masalah.
- c. Aspek perilaku yang terbagi menjadi dua, yaitu sosial dan religius. Kebahagiaan yang dimaknai berorientasi pada nilai-nilai sosial (dapat membantu dan memberikan dukungan terhadap sesama, bermakna bagi orang lain/bermanfaat bagi orang lain, serta dapat membahagiakan orang lain dan keluarga) dan religius (dekat dengan Tuhan, rasa tanpa beban (ikhlas), dan mengamalkan ajaranNya).

Aspek-aspek kebahagiaan menurut Bastaman (2007), yaitu :

- a. Kebutuhan material (fisiologis) : kebutuhan ini seperti makan, minum, rumah, Kesehatan fisik, kendaraan, dan pakaian.
- b. Kebutuhan emosional (psikologis) : seperti rasa aman nyaman, tenang, damai, serta tidak mengalami konflik batin seperti cemas, frustrasi, hingga depresi.
- c. Kebutuhan sosial : seperti saling menghargai, menghormati, menyayangi, mencintai dan mempunyai hubungan harmonis bersama lingkungan dan orang sekitar.
- d. Kebutuhan spiritual : seperti memiliki kejelasan tujuan hidup sebagai acuan serta arahan aktifitas yang didasari iman yang tinggi, memiliki iman yang kuat kepada Tuhan, selalu beribadah, dan mampu melihat makna hidup dari perspektif yang luas.

Berdasarkan pernyataan dari Bastaman (2007), dapat disimpulkan bahwa aspek kebahagiaan yaitu kebutuhan material (fisiologis), kebutuhan emosional (psikologis), kebutuhan sosial, dan kebutuhan spiritual.

B. Dukungan Sosial

1. Definisi Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan bentuk perilaku melayani yang dilakukan oleh seseorang seperti keluarga dan kerabat, baik dalam dukungan emosional (kasih sayang, perhatian, perasaan empati), dukungan penghargaan (umpan balik, menghargai), dukungan informasi (saran, nasihat, informasi) maupun dalam bentuk dukungan instrumental (bantuan tenaga, waktu, maupun dana) Bomar (2004). Didukung dengan pernyataan Sarafino yang mengungkapkan bahwa dukungan sosial merupakan orang-orang yang menghargai, memperhatikan, mengasihi serta mencintai, selain itu dukungan sosial juga merupakan suatu hal yang tergolong penting dalam mengatasi masalah yang dihadapi oleh seseorang (Sarafino & Smith, 2014).

Menurut (Saputri & Indrawati, 2011) dukungan sosial sering didapatkan dari relasi yang terdekat, yaitu dari keluarga atau sahabat. Dukungan sosial menurut Gottlieb (1983) adalah fakta verbal dan non verbal, saran, bantuan yang nyata yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan subjek atau berupa kehadiran dan hal-hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau berpengaruh pada tingkah laku penerimanya. Dalam hal ini, orang yang merasa memperoleh dukungan sosial secara emosional merasa lega karena diperhatikan mendapatkan saran atau kesan yang menyenangkan pada dirinya.

Smet (1994) mengatakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu fungsi dari ikatan sosial, dan ikatan-ikatan sosial tersebut menggambarkan tingkat kualitas umum dari hubungan interpersonal. Ikatan dan persahabatan dengan orang lain dianggap sebagai aspek yang memberikan kepuasan secara emosional dalam kehidupan individu. Saat seseorang didukung oleh lingkungan maka segalanya akan terasa lebih mudah. Dukungan sosial menunjukkan pada hubungan interpersonal yang melindungi individu terhadap konsekuensi negatif dari stress. Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu merasa tenang,

diperhatikan, dicintai, timbul rasa percaya diri dan kompeten (Kumalasari & Ahyani, 2012).

Berdasarkan pengertian dari beberapa ahli diatas, maka dapat ditarik kesimpulan jika dukungan sosial merupakan perilaku yang dapat menghargai, mendukung, dan memperhatikan semua apa yang dilakukan individu atau kelompok untuk mencapai tujuan. Dukungan sosial biasanya terdapat pada orang sekitar atau orang terdekat seorang individu, orang terdekat biasanya ada keluarga, teman, sahabat, dan saudara.

2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial

Terdapat beberapa komponen dukungan sosial yang di jelaskan oleh Sarafino (2014) yaitu :

a. Dukungan emosional

Dukungan emosional adalah suatu wujud dukungan yang memiliki informasi lewat atensi, kepedulian, empati, dan kasih sayang kepada orang lain. Dukungan ini memberikan rasa aman, perasaan diikuti sertakan dengan dicintai pada diri orang yang bersangkutan. Dukungan emosional ini juga didalamnya meliputi sikap memberikan atensi dan bersedia mendengar keluh kesah orang lain.

b. Dukungan penghargaan

Dukungan penghargaan adalah suatu wujud dukungan yang di beritahukan lewat ekspresi dengan membagikan suatu penghargaan positif dengan seseorang, dukungan tentang ide-ide ataupun inovasi dari seseorang tersebut dan perbandingan positif antara satu orang dengan orang lain yang kondisinya lebih baik dan kurang baik. Dukungan ini mempunyai tujuan untuk membangkitkan rasa menghargai diri sendiri, kompeten dan bermakna.

c. Dukungan instrumental

Dukungan instrumental merupakan suatu wujud dukungan secara langsung yang terwujud dalam perihal dorongan secara material ataupun secara jasa

yang bisa dipakai guna menuntaskan permasalahan secara gampang. Contohnya : pelayanan jasa titip anak, suatu pinjaman ataupun sumbangan dari orang lain, pelayanan jasa melindungi serta mengawasi rumah ataupun perumahan dan lain sebagainya yang berbentuk dorongan nyata secara materi maupun jasa.

d. Dukungan informasi

Dukungan informasi adalah suatu dukungan yang diberikan dalam perihal pemberian nasehat ataupun anjuran, tutorial ataupun pemberian umpan balik, dan penghargaan tentang perihal yang dicoba seorang, untuk menuntaskan permasalahan yang ada.

Menurut Weiss & Rubin (1974) menyatakan ada enam aspek dukungan sosial yang disebut dengan “*The Social Provision Scale*” yaitu :

a. Aspek Kerekatan Emosional (*Emotional Attachment*)

Kerekatan emosional ini biasanya ditimbulkan dengan adanya perasaan nyaman/ aman terhadap orang lain atau sumber yang mendapatkan dukungan sosial. hal semacam ini sering dialami dan diperoleh dari pasangan hidup, keluarga, teman maupun guru yang memiliki hubungan yang harmonis.

b. Aspek Integrasi Sosial (*Social Integration*)

Individu dapat memperoleh perasaan bahwa dia memiliki suatu kelompok dimana kelompok tersebut tempatnya untuk berbagi minat, perhatian serta melakukan yang sifatnya rekreatif secara bersama-sama. Aspek dukungan semacam ini memungkinkan individu tersebut bisa mendapatkan rasa aman, dimiliki serta memiliki dalam kelompok.

c. Adanya Pengakuan (*Reassurance of Worth*)

Individu yang memiliki prestasi dan berhasil karena keahlian maupun kemampuannya sendiri akan mendapatkan apresiasi atau penghargaan dari orang lain. Biasanya dukungan semacam ini berasal dari keluarga dan lingkungan tempat individu tersebut tinggal.

d. Ketergantungan yang dapat diandalkan

Dukungan sosial ini ada sebuah jaminan buat seseorang yang lagi bermasalah dan dia menganggap ada orang lain yang dapat diandalkan untuk membantunya dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi. Dukungan seperti ini biasanya berasal dari keluarga.

e. Bimbingan (*guidance*)

Aspek dukungan sosial jenis ini adalah suatu hubungan sosial yang terjalin antara murid dan guru. Dan memberikan dampak positif serta memungkinkan individu itu mendapatkan informasi, saran, atau nasehat yang diperlukan dalam memenuhi kebutuhan mengatasi permasalahan yang dihadapi.

f. Kesempatan untuk mengasuh (*opportunity of nurturance*)

Pengertian dari aspek ini adalah suatu aspek yang penting dalam hubungan interpersonal individu dengan orang lain dan individu tersebut memiliki perasaan dibutuhkan.

Berdasarkan pernyataan dari Sarafino & Smith (2014), dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki aspek dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi.

C. Optimisme Masa Depan

1. Definisi Optimisme Masa Depan

Carver dan Scheier (2002) mendefinisikan optimisme sebagai sikap individu atau seseorang yang selalu memiliki harapan-harapan positif walaupun dalam kondisi yang tidak menyenangkan. Seligman (2011) mengungkapkan bahwa optimisme yang ada didalam individu akan memancarkan suatu harapan, yang berarti memiliki keyakinan kuat bahwa segala sesuatu yang ada dalam kehidupan ini akan dapat terlampaui. Oleh karena itu, optimisme merupakan faktor dalam meningkatkan motivasi untuk dapat bertahan hidup. Baumgardner & Crothers (2009) juga menambahkan optimisme membuat individu tetap percaya bahwa

individu dapat mencapai tujuan yang diinginkan, sedangkan pesimisme ragu akan kemampuannya.

Optimisme adalah pandangan secara menyeluruh, melihat segala hal sebagai sesuatu yang baik, berpikir dengan positif serta memiliki pemaknaan dalam diri (Sethi & Seligman, 1993). Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap optimisme terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal diantaranya adalah cara seseorang memandang dirinya. Cara memandang diri ini berhubungan dengan penerimaan diri pada apa yang dimiliki oleh individu dan merupakan suatu kondisi positif dalam memandang baik buruk hal yang ia lalui. Sedangkan faktor eksternal yang memengaruhi sikap optimisme individu diantaranya adalah dukungan dari orang-orang terdekat seperti keluarga dan teman-temannya (Hasan, Lilik & Agustin, 2013).

Menurut Fu'ady & Atoqoh (2020), individu yang optimis jarang merasa terkejut jika mengalami kesulitan, mereka memiliki keyakinan dalam memunculkan pemikiran positif, berusaha meningkatkan kemampuan diri, memiliki pemikiran inovatif dan berusaha untuk tetap bahagia. Seligman (2002) memberikan 3 dimensi yang menggambarkan optimisme. Yakni, permanen yang berkaitan dengan dimensi waktu, menetapnya hal baik dalam durasi yang lebih lama dari hal buruk. *Pervasiveness* yang berkaitan dengan dimensi ruang lingkup, pandangan bahwa hal baik akan menjangkar ke hal lainnya. Serta *personalization* yang adalah sumber penyebab optimisme, bentuk internalisasi dari hal-hal baik yang ada di dalam dirinya.

Daraei dan Ghaderi (2012) yang berpendapat bahwa optimisme adalah salah satu komponen psikologi positif yang dihubungkan dengan emosi positif dan perilaku positif yang menimbulkan kesehatan, hidup yang bebas stres, hubungan sosial dan fungsi sosial yang baik. Optimisme pada seseorang bisa dipengaruhi dari berbagai macam faktor, Adhi (2008) menerangkan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi cara berfikir optimis yaitu faktor etnosentris dan faktor egosentris. Faktor etnosentris adalah sifat-sifat yang dimiliki oleh suatu kelompok atau area

yang menjadi ciri khas dari kelompok atau ras lain. Faktor etnosentris ini meliputi keluarga, status sosial, jenis kelamin, agama dan kebudayaan. Hal tersebut akan membentuk kecenderungan berfikir yang sama antara individu-individu dengan kelompok sosial yang sama. Sedangkan faktor egosentris adalah sifat-sifat yang dimiliki tiap individu yang didasarkan pada fakta bahwa tiap pribadi adalah unik dan berbeda antara pribadi yang satu dengan pribadi yang lain.

Berdasarkan pengertian dari beberapa ahli diatas, maka dapat ditarik kesimpulan jika optimisme masa depan merupakan perilaku positif yang dilakukan seseorang untuk mencapai tujuan atau harapan kedepannya dalam hidup seseorang. Optimisme masa depan dapat membuat seseorang bisa berpikir secara kritis dan positif untuk masa depan yang mereka inginkan seperti mencapai tujuan yang mereka harapkan.

2. Aspek-aspek Optimisme Masa Depan

Seligman (2002) menyatakan bahwa terdapat beberapa aspek dalam optimisme masa depan, yaitu:

a. *Permanence*

Aspek *permanence* memiliki makna bahwa seseorang menyikapi suatu peristiwa buruk ataupun baik memiliki penyebab yang menetap maupun sementara. Individu yang optimis akan memandang peristiwa yang buruk akan bersifat sementara dalam kehidupannya. Peristiwa buruk juga di pandang sebagai sesuatu yang bisa ditempuh dengan waktu yang tidak lama. Sebaliknya, peristiwa baik akan dipandang sebagai peristiwa yang bersifat menetap. Peristiwa baik juga akan dipandang berasal dari dalam individu yang optimis.

b. *Pervasiveness*

Aspek *pervasiveness* memiliki makna bahwa seseorang yang optimis akan menelusuri suatu penyebab permasalahan hingga akar-akarnya. Individu yang optimis tidak akan memberikan alasan-alasan yang universal sebagai

penyebab dari kegagalannya, namun alasan dari setiap kegagalan bisa dijelaskan secara spesifik mengenai penyebabnya.

c. *Personalization*

Aspek *personalization* menjelaskan setiap penyebab dari suatu kegagalan berasal dari internal (diri individu) atau eksternal (orang lain). Individu yang memiliki optimisme akan memandang peristiwa baik berasal dari dalam diri individu tersebut. Sebaliknya, setiap peristiwa yang berujung kegagalan berasal dari luar dirinya atau faktor eksternal.

Fu'ady & Atoqoh (2020) mengemukakan beberapa aspek-aspek dalam optimisme masa depan yaitu:

- a. Mempunyai pengendalian atas perasaan-perasaan dalam diri yang bersifat negatif. Merupakan kemampuan pada diri seseorang dalam mengendalikan dorongan perasaan negatif saat terdapat stimulus negatif menghampirinya dan mampu mengalihkan pada hal-hal yang lebih positif.
- b. Menganggap dirinya sebagai seseorang yang mampu dan bisa dalam memecahkan masalah. Merupakan bentuk keyakinan terhadap kemampuan yang ada pada diri sendiri dengan melakukan usaha penyelesaian.
- c. Merasa mempunyai pengendalian atas dirinya dimasa depan. Merupakan kemampuan pada diri seseorang dalam melakukan prediksi positif tentang dirinya dimasa depan dan meyakinkannya.
- d. Merasa gembira bahkan ketika sedang berada pada posisi tidak bisa merasa bahagia. Merupakan bentuk respon emosi yang tetap positif dan mampu mempertahankannya meskipun dilanda suatu masalah.
- e. Menerima perubahan-perubahan yang ada dalam hidupnya. Merupakan kemampuan pada diri seseorang untuk memandang positif setiap kejadian dan mampu menerimanya dengan baik.

Hatifah & Nirwana (2014) menjelaskan terdapat dua elemen yang dimiliki seseorang yang optimis pada masa depan dalam pandangan hadis Rasulullah, meliputi:

a. Keyakinan dalam hati

Keyakinan dalam islam sangat berkaitan erat dengan keimanan. Seseorang yang berputus asa adalah mereka yang lemah akan keimanannya. Iman yang kuat dapat memberikan kekuatan batin bagi seseorang untuk memandang secara positif masa depan. Seseorang yang memiliki iman yang kuat memiliki pondasi yang kuat dalam menjalani kehidupan.

b. Berpikir positif

Berpikir yang diberi tambahan kata positif, dapat diartikan bukan sekedar berpikir yang menggunakan akal, tetapi lebih memerankan perasaan, salah satunya adalah prasangka. Pikiran akan menjadi suatu kekuatan mental apabila pikiran itu positif, tidak dikotori beragam nafsu, dan angan-angan yang negatif. Sehingga kemampuan berpikir positif dapat mendukung seseorang dalam memandang suatu masa depan dengan harapan positif.

Berdasarkan pernyataan dari Seligman (2002), dapat disimpulkan bahwa aspek optimisme masa depan adalah *Permanence*, *Pervasiveness*, dan *Personalization*.

D. Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Optimisme Masa Depan dengan Kebahagiaan

Kebahagiaan menurut Seligman merupakan tujuan dari psikologi positif, yang menggabungkan antara emosi positif seperti perasaan suka cita dan kenyamanan dan aktivitas positif yang tidak disertai dengan komponen perasaan (seperti rasa keterlibatan). Seseorang ketika merasakan kebahagiaan merasakan adanya kegembiraan, ketenangan, dan kenyamanan dalam diri individu dan untuk orang lain. Kebahagiaan juga dapat membuat seseorang untuk selalu produktif dalam hidupnya.

Salah satu faktor kebahagiaan dari Lyubomirsky & Lepper (1999) yang berpengaruh pada kebahagiaan yaitu dukungan sosial, dimana yang dijelaskan oleh Seligman (2002) individu yang bahagia pasti memiliki banyak teman dan selalu mendapatkan dukungan dari orang terdekat seperti keluarga dan teman. Seorang yang bahagia akan menghabiskan waktunya dengan orang-orang tersayang dan sering terlibat dalam kelompok yang memiliki kegiatan lebih positif.

Dukungan sosial menurut Sarafino (2008) merupakan perasaan yang nyaman, diperhatikan, dan dihormati yang diterima oleh individu dari individu atau kelompok lain. Dukungan sosial juga sering melibatkan banyak orang terdekat di sekitar individu seperti keluarga dan sahabat. Dukungan sosial juga terjadi dalam dua bentuk yaitu dukungan emosional (seperti memberikan semangat dan perhatian kepada seseorang) dan dukungan informasi (seperti memberikan saran dan nasehat untuk seseorang agar lebih baik lagi) (Sarafino, 2008).

Faktor lain yang dapat mempengaruhi kebahagiaan adalah optimisme masa depan yang terdapat pada faktor internal (Seligman, 2002). Individu yang memiliki sikap yang dapat berpikir kritis dan optimis untuk masa depannya dan melakukan hal untuk bisa mencapai tujuan dan harapan. Seseorang yang optimis akan mendapatkan kebahagiaan masa depan yang baik untuk diri sendiri.

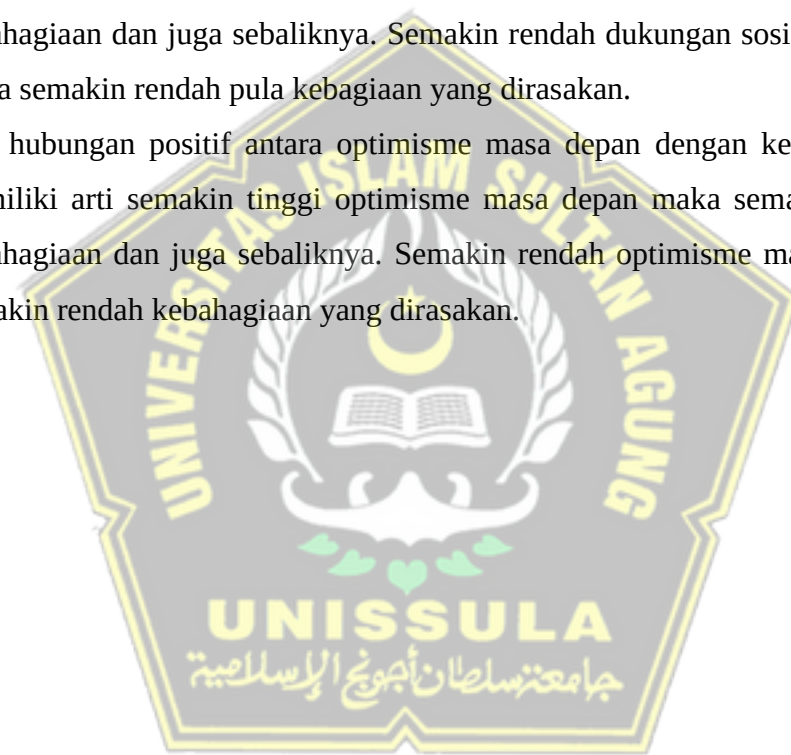
Optimisme masa depan menurut Seligman adalah pandangan secara menyeluruh, melihat segala hal sebagai sesuatu yang baik, berpikir dengan positif serta memiliki pemaknaan dalam diri (Sethi & Seligman, 1993). Individu yang optimis jarang merasa terkejut jika mengalami kesulitan, mereka memiliki keyakinan dalam memunculkan pemikiran positif, berusaha meningkatkan kemampuan diri, memiliki pemikiran inovatif dan berusaha untuk tetap bahagia (Fu'ady & Atoqoh, 2020).

Berdasarkan penjelasan beberapa tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dan optimisme masa depan sangat diperlukan untuk meningkatkan kebahagiaan seseorang, karena seseorang bahagia juga selalu mendapatkan dukungan orang sekitar untuk mencapai tujuan dan harapan yang ingin dicapai dengan adanya optimis dalam diri untuk masa depan seseorang.

E. Hipotesis

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan di atas, maka hipotesis yang diajukan yaitu :

1. Ada hubungan antara dukungan sosial dan optimisme masa depan dengan kebahagiaan siswa SMA Islam Al-Azhar 14 Semarang.
2. Ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan kebahagiaan yang memiliki arti semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki maka semakin tinggi pula kebahagiaan dan juga sebaliknya. Semakin rendah dukungan sosial yang dimiliki maka semakin rendah pula kebahagiaan yang dirasakan.
3. Ada hubungan positif antara optimisme masa depan dengan kebahagiaan yang memiliki arti semakin tinggi optimisme masa depan maka semakin tinggi pula kebahagiaan dan juga sebaliknya. Semakin rendah optimisme masa depan maka semakin rendah kebahagiaan yang dirasakan.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Penelitian ini menggunakan variabel tergantung dan variabel bebas. Variabel tergantung merupakan variabel penelitian yang diukur guna memperoleh informasi terkait seberapa besar pengaruh atau efek variabel lain. Variabel bebas merupakan variabel penelitian yang mempengaruhi variabel lain (Azwar, 2010). Adapun variabel dalam penelitian ini adalah :

1. Variabel Tergantung (Y) : Kebahagiaan
2. Variabel Bebas (X1) : Dukungan Sosial
3. Variabel Bebas (X2) : Optimisme Masa Depan

B. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan suatu definisi tentang variabel yang telah dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik dari variabel yang diamati dalam suatu penelitian. Definisi operasional pada variabel penelitian dijelaskan sebagai berikut :

1. Kebahagiaan

Kebahagiaan merupakan suatu perasaan yang muncul ketika merasa puas, melakukan hal yang disukai, mewujudkan cita-cita atau mimpi dan mencintai diri sendiri. Kebahagiaan juga merupakan emosi positif dengan adanya kenyamanan dan aktifitas positif untuk mencapai tujuan yang membawa seseorang mencapai kebahagiaannya. Penelitian ini menggunakan skala kebahagiaan yang disusun berdasarkan aspek-aspek kebahagiaan menurut Bastaman (2007), yang meliputi kebutuhan material (fisiologis), kebutuhan emosional (psikologis), kebutuhan sosial, dan kebutuhan spiritual.

Semakin tinggi skor angka total kebahagiaan maka semakin tinggi pula kebahagiaan. Sebaliknya semakin rendah skor total kebahagiaan maka semakin rendah pula kebahagiaan.

2. Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan suatu perilaku seseorang yang mendorong, membantu, memberi saran, memperhatikan, dan mendukung orang lain untuk mencapai tujuannya. Dukungan sosial bisa terjadi dari mana saja seperti keluarga, sahabat, teman sekolah, kekasih, dan orang sekitar. Dukungan bisa berupa memberikan kasih sayang, perasaan empati, menghargai, memberi saran dan informasi, serta memberikan waktu dan tenaga kepada orang lain. Penelitian ini menggunakan skala dukungan sosial yang dipaparkan oleh Sarafino & Smith (2014), yang meliputi dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan infomasional.

Semakin tinggi skor angka total dukungan sosial maka semakin tinggi pula dukungan sosial. Sebaliknya semakin rendah skor total dukungan sosial maka semakin rendah pula dukungan sosial.

3. Optimisme Masa Depan

Optimisme masa depan merupakan suatu perilaku individu yang memiliki harapan positif atau tujuan dan memiliki dorongan untuk mendapatkannya dalam kondisi apapun. Individu yang memiliki optimisme dalam melewati dan bertahan hidup selama kehidupannya untuk mencapai keinginan yang ingin dicapai. Biasanya individu yang memiliki optimisme akan tidak merasa kesulitan dalam kondisi apapun, selalu meningkatkan kemampuan diri, selalu berpikir positif dan inovatif serta selalu berusaha mendapatkan kebahagiaannya. Penelitian ini menggunakan skala optimisme masa depan yang dipaparkan oleh Seligman (2002), yang meliputi *permanence*, *pervasiveness*, dan *personalization*.

Semakin tinggi skor angka total optimisme masa depan maka semakin tinggi pula optimisme masa depan. Sebaliknya semakin rendah skor total optimisme masa depan maka semakin rendah pula optimisme masa depan.

C. Populasi, Sampel, Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi merupakan seluruh kelompok subjek yang memiliki karakteristik tertentu yang sesuai dengan ketentuan penelitian, yang mana karakteristik tersebut dapat membedakan antara kelompok subjek dengan kelompok lainnya yang akan dikenai generalisasi dari hasil penelitian yang akan dilakukan (Azwar, 2015). Populasi dalam penelitian berjumlah 271 siswa kelas XI dan kelas XII yang bersekolah di SMA Islam Al-Azhar 14 Semarang.

Tabel 1. Data Populasi Penelitian

No.	Kelas	Jumlah
1.	XI	IPA-1
		IPA-2
		IPA-3
		IPA-4
		IPS-1
		IPS-2
		IPA-1
		IPA-2
2.	XII	IPA-3
		IPA-4
		IPS-1
		IPS-2
		TOTAL
		271

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang harus memiliki karakteristik atau ciri – ciri yang sama dengan populasinya, semakin sama persis dengan karakteristik yang dimiliki sampel dengan populasi maka representasinya akan semakin baik

karena analisis penelitian berdasarkan data sampel dan hasilnya akan digeneralisasikan pada populasi (Azwar, 2015).

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI dan XII yang bersekolah di SMA Al-Azhar 14 Semarang. Pemilihan sampel tersebut berdasarkan pada karakteristik bahwa sampel yang dipilih adalah siswa kelas XI dan XII yang bersekolah di SMA Al-Azhar 14 Semarang.

3. Teknik Sampling

Penelitian ini menggunakan teknik *cluster random sampling* yaitu semua anggota populasi memiliki peluang dan kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi anggota sampel (Azwar, 2012). Teknik *cluster random sampling* disebut juga sebagai suatu teknik kelompok yang dilakukan dengan cara memilih sampel yang didasarkan pada *cluster* bukan pada individu (Sukardi, 2013).

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan skala yang terdiri dari tiga skala yang diantaranya yaitu skala kebahagiaan, skala dukungan sosial dan skala optimisme masa depan. Penelitian ini menggunakan penskalaan *likert* yang memiliki tujuan untuk mengukur atribut dari dalam diri individu, yakni sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok mengenai fenomena sosial (Sugiyono, 2009).

Penggunaan skala dalam penelitian ini dibuat dengan alternatif jawaban yang sesuai dengan kondisi yang dimiliki oleh subjek. *Favorable* merupakan aitem yang mendukung dengan variabel yang akan diukur. Pernyataan skala yang sangat sesuai (SS) diberi nilai 4, sesuai (S) diberi nilai 3, tidak sesuai (TS) diberi nilai 2 dan sangat tidak sesuai (STS) diberi nilai 1. *Unfavorable* merupakan aitem yang tidak mendukung variabel yang hendak diukur. Pernyataan skala yang sangat sesuai (SS) diberi nilai 1, sesuai (S) diberi nilai 2, tidak sesuai (TS) diberi nilai 3 dan sangat tidak sesuai (STS) diberi nilai 4.

Skala yang harus diisi oleh subjek di antaranya yaitu :

1. Kebahagiaan

Penyusunan skala kebahagiaan disesuaikan dengan aspek-aspek kebahagiaan menurut Bastaman (2007), yaitu kebutuhan material (fisiologis), kebutuhan emosional (psikologis), kebutuhan sosial, dan kebutuhan spiritual.

Tabel 2. Blueprint Skala Kebahagiaan

No	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah	Bobot
		<i>F</i>	<i>Uf</i>		
1	kebutuhan material (fisiologis)	4	4	8	25%
2	kebutuhan emosional (psikologis)	4	4	8	25%
3	kebutuhan sosial	4	4	8	25%
4	kebutuhan spiritual	4	4	8	25%
	TOTAL	16	16	32	100%

Ket : F = *Favorable* UF = *Unfavorable*

2. Dukungan Sosial

Penyusunan skala dukungan sosial disesuaikan dengan aspek-aspek dukungan sosial menurut Sarafino & Smith (2014) yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasional. Penelitian ini menggunakan skala dukungan sosial yang disusun oleh Widianjari (2021) dengan reliabilitas 0,714 dari total keseluruhan berjumlah 34 aitem yang terdiri dari 20 aitem *favorable* dan 14 aitem *unfavorable*.

Tabel 3. Blueprint Skala Dukungan Sosial

No	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah	Bobot
		<i>F</i>	<i>Uf</i>		
1	Dukungan Emosional	5	5	10	29,41%
2	Dukungan Penghargaan	5	3	8	23,52%
3	Dukungan Instrumental	5	4	9	26,47%
4	Dukungan Informasional	5	2	7	20,58%
	TOTAL	20	14	34	100%

Ket : F = *Favorable* UF = *Unfavorable*

3. Optimisme Masa Depan

Penyusunan skala optimisme masa depan disesuaikan dengan aspek-aspek optimisme masa depan menurut Seligman (2002) yaitu *permanence*, *pervasiveness*, dan *personalization*. Penelitian ini menggunakan skala optimisme masa depan yang disusun oleh Bima (2022) dengan reliabilitas 0,924 dari total keseluruhan berjumlah 30 aitem yang terdiri dari 15 aitem *favorable* dan 15 aitem *unfavorable*.

Tabel 4. Blueprint Skala Optimisme Masa Depan

No	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah	Bobot
		<i>F</i>	<i>Uf</i>		
1	<i>Permanence</i>	5	5	10	33,33%
2	<i>Pervasiveness</i>	5	5	10	33,33%
3	<i>Personalization</i>	5	5	10	33,33%
	TOTAL	15	15	30	100%

Ket : F = *Favorable* UF = *Unfavorable*

E. Validitas, Uji Diskriminasi Aitem, dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas Alat Ukur

Validitas digunakan dengan tujuan untuk mengetahui seberapa besar instrument ukur dapat berfungsi sebagaimana fungsi ukurnya yaitu mampu menghasilkan data yang akurat dan dapat dipercaya sesuai dengan tujuan ukurnya (Azwar, 2015). Semakin tinggi tingkat validitas pada alat ukur maka alat ukur tersebut dapat dikatakan semakin valid hal ini sesuai dengan fungsi ukurnya dan begitupun sebaliknya semakin rendah tingkat validitas pada alat ukur maka alat ukur yang tersebut dikatakan tidak valid.

Penelitian ini menggunakan validitas isi yang dihitung dari pengujian terhadap kelayakan dan relevansi isi setiap aitem yang menjadi penjabaran dari indikator perilaku atribut yang diukur. Validitas ini diperoleh melalui analisis oleh para ahli dalam bidang tersebut, yang disebut *expert judgement* yaitu Dosen Pembimbing dari Peneliti (Azwar, 2012).

2. Uji Daya Diskriminasi Aitem

Uji daya beda aitem yakni sejauh mana aitem tersebut bisa memberi perbedaan antar individu atau suatu kelompok individu dengan suatu atribut atau tidak mempunyai atribut yang diukur (Azwar, 2012). Dilakukan dengan pemilihan aitem berdasarkan kesesuaian fungsi alat ukur dengan fungsi ukur skala. Daya beda aitem dapat dikatakan baik apabila memperoleh koefisien korelasi aitem total sebesar $\geq 0,3$ dan jika hasil dari total aitem yang lulus belum memadai total yang peneliti inginkan, sehingga koefisien korelasinya boleh diturunkan, sehingga didapatkan 0,25 maka digolongkan pada daya beda aitem rendah (Azwar, 2015).

3. Reliabilitas Alat Ukur

Instrumen ukur yang memiliki ciri kualitas yang baik harus mampu menghasilkan skor yang cermat dengan eror pengukuran kecil atau disebut sebagai reliabel. Reliabilitas merupakan karakteristik utama didalam sebuah instrument dan alat ukur yang baik. Hasil pengukuran dapat dipercaya pada saat kelompok belum berubah dan reliabilitasnya dalam rentang 0 sampai 1,00 ($<1,00$). Koefisien reliabilitas ada pada rentang angka 0 sampai 1,00 atau mencapai lebih dari 0 dan kurang dari angka 1,00 maka hasil dalam sebuah penelitian akan dinyatakan reliabel (Azwar, 2012).

Metode yang digunakan dan diterapkan dalam penelitian reliabilitas koefisien yaitu dengan menggunakan *alpha cronbach*, hal ini dikarenakan koefisien *alpha* memberikan harga yang lebih kecil atau sama besar dengan reliabilitas yang sebenarnya, sehingga dengan menggunakan teknik ini akan mendapatkan hasil yang teliti dan dapat mendeteksi hasil yang sesungguhnya.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan didalam penelitian ini adalah analisis statistik. Alasan yang mendasari digunakannya analisis statistik adalah cara ilmiah yang disiapkan untuk

mengumpulkan, menyusun, menyajikan dan menganalisis penyelidikan data yang berwujud angka – angka. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi berganda dan korelasi parsial. Analisis regresi berganda merupakan hubungan antara kedua variabel bebas dengan variabel tergantung, sedangkan korelasi parsial bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel dengan mengontrol atau menyesuaikan efek dari satu atau lebih variabel lain (Sugiyono, 2009). Hal ini dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 25.0.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan dan Persiapan Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Orientasi kancan merupakan tahapan sebelum melakukan penelitian, tahap ini untuk menyiapkan segala keperluan untuk memenuhi dan melengkapi pelaksanaannya penelitian. Langkah awal yang dilakukan oleh peneliti yaitu melakukan observasi tempat dan populasi sebagai subjek yang akan digunakan oleh peneliti.

Penelitian dilakukan di SMAI Al-Ahar 14 Semarang di Jalan Klentengsari No.01, Pedalangan, Kecamatan Banyumanik, Kota Semarang, Jawa Tengah. Sekolah ini didirikan pada tanggal 30 Juni 2015 yang di naungi oleh Yayasan Pesantren Islam Al-Azhar Jakarta dan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Sekolah ini merupakan sekolah yang berbasis Islam dan memiliki 432 siswa dengan siswa kelas 10 memiliki jumlah 161 siswa, kelas 11 memiliki jumlah 134 siswa, dan kelas 12 memiliki jumlah 137 siswa. SMAI Al-Azhar 14 Semarang terdapat 2 jurusan yaitu IPA dan IPS yang wajib di ambil salah satu jurusan sejak siswa kelas 11.

Peneliti memilih SMA Islam Al-Azhar 14 Semarang sebagai lokasi penelitian berdasarkan beberapa pertimbangan berikut:

- a. Penelitian tentang hubungan antara dukungan sosial dan optimisme masa depan dengan kebahagiaan siswa belum pernah dilakukan di tempat tersebut.
- b. Penelitian dilakukan karena memang ada masalah mengenai kebahagiaan di SMA tersebut.
- c. Karakteristik serta jumlah subjek untuk penelitian sesuai dengan persyaratan pada penelitian ini.

Mendapat izin dari pihak SMA dan wali kelas masing-masing kelas dengan baik untuk membantu melakukan penelitian.

2. Persiapan Penelitian

Persiapan penelitian guna untuk meminimalisir terjadinya kesalahan yang dapat menghambat proses penelitian. Ada beberapa tahap untuk melaksanakan penelitian, yaitu :

a. Persiapan Perizinan

Syarat yang harus dipenuhi sebelum melakukan penelitian adalah perizinan penelitian. Perizinan diawali dengan mengajukan surat permohonan izin penelitian dan data siswa kepada pihak Fakultas Psikologi UNISSULA yang ditunjukkan untuk Kepala Sekolah SMA Islam Al-Azhar 14 Semarang. Selanjutnya penelitian mengajukan surat izin yang diterbitkan oleh Fakultas Psikologi UNISSULA dengan nomor surat 248/C.1/Psi-SA/II/2023 kepada kepala sekolah SMA Islam Al-Azhar 14 Semarang melalui pihak Tata Usaha.

b. Penyusunan Alat Ukur

Penelitian ini memakai alat ukur berupa skala psikologi, yang dibuat berdasarkan dari masing – masing aspek yang telah ditentukan yang kemudian dibuat menjadi butiran aitem berupa pernyataan. Penyusunan ini bertujuan agar peneliti dapat mengukur serta memperoleh data yang digunakan sebagai instrument penelitian. Penelitian ini menggunakan tiga macam skala, yaitu skala kebahagiaan, dukungan sosial dan optimisme masa depan.

Setiap skala terdiri dari dua item yakni aitem *favorable* dan aitem *unfavorable*. Kedua skala tersebut memiliki alternatif jawaban yang sama dengan menggunakan 4 (empat) pilihan jawaban dan skor masing-masing yaitu pada item *favorable* yaitu sangat sesuai (SS) skor 4, sesuai (S) skor 3, tidak sesuai (TS) skor 2 dan sangat tidak sesuai (STS) skor 1. Untuk item *unfavorable* yaitu sangat sesuai (SS) skor 1, sesuai (S) skor 2, s tidak sesuai (TS) skor 3 dan sangat tidak sesuai (STS) skor 4. Skala pengumpulan data dalam penelitian ini adalah:

1) Skala Kebahagiaan

Penyusunan skala kebahagiaan disesuaikan dengan aspek-aspek kebahagiaan menurut Bastaman (2007), yaitu kebutuhan material (fisiologis), kebutuhan emosional (psikologis), kebutuhan sosial, dan kebutuhan spiritual. Sebaran aitem pada skala kebahagiaan dapat dilihat pada table berikut :

Tabel 5. Distribusi Sebaran Nomor Aitem Skala Kebahagiaan

No	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		<i>F</i>	<i>Uf</i>	
1	kebutuhan material (fisiologis)	1,2,3,4	21,22,23,24	8
2	kebutuhan emosional (psikologis)	17,18,19,20	5,6,7,8	8
3	kebutuhan sosial	9,10,11,12	29,30,31,32	8
4	kebutuhan spiritual	25,26,27,28	13,14,15,16	8
	TOTAL	16	16	32

Ket : *F* = *Favorable* *Uf* = *Unfavorable*

2) Skala Dukungan Sosial

Penyusunan skala dukungan sosial disesuaikan dengan aspek-aspek dukungan sosial menurut Sarafino & Smith (2014) yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasional. Penelitian ini menggunakan skala dukungan sosial yang disusun oleh Widiyanti (2021) dengan reliabilitas 0,714 dari total keseluruhan berjumlah 34 aitem yang terdiri dari 20 aitem *favorable* dan 14 aitem *unfavorable*. Sebaran aitem pada skala dukungan sosial dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 6. Distribusi Sebaran Nomor Aitem Skala Dukungan Sosial

No	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		<i>F</i>	<i>Uf</i>	
1	Dukungan Emosional	1,2,3,4,5	21,22,23,24,25	10

2	Dukungan Penghargaan	16,17,18,19,20	6,7,8	8
3	Dukungan Instrumental	9,10,11,12,13	31,32,33,34	9
4	Dukungan Informasional	26,27,28,14,30	29,15	7
TOTAL		20	14	34

Ket : F = *Favorable* UF = *Unfavorable*

3) Skala Optimisme Masa Depan

Penyusunan skala optimisme masa depan disesuaikan dengan aspek-aspek optimisme masa depan menurut Seligman (2002) yaitu *permanence*, *pervasiveness*, dan *personalization*. Penelitian ini menggunakan skala optimisme masa depan yang disusun oleh Bima (2022) dengan reliabilitas 0,924 dari total keseluruhan berjumlah 30 aitem yang terdiri dari 15 aitem *favorable* dan 15 aitem *unfavorable*. Sebaran aitem pada skala optimisme masa depan dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 7. Distribusi Sebaran Nomor Aitem Skala Optimisme Masa Depan

No	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		<i>F</i>	<i>Uf</i>	
1	<i>Permanence</i>	1,2,3,4,5	16,17,18,19,20	10
2	<i>Pervasiveness</i>	21,22,23,24,25	6,7,8,9,10	10
3	<i>Personalization</i>	11,12,13,14,15	26,27,28,29,30	10
TOTAL		15	15	30

Ket : F = *Favorable* UF = *Unfavorable*

c. Uji Coba Alat Ukur

Uji coba alat ukur untuk melihat reliabilitas skala dan daya beda aitem. Penyebaran skala uji coba (*try out*) dilaksanakan pada tanggal 20-21 Juli 2023 menggunakan *booklet*. Subjek pada uji coba ini merupakan hasil pengundian *cluster* pertama yaitu siswa XII SMA Islam Al-Azhar 14 Semarang sebanyak 86 responden. Adapun rincianya sebagai berikut:

Tabel 8. Data Siswa yang Menjadi Subjek Uji Coba

NO.	Kelas	Jurusan	Jumlah Yang Mengisi	Total
-----	-------	---------	---------------------	-------

		Jumlah Siswa	Perempuan	Laki-laki	
1.	MIPA 1	24	3	7	10
2.	MIPA 2	23	4	7	11
3.	MIPA 3	23	7	9	16
4.	MIPA 4	23	8	12	20
5.	IPS 1	22	8	10	18
6.	IPS 2	22	6	5	11
TOTAL		137		86	

Peneliti membagikan skala penelitian menggunakan *booklet* kepada siswa SMA Islam Al-Azhar 14 Semarang dengan jumlah 86 responden sebagai uji coba. Selanjutnya skala yang terisi secara penuh dilakukan penilaian sesuai ketentuan dan dianalisis menggunakan SPSS versi 25.0

d. Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Tahapan selanjutnya setelah proses pemberian skor pada semua skala yaitu dengan melakukan pengujian daya beda aitem dan estimasi koefisien reliabilitas tentang kebahagiaan, dukungan sosial, dan optimisme masa depan. Daya beda aitem dapat dikatakan baik apabila memperoleh koefisien korelasi aitem total sebesar $\geq 0,3$ dan jika hasil dari total aitem yang lulus belum memadai total yang peneliti inginkan, sehingga koefisien korelasinya boleh diturunkan, sehingga didapatkan 0,25 maka digolongkan pada daya beda aitem rendah (Azwar, 2015). Koefisien korelasi diantara nilai aitem dengan nilai aitem total dapat diperoleh dengan SPSS versi 25.0 *for windows*. Hasil hitungan daya beda aitem dan estimasi reliabilitas pada setiap skala sebagai berikut:

1) Skala Kebahagiaan

Hasil pengujian daya beda aitem terhadap 86 siswa dalam skala kebahagiaan yang terdiri dari 32 aitem diketahui bahwa 22 aitem memiliki daya beda tinggi dan 10 aitem memiliki daya beda rendah. Koefisien indeks daya beda aitem tinggi berada dikisaran 0,287 sampai 0,644 sedangkan koefisien indeks daya beda aitem rendah berada dikisaran 0,099 sampai

0,247. Estimasi reliabilitas skala kebahagiaan dengan teknik *alpha Cronbach* dari 22 aitem sebesar 0,853 sehingga dapat dikatakan *reliable*. Rincinan sebaran aitem daya beda yang ada pada skala kebahagiaan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 9. Sebaran Nomor Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Kebahagiaan

No	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		<i>F</i>	<i>Uf</i>	
1	kebutuhan material (fisiologis)	1*,2*,3,4	21*,22*,23,24	4
2	kebutuhan emosional (psikologis)	17,18*,19,20*	5*,6*,7*,8	3
3	kebutuhan sosial	9,10,11,12	29,30,31,32	8
4	kebutuhan spiritual	25,26,27,28	13,14,15,16*	7
TOTAL		12	10	22

Keterangan: *) = aitem dengan daya beda rendah

F = Favorable UF = Unfavorable

2) Skala Dukungan Sosial

Hasil pengujian daya beda aitem terhadap 86 siswa dalam skala dukungan sosial yang terdiri dari 34 aitem diketahui bahwa 31 aitem memiliki daya beda tinggi dan 3 aitem memiliki daya beda rendah. Koefisien indeks daya beda aitem tinggi berada dikisaran 0,271 sampai 0,684 sedangkan koefisien indeks daya beda aitem rendah berada dikisaran 0,203 sampai 0,248. Estimasi reliabilitas skala dukungan sosial dengan teknik *alpha Cronbach* dari 31 aitem sebesar 0,906 sehingga dapat dikatakan *reliable*. Rincinan sebaran aitem daya beda yang ada pada skala dukungan sosial dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 10. Sebaran Nomor Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Dukungan Sosial

No	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		<i>F</i>	<i>Uf</i>	
1	Dukungan Emosional	1,2,3,4*,5	21,22,23,24,25	9
2	Dukungan Penghargaan	16,17,18,19,20	6,7,8	8
3	Dukungan Instrumental	9,10,11,12,13	31,32,33,34	9
4	Dukungan Informasional	26,27,28,14,30*	29*,15	5
TOTAL		18	13	31

Keterangan: *) = aitem dengan daya beda rendah

F = Favorable UF = Unfavorable

3) Skala Optimisme Masa Depan

Hasil pengujian daya beda aitem terhadap 86 siswa dalam skala dukungan sosial yang terdiri dari 30 aitem diketahui bahwa 23 aitem memiliki daya beda tinggi dan 7 aitem memiliki daya beda rendah. Koefisien indeks daya beda aitem tinggi berada dikisaran 0,255 sampai 0,660 sedangkan koefisien indeks daya beda aitem rendah berada dikisaran 0,002 sampai 0,243. Estimasi reliabilitas skala optimisme masa depan dengan teknik *alpha Cronbach* dari 23 aitem sebesar 0,877 sehingga dapat dikatakan *reliable*. Rincinan sebaran aitem daya beda yang ada pada skala optimisme masa depan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 11. Sebaran Nomor Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Optimisme Masa Depan

No	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		<i>F</i>	<i>Uf</i>	
1	<i>Permanence</i>	1*,2,3,4,5	16*,17,18,19,20	8
2	<i>Pervasiveness</i>	21,22,23*,24,25	6,7,8,9,10	9
3	<i>Personalization</i>	11,12,13*,14,15	26,27*,28*,29,30*	6
TOTAL		12	11	23

Keterangan: *) = aitem dengan daya beda rendah

F = Favorable UF = Unfavorable

e. Penomoran Ulang

1) Skala Kebahagiaan

Tahap selanjutnya setelah dilakukan uji daya beda aitem yaitu menyusun aitem dengan nomor baru. Aitem yang memiliki daya beda rendah dihapus sedangkan aitem dengan daya beda tinggi untuk penelitian. Susunan nomor baru pada skala kebahagiaan yakni:

Tabel 12. Sebaran Penomoran Ulang dengan Nomor Baru Aitem Skala Kebahagiaan

No	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		<i>F</i>	<i>Uf</i>	
1	kebutuhan material (fisiologis)	3(1),4(2)	23(13),24(14)	4
2	kebutuhan emosional (psikologis)	17(11), 19(12)	8(3)	3
3	kebutuhan sosial	9(4),10(5),11(6), 12(7)	29(19),30(20), 31(21),32(22)	8
4	kebutuhan spiritual	25(15),26(16),27 (17),28(18)	13(8),14(9),15 (10)	7
	TOTAL	12	10	22

Keterangan:() = Penomoran Kembali

F = Favorable UF = Unfavorable

2) Skala Dukungan Sosial

Tahap selanjutnya setelah dilakukan uji daya beda aitem yaitu menyusun aitem dengan nomor baru. Aitem yang memiliki daya beda rendah dihapus sedangkan aitem dengan daya beda tinggi untuk penelitian. Susunan nomor baru pada skala dukungan sosial yakni:

Tabel 13. Sebaran Penomoran Ulang dengan Nomor Baru Aitem Skala Dukungan Sosial

No	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		<i>F</i>	<i>Uf</i>	
1	Dukungan Emosional	1(1),2(2),3(3),5(4)	21(19),22(20),23(21),24(22),25(23)	9
2	Dukungan Penghargaan	16(14),17(15),18(16),19(17),20(18)	6(5),7(6),8(7)	8
3	Dukungan Instrumental	9(8),10(9),11(10),12(11),13(12)	31(28),32(29),33(30),34(31)	9
4	Dukungan Informasional	26(24),27(25),28(26),14(27)	15(13)	5
TOTAL		18	13	31

Keterangan:() = Penomoran Kembali

F = *Favorable* *Uf* = *Unfavorable*

3) Skala Optimisme Masa Depan

Tahap selanjutnya setelah dilakukan uji daya beda aitem yaitu menyusun aitem dengan nomor baru. Aitem yang memiliki daya beda rendah dihapus sedangkan aitem dengan daya beda tinggi untuk penelitian. Susunan nomor baru pada skala optimisme masa depan yakni:

Tabel 14. Sebaran Penomoran Ulang dengan Nomor Baru Aitem Skala Optimisme Masa Depan

No	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		<i>F</i>	<i>Uf</i>	
1	<i>Permanence</i>	2(1), 3(2), 4(3), 5(4)	17(14), 18(15), 19(16), 20(17)	8
2	<i>Pervasiveness</i>	21(18), 22(19), 24(20), 25(21)	6(5), 7(6), 8(7), 9(8), 10(9)	9
3	<i>Personalization</i>	11(10), 12(11), 14(12), 15(13)	26(22), 29(23)	6
TOTAL		12	11	23

Keterangan:() = Penomoran Kembali

F = *Favorable* *Uf* = *Unfavorable*

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan secara langsung oleh peneliti pada hari Rabu 26 Juli 2023 pukul 09.40 – 11.30 WIB dibantu guru-guru yang mengajar di kelas serta teman-teman mahasiswa. Pertama peneliti melakukan koordinasi dengan Wakil Kepala Sekolah guna meminimalisir kesalahan yang terjadi. Selanjutnya peneliti dan teman-teman mahasiswa memasuki kelas satu per satu dan membagikan skala kepada siswa yang telah ditentukan sebelumnya. Sebelum proses pengisian skala, peneliti menjelaskan terlebih dahulu bagaimana cara mengisi skala kepada siswa. Setelah semua skala terisi teman-teman mahasiswa mengecek jumlah skala yang terisi. Secara keseluruhan data terkumpul berjumlah 122 dilihat dari skala yang disebar. Setelah mengumpulkan skala, selanjutnya peneliti melakukan skoring dan menganalisis data menggunakan teknik korelasi regresi berganda serta teknik korelasi parsial.

Tabel 15. Data Siswa yang Menjadi Subjek Penelitian

NO.	Kelas	Jurusan	Jumlah Siswa	Jumlah Yang Mengisi		Total
				Perempuan	Laki-laki	
1.	XI	MIPA 1	27	10	15	25
2.		MIPA 2	27	10	16	26
3.		MIPA 3	24	8	12	20
4.		MIPA 4	23	6	14	20
5.		IPS 1	16	9	5	14
6.		IPS 2	17	11	6	17
TOTAL			134	122		

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

Uji asumsi merupakan sebuah proses dalam penelitian yang dilakukan sebelum melakukan uji analisis data. Dalam melakukan uji asumsi ada beberapa tahapan yaitu dengan melakukan uji normalitas, uji linearitas, dan uji multikolinearitas yang diterapkan kepada masing-masing variabel yang sedang diteliti. Pengujian asumsi dilakukan menggunakan program SPSS versi 25.0 for windows.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Normalitas data dapat diuji dengan teknik *One-Sample Kolmogorov Smirnov Z*. Data disebut terdistribusi dengan normal jika signifikansi $>0,05$. Hasil uji normalitas dalam penelitian ini adalah:

Tabel 16. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Standar deviasi	KS-Z	Sig.	P	Ket.
Kebahagiaan	71,67	6,197	0,071	0,200	$> 0,05$	Normal
Dukungan Sosial	100,12	9,271	0,079	0,062	$> 0,05$	Normal
Optimisme Masa Depan	70,25	8,144	0,051	0,200	$> 0,05$	Normal

Hasil analisis data yang diperoleh dari tiga variabel yang diteliti didapatkan hasil uji normalitas dari variabel kebahagiaan diperoleh $KS-Z = 0,071$ dengan taraf signifikansi sebesar $0,200$ ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa distribusi data pada variabel kebahagiaan memiliki distribusi normal. Kemudian untuk hasil uji normalitas dari variabel dukungan sosial diperoleh $KS-Z = 0,079$ dengan taraf signifikansi sebesar $0,062$ ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa distribusi data pada variabel dukungan sosial memiliki distribusi data yang normal. Sedangkan hasil uji normalitas dari variabel optimisme masa depan diperoleh $KS-Z = 0,051$ dengan taraf signifikansi sebesar $0,200$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa distribusi data pada variabel optimisme masa depan memiliki distribusi normal.

Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa sebaran data pada ketiga variabel memiliki sebaran data atau distribusi data yang normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan sebuah prosedur penelitian yang memiliki kegunaan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antar variabel dan apakah hasilnya menunjukan adanya signifikan atau tidak signifikan antar variabel yang sedang diteliti dengan menggunakan uji F_{linear} . Data dapat dikatakan linier jika memiliki signifikansi $p \leq 0,05$. Pengujian dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 25.0 *for windows*.

Berdasarkan uji linearitas yang telah dilakukan pada variabel dukungan sosial dengan kebahagiaan diperoleh F_{linear} sebesar $83,049$ dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil yang diperoleh dari uji linearitas pada variabel optimisme masa depan dengan kebahagiaan diperoleh F_{linear} sebesar $89,562$ dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel memiliki linearitas atau terdapat banyak kesamaan sehingga dapat membentuk kurva garis lurus.

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas memiliki kegunaan untuk mengetahui terdapat banyak atau tidaknya korelasi antara variabel bebas yang sedang diteliti dalam suatu model regresi. Suatu model regresi dapat dikatakan baik jika tidak memiliki korelasi antara kedua variabel bebas. Uji multikolinearitas dilakukan dengan menggunakan pengujian regresi melalui skor *Variance Inflation Factor* (VIF). Apabila VIF menunjukkan angka <10 dan skor *tolerance* $>0,1$ berarti bahwa penelitian yang dilakukan bebas dari multikolinearitas.

Hasil uji multikolinearitas yang dilakukan terhadap kedua variabel bebas pada penelitian ini memperoleh hasil skor VIF = 1,633 dan skor *tolerance* = 0,613. Hal ini menunjukkan skor pada hitungan VIF <10 dan skor *tolerance* $>0,1$. Hasil perhitungan multikoliner pada penelitian ini menunjukkan tidak terjadi multikolinearitas pada variabel bebas (Dukungan Sosial dan Optimisme Masa Depan).

2. Uji Hipotesis

a. Hipotesis Pertama

Pada uji hipotesis pertama dilakukan uji korelasi menggunakan analisis regresi berganda. Tujuannya memakai teknik ini yakni untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dan optimisme masa depan dengan kebahagiaan.

Berdasarkan uji korelasi yang dilakukan diperoleh $R = 0,726$ dengan $F_{hitung} = 66,294$ dan taraf signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan optimisme masa depan dengan kebahagiaan pada Siswa SMA Islam Al-Azhar 14 Semarang. Hasil ini menunjukkan bahwa optimisme masa depan dan dukungan sosial bekerja sama dalam mempengaruhi kebahagiaan. Diperoleh rumus persamaan garis regresi $Y = aX_1 + bX_2 + C$ yang kemudian diaplikasikan dengan data pada penelitian menjadi $Y = 0,265X_1 + 0,312X_2 - 23,256$. Hal ini menunjukkan rerata yang

diperoleh dari kebahagiaan (kriterium Y) pada siswa SMA Islam Al-Azhar 14 Semarang akan mengalami perubahan sebesar 0,265 pada variabel dukungan sosial (prediktor X1) dan akan mengalami perubahan sebesar 0,312 pada setiap perubahan yang dapat terjadi pada variabel optimisme masa depan (prediktor X2).

Hasil analisis yang dilakukan pada hipotesis pertama dapat diketahui bahwa dukungan sosial dan optimisme masa depan bersama-sama memberi sumbangan efektif terhadap kebahagiaan 52,7% dan sisanya sebesar 47,3% dipengaruhi oleh faktor lain seperti faktor eksternal yaitu uang, kehidupan sosial, dan Kesehatan, ataupun faktor internal seperti kepuasan terhadap masa lalu. Kesimpulan pada hipotesis pertama diterima.

b. Hipotesis kedua

Pada hipotesis kedua dilakukan uji korelasi parsial. Uji korelasi parsial memiliki fungsi untuk menguji apakah terdapat hubungan antara variabel bebas dengan variabel tergantung, dengan salah satu variabel tergantungnya dikontrol. Berdasarkan hasil uji korelasi antara dukungan sosial dengan kebahagiaan diperoleh skor $r_{x1y} = 0,411$ dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan pada siswa SMA Islam Al-Azhar 14 Semarang. hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis kedua diterima.

c. Hipotesis Ketiga

Pada hipotesis ketiga dilakukan untuk uji korelasi parsial. Berdasarkan hasil uji korelasi antara optimisme masa depan dengan kebahagiaan diperoleh skor r_{x2y} sebesar 0,423 dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara optimisme masa depan dengan kebahagiaan pada siswa SMA Islam Al-Azhar 14 Semarang. hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis ketiga diterima.

D. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi suatu data di dalam penelitian berguna untuk mengungkap gambaran skor terhadap subjek atau suatu pengukuran dan juga digunakan sebagai penjelasan yang berhubungan dengan keadaan subjek dengan atribut yang diteliti. Kategori subjek menggunakan model distribusi normal. Hal ini berkaitan dengan pembagian atau pengelompokan subjek berdasarkan kelompok-kelompok yang bertingkat terhadap setiap variabel yang diungkap. Distribusi normal kelompok pada subjek dalam penelitian ini terbagi atas lima satuan deviasi, sehingga didapatkan $6/5 = 1,3$ SD.

Tabel 17. Norma Kategorisasi Skor

Rentang Skor		Kategorisasi
$\mu + 1.5 \sigma$	$< x$	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma$	$< x \leq \mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma$	$< x \leq \mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1.5 \sigma$	$< x \leq \mu - 0.5 \sigma$	Rendah
x	$\leq \mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan: μ = Mean hipotetik; σ = Standar deviasi hipotetik

1. Deskripsi Data Skor Skala Kebahagiaan

Skala kebahagiaan terdiri dari 22 aitem yang memiliki daya beda tinggi dengan rentang skor berkisar 1 sampai 4. Skor minimum yang didapat subjek adalah 22 berasal dari (22×1) dan skor tertinggi adalah 88 berasal dari (22×4) , untuk rentang skor skala yang didapat 66 berasal dari $(88 - 22)$, dengan nilai standar deviasi berasal dari $(88-22:6) = 11$ dan hasil *mean* hipotetik 55 berasal dari $(88 + 22): 2$.

Skor kebahagiaan berdasarkan hasil penelitian didapat skor minimum empirik sebesar 49, skor maksimum empirik sebesar 83, *mean* empirik sebesar 71,67, dan standar deviasi empirik sebesar 6,197. Berikut deskripsi skor skala kebahagiaan :

Tabel 18. Deskripsi Skor Skala Kebahagiaan

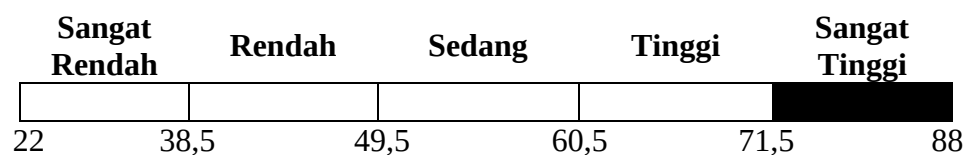
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	49	22
Skor Maksimum	83	88
Mean (M)	71,67	55
Standar Deviasi	6,197	11

Berdasarkan pada *mean* empirik yang diperoleh dalam tabel norma kategorisasi distribusi kelompok subjek diatas, dapat diketahui rentang skor subjek berada pada kategori sangat tinggi yaitu sebesar 71,67. Berikut deskripsi data variabel kebahagiaan secara keseluruhan dengan mengacu pada norma kategorisasi:

Tabel 19. Kategorisasi Skor Subjek Pada Skala Kebahagiaan

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$71,5 < 88$	Sangat Tinggi	62	50,8%
$60,5 < X \leq 71,5$	Tinggi	55	45,1%
$49,5 < X \leq 60,6$	Sedang	4	3,3%
$38,5 < X \leq 49,5$	Rendah	1	0,8%
$22 \leq 38,5$	Sangat Rendah	0	0%
	Total	122	100%

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa siswa yang berada di kategori sangat tinggi berjumlah 62 siswa (50,8%), siswa yang berada di kategori tinggi berjumlah 55 siswa (45,1%), siswa yang berada di kategori sedang berjumlah 4 siswa (3,3%), siswa yang berada di kategori rendah berjumlah 1 siswa (0,8%), dan siswa yang berada di kategori sangat rendah berjumlah 0 siswa (0%). Hal ini dapat diartikan bahwa sebagian besar siswa dalam penelitian ini memiliki nilai rata-rata skor kebahagiaan dalam kategori sangat tinggi. Berikut gambar norma kebahagiaan :



2. Deskripsi Data Skor Skala Dukungan Sosial

Skala dukungan sosial terdiri dari 31 aitem yang memiliki daya beda tinggi dengan rentang skor berkisar 1 sampai 4. Skor minimum yang didapat subjek adalah 31 berasal dari (31×1) dan skor tertinggi adalah 124 berasal dari (31×4) , untuk rentang skor skala yang didapat 93 berasal dari $(124 - 31)$, dengan nilai standar deviasi berasal dari $(124-31):6 = 15,5$ dan hasil *mean* hipotetik 77,5 berasal dari $(124 + 31):2$.

Skor dukungan sosial berdasarkan hasil penelitian didapat skor minimum empirik sebesar 82, skor maksimum empirik sebesar 121, *mean* empirik sebesar 100,12, dan standar deviasi empirik sebesar 9,271. Berikut deskripsi skor skala dukungan sosial :

Tabel 20. Deskripsi Skor Skala Dukungan Sosial

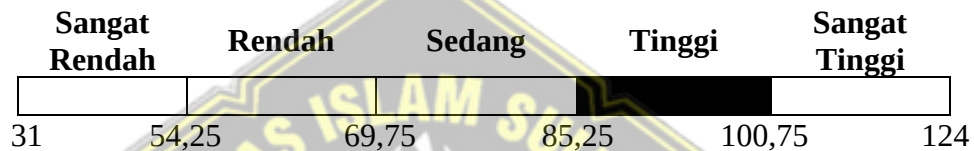
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	82	31
Skor Maksimum	121	124
Mean (M)	100,12	77,5
Standar Deviasi	9,271	15,5

Berdasarkan pada *mean* empirik yang diperoleh dalam tabel norma kategorisasi distribusi kelompok subjek diatas, dapat diketahui rentang skor subjek berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 100,12. Berikut deskripsi data variabel dukungan sosial secara keseluruhan dengan mengacu pada norma kategorisasi.

Tabel 21. Kategorisasi Skor Subjek pada Skala Dukungan Sosial

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$100,75 < 124$	Sangat Tinggi	55	45,1%
$85,25 < X \leq 100,75$	Tinggi	60	49,2%
$69,75 < X \leq 85,25$	Sedang	7	5,7%
$54,25 < X \leq 69,75$	Rendah	0	0%
$31 \leq 54,25$	Sangat Rendah	0	0%
	Total	122	100%

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa siswa yang berada di kategori sangat tinggi berjumlah 55 siswa (45,1%), siswa yang berada di kategori tinggi berjumlah 60 siswa (49,2%), siswa yang berada di kategori sedang berjumlah 7 siswa (5,7%), siswa yang berada di kategori rendah berjumlah 0 siswa (0%), dan siswa yang berada di kategori sangat rendah berjumlah 0 siswa (0%). Hal ini dapat diartikan bahwa sebagian besar siswa dalam penelitian ini memiliki nilai rata-rata skor dukungan sosial dalam kategori tinggi. Berikut gambar norma dukungan sosial :



3. Deskripsi Data Skor Skala Optimisme Masa Depan

Skala optimisme masa depan terdiri dari 23 aitem yang memiliki daya beda tinggi dengan rentang skor berkisar 1 sampai 4. Skor minimum yang didapat subjek adalah 23 berasal dari (23×1) dan skor tertinggi adalah 92 berasal dari (23×4) , untuk rentang skor skala yang didapat 69 berasal dari $(92 - 23)$, dengan nilai standar deviasi berasal dari $(92-23):6 = 11,5$ dan hasil *mean* hipotetik 57,5 berasal dari $(92 + 23):2$.

Skor optimisme masa depan berdasarkan hasil penelitian didapat skor minimum empirik sebesar 49, skor maksimum empirik sebesar 89, *mean* empirik sebesar 70,25, dan standar deviasi empirik sebesar 8,144. Berikut deskripsi skor skala optimisme masa depan :

Tabel 22. Deskripsi Skor Skala Optimisme Masa Depan

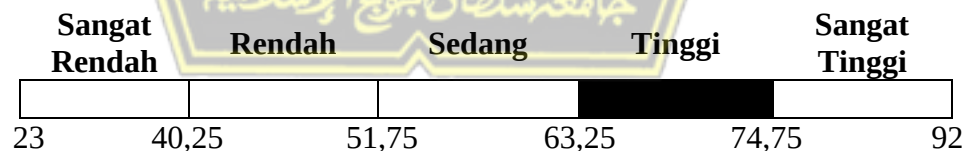
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	49	23
Skor Maksimum	89	92
Mean (M)	70,25	57,5
Standar Deviasi	8,144	11,5

Berdasarkan pada *mean* empirik yang diperoleh dalam tabel norma kategorisasi distribusi kelompok subjek diatas, dapat diketahui rentang skor subjek berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 70,25. Berikut deskripsi data variabel optimisme masa depan secara keseluruhan dengan mengacu pada norma kategorisasi:

Tabel 23. Kategorisasi Skor Subjek pada Skala Optimisme Masa Depan

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$74,75 < 92$	Sangat Tinggi	34	27,9%
$63,25 < X \leq 74,75$	Tinggi	61	50%
$51,75 < X \leq 63,25$	Sedang	25	20,5%
$40,25 < X \leq 51,75$	Rendah	2	1,6%
$23 \leq 40,25$	Sangat Rendah	0	0%
Total		122	100%

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa siswa yang berada di kategori sangat tinggi berjumlah 34 siswa (27,9%), siswa yang berada di kategori tinggi berjumlah 61 siswa (50%), siswa yang berada di kategori sedang berjumlah 25 siswa (20,5%), siswa yang berada di kategori rendah berjumlah 2 siswa (1,6%), dan siswa yang berada di kategori sangat rendah berjumlah 0 siswa (0%). Hal ini dapat diartikan bahwa sebagian besar siswa dalam penelitian ini memiliki nilai rata-rata skor optimisme masa depan dalam kategori tinggi. Berikut gambar norma optimisme masa depan :



E. Pembahasan

Tujuan diadakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara dukungan sosial dan optimisme masa depan dengan kebahagiaan pada siswa SMA Islam Al-Azhar 14 Semarang. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama yaitu ada hubungan antara dukungan sosial dan optimisme masa depan dengan kebahagiaan pada siswa SMA Islam Al-Azhar 14

Semarang memperoleh $R = 0,726$ dan $F_{hitung} = 66,294$ dan taraf signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$) yang artinya hipotesis pertama diterima. Oleh karena itu, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dan optimisme masa depan dengan kebahagiaan pada siswa SMA Islam Al-Azhar 14 Semarang. Variabel dukungan sosial dan optimisme masa depan memberikan sumbangan efektif kebahagiaan sebesar $52,7\%$ dan sisanya sebesar $47,3\%$ dipengaruhi oleh faktor lain seperti faktor eksternal yaitu uang, kehidupan sosial, dan Kesehatan, ataupun faktor internal seperti kepuasan terhadap masa lalu.

Hasil yang di dapat pada penelitian ini yaitu hipotesis pertama di terima karena penelitian ini mengungkapkan dukungan sosial dan optimisme yang tinggi pada siswa SMA Islam Al-Azhar 14 Semarang yang dimana mereka mendapatkan dukungan dari keluarga, teman, dan guru untuk mencapai tujuan dan cita cita mereka sehingga membuat mereka bahagia dalam proses mencapai cita cita tersebut. Hipotesis kedua juga di terima karena penelitian ini mengungkapkan adanya dukungan sosial yang mana orang sekitar subjek memberikan perhatian, mengasihi, dan memberi motivasi untuk apapun yang akan dilakukan siswa. Hipotesis ketiga dapat diterima karena siswa mempunyai harapan dan keyakinan yang kuat untuk mereka mencapai cita cita yang mereka inginkan untuk mendapatkan kebahagiaan masa depan mereka.

Menurut Lazarus (2005) kebahagiaan merupakan suatu cara untuk membuat langkah-langkah yang masuk akal untuk merealisasikan tujuan kehidupan manusia. Lazarus ingin menempatkan kebahagiaan dapat direalisasikan dengan langkah yang jelas sehingga tidak dipandang sebagai aspek afektif saja. Kebahagiaan dapat bermanfaat untuk mencegah permasalahan yang banyak dialami oleh remaja karena kebahagiaan dapat menjadi conroh atau stimulus sebagai keuntungan (Chaplin dkk., 2010) sehingga kebahagiaan menjadi salah satu yang paling penting untuk remaja (Argyle, 2013). Kebahagiaan dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk dukungan sosial dan optimisme. Penelitian ini didukung penelitian lain yang sudah pernah dilakukan sebelumnya oleh Ihyazaina (2020) yang berjudul “Hubungan Dukungan Sosial dan Optimisme Dengan Kebahagiaan Pada Mustahiq”, diperoleh hasil hubungan

yang positif antara dukungan sosial dan optimisme dengan kebahagiaan pada mustahiq, semakin tinggi dukungan dan optimisme maka semakin tinggi juga kebahagiaan yang di terima mustahiq.

Hipotesis kedua pada penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan pada siswa SMA Islam Al-Azhar 14 Semarang. Hasil dari uji korelasi parsial antara dukungan sosial dengan kebahagiaan diperoleh $r_{x1y} = 0,411$ dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hal tersebut dapat diartikan jika terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan pada siswa SMA Islam Al-Azhar 14 Semarang.

Lyubomirsky & Lepper (1999) menjelaskan bahwa dukungan sosial masuk dalam faktor kebahagiaan. Dukungan sosial merupakan orang-orang yang menghargai, memperhatikan, mengasihi serta mencintai, selain itu dukungan sosial juga merupakan suatu hal yang tergolong penting dalam mengatasi masalah yang dihadapi oleh seseorang (Sarafino, 2008). Penelitian ini didukung penelitian lain yang sudah pernah dilakukan sebelumnya oleh Hardika (2023) yang berjudul “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Dalam Komunitas Berbagi Nasi Kota Semarang” diperoleh hasil hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan kebahagiaan, sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Hipotesis ketiga pada penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara optimisme masa depan dengan kebahagiaan pada siswa SMA Islam Al-Azhar 14 Semarang. Hasil dari uji korelasi parsial antara optimisme masa depan dengan kebahagiaan diperoleh $r_{x1y} = 0,423$ dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hal tersebut dapat diartikan jika terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan pada siswa SMA Islam Al-Azhar 14 Semarang.

Seligman dkk. (2005) menjelaskan bahwa optimisme masa depan masuk dalam faktor internal kebahagiaan. Optimisme masa depan merupakan sikap individu yang memancarkan suatu harapan yang berarti memiliki keyakinan kuat bahwa segala sesuatu yang ada dalam kehidupan akan dapat terlampaui, oleh karena itu optimisme merupakan faktor dalam meningkatkan motivasi untuk dapat bertahan hidup

(Seligman, 2011). Penelitian ini didukung penelitian lain yang sudah pernah dilakukan sebelumnya oleh (Fitriah, 2020) yang berjudul “Hubungan Antara Optimisme Dengan Kebahagiaan Pada Usia Dewasa Awal” diperoleh hasil hubungan yang positif antara optimisme masa depan dengan kebahagiaan, sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Deskripsi data skor pada variabel kebahagiaan termasuk dalam kategori sangat tinggi yang berarti bahwa kebahagiaan pada siswa SMA Islam Al-Azhar 14 Semarang tergolong baik. Artinya siswa di SMA Islam Al-Azhar 14 Semarang memiliki kebahagiaan dalam proses merealisasikan tujuan hidup misalnya bahagia dalam bentuk fisiologi, emosional, sosial, dan spiritual.

Deskripsi data skor pada variabel dukungan sosial termasuk dalam kategori tinggi yang berarti bahwa dukungan sosial pada siswa SMA Islam Al-Azhar 14 Semarang tergolong baik. Artinya siswa di SMA Islam Al-Azhar 14 Semarang memiliki dukungan sosial dari keluarga, teman, dan guru yang dapat menghargai, memperhatikan, dan memberikan motivasi untuk individu mencapai suatu tujuan.

Deskripsi data skor pada variabel optimisme masa depan termasuk dalam kategori tinggi yang berarti bahwa optimisme masa depan pada siswa SMA Islam Al-Azhar 14 Semarang tergolong baik. Artinya siswa di SMA Islam Al-Azhar 14 Semarang memiliki optimisme untuk masa depan individu mencapai harapan dan tujuan yang diinginkan dalam kehidupan.

F. Kelemahan Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terdapat beberapa kelemahan penelitian sebagai berikut:

1. Kajian literatur yang digunakan peneliti masih kurang sehingga peneliti selanjutnya diharapkan lebih memperbanyak literatur.
2. Pada saat peneliti menyebarkan skala, terdapat keterbatasan partisipasi subjek dalam pengisian skala yang dikarenakan absensi siswa, kegiatan ekstrakurikuler, serta

kegiatan organisasi sekolah yang mempengaruhi optimalitas pengisian skala oleh subjek.

3. Pada saat wawancara subjek, peneliti tidak menggunakan *guideline* wawancara yang tepat sehingga pertanyaan-pertanyaan yang diajukan kurang tepat menggambarkan variabel tergantung.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan serta analisis data yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan, antara lain :

1. Hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima karena menunjukkan adanya hubungan antara dukungan sosial dan optimisme masa depan dengan kebahagiaan.
2. Hipotesis kedua dalam penelitian ini diterima karena menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan. Semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi pula kebahagiaan. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial, maka semakin rendah pula kebahagiaan.
3. Hipotesis ketiga dalam penelitian ini diterima karena menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara optimisme masa depan dengan kebahagiaan. Semakin tinggi optimisme masa depan maka semakin tinggi pula kebahagiaan. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah optimisme masa depan, maka semakin rendah pula kebahagiaan.

B. Saran

1. Bagi Siswa

Siswa yang menjadi subjek penelitian ini diharapkan dapat mempertahankan dukungan sosial dengan cara memiliki teman untuk bercerita dan keluarga selalu memberi motivasi atau dukungan apapun yang dilakukan siswa. Subjek juga dapat mempertahankan optimisme terhadap masa depan dengan cara berproses dengan hal yang positif seperti bercerita tentang keresahan yang di alami bersama teman, guru, dan keluarga untuk mencapai tujuan atau cita cita yang diinginkan.

2. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan dapat mempertahankan fasilitas BK dengan membantu para siswa yang ingin bercerita tanpa merasa dihakimi atau ragu ragu. Sekolah juga dapat mempertahankan tenaga pendidik untuk siswa bisa mencapai cita citanya.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian dengan permasalahan yang sama diharapkan untuk menggunakan faktor lain seperti faktor eksternal yaitu uang, kehidupan sosial, dan kesehatan, ataupun faktor internal seperti kepuasan terhadap masa lalu.



DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, B. (2008). Hubungan antara Persepsi terhadap Perceraian Orang Tua dengan Optimisme Masa Depan pada Remaja Korban Perceraian. Surakarta: Fakultas Psikologi UMS. <https://eprints.ums.ac.id/1340/1/F100020188.pdf>
- Agustini, R., & Nurhidayah, S. (2012). Kebahagiaan Lansia Ditinjau Dari Dukungan Sosial dan Spiritualitas. *Jurnal Soul*, 5(2), 15–32.
- Argyle, M. (2013). *The psychology of happiness*. London: Routledge.
- Azwar, S. (2010). *Metodelogi penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). *Dasar-dasar psikometrika II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik. Indeks Kebahagiaan Menurut Jenis Kelamin 2014-2021. Retrieved from <https://www.bps.go.id/indicator/34/605/1/indeks-kebahagiaan-menurut-jenis-kelamin.html>
- Baumgardner, Steve R.; Crothers, Marie K. (2009). *Positive psychology*. New Jersey: Prentice Hall.
- Bastaman, Hanna D. (2007). *Logoterapi : psikologi untuk menemukan makna hidup dan meraih hidup bermakna*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Bima, F. H. (2021). Pengaruh Motivasi Belajar dan Optimisme Terhadap Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa Angkatan 2017 Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Skripsi*. Universitas Islam Sultan Agung
- Bomar, P.J. (2004). *Promoting Health in Families: Applying Family Research and Theory to Nursing Practice*. Philadelphia : EbookLibrary.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2002). *The Hopeful Optimist*. *Psychological Inquiry*, 13(4), 288–290. Diambil dari <https://www.jstor.org/stable/1448869>
- Chang, E. . (2001). *Optimism & pessimism: Implications for theory, research, and practice*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10385-000>
- Chaplin, L. N., Bastos, W., & Lowrey, T. M. (2010). Beyond brands: Happy

- adolescents see the good in people. *Journal of Positive Psychology*, 5(5), 342–354. <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.507471>
- Compton, William C. (2005). *Introduction to Positive Psychology*. Thomson Wadsworth. Doi: 10.4236/ce.2016.78116
- Databoks. (2018, May 09). Survei GNFI: 52% Generasi Muda Optimis Terhadap Masa Depan Indonesia. Retrieved from <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2018/05/09/survei-gnfi-52-generasi-muda-indonesia-optimis-terhadap-masa-depan-bangsa>
- Diener, E., Sapyta, J. J., & Suh, E. (1998). Subjective Well-Being Is Essential to Well-Being. *Psychological Inquiry*, 9(1), 33–37. <https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901>
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81–84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>
- Daraei, M. & Ghaderi, A.R. (2012). Impact of Education on Optimism or Pessimism. *Journal of Indian Academy of Applied Psychology*, 38(2), 339–343.
- Fitriah, V. R. (2020). Hubungan Antara Optimisme Dengan Kebahagiaan Pada Usia Dewasa Awal. In *Doctoral Dissertation*. Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Fu'ady, M. A., & Atoqoh, S. V. D. (2020). Kebersyukuran Dan Optimisme Masa Depan Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 5(1), 104. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i1.6343>
- Gottlieb, Benjamin H. (1983). *Social support strategies: Guidelines for mental health practice*. Beverly Hills : Sage
- Harijanto, J., & Setiawan, J. L. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Perantau Di Surabaya. *Psychopreneur Journal*, 1(1), 85–93. <https://doi.org/10.37715/psy.v1i1.361>
- Hasan, A., Lilik, S., Agustin, R W. 2013. Hubungan Antara Penerimaan Diri dan Dukungan Emosi dengan Optimisme pada Penderita Diabetes Mellitus Anggota Aktif PERSADIA (Persatuan Diabetes Indonesia) Cabang Surakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 2(2). <http://candrajiwa.psikologi.fk.uns.ac.id/index.php/candrajiwa/article/view/52/44>
- Hatifah, S., & Nirwana, D. (2014). Pemahaman Hadis Tentang Optimisme. *Studia Insania*, 2(2), 115–130. <https://doi.org/10.18592/jsi.v2i2.1096>

- Hardika, Rindang A. (2023). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Komunitas Berbagi Nasi Kota Semarang. *Skripsi*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1073–1082. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00213-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00213-6)
- Ihyazaina, I. (2020). *Hubungan Dukungan Sosial dan Optimisme dengan Kebahagiaan pada Mustahiq*. *Skripsi*. Universitas Sumatera Utara.
- Inman, Nick. (2007). *The optimist's handbook: Facts, Figures and Arguments to Silence Cynics, Doom-Mongers and Defeatists*. United Kingdom : Harriman House Ltd.
- Kumalasari, F., & Ahyani, L. N. (2012). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(1).
- Kurniawan, A. (2011). Hubungan antara dukungan sosial dan kebahagiaan pada penyandang cacat fisik. *Skripsi*. Program PascaSarjana Universitas Airlangga Surabaya.
- Lazarus AA. (2005). Multi model therapy. In: Corisini RJ, Wedding D. (editors). *Current psychotherapies*. 7th ed. Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Liaghatdar, M. J., Jafari, E., & Abedi, M. R. (2008). *Reliability and Validity of the Oxford Happiness Inventory among University Students in Iran*. DOI: <https://doi.org/10.1017/S1138741600004340>
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A Measure of Subjective Happiness: Preliminary Reliability and Construct Validation. *Social Indicators Research*, 46, 137–155. <https://doi.org/https://doi.org/10.1023/A:1006824100041>
- Mafaza, N., Kawuryan, F., & Pramono, R. B. (2021). Kebahagiaan Mahasiswa ditinjau dari Optimisme dan Student Engagement. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 6(2), 148–159. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v6i2.6877>
- Mardayeti, D. (2013). Gambaran Kebahagiaan Pada Anak Jalanan. *Jurnal Psikologi*, 1, 65–77.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who Is Happy? *Psychological Science*, 6(1), 10–19. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>

- Nurhidayah, S & Agustini, R. (2012). Kebahagiaan lansia ditinjau dari dukungan sosial dan spiritualitas. *Jurnal Soul*, 5(2), 15- 32
- Oktaviani, S. (2012). Hubungan antara dukungan sosial dan kebahagiaan pada remaja yang tinggal di panti asuhan. *Skripsi*. Program PascaSarjana Universitas Gunadarma Depok.
- Sabiston, C. M., Castonguay, A., Eklund, R., & Tenenbaum, G. (2014). *Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology*. <https://doi.org/10.4135/9781483332222>
- Saputri, M. A. W., & Indrawati, E. S. (2011). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Depresi pada Lanjut Usia yang Tinggal di Panti Wreda Wening Wardoyo Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip*, 9(1), 65–72.
- Sarafino, E. P. (2008). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. Sixth Edition. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Sarafino, Edward P., & Smith, Timothy W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. New Jersey : John Wiley & Sons.
- Fitri, Setiye. (2021). Perbedaan Happiness Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Paguyuban Persatuan Mahasiswa Bener Meriah dan Takengon (PERMATA) di Banda Aceh. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.
- Schwebel, S. L., Schwebel, D. C., Schwebel, B.L., & Schwebel, C. R. (2007). *The student teacher's handbook (Edisi ke-4)*. New York : Routledge.
- Seligman, Martin E. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York : Simon and Schuster.
- Seligman, Martin E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *The American Psychologist*, 60(5), 410–421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Sethi, S., & Seligman, M. E. P. (1993). Optimism and fundamentalism. *Psychological Science*, 4(4), 256–259. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1993.tb00271.x>

- Sharp, T. J. (2011). *Happiness is now: hanya 10 langkah untuk lebih sehat dan bahagia*. Jakarta : Raih Asa Sukses.
- Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. Ahli bahasa: Bagus Wismanto. Jakarta: PT. Grasindo Persada.
- Sugiyono, P. D. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV.
- Sukardi. (2013). *Metodologi penelitian pendidikan kompetensi dan praktiknya*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.
- Timan, I. S., Aulia, D., Atmakusuma, D., Sudoyo, A., Windiastuti, E., & Kosasih, A. (2002). Some hematological problems in Indonesia. *Int J Hematol*, 76 Suppl 1, 286–290. <https://doi.org/10.1007/BF03165264>
- Veenhoven, R. (1988). The Utility Of Happiness. *Social Indicators Research*, 20(4), 333–354. <https://doi.org/10.1007/BF00302332>.
- Weiss, R. S., & Rubin, Z. (1974). Doing unto others. *The Provisions of Social Relationships*; Prentice Hall: Hoboken, NJ, USA, 17-26.
- Widiantari, D. P. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Motivasi Berprestasi Siswa SMP IT PAPB Semarang. *Skripsi*. Universitas Islam Sultan Agung.
- Zimbardo, P. G., Johnson, R. L., McCann, V., & Carter, C. (2003). *Psychology: core concepts* (7th editio). Boston : Allyn and Bacon.