



Religiusitas dengan *authentic happiness* pada Pelajar

Religiosity and *authentic happiness* among students

Article History

Accepted
June 11, 2024

Received
February 17, 2023

Published
June 30, 2024

Abdullah Rasyid^{1*}, Hamim Rosyidi², M. Fikran Pandya³

¹Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia

ABSTRACT

This research aims to determine the relationship between religiosity and *authentic happiness* in MAN 2 Pasuruan students. This research uses quantitative methods by looking at the correlation between two variables. The scales used in this research are the religiosity scale (validity: 14 items, coefficient value > 0.300, reliability 0.903) and the *authentic happiness* scale (validity: 1 item, coefficient value > 0.300, reliability 0.961). The number of respondents was 275 MAN 2 Pasuruan students taken from classes X, XI, and XII randomly via a questionnaire. The data analysis technique in this study used product moment analysis with a correlation coefficient of 0.135 and a significance level of 0.025 < 0.05, meaning that there is a positive relationship between religiosity and *authentic happiness* in MAN 2 Pasuruan students. The higher the religiosity, the higher the true happiness. Rapid education at the boarding school generally suppresses religious activities and study. However, a sense of joy or happiness also needs to be created in the learning process. A learning process that is based on a sense of joy or happiness will create good and effective learning outcomes.

KEY WORDS:

authentic happiness; religiosity; depression

^{1*}Corresponding Author: Abdullah Rasyid, email: abdullahrasyid.ka1@gmail.com, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Jalan Gajayana No 50, Malang, Jawa Timur, 65144, Indonesia

ABSTRAK

Studi ini menyelidiki hubungan antara *emotional focused coping* dan ide tentang bunuh diri pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk memahami sejauh mana kemampuan coping yang berfokus pada emosi dapat mempengaruhi pemikiran bunuh diri di kalangan mahasiswa. Penelitian menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan instrumen berupa kuesioner skala Likert. Sampel penelitian melibatkan 101 mahasiswa dari UIN Malang. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *emotional focused coping* dan konsep ide bunuh diri, dengan koefisien determinasi sebesar -0.500. Ini mengindikasikan bahwa 25% kecenderungan bunuh diri dapat dijelaskan oleh rendahnya *emotional focused coping*. Variabel yang diukur dalam pengendalian emosional meliputi kesalahan pada diri sendiri, upaya menghindari, dan pemikiran tentang keinginan. Sementara itu, konsep bunuh diri diukur melalui keinginan dan rencana yang terpenuhi. Sebanyak 30 dari 41 item dalam penelitian ini dianggap valid. Temuan ini menyoroti pentingnya pemahaman tentang *emotional focused coping* dalam upaya mengurangi risiko bunuh diri di kalangan mahasiswa.

KATA KUNCI

kebahagiaan; religiusitas; depresi



Copyright ©2024. The Authors. Published by Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS). This is an open access article under the CC BY-NC-SA. link: [Creative Commons — Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International — CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

Pendahuluan

Indonesia menduduki peringkat kelima dengan angka kejadian depresi (3,7%) (WHO, 2019). Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), terjadi peningkatan signifikan pada prevalensi gangguan kesehatan jiwa (depresi dan kecemasan) di Indonesia dari 6% pada tahun 2013 menjadi 9,8% pada tahun 2018. Hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa penduduk Indonesia yang berumur ≥ 15 tahun hampir mencapai 6% mengalami depresi (Kemenkes, 2018). Hal itu sejalan dengan data bunuh diri di Indonesia yang mencatat 4,5% dari 100.00 penduduk terjadi kasus bunuh diri setiap tahunnya, dimana angka tersebut dalam domain disebabkan karena dari faktor depresi (Sulistyorini & Sabarisman, 2017). Studi Omnia et al. (2023) juga menunjukkan bahwa mereka yang melaporkan pemikiran untuk bunuh diri, 33,4% telah membuat rencana konkrit, sementara 33,9% pengaruh dari lingkungan atau kelompok.

Selaras dengan itu, Kaya dan Tanriverdi (2024) menjelaskan bahwa depresi disebabkan karena pengalaman PTSD (post traumatic disorders), seperti korban pelecehan, kehilangan yang parah, atau peristiwa-peristiwa

yang membuat stress, namun ada juga yang beranggapan bahwa depresi sebagai penyakit neurobiologis yang disebabkan oleh ketidakseimbangan kimiawi di otak yang memerlukan obat-obatan (Carr et al., 2017; Magliano et al., 2017). Riset Ihme (2019) juga memperkuat bahwa pada kelompok usia 15-49 tahun, pelecehan seksual masa kanak-kanak dan bullying menjadi kontributor risiko lebih tinggi dibandingkan lainnya. Sedangkan pada kelompok usia 70+, kekerasan dari pasangan lebih mendominasi kontributor depresi. Oleh karenanya, ketidakmampuan dalam mengontrol depresi menimbulkan reaksi emosional dan pesimisme dalam menjalani aktivitas sehari (Schildkraut et al., 2007).

Namun, belakangan ini, depresi sering dikaitkan oleh anak muda atau remaja yang menginjak usia 15-30 tahun. Penelitian sebelumnya memaparkan bahwa remaja dengan tingkat kesejahteraan mental yang baik akan berdampak pada preferensi positif akademik mereka (Hartono & Cahyati, 2022; Hatefi et al., 2020). Sebaliknya, remaja yang mengalami kondisi mental yang buruk, disebabkan oleh stres akademik, kurang tidur bahkan depresi (Losada-Baltar et al., 2021), dan cenderung menghadapi tantangan dalam proses akademik mereka. Stres akademik berkaitan erat dengan tingkat depresi pada remaja ataupun siswa (Priscilla & Widjaja, 2020). Faktor-faktor seperti penyesuaian iklim akademik dan respon terhadap isu tertentu mempengaruhi stres akademik pada siswa (Dueñas et al., 2020). Selain itu, beberapa faktor lingkungan sosial juga bisa menjadi penyebab depresi pada siswa, antara lain lingkungan pertemanan yang toxic (korban bullying), perasaan kesepian, minimnya dukungan dari guru bahkan orang tua, bahkan tekanan tugas yang menumpuk (Jatmiko & Fitryasari, 2021; Just et al., 2022; Omnia et al., 2023).

Sebagai pelajar, mereka dihadapkan pada tuntutan untuk lebih peka terhadap isu-isu sosial dan mampu adaptasi dalam lingkungan akademis, yang terkadang mempengaruhi tingkat tekanan psikologis. Beberapa penelitian juga menyoroti dampak depresi pada mahasiswa, seperti penelitian Ding et al., (2021) yang mencatat proporsi lebih dari 20% siswa mengalami depresi. Penelitian Darmayanti et al. (2022) menemukan korelasi antara depresi pada mahasiswa dan keinginan untuk bunuh diri dengan lebih dari 35% partisipan penelitian melaporkan pemikiran untuk bunuh diri setidaknya sekali selama periode depresi 2 minggu. Lebih lanjut dijelaskan bahwa gejala depresi yang bermacam-macam dan bersifat negatif pada akhirnya membebani pikiran dan psikis pada remaja sehingga berpotensi mengakhiri hidup karena bunuh diri.

Dalam konteks pendidikan di pondok pesantren, peran penting lembaga

ini dalam membentuk karakter dan spiritualitas para santri menjadi semakin signifikan ketika mempertimbangkan dampak depresi pada santri (Muhopilah et al., 2018; Putro et al., 2019). Meskipun pendidikan di pondok pesantren memberikan tekanan pada pembelajaran agama Islam dan pendidikan umum, namun sejalan dengan tujuan yang membentuk individu yang religius dan bahagia secara autentik (Darmayanti & Daulay, 2020). Penelitian telah menunjukkan bahwa kondisi di pondok pesantren, dengan lingkungan yang mendukung pertumbuhan spiritual dan sosial, dapat menjadi faktor yang membantu mengurangi tingkat depresi pada para santri (Anwar, 2016). Penelitian Indra (2018) juga menjelaskan bahwa Interaksi yang intens antara sesama santri dan para ustadz/ustadzah menciptakan ikatan yang kuat dalam lingkungan pondok, memberikan dukungan sosial dan spiritual yang penting dalam mengatasi tantangan psikologis seperti depresi.

Aturan yang ketat di pondok pesantren, meskipun pada awalnya mungkin terasa mengikat, sebenarnya bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan spiritual dan kebahagiaan, yang pada gilirannya dapat membantu mengurangi risiko depresi (Krisdiyanto et al., 2019; Mustakim, 2020). Oleh karena itu, hubungan yang baik antara para santri dan para pengajar juga memiliki peran penting dalam memfasilitasi proses pembelajaran dan pertumbuhan spiritual yang positif, yang pada akhirnya dapat membantu mengurangi risiko depresi (Muhopilah et al., 2018; Putro et al., 2019).

Menurut Seligman (2005) bahwa ilmu psikologi selama ini berisi hal negatif tentang manusia. Selain itu, ia juga berpendapat bahwa psikologi tidak hanya berisi kajian tentang penyakit, kerusakan, atau kelemahan manusia, tetapi juga kajian tentang hal positif seperti kebahagiaan, budi pekerti, dan kekuatan. Kebahagiaan adalah salah satu hal yang diperlukan manusia dalam hidup. Dengan adanya kebahagiaan, manusia dapat meningkatkan kualitas hidupnya. Dimana menurut Seligman (2005) pengukuran kepuasan hidup seseorang sangat ditentukan dengan tiga elemen kebahagiaan, diantaranya elemen *positive emotions*, *engagement*, dan *meaning*, yang diterjemahkan dalam bentuk *authentic happiness*. Studi (Comin et al., 2013) menyoroti bahwa *authentic happiness* tidak hanya bergantung pada aspek individu tetapi juga pada isu-isu yang berkaitan dengan konteks dan hubungan interpersonal untuk mencari kepuasan hidup, kemakmuran yang lebih kompleks dan konstruksi dinamis. Lenzenweger (2004) juga menjelaskan dalam studinya, bahwa *authentic happiness* menunjukkan urgensi dalam berbagai konteks sosial dan umur berapapun, semakin tinggi *authentic happiness* individu maka tingkat

kepuasaan hidupnya semakin meningkat.

Akan tetapi, saat ini kebahagiaan seringkali sulit untuk didapatkan. Remaja (dalam hal ini siswa) dihadapkan dengan tekanan sosial, adaptasi akademik, dan beban tugas yang lebih dari sebelumnya (Tekke et al., 2018). Hal ini tidak sampai disitu, adaptasi dari kebiasaan baru juga memberikan dampak pada penurunan kebahagiaan. Penurunan kebahagiaan ini disebabkan karena kecemasan, kesepian, kejenuhan, lingkungan sosial sekolah buruk sehingga dapat menyebabkan stress bahkan depresi (Rayan, 2020). Oleh karenanya, dengan adanya penerapan *authentic happiness* yang komprehensif serta masif, mampu meningkatkan kualitas kebahagiaan pada siswa (Sanli et al., 2019). Mendukung hal itu, agama dapat menjadi pondasi tujuan hidup manusia untuk mencapai kebahagiaan. Oleh sebab itu, religiusitas dapat menjadi solusi untuk meningkatkan kebahagiaan.

Penelitian terdahulu pernah dilakukan oleh Nadhifah dan Wahyuni (2020) menunjukkan bahwa religius, hardiness dan quality of friendship berpengaruh terhadap kebahagiaan santri. Penelitian selanjutnya oleh Halimah et al., (2019) menunjukkan bahwa sabar memiliki hubungan positif dengan *authentic happiness*. Hasil yang berbeda ditunjukkan pada penelitian Abidin (2017) bahwa tidak ada perbedaan kebahagiaan pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol setelah diberikan pelatihan sabar. Menurut Abidin (2017) bahwa hasil penelitian tidak memiliki perbedaan disebabkan karena kebahagiaan dipengaruhi oleh banyak hal dan kurang intensifnya pemberian pelatihan sabar pada kelompok kontrol.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Wahidin (2017) menunjukkan bahwa semakin tinggi spiritualitas maka semakin tinggi kebahagiaan pada remaja. Hasil serupa juga ditunjukkan oleh Tekke et al. (2018) bahwa terdapat hubungan kecil namun signifikan antara religiusitas dan kebahagiaan pada 189 mahasiswa muslim sunni yang belajar di Universitas Islam Internasional di Malaysia. Hasil yang berbeda ditunjukkan oleh Arumugham (2018) bahwa tidak ada hubungan antara religiusitas dengan kebahagiaan pada pria yang tidak memiliki rumah di penampungan organisasi nirlaba Kristen bernama Faith. Persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah pada variable Y kebahagiaan. Sementara perbedaannya terletak pada partisipan yang berada pada usia remaja. Penelitian ini juga dilakukan karena perbedaan hasil pada penelitian-penelitian sebelumnya dengan variabel-variabel yang sama.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan religiusitas dengan *authentic happiness*. Penelitian ini menunjukkan bahwa

religiusitas dapat menjadi salah satu cara dalam meningkatkan *authentic happiness*. Selain itu, penelitian ini juga memberikan tambahan informasi pada integrasi keilmuan psikologi dan agama Islam. Berdasarkan hal yang telah dikemukakan diatas maka hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan antara religiusitas dengan *authentic happiness* pada siswa MAN 2 Pasuruan.

Metode

Pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional untuk melihat hubungan antara variabel *authentic happiness* dan religiusitas. Penelitian ini memuat jumlah partisipan sebanyak 275 siswa MAN 2 Pasuruan dengan kriteria inklusi berusia 14-18 tahun dan bersekolah di lembaga bernuansa keislaman, melalui teknik probability sampling atau simple random sampling, dikarenakan populasi yang homogen dan banyaknya sampel yang diambil.

Penelitian ini menggunakan teori Seligman (2005) yang berfokus pada variabel happiness dan *authentic happiness*. Instrumen yang digunakan adalah Skala Likert yang berdasarkan model Favorable dan Unfavourable. Instrumen religiusitas diadopsi dari penelitian Satriani (2011) berjudul "Hubungan Tingkat Religiusitas Dengan Kecemasan Akhlak Mahasiswa Ushuluddin UIN Suska Riau" dengan nilai reliabilitas sebesar 0,941. Instrumen *authentic happiness* diadopsi dari penelitian Basith (2016) berjudul "Hubungan Religiusitas dan Keaslian Kebahagiaan bagi Maulid Jama'ah Wat Ta'lim Riyadlul Jannah Malang" dengan nilai reliabilitasnya sebesar 0,943.

Pengambilan data menggunakan kuesioner atau angket yang diadopsi dari penelitian terdahulu serta telah disediakan oleh peneliti sesuai dengan rumus Slovin yang pengambilan sampel lebih banyak. Pengambilan data dilakukan mulai dari Juni 2021 dan selesai penelitian pada Agustus 2022. selanjutnya, peneliti melakukan uji prasyarat yakni uji normalitas dan uji linearitas sebelum melakukan analisis data. Setelah lolos uji prasyarat, hasil skala yang telah diisi partisipan kemudian diolah menggunakan korelasional product moment menggunakan SPSS Versi 16.0

Hasil

Studi ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara tingkat religiusitas dengan tingkat *authentic happiness* pada siswa MAN 2 Pasuruan. Penelitian dilakukan dengan melibatkan 275 siswa dengan rentang usia dari 14 hingga 18 tahun seperti pada tabel 1.

Tabel 1

Demografi Partisipan Penelitian Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah (N)	Presentase
14 Tahun	2	0,73%
15 Tahun	54	19,64%
16 Tahun	106	38,55%
17 Tahun	92	33,54%
18 Tahun	21	7,64%
Total	275	100%

Kategorisasi partisipan penelitian berdasarkan tingkat religiusitas dan *authentic happiness* seperti pada tabel 2. Temuan dari kategorisasi partisipan berdasarkan tingkat religiusitas dan tingkat *authentic happiness* menunjukkan distribusi dan proporsi siswa MAN 2 Pasuruan secara detail. Mayoritas siswa menunjukkan tingkat reliabilitas yang tinggi (93,8%) dan sebagian besar juga mengalami tingkat kebahagiaan autentik yang tinggi (64,4%). Sedangkan untuk tingkat reliabilitas yang rendah dan tingkat kebahagiaan autentik yang rendah, tidak ada siswa yang teridentifikasi dalam kategori tersebut. Top of Form Bottom of Form

Tabel 2

Tingkat Religiusitas dan Authentic happiness Partisipan

Variabel	Tinggi	Sedang	Rendah
Happiness	64,4%	35,6%	0%
Religiusitas	93,8%	6,2%	0%

Dari uji statistik yang telah dilakukan didapatkan nilai minimal religiusitas adalah 77,00, nilai maksimal 111,00, nilai rata-rata 95,77, dan standar deviasi nya 7,03. Sedangkan nilai minimal happiness adalah 74,00, nilai maksimal 131,00, nilai rata-rata 103,28, dan standar deviasi nya 11,37.

Tabel 3

Hasil Uji Statistik Deskriptif

	N	Range	Min	Max	Mean	Standar Error	Standar Deviasi
Religiusitas	275	34,00	77,00	111,00	95,77	0,424	7,03
Happiness	275	57,00	74,00	131,00	103,28	0,686	11,37
Valid N (listwise)	275						

Hasil Uji Asumsi

Dari hasil uji normalitas diketahui bahwa variabel berdistribusi normal karena nilai signifikansi sebesar 0,062 dan lebih besar dari 0,05.

Tabel 4

Hasil Uji Normalitas

Unstandardized Residual		
N		275
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	11.26604408
Most Extreme Differences	Absolute	.080
	Positive	.080
	Negative	-.057
Kolmogorov-Smirnov Z		1.319
Asymp. Sig. (2-tailed)		.062

Dari uji linieritas pada tabel 5 menunjukkan bahwa kedua variabel linier karena nilai deviasi dari linearitas yaitu 0,206 dan lebih besar dari 0,05.

Tabel 5

Hasil Uji Linieritas

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y	Between	(Combined)	4227.822	24	176.159	1.412	.101
*	Groups	Linearity	648.769	1	648.769	5.199	.023
X		Deviation from Linearity	3579.053	23	155.611	1.247	.206
	Within	Groups	31198.054	250	124.792		
	Total		35424.876	274			

Hasil uji korelasi menunjukkan nilai signifikansi 0,025 (kurang dari 0,05), yang berarti terdapat hubungan antara religiusitas dengan *authentic happiness* pada siswa MAN 2 Pasuruan. Nilai korelasi Pearson sebesar 0,135 menunjukkan hubungan positif antara kedua variabel dengan tingkat korelasi yang sangat rendah (berada di antara 0,00-0,199).

Tabel 6

Hasil Uji Korelasi Product Moment

		X	Y
X	Pearson Correlation	1	.135'
	Sig. (2-tailed)		.0,25
	N	275	275
Y	Pearson Correlation	.135'	1
	Sig. (2-tailed)	.0,25	
	N	275	275

Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara tingkat religiusitas dengan tingkat *authentic happiness* pada siswa MAN 2 Pasuruan, meskipun korelasi yang ditemukan tergolong sangat rendah.

Pembahasan

Pada penelitian ini, didapat data 64,4% siswa memiliki kebahagiaan tinggi, 35,6% siswa memiliki kebahagiaan sedang, dan 0% siswa memiliki kebahagiaan rendah. Sedangkan untuk religiusitas, 93,8% siswa memiliki religiusitas tinggi, 6,2% siswa memiliki religiusitas sedang, dan 0% siswa memiliki religiusitas rendah. Sehingga dapat diketahui bahwa siswa MAN 2 Pasuruan memiliki kebahagiaan yang bagus karena persentasenya 64,4% memiliki kebahagiaan tinggi dan 35,6% memiliki kebahagiaan sedang. Sedangkan pada religiusitas, siswa memiliki religiusitas yang tinggi dengan persentase 93,8%. Berdasarkan penjelasan diatas, diketahui bahwa religiusitas memiliki pengaruh dalam meningkatkan *authentic happiness*.

Analisis product moment menunjukkan nilai korelasi pearson sebesar 0,135 yang artinya hubungan kedua variabel sifatnya positif. Semakin tinggi religiusitas maka semakin tinggi pula *authentic happiness*. Selain itu, diketahui bahwa nilai korelasi pearson nilainya berada diantara 0,00-0,199 yang artinya tingkat korelasi sangat rendah (Akoglu, 2018).

Rendahnya tingkat korelasi antara religiusitas dengan *authentic happiness* dapat disebabkan oleh beberapa faktor lain misalnya seperti ikhlas. Religiusitas sendiri adalah suatu kondisi seseorang yang yakin akan agamanya, paham mengenai ilmu agama, beribadah, dan mengamalkan ilmu-ilmunya pada kehidupan sehari-hari (Comin et al., 2013; Maham et al., 2020). Seseorang yang beribadah meski tidak ada rasa ikhlas dalam hati termasuk orang yang religius. Seseorang yang belajar ilmu agama untuk alasan tertentu seperti gelar atau pekerjaan juga merupakan orang yang religius (Rockenbach et al., 2017). Akan

tetapi, orang yang beribadah, belajar ilmu agama, dan mengamalkannya agar disenangi Tuhan, maka orang seperti ini tidak hanya memiliki religiusitas tetapi juga spiritualitas. Seseorang yang memiliki religiusitas mungkin saja bahagia, tetapi orang yang memiliki spiritualitas akan lebih bahagia (Abdel-Khalek, 2014; Sillick et al., 2016).

Pendidikan pada pondok pesantren umumnya menciptakan kebiasaan beribadah. Pengurus atau pendidik biasanya hanya menekankan pada kebiasaan beribadah atau belajar ilmu agama. Hal ini cukup bagus dalam menciptakan kebiasaan beribadah dan menuntut ilmu ketika santri lulus dari pondok atau sekolah tersebut (Mokodenseho et al., 2024). Akan tetapi, ada satu faktor yang terkadang dilupakan atau tidak diketahui oleh pengurus atau pendidik yaitu rasa bahagia atau senang dalam melakukan sesuatu. Aktivitas pembelajaran yang didasari oleh rasa bahagia akan menciptakan hasil yang lebih baik dan rasa ikhlas dapat terbentuk secara perlahan dalam prosesnya (Das et al., 2019).

Menciptakan rasa senang atau bahagia dalam aktivitas pembelajaran mungkin cukup sulit dilakukan mengingat banyaknya santri pada suatu pondok pesantren. Akan tetapi, hal itu bukan berarti tidak bisa dilakukan. Menciptakan rasa senang dalam belajar dapat dilakukan dengan beberapa cara: (1) Menciptakan rasa senang pada diri pendidik dalam proses pembelajaran. Seseorang yang memiliki pikiran dan sikap positif akan memberikan rasa senang dan nyaman pada sekelilingnya. (2) Memberikan gurauan untuk mencairkan ketegangan. Pembelajaran dengan suasana yang tegang atau terlalu serius dapat menciptakan rasa yang tidak nyaman bagi murid dalam proses pembelajaran. (3) Mengapresiasi keaktifan murid. Murid yang aktif dalam kelas perlu untuk diapresiasi sehingga dapat menciptakan motivasi belajar dalam kelas. Selain itu, murid yang melakukan kesalahan yang tergolong biasa juga tidak perlu diintimidasi, tetapi perlu ditunjukkan kesalahannya dan dibimbing agar tidak melakukan kesalahan serupa. (4) Memberi hadiah pada prestasi. Memberikan hadiah tidak selalu bersifat materiil tetapi juga bisa bersifat moril. Sebuah ucapan selamat atau dukungan juga merupakan suatu hadiah. Sistem pemberian hadiah yang efektif merujuk pada apa yang dianggap paling berarti bagi murid. Oleh sebab itu, pendidik perlu mengerti dan memperhatikan murid-muridnya. (5) Menciptakan pembelajaran yang menarik, kreatif, dan menyenangkan (Trismayanti, 2020).

Kesimpulan

Penelitian ini mengungkapkan bahwa mayoritas siswa MAN 2 Pasuruan menunjukkan tingkat kebahagiaan yang tinggi, dengan persentase 64,4% mengalami kebahagiaan tinggi dan 35,6% kebahagiaan sedang. Secara serupa, tingkat reliabilitas siswa juga tinggi, di mana 93,8% dari mereka menunjukkan tingkat reliabilitas yang tinggi, sementara 6,2% memiliki tingkat reliabilitas sedang. Faktor lain seperti ikhlas dalam beribadah dan motivasi spiritual dapat mempengaruhi hubungan ini, seperti yang terungkap dalam studi ini. Perlu diperhatikan bahwa menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan dan memotivasi juga penting untuk meningkatkan kebahagiaan autentik siswa. Strategi seperti menciptakan suasana kelas yang kondusif, memberikan penghargaan atas prestasi, dan mempertimbangkan aspek-aspek psikologis siswa dapat mendukung upaya tersebut. Penelitian ini memberikan kontribusi untuk memahami pentingnya religiusitas dalam konteks kebahagiaan autentik siswa.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah pada pengisian kuesioner yang dilakukan melalui *online*. Peneliti menggunakan kuesioner karena perlu mempertimbangkan penelitian yang dilakukan pada waktu liburan. Berdasarkan dari penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyarankan bagi penelitian setelahnya dapat menggunakan sampel lain seperti orang dewasa sehingga dapat menjadi pengetahuan tambahan pada penelitian serupa. Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya mencakup penggunaan sampel yang lebih luas dan penambahan variabel seperti spiritualitas untuk memperdalam pemahaman ini. Selain itu, peningkatan metode pengumpulan data, seperti kuesioner online, perlu dipertimbangkan untuk memperbaiki validitas dan generalisabilitas hasil penelitian.

Referensi

- Abdel-Khalek, A. M. (2014). Religiosity and well-being in a muslim context. *Cross-Cultural Advancement in Positive Psychology*, 71–85. https://doi.org/10.1007/978-94-017-8950-9_4
- Abidin, Z. (2017). Meningkatkan kebahagiaan remaja panti asuhan dengan sabar. *Jurnal Psikologi Integratif Prodi Psikologi UIN Sunan Kalijaga*, 5(1), 32–46.
- Akoglu, H. (2018). User's guide to correlation coefficients. *Turkish Journal of Emergency Medicine*, 18(3), 91–93. <https://doi.org/10.1016/j.tjem.2018.08.001>

- Anwar, A. (2016). Karakteristik pendidikan dan unsur-unsur kelembagaan di pesantren. *POTENSIA: Jurnal Kependidikan Islam*, 2(2), 165. <https://doi.org/10.24014/potensia.v2i2.2536>
- Arumugham, P. (2018). Religiosity and happiness among homeless men. *The International Journal of Humanities & Social Studies*, 6(8), 216–220.
- Basith, A. (2016). *Hubungan antara religiusitas dengan authentic happiness pada Jama'ah Maulid Wat Ta'lim Riyadlul Jannah Malang*. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. <http://etheses.uin-malang.ac.id/2812/>
- Carr, A., Finnegan, L., Griffin, E., Cotter, P., & Hyland, A. (2017). A Randomized Controlled Trial of the Say Yes to Life (SYTL) Positive psychology group psychotherapy program for depression: An interim report. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 47(3), 153–161. <https://doi.org/10.1007/s10879-016-9343-6>
- Comin, F. S., Fontaine, A. M. G. V., Koller, S. H., & dos Santos, M. A. (2013). From authentic happiness to well-being: The flourishing of positive psychology. *Psicologia: Reflexao e Critica*, 26(4), 663–670. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722013000400006>
- Darmayanti, K. K. H., Anggraini, E., Winata, E. Y., Fakhriya, S. D., Arini, D. P., Kristiyani, V., Purwasih, I., & Afifah, S. (2022). Level depresi dan dampaknya terhadap ide bunuh diri pada mahasiswa di Pulau Sumbawa. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 63. <https://doi.org/10.24014/jp.v18i1.15792>
- Darmayanti, N., & Daulay, N. (2020). Pengaruh pelatihan manajemen stres terhadap kebahagiaan santri di pesantren. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6(2), 128. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.55682>
- Das, H. ., Wardah,, & Halik, A. (2019). *Pendidikan Islam di pondok pesantren: problematika dan solusinya*. Uwais Inspirasi Indonesia. www.penerbituwais.com
- Ding, K., Yang, J., Chin, M. K., Sullivan, L., Demirhan, G., Violant-Holz, V., Uvinha, R. R., Dai, J., Xu, X., Popeska, B., Mladenova, Z., Khan, W., Kuan, G., Balasekaran, G., & Smith, G. A. (2021). Article mental health among adults during the covid-19 pandemic lockdown: A cross-sectional multi-country comparison. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 1–16. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052686>
- Dueñas, A. N., Kirkness, K., & Finn, G. M. (2020). Uncovering hidden curricula:

- Use of dark humor in anatomy labs and its implications for basic sciences education. *Medical Science Educator*, 30(1), 345–354. <https://doi.org/10.1007/s40670-019-00912-0>
- Halimah, L., Fitriyani, C., Nibras, W., Irbah, F., Hanafi, A., Psikologi, F., Bandung, U. I., Happiness, A., Komunitas, A., & Fisabilillah, K. (2019). Sabar dan authentic happiness pada anggota komunitas patience and happiness in the Khuruj Fisabilillah Community Members in Bandung. *Psikologi Islam*, 6(2), 15–22.
- Hartono, D., & Cahyati, P. (2022). Peningkatan Kesehatan jiwa masyarakat melalui psikoedukasi kesehatan jiwa kepada Kader Posyandu Di Wilayah Puskesmas Cigeureung Kota Tasikmalaya. *Dharmakarya*, 11(1), 55. <https://doi.org/10.24198/dharmakarya.v11i1.36988>
- Hatefi, M., Vaisi-Raygani, A., Borji, M., & Tarjoman, A. (2020). Investigating the relationship between religious beliefs with care burden, stress, anxiety, and depression in caregivers of patients with spinal cord injuries. *Journal of Religion and Health*, 59(4), 1754–1765. <https://doi.org/10.1007/s10943-019-00853-3>
- Ihme. (2019). *Global Burden of Disease Study*. <https://doi.org/https://ghdx.healthdata.org/gbd-2019>
- Indra, H. (2018). Pendidikan pesantren dan perkembangan sosial kemasyarakatan (Studi atas Pemikiran K.H Abdullah Syafi'ie). *Buku*, 1(1), 38.
- Jatmiko, I., & Fitryasari, R. (2021). Analisis faktor penyebab ide bunuh diri pada remaja: Literatur review. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(2), 361–374.
- Just, S. A., Seethaler, M., Sarpeah, R., Waßmuth, N., Bempohl, F., Brandl, E. J., & Just, S. A. (2022). Loneliness in elderly inpatients. *Psychiatric Quarterly*, 93(4), 1017–1030. <https://doi.org/10.1007/s11126-022-10006-7>
- Kaya, R., & Tanrıverdi, D. (2024). The effect on mental well-being, life attitude and depression levels of positive psychology program applied to patients diagnosed with depression. *Current Psychology*, 43(1), 119–131. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04244-6>
- Kemenkes. (2018). Laporan Riskesdas Nasional. *Lembaga Penerbit Balitbangkes*.
- Krisdiyanto, G., Muflikha, M., Sahara, E. E., & Mahfud, C. (2019). Sistem pendidikan pesantren dan tantangan modernitas. *Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 15(1), 11–21. <https://doi.org/10.32939/tarbawi.v15i1.337>

- LENZENWEGER, M. F. (2004). Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. In *American Journal of Psychiatry* (Vol. 161, Issue 5). Free Press. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.161.5.936>
- Losada-Baltar, A., Jiménez-Gonzalo, L., Gallego-Alberto, L., Pedroso-Chaparro, M. D. S., Fernandes-Pires, J., & Márquez-González, M. (2021). "we Are Staying at Home." Association of self-perceptions of aging, personal and family resources, and loneliness with psychological distress during the lock-down period of COVID-19. *Journals of Gerontology - Series B Psychological Sciences and Social Sciences*, 76(2), E10–E16. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa048>
- Magliano, L., Schioppa, G., Costanzo, R., Petrillo, M., & Read, J. (2017). The opinions of italian psychology students about people diagnosed with depression and schizophrenia: A comparative study. *Journal of Psychosocial Rehabilitation and Mental Health*, 4(2), 147–157. <https://doi.org/10.1007/s40737-017-0087-8>
- Maham, R., Bhatti, O. K., & Öztürk, A. O. (2020). Impact of Islamic spirituality and Islamic social responsibility on employee happiness with perceived organizational justice as a mediator. *Cogent Business and Management*, 7(1). <https://doi.org/10.1080/23311975.2020.1788875>
- Mokodenseho, S. ., Hanipudin, S. ., & Liawati, S. (2024). *Pendidikan Islam di pondok pesantren* (A. Anum (Ed.); Issue 0). Mokodenseho, S., Hanipudin, S., & Liawati, S.
- Muhopilah, P., Gamayanti, W., & Kurniadewi, E. (2018). Hubungan kualitas puasa dan kebahagiaan santri Pondok Pesantren Al-Ihsan. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 1(1), 53–66. <https://doi.org/10.15575/jpib.v1i1.2071>
- Mustakim, M. (2020). Eksistensi pesantren sebagai pusat pendidikan dan perubahan masyarakat bangsa Indonesia Di Abad Ke-19 Dan Abad Ke-20. In *Jurnal Ilmu Tarbiyah at-Tajdid* (Vol. 5, Issue January, pp. 81–103).
- Nadhifah, N. U., & Wahyuni, Z. I. (2020). Pengaruh orientasi religius, hardiness, dan quality of friendship terhadap kebahagiaan santri. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 8(1), 9–22. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v8i1.15270>
- Omnia, M. M., Niman, S., Sihombing, F., Xaverius Widianoro, F., Shinta Parulian STIKes Santo Borromeus, T., Parahyangan Kavling, J., No, B. B., Baru Parahyangan, K., Barat, B., & Barat, J. (2023). Depresi dan ide bunuh

- diri pada dewasa muda. *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(1), 103–110. <https://doi.org/10.26714/jkj.11.1.2023.103-110>
- Priscilla, M., & Widjaja, Y. (2020). Gambaran pemilihan strategi coping terhadap stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal*, 2(1), 121–131. <https://doi.org/10.24912/tmj.v2i2.7848>
- Putro, A. A. Y., Suyanto, & Suryono, Y. (2019). New tradition of pesantren in character education. *Journal of Physics: Conference Series*, 1254(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1254/1/012002>
- Rayan, M. D. N. (2020). Menurunnya tingkat kebahagiaan mahasiswa di masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 4(1), 18–26.
- Rockenbach, A. N., Mayhew, M. J., Bowman, N. A., Morin, S. M., & Riggers-Piehl, T. (2017). An examination of non-muslim college students' attitudes toward muslims. *Journal of Higher Education*, 88(4), 479–504. <https://doi.org/10.1080/00221546.2016.1272329>
- Sanli, E., Balci Celik, S., & Gencoglu, C. (2019). Validity and Reliability of the authentic happiness scale. *Khazar Journal of Humanities and Social Sciences*, 22(1), 5–20. <https://doi.org/10.5782/2223-2621.2019.22.1.5>
- Satriani. (2011). *Hubungan tingkat religiositas dengan kecemasan moral mahasiswa Ushuluddin UIN Suska Riau*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Schildkraut, J. J., Cohn, M. B., & Hawkins, H. (2007). Then melancholy, now depression: A modern interpretation of Rembrandt's mental state in midlife. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 195(1), 3–9. <https://doi.org/10.1097/01.nmd.0000252263.74369.15>
- Seligman, M. E. P. (2005). *Authentic happiness menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif - Martin E.P. Seligman, Ph.D.pdf*. PT Mizan Pustaka.
- Sillick, W. J., Stevens, B. A., & Cathcart, S. (2016). Religiosity and happiness: A comparison of the happiness levels between the religious and the nonreligious Dindarlık ve mutluluk: Dindar ve dindar olmayanların mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(1), 115–127.
- Sulistiyorini, W., & Sabarisman, M. (2017). Depresi : Suatu tinjauan psikologis. *Sosio Informa*, 3(2), 153–164. <https://doi.org/10.33007/inf.v3i2.939>

- Tekke, M., Francis, L. J., & Robbins, M. (2018). Religious affect and personal happiness: A replication among Sunni students in Malaysia. *Journal of Muslim Mental Health*, 11(2), 3–15. <https://doi.org/10.3998/jmmh.10381607.0011.201>
- Trismayanti, S. (2020). Strategi guru dalam meningkatkan minat belajar peserta didik di sekolah dasar. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan Islam*, 17(2), 141–158. <https://doi.org/10.35905/alishlah.v17i2.1045>
- Wahidin, W. (2017). Spiritualitas dan happiness pada remaja akhir serta. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 1, 57–66.
- WHO. (2019). Suicide in the world: Global health estimates. In *World Health Organization, Geneva*.

This page is intentionally left blank