

**PENGARUH KEBAHAGIAAN DAN BERPIKIR POSITIF TERHADAP
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SANTRIWATI BARU
DI PONDOK PESANTREN DARUL HIJRAH
MARTAPURA**

SKRIPSI

**OLEH
NUR OKTAVIA DELIMA**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
BANJARMASIN
2025**

**PENGARUH KEBAHAGIAAN DAN BERPIKIR POSITIF TERHADAP
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SANTRIWATI BARU
DI PONDOK PESANTREN DARUL HIJRAH
MARTAPURA**

Skripsi

Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Psikologi

Oleh

**Nur Oktavia Delima
NIM. 210103040114**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
BANJARMASIN
2025**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nur Oktavia Delima

NIM : 210103040114

Tempat/Tgl. Lahir : Tanah Grogot, 08 Oktober 2002

Program Studi : Psikologi Islam

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul "Pengaruh Kebahagiaan dan Berpikir Positif terhadap *Psychological Well-being* Santriwati Baru di Pondok Pesantren Darul Hijrah Martapura" adalah benar-benar karya saya, kecuali kutipan yang disebut sumbernya. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini bukan hasil karya asli saya atau merupakan hasil plagiasi, saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku.

Banjarmasin, 3 Januari 2025

Yang membuat pernyataan,



Nur Oktavia Delima

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235 Telepon (0511) 3266593
Website: www.pi.uin-antasari.ac.id; E-mail: psikologi.islam@uin-antasari.ac.id

Surat Keterangan Bebas Plagiasi

Nomor: 192/Un.14/III.3/PP.00.9/02/2025

Ketua Program Studi Psikologi Islam menerangkan bahwa karya ilmiah:

Nama : Nur Oktavia Delima
NIM : 210103040114
Semester : VIII (Delapan)
Tahun Akademik : Genap 2024/2025
Prodi : Psikologi Islam
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi
Judul Karya Ilmiah : **PENGARUH KEBAHAGIAAN DAN BERPIKIR POSITIF
TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELL-BEING SANTRIWATI
BARU DI PONDOK PESANTREN DARUL HIJRAH
MARTAPURA**

Telah dinyatakan bebas dari unsur plagiasi menggunakan *DrillBit Plagiarism Detection Software* dengan *similarity* sebesar 25% dan *excluded* < 8 words. Hasil uji menunjukkan bahwa karya ilmiah ini mulai dari Bab I hingga Bab V memiliki persentase kesamaan sebesar **7%** (terlampir).

Demikian surat keterangan bebas plagiasi ini dibuat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 03 Februari 2025

a.n. Ketua Prodi Psikologi Islam

Sekretaris,



Musfichin, M.A

PERSETUJUAN SKRIPSI

**PENGARUH KEBAHAGIAAN DAN BERPIKIR POSITIF TERHADAP
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING SANTRIWATI BARU DI PONDOK
PESANTREN DARUL HIJRAH MARTAPURA**

Dipersembahkan dan disusun oleh:

**Nur Oktavia Delima
NIM. 210103040114**

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dapat diajukan kepada Dewan Penguji

Pembimbing I



Mahdia Fadhila, M. Psi, Psikolog
NIP. 198708022022032001

Pembimbing II



Dra. Mulyani, M. Ag
NIP. 196810101994032004

Mengetahui,
Ketua Jurusan Psikologi Islam



Dra. Mulyani, M. Ag
NIP. 196810101994032004
Tanggal, 3 Januari 2025

PENGESAHAN SKRIPSI






PENGARUH KEBAHAGIAAN DAN BERPIKIR POSITIF TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SANTRIWATI BARU DI PONDOK PESANTREN DARUL HIJRAH MARTAPURA

Dipersembahkan dan disusun oleh:

Nur Oktavia Delima
210103040114

Telah diajukan pada Tim Penguji
Pada: Hari Jumat, 07 Maret 2025

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Dra. Hj. Siti Faridah, M.Ag (Ketua)	1. 
2. Dr. Taufik Hidayat, M.Kes., Psikolog (Penguji I)	2. 
3. Mahdia Fadhila, M.Psi., Psikolog (Penguji II)	3. 
4. Dra. Mulyani, M.Ag (Penguji III)	4. 
5. Sarihat, M.A (Notulis)	5. 

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
UIN Ar-Raniry Banjarmasin



ABSTRAK

Nur Oktavia Delima, 210103040114. Pengaruh Kebahagiaan dan Berpikir Positif Terhadap Kesejahteraan Psikologis Santriwati Baru di Pondok Pesantren Darul Hijrah Martapura. Pembimbing (1) Mahdia Fadhila, M.Psi., Psikolog dan Pembimbing (2) Dra. Mulyani, M.Ag pada Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin. 2025

Kata Kunci: *Kebahagiaan, Berpikir Positif, Kesejahteraan Psikologis, Santriwati Baru*

Santriwati baru yang memasuki fase remaja awal mengalami berbagai permasalahan yang berhubungan dengan tugas perkembangannya. Permasalahan tersebut menimbulkan emosi-emosi negatif dan apabila tidak dikelola dengan baik, maka akan berpengaruh pada kesejahteraan psikologis santri. Peneliti tertarik untuk melihat kesejahteraan psikologis pada santriwati baru dengan dipengaruhi oleh kebahagiaan dan berpikir positif di Pondok Pesantren Darul Hijrah Martapura.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Populasi sebanyak 140 orang dengan sampel sebanyak 105 orang yang terdiri dari seluruh santriwati baru jenjang SMP. Teknik yang digunakan ialah analisis regresi linier berganda untuk mengetahui kesejahteraan psikologis santriwati baru yang dipengaruhi oleh kebahagiaan dan berpikir positif.

Penelitian ini menunjukkan: (1) Tingkat kesejahteraan psikologis santriwati baru didominasi dalam kategori cukup tinggi sebanyak 57 orang; (2) Tingkat kebahagiaan santriwati baru didominasi dalam kategori sangat tinggi sebanyak 66 orang; (3) Begitu juga dengan tingkat berpikir positif santriwati baru didominasi dalam kategori sangat tinggi sebanyak 80 orang; (4) Hasil uji t parsial menunjukkan nilai signifikansi sebesar $< .001$ dan hasil analisis korelasi *pearson's* menunjukkan nilai $r = 0.643$ dengan $p < .001$. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh positif yang signifikan pada variabel kebahagiaan terhadap kesejahteraan psikologis santriwati baru dengan sumbangan efektif yang diberikan sebesar (32.02%); (5) Hasil uji t parsial menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.002 dan hasil analisis korelasi *pearson's* menunjukkan nilai $r = 0.537$ dengan $p < .001$. Sehingga, terdapat pengaruh positif yang signifikan pada variabel berpikir positif terhadap kesejahteraan psikologis santriwati baru dengan sumbangan efektif yang diberikan sebesar (14.55%); (6) Uji regresi linier berganda menunjukkan nilai signifikansi sebesar < 0.001 . Hal ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan pada variabel kebahagiaan dan berpikir positif terhadap kesejahteraan psikologis santriwati baru jenjang SMP Pondok Pesantren Darul Hijrah Martapura dengan sumbangan efektif yang diberikan sebesar (46.5%), sedangkan (53.5%) dipengaruhi oleh variabel-variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.

●Q.S Al- Insyirah: 5-6●

PERSEMBAHAN

Persembahan kecil ini penulis tujukan untuk Mama dan Alm. Bapak. Dimana ketika orang-orang sekitar ragu, Mama senantiasa menggenggam keyakinannya. Dimana ketika orang-orang sekitar meratapi, Mama dengan seutuhnya merajut gendongannya. Dimana seringkali haluan penulis ditimpa musim gugur, Mama dengan seribu satu tutur lakunya memporakporandakan gelora penulis. Dimana seringkali penulis gundah, Mama menengadahkan tangannya sembari berseru nukilan aamiin paling serius. Dan dimana ketika penulis lelah untuk belajar, penulis teringat petuah dalam memori jangka panjang kepergian Bapak “belajar terus ya dimanapun berada dan kapanpun waktunya”. Terimakasih atas kepercayaan dan do’a baik untuk penulis hingga sampai pada tahap ini. Semoga berkumpul kembali di tempat terkekal-Nya.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ سَيِّدِنَا وَمَوْلَانَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ
وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ، أَمَّا بَعْدُ

Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Segala puji bagi Allah Swt. Tuhan semesta alam. Rahmat dan keselamatan semoga tercurah kepada Nabi dan Rasul termulia yakni baginda Muhammad Saw., beserta keluarga dan para sahabatnya semua.

Penulis menyadari bahwasanya skripsi ini memiliki banyak keterbatasan, namun berkat bimbingan, dukungan, dan kerjasama dari berbagai pihak pada akhirnya skripsi yang berjudul “Pengaruh Kebahagiaan dan Berpikir Positif terhadap Kesejahteraan Psikologis Santriwati Baru di Pondok Pesantren Darul Hijrah Martapura” ini dapat terselesaikan dengan baik. Sehingga dengan penuh kasih dan hormat penulis mengucapkan segelintir kata ajaib, “terima kasih” kepada:

1. Bapak Dr. Dzikri Nirwana, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin, yang telah mempersilahkan kami merintih perjuangan sarjana di bumi antasari.

2. Ibu Dra. Mulyani, M.Ag., selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam yang juga sebagai Dosen Penasehat Akademik, dengan keramahannya memberikan dukungan dalam berbagai hal di dunia perkuliahan.
3. Bapak Musfichin, M.A., selaku Sekretaris Program Studi Psikologi Islam, dengan tangan terbukanya yang senantiasa membantu kami dalam berbagai hal dimulai dari konsultasi hingga administrasi akademik.
4. Ibu Mahdia Fadhila, M.Psi., Psikolog, selaku Pembimbing Skripsi yang dengan kritisnya memberi saran dan waktu berharga dalam perjalanan perskripsian ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin dengan dedikasinya memberikan ilmu pengetahuan serta inspirasi yang dikemas dalam berbagai materi dan praktek perkuliahan.
6. Bapak dan Ibu Tenaga Kependidikan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, atas kerja keras dalam menyediakan dukungannya dalam bentuk fasilitas, dan administratif dalam kegiatan akademik.
7. Kepala dan staf Perpustakaan UIN Antasari Banjarmasin atas pelayanan dalam pemberian izin dan akses yang sangat berguna untuk memperoleh berbagai referensi yang mendukung dalam penelitian ini.
8. Teman-teman Psikologi Islam 2021 yang punya perasaan senasib di perantauan, telah kebersamaian dalam penyusunan skripsi.

9. Bapak dan Ibu Tenaga Kependidikan Jenjang Sekolah Menengah Pertama Pondok Pesantren Darul Hijrah Putri Martapura yang senantiasa memberikan bantuannya dalam penyediaan objek penelitian, administratif, dan kelengkapan data penelitian.
10. Santriwati Baru tahun ajaran 2024/2025 jenjang Sekolah Menengah Pertama Pondok Pesantren Darul Hijrah Putri Martapura, dengan ketersediaannya membantu mengisi kuesioner penelitian.

Penulis dengan penuh harap agar buah karya skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Aamiin

Banjarmasin, 3 Januari 2025

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI	iii
PERSETUJUAN SKRIPSI	iv
PENGESAHAN SKRIPSI	v
ABSTRAK	v
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR BAGAN	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	12
C. Tujuan Penelitian.....	13
D. Signifikansi Penelitian.....	14
E. Definisi Operasional.....	15
F. Penelitian Terdahulu.....	18
G. Hipotesis Penelitian.....	21
H. Sistematika Penulisan.....	22
BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA PIKIR	23
A. Kajian Teori.....	23
1. Kesejahteraan Psikologis (<i>Psychological Well-Being</i>).....	23
2. Kebahagiaan (<i>Happiness</i>).....	35
3. Berpikir Positif.....	49
B. Kerangka Pikir.....	58
BAB III METODE PENELITIAN	61
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	61
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	62

C. Lokasi Penelitian.....	62
D. Populasi dan Sampel	63
E. Data dan Sumber Data	64
F. Teknik Pengumpulan Data.....	65
G. Instrumen Penelitian.....	66
H. Desain Pengukuran.....	70
I. Teknik Analisis Data.....	72
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	76
A. Hasil Penelitian	76
1. Gambaran Lokasi Penelitian.....	76
2. Prosedur Penelitian.....	78
3. Hasil Penelitian.....	79
B. Pembahasan.....	98
C. Temuan Penelitian.....	116
D. Keterbatasan Penelitian.....	120
BAB V PENUTUP.....	122
A. Simpulan	122
B. Rekomendasi.....	125
DAFTAR PUSTAKA	130
LAMPIRAN.....	138
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	183

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 <i>Blue Print</i> Skala Kesejahteraan Psikologis.....	67
Tabel 3. 2 <i>Blue Print</i> Skala <i>The Permaprofiler</i>	68
Tabel 3. 3 <i>Blue Print</i> Skala Berpikir Positif	69
Tabel 3. 4 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen.....	72
Tabel 4. 1 Data Santriwati Baru Jenjang SMP Pondok Pesantren Darul Hijrah Martapura	77
Tabel 4. 2 Jadwal Penelitian.....	79
Tabel 4. 3 Hasil Uji Statistik Deskriptif.....	80
Tabel 4. 4 Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis	82
Tabel 4. 5 Kategorisasi Kebahagiaan.....	83
Tabel 4. 6 Kategorisasi Berpikir Positif.....	84
Tabel 4. 7 Hasil Uji Multikolinearitas Item Kesejahteraan Psikologis, Kebahagiaan, dan Berpikir Positif	87
Tabel 4. 8 Hasil Uji Regresi Linier Berganda Item Kesejahteraan Psikologis, Kebahagiaan, dan Berpikir Positif	90
Tabel 4. 9 Hasil Koefisien Determinasi (R^2).....	90
Tabel 4. 10 Hasil Uji T Parsial Item Kesejahteraan Psikologis, Kebahagiaan, dan Berpikir Positif.....	91
Tabel 4. 11 Hasil Analisis Korelasi <i>Pearson's</i> Item Kesejahteraan Psikologis, Kebahagiaan, dan Berpikir Positif	92
Tabel 4. 12 Hasil Uji t Parsial Aspek-Aspek Kebahagiaan terhadap Kesejahteraan Psikologis	94
Tabel 4. 13 Hasil Uji t Parsial Aspek-Aspek Berpikir Positif terhadap Kesejahteraan Psikologis	95
Tabel 4. 14 Kesejahteraan Psikologis pada Setiap Aspek.....	96
Tabel 4. 15 Kebahagiaan pada Setiap Aspek.....	97
Tabel 4. 16 Berpikir Positif pada Setiap Aspek	97

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Hasil Uji Normalitas Skala Kesejahteraan Psikologis, Kebahagiaan, dan Berpikir Positif	85
Gambar 4. 2 Hasil Uji Linieritas Skala Kesejahteraan Psikologis, Kebahagiaan, dan Berpikir Positif	86
Gambar 4. 3 Hasil Uji Heteroskedastisitas Skala Kesejahteraan Psikologis, Kebahagiaan, dan Berpikir Positif	88

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Pikir	60
Bagan 4. 1 Struktur Organisasi SMP Darul Hijrah Putri	78

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Konsultasi Dosen Pembimbing 1	138
Lampiran 2. Kartu Konsultasi Dosen Pembimbing 2	139
Lampiran 3. Surat Izin Riset Fakultas.....	140
Lampiran 4. Surat Telah Selesai Riset PP Darul Hijrah Putri Martapura	141
Lampiran 5. Surat Keterangan Selesai Mata Kuliah	142
Lampiran 6. Sertifikat Komprehensif	143
Lampiran 7. Surat Keterangan SKK	144
Lampiran 8. Surat Keterangan Submit Jurnal	145
Lampiran 9. Kuesioner Penelitian.....	146
Lampiran 10. Tabulasi Data.....	157
Lampiran 11. Verbatim Wawancara	173
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian.....	181