BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini akan membahas hasil penelitian serta analis skripsi yang berjudul "Hubungan kebahagiaan Terhadap Optimisme pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Psikologi Islam Universitas Islam negeri Antasari Banjarmasin." Kedua variabel diteliti menggunakan analisis data statistika pendekatan kuantitatif. Adapun responden penelitian merupakan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi yakni angkatan 2018-2021 Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.

A. Gambaran Lokasi Penelitian

1. Sejarah Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin

Program studi Psikologi Islam menjadi satu-satunya yang ada di universitas Kalimantan, dan berada di bawah naungan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Univeristas Islam Negeri Antasari Banjarmasin yang menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran Psikologi berbasis ke-Islaman.[1] Tanggal 12 Desember tahun 2007 menjadi langkah awal tercetusnya Program studi Psikologi Banjarmasin melalui seminar yang diadakan dengan tema *"Program Studi Psikologi Islam untuk Fakultas Ushuluddin IAIN Antasari Banjarmasin"* bertujuan untuk memperoleh

[1] *Profil Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin*, n.d., https://www.youtube.com/watch?v=U_cHrzm6MQs.

informasi dan menghimpun berbagai sudut pandang mengenai program studi Psikologi Islam. Dalam satu hari para peserta seminar membahas apakah diperlukan untuk membuka program studi ini, terdapat beberapa pandangan yang diperoleh dari seminar tersebut, yakni:

a. Lulusan Psikologi Islam diperlukan dalam membimbing umat menghadapi permasalahan di masyarakat.
b. Peserta dengan tegas mendukung pembentukan Program studi Psikologi Islam
c. Melakukan koreksi dan memenuhi persyaratan yang diperlukan.
d. Mengajukan proposal terhadap pembentukan Program studi Psikologi Islam.

Sebulan sebelum seminar yakni 6 November 2007 Dekan Fakultas Ushuluddin mengeluarkan SK Nomor 106 tahun 2007 tentang Tim Pembentukan Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin IAIN Antasari yang diketuai oleh Drs. H. Abdurrahman Jaferi, M.Ag dan Wakil Ketua Dra. Siti Faridah, M.Ag dengan seluruh anggota tim bekerja sama dalam membuat proposal sementara. Pada 18 Maret tahun 2008 dilakukanlah usulan pendirian Program Studi Psikologi Islam untuk mendapatkan perizinan pelaksanaannya. Pada 4 September 2008 keputusan Dirjen Pendidikan Islam Nomor: DJ. I/306/2008 menjadi dasar resmi untuk Pendirian Program Studi (S1).

Program Studi Psikologi Islam menjadi satu-satunya program di Provinsi Kalimantan yang ditemui di Fakultas Ushuluddin yang telah berdiri sekitar

sembilan tahun, dan menunjukkan perkembangan yang cukup menggembirakan dari berbagai aspek. Keberhasilan ini tidak terlepas dari dukungan yang diberikan oleh berbagai pihak, termasuk pimpinan Universitas, staf program studi, dosen, karyawan, mahasiswa, serta semua pihak yang berkontribusi.[1] Pembelajaran program Studi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin kini berada di Kampus 2 Banjarbaru Jalan Pandarapan, Kel. Guntung Manggis, Kec. Landasan Ulin, Kota Banjarbaru, Kalimantan Selatan. Program Studi Psikologi Islam ini merupakan program studi yang mempelajari tentang psikologis dalam konteks Islam.

Program ini mempelajari bagaimana teori dan praktik psikologis dapat diterapkan dalam konteks keyakinan dan nilai-nilai Islam. Melalui program ini, para mahasiswa akan dibimbing mempelajari dengan beragam topik yang meliputi teori perilaku, perkembangan individu, dan masalah-masalah psikologis dalam konteks Islam, serta bagaimana membantu orang lain dengan mempertimbangkan nilai-nilai Islam dalam pengambilan keputusan dan tindakan profesional. Program Studi Psikologi Islam juga melibatkan pembelajaran mengenai sejarah dan filsafat Islam, sehingga mahasiswa akan memahami bagaimana memandang dan memahami masalah-masalah psikologis. Ini juga membantu mahasiswa untuk memahami bagaimana memadukan ilmu pengetahuan dan praktik psikologi dengan nilai-nilai dan tradisi Islam.

[1] UIN Antasari Banjarmasin, "Sejarah Psikologi Islam," *Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin* (blog), accessed April 27, 2024, https://pi.uin-antasari.ac.id/sejarah/.

2. Visi, Misi dan Tujuan Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin

a. Visi Prodi Psikologi Islam

"Terwujudnya Program Studi yang Unggul dan Berakhlak dengan Mengintegrasikan Psikologi dan Keislaman pada Tahun 2034."

b. Misi Program studi Psikologi Islam

Misi dari Program studi Psikologi Islam antara lain:

1. Mengadakan program pendidikan dan pengajaran psikologi yang berlandaskan prinsip-prinsip Islam.
2. Meningkatkan penelitian di bidang psikologi yang berlandaskan Islam dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat.
3. Menjalankan pengabdian kepada masyarakat dengan menjalin kerjasama dengan berbagai pihak untuk memberdayaan masyarakat, sesuai kompetensi ilmiah yang berlandaskan Islam, melibatkan tenaga pendidik, mahasiswa, dan alumni.

c. Tujuan Program Studi Psikologi Islam

Berlandaskan pada visi dan misi di atas, tujuan yang ingin dicapai Program studi Psikologi Islam dalam menyelenggaran pendidikan ialah:

1. Menghasilkan lulusan yang memiliki pemahaman mendalam tentang Psikologi yang berlandaskan nilai-nilai Islam.
2. Mengembangkan penelitian psikologi yang berlandaskan prinsip-prinsip Islam dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat.

3. Terjalinnya kerjasama dengan berbagai pihak untuk memberdayakan masyarakat sesuai dengan keahlian bidang psikologi yang berlandaskan keislaman.

3. Sumber Daya Manusia dan Fasilitas Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin

a. Pengelola Program Studi:

TABEL 4. 1 PENGELOLA PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM FUH UIN ANTASARI BANJARMASIN

Ketua Prodi	Dra. Mulyani, M.Ag.
Sekretaris Prodi	Musfichin, M.A.
GPM	Miftahul Aula Assadah, M.Psi., Psikolog.
Kepala Lab.	Mahdia Fadhila, M.Psi., Psikolog.
Ketua Komisi Etik	Imadduddin, M.A., M.Kes.

b. Tenaga Pengajar/Dosen Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin

TABEL 4. 2 TENAGA KERJA/DOSEN PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM FUH UIN ANTASARI BANJARMASIN

1.	Dr. M. Zainal Abidin, M.Ag (bidang Filsafat Islam/UIN Suka Yogyakarta)
2.	Dra. Hj. Siti Faridah, M.Ag (bidang Psikologi Agama/UIN Antasari Banjarmasin)
3.	Dra Mulyani, M.Ag (bidang Ulumul Qur'an/UIN Antasari Banjarmasin)
4.	Mubarak, M.Ag (bidang Psikologi Umum/UGM Yogyakarta)
5.	Yulia Hairina, M.Psi., Psikolog (bidang Psikologi Pendidikan/UII Yogyakarta
6.	Imadduddin, M.A. (bidang Psikologi Sosial/UGM Yogyakarta

7.	Dina Aprilia, M.Psi., Psikolog (bidang Psikologi Pendidikan/UII Yogyakarta)
8.	Shanty Komalasari, M.Psi., Psikolog (bidang PIO/UII Yogyakarta)
9.	Musfichin, M.A. (bidang Psikologi Perkembangan/UGM Yogyakarta)
10.	Mahdia Fadhila, M.Psi., psikolog (bidang Psikologi Klinis/UNPAD Bandung)
11.	Miftahul Aula Saadah., Psikolog (bidang Psikologi Pendidikan/UMS Surakarta)
12.	Rifqa Amalia Azzyati, M.S (bidang Psikologi Klinis/UGM Yogyakarta)
13.	Nurhamidah, M.Psi (bidang Psikometri/UIN Syahid Jakarta)

c. Peserta Didik

Adapun peserta didik mahasiswa tingkat akhir Program studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin tahun 2018-2021 yang menjadi populasi dalam penelitian ini diperoleh melalui data dari program studi Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin adalah sebagai berikut:

TABEL 4. 3 PESERTA DIDIK PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA

No.	Angkatan	Jumlah
1.	2018	30
2.	2019	53
3.	2020	55
4.	2021	76
Total		**214**

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui jumlah mahasiswa tingkat akhir Program studi Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin didominasi oleh angkatan 2021 sebanyak 76 mahasiswa. Sedangkan angkatan 2018 sebanyak 30 mahasiswa/i, angkatan 2019 sebanyak 53, lalu diikuti oleh angkatan 2020 sebanyak 55 mahasiswa/i.

d. Fasilitas Perkuliahan

Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora di Universitas Islam Antasari berada di dua kampus, yakni:

1. Kampus 1

   Jalan A. Yani KM. 4.5, RW. 5, Kel. Kebun Bunga. Kec. Banjarmasin Timur, Kota Banjarmasin – 70235, Kalimantan Selatan. Di kampus satu Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Antasari Kampus 1 meliputi Dekanat, Program Studi Studi Agama-Agama (SAA), Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam (AFI), Program Studi Ilmu Hadis (IH), Program Khusus Ulama (PKU), Tata Usaha.

2. Kampus 2

   Jalan Pandarapan, Kel. Guntung Manggis, Kec. Landasan Ulin, Kota Banjarbaru, Kalimantan Selatan. Pada kampus satu Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Antasari Kampus 2 meliputi Dekanat, Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT), Program Studi Psikologi Islam (PI), Tata Usaha.

Adapun fasilitas pada kampus Universitas Islam Negeri Antasari sebagai berikut:

- Ruang Kuliah dilengkapi Proyektor & AC
- Laboratorium Psikologi
- PTSPI
- Jurnal
- Free Wifi
- Beasiswa Swasta dan Pemerintah
- Kantin
- Mushala
- Bus Kampus
- DLL.

4. Peminatan Program Studi Psikologi Islam

Program Studi Psikologi Islam di Universitas Islam Negeri Antasari memiliki empat pilihan peminatan, yakni psikologi pendidikan dan perkembangan, psikologi klinis, psikologi sosial, dan psikologi industri dan organisasi,[2] penjelasan lebih detail sebagai berikut.

a. Psikologi Pendidikan dan Perkembangan

Peminatan Psikologi Pendidikan dan Perkembangan adalah salah satu cabang dalam ilmu psikologi yang fokus pada studi mengenai proses belajar dan perkembangan individu seiring berjalannya waktu. Peminatan ini mencakup pemahaman mendalam tentang bagaimana berbagai faktor, baik biologis, sosial, maupun lingkungan, berkontribusi terhadap perkembangan, atau pendidik. Lulusan dari peminatan ini membantu memahami serta mengatasi berbagai masalah yang berkaitan dengan

[2] *Profil Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin*.

proses belajar dan perkembangan individu, sehingga dapat memberikan dukungan yang efektif dalam konteks pendidikan dan perkembangan pribadi.

b. Psikologi Klinis

Peminatan Psikologi Klinis adalah salah satu peminatan dalam ilmu psikologi yang berfokus pada upaya membantu individu yang menghadapi masalah mental dan emosional. Peminatan ini melibatkan pemahaman yang mendalam mengenai proses diagnosis dan pengobatan berbagai gangguan mental, seperti depresi, kecemasan, dan gangguan akibat trauma. Lulusan dari peminatan ini memiliki kesempatan untuk berkarir sebagai psikolog klinis, konselor, atau terapis, dan membantu memahami dan mengatasi masalah-masalah mental dan emosional yang dialami oleh individu.

c. Psikologi Sosial

Peminatan Psikologi Sosial menjadi salah satu cabang dalam ilmu psikologi dengan berfokus pada studi mengenai interaksi dan koordinasi individu dengan orang lain dalam konteks masyarakat. Peminatan ini mencakup pemahaman yang komprehensif tentang bagaimana perilaku sosial, termasuk normal sosial, peran, dan identitas. Lulusan dari peminatan ini memiliki kesempatan untuk berkarir sebagai ahli perilaku sosial, konsultan organisasi, atau peneliti sosial. Dan membantu dalam memahami dan memecahkan berbagai masalah sosial yang berkaitan

dengan perilaku dan interaksi individu, sehingga dapat memberikan solusi yang efektif untuk meningkatkan dinamika sosial dalam masyarakat.

d. Psikologi Industri dan Organisasi

Peminatan Psikologi Industri dan Organisasi menjadi salah satu cabang dalam ilmu psikologi dengan fokus pada studi mengenai interaksi dan kinerja individu dalam konteks organisasi dan lingkungan kerja. Peminatan ini mencakup pemahaman yang mendalam tentang bagaimana perilaku dan produktivitas individu dipengaruhi oleh ragam faktor di lingkungan kerja, seperti kepemimpinan, budaya organisasi, dan iklim kerja. Lulusan dari peminatan ini memiliki peluang untuk berkarir sebagai konsultan sumber daya manusia (HR), ahli kinerja organisasi, atau peneliti di bidang industri dan organisasi. Dalam peran-peran tersebut, mereka berkontribusi dalam menganalisis dan menyelesaikan berbagai masalah yang berkaitan dengan perilaku dan produktivitas individu dalam lingkungan kerja, sehingga dapat memberikan solusi yang efektif untuk meningkatkan kinerja organisasi secara keseluruhan.

B. Hasil Uji Instrumen

1. Uji Validitas

   a. LOT-R (Life Orientation Test-Revised)

   Skala LOT-R atau *Life Orientation Test-Revised* dikembangkan oleh Scheier, Carver & Bridges pada tahun 1994 yang terdiri dari 10 pernyataan. Dari jumlah tersebut, terdapat 3 item positif (item 1,4 dan 10), 3 item negatif (3,7, dan 9) dan 4 item lainnya yang berfungsi sebagai pengalih perhatian

(item 2,5,6, dan 8). Item pengalih perhatian yakni nomor 2, 5, 6, 8 tidak ikut dihitung. Hasil yang diperoleh yakni tidak terdapat aitem yang gugur dari 6 aitem (3 *Favorable* dan 3 *unfavorable*). Untuk lebih jelasnya sebagai berikut:

TABEL 4. 4 HASIL UJI VALIDITAS LOT-R

KATEGORI	KETERANGAN	F	UF	FILLER
POSITIF	Berkaitan dengan keyakinan atau harapan yang baik akan terjadi pada diri (optimis)	1, 4, 10	-	2, 5, 6, 8
NEGATIF	Berkaitan dengan sesuatu hal yang buruk terjadi pada diri (pesimis)	-	3, 7, 9	
Jumlah		**3**	**3**	**4**

Adapun r table dan r hitung signifikan setiap aitem LOT-R (Life Orientation Test-Revised) sebagai berikut:

TABEL 4. 5 VALIDITAS ITEM LOT-R (LIFE ORIENTATION TEST-REVISED)

item	r hitung	r tabel
1	0.538*	0.1666
3	0.604*	
4	0.624*	
7	0.624*	
9	0.581*	
10	0.553*	

* item valid

r tabel ditentukan berdasarkan jumlah repsonden yaitu sebanyak 139 responden. r tabel dari 139 dengan signifikansi 5% adalah 0.179. Berdasarkan hasil perhitungan *IBM SPSS Statistic 25* atas diketahui

bahwa item 1, 3, 4, 7, 9, dan 10 merupakan item valid atau r hitung > r tabel (0.179).

Item dikatakan valid apabila r hitung > r tabel (df = N-2) dengan taraf kesalahan 5% = 0.1666 maka item tersebut dinyatakan valid dan begitu juga sebaliknya.

b. Oxford Happiness Questionnaire (OHQ)

Skala *Oxford Happiness Questionnaire* (OHQ) yang disusun oleh Hills dan Argyle pada tahun 2002 berjumlah 29 item. Skala ini telah diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia dengan memiliki enam aspek di dalamnya, yakni: Kepuasan hidup (*life saticfaction*), kegembiraan (*joy*), harga diri (*self esteem*), ketentraman (*calm*), penguasaan (*self control*), efikasi (*efficacy*).

Tabel 4. 6 HASIL UJI VALIDITAS OHQ (OXFORD HAPPINESS QUESTIONNAIRE)

Aspek	Indikator	No. Item			
		Item Valid		Item Gugur	
		F	UF	F	UF
1. Kepuasan Hidup	- Kepuasan dalam hidup	12	24		
	-Kebermanfaatan dalam hidup				3
	- Memandang positif hidup	16		9	
	- Memandang positif diri sendiri		1		
	- Memandang positif orang lain	2,4			
2. Kegembiraan	- Gembira dengan dunia	7	6,10		
	- Gembira dengan diri sendiri	15,22			
	- Gembira dengan orang lain	17	27		
3. Harga Diri	- Memiliki Pengaruh Positif	26			
	- Memiliki komitmen	8			
	- Memiliki persepsi sehat	25	28		
	- Memiliki persepsi menarik		13		
4. Ketentraman	- Tersedia kesempatan beristirahat		5		
	- Merasa memiliki ketenangan	21	29		

Aspek	Indikator	No. Item			
		Item Valid		Item Gugur	
		F	UF	F	UF
5. Penguasaan	- Mampu mengontrol diri		19		
	- Mampu melakukan apapun	18	14		
	- Membuat keputusan secara nyaman	11	23		
6. Efikasi	- Mampu menyelesaikan pekerjaan	20			
Total		**15**	**12**	**1**	**1**

Adapun r tabel dan r hitung signifikan setiap item Oxford Happiness Scale (OHQ) sebagai berikut:

TABEL 4. 7 VALIDITAS ITEM OHQ (OXFORD HAPPINESS SCALE)

item	r Hitung	r Tabel df=(N-2)	item	r Hitung	r Tabel df=(N-2)
1	0.555*	0.1666	16	0.591*	0.1666
2	0.577*		17	0.612*	
3	-0.625		18	0.627*	
4	0.656*		19	0.669*	
5	0.448*		20	0.660*	
6	0.596*		21	0.714*	
7	0.664*		22	0.681*	
8	0.593*		23	0.685*	
9	-0.483		24	0.581*	
10	0.621*		25	0.737*	
11	0.530*		26	0.595*	
12	0.586*		27	0.542*	
13	0.743*		28	0.484*	
14	0.642*		29	0.437*	
15	0.648*				

*item valid

Berdasarkan hasil perhitungan *IBM SPSS 25 for Windows* di atas dapat dilihat bahwa item 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, dan 29 merupakan item valid atau r hitung > r tabel. Sedangkan item nomor 3 dan 9 dinyatakan tidak valid sebab r hitung < r tabel. Oleh karena itu, item tersebut di-*drop out* alias tidak diikut sertakan dalam pengujian selanjutnya.

2. Uji Reliabilitas

Berdasarkan perhitungan data menggunakan *IBM SPSS Statistic 25* hasil uji reliabilitas instrumen Oxford Happiness Scale (OHQ) dan Life Orientation (LOT-R) sebagai berikut.

TABEL 4. 8 HASIL UJI RELIABILITAS INSTRUMEN

Variabel	Cronbach's Alpha	r Tabel	Ket.	Kesimpulan
Optimisme	0,617	0.1666	Alpha ≥ Tabel	Reliabel
Kebahagiaan	0,907	0.1666	Alpha ≥ Tabel	Reliabel

Berdasarkan tabel di atas diketahui hasil uji reliabilitas yang dilakukan pada instrument Oxford Happiness Scale (OHQ) memiliki *cronbach's alpha* yaitu 0,617. sedangkan pada instrumen Life Orientation (LOT-R) *cronbach's alpha* yaitu 0,907. nilai alpha > 0,6 atau 0.617 untuk *variabel* kebahagiaan dan 0,907 > 0,6 untuk variabel optimisme yang artinya kedua skala tersebut dinyatakan reliabel.

C. Hasil Analisis Data Penelitian

1. Gambaran Responden Penelitian

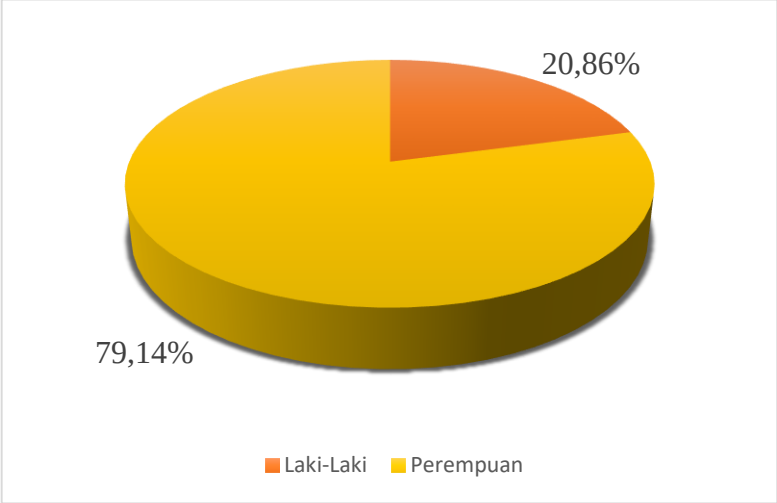
Dalam penelitian ini populasi merupakan seluruh mahasiswa program studi Psikologi Islam yang sedang mengerjakan skripsi yang terdiri 214 mahasiswa/i, dan sampel yang digunakan sebanyak 139. Sedangkan angkatan yang menjadi sampel merupakan mahasiswa/i Psikologi Islam Angkatan 2018-2021. Adapun karakteristik subjek pada penelitian ini, peneliti cantumkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan tahun angkatan, sebagai berikut.

TABEL 4. 9 KARAKTERISTIK RESPONDEN BERDASARKAN JENIS KELAMIN DALAM BENTUK TABEL

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentasi (%)
1.	Laki-Laki	29	20,86%
2.	Perempuan	110	79,14%
Total		139	100%

(sumber: Hasil Pengolahan Data Primer dengan *Excel*, 2025)

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 110 orang. Sedangkan jenis kelamin laki-laki sebanyak 29 orang. Tabel 4.1 dapat digambarkan pada diagram grafik sebagai berikut.



GAMBAR 4. 1 PERSENTASE DATA DEMOGRAFIS RESPONDEN BERDASARKAN JENIS KELAMIN

Adapun berdasarkan tahun angkatan, responden yang ada dalam penelitian ini sebagai berikut:

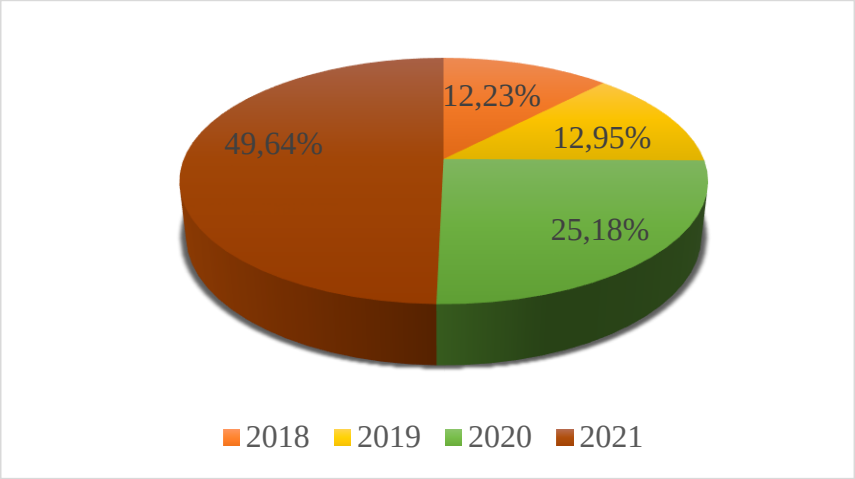
TABEL 4. 10 KARAKTERISTIK RESPONDEN BERDASARKAN TAHUN ANGKATAN

No.	Tahun Angkatan	Frekuensi	Presentasi (%)
1.	2018	17	12,23%
2.	2019	18	12,95%
3.	2020	35	25,18%
4.	2021	69	49,64%
Total		**139**	**100%**

(sumber: Hasil Pengolahan Data Primer dengan *Excel*, 2025)

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui mayoritas responden 2021 sebanyak 69 mahasiswa/i. Sedangkan angkatan 2020 sebanyak 35 mahasiswa/i, angkatan 2019 sebanyak 18 mahasiswa/i, dan angkatan 2018 sebanyak 17 mahasiswa/i.

Adapun tabel 4.3 dapat digambarkan dalam bentuk diagram grafik sebagai berikut.



GAMBAR 4. 2 PERSENTASE DATA DEMOGRAFIS RESPONDEN BERDASARKAN TAHUN ANGKATAN

2. Uji Asumsi

a. Uji normalitas

Uji kolmogorov-smirnov digunakan ketika sampel lebih dari 50. Dan sampel dalam penelitian ini sebesar 139. Kriteria yang digunakan dalam mengidentifikasi normalitas suatu sebaran adalah sebagai berikut: jika nilai p > 0,05, maka sebaran dinyatakan normal, dan sebaliknya, jika p ≤ 0,05 maka sebaran dianggap tidak normal. Melalui *IBM SPSS Statistic 25* diperoleh hasil uji normalitas sebagai berikut.

TABEL 4. 11 UJI NORMALITAS (KOLMOGOROV-SMIRNOV)

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		139
Normal Parameters[a,b]	Mean	.0000000
	Std. Deviation	2.12190855
Most Extreme Differences	Absolute	.040
	Positive	.038
	Negative	-.040
Test Statistic		.040
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200[c,d]

a. Test distribution is Normal.
b. Calculated from data.
c. Lilliefors Significance Correction.
d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan hasil uji asumsi di atas dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnove (K-S) diperoleh Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0.200 yang artinya lebih besar dari alpha (0,05) adalah (0,200 > 0,05). Hal ini dapat disimpulkan bahwa **data berdistribusi normal.**

b. Uji Homogenitas

TABEL 4. 12 UJI HOMOGENITAS

Test of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Y	Based on Median and with adjusted df	.936	28	54.949	.565

Dari tabel di atas diperoleh hasil nilai signifikan (Sig.) terhadap *variabel* kebahagiaan dengan *variabel* optimisme pada mahasiswa program studi Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin nilai yang diperoleh adalah

0.565. Dengan output Sig. 0.565 >0.05, dapat disimpulkan berdasarkan pengambilan keputusan dalam uji homogenitas bahwa varian data dalam penelitian ini adalah seragam atau **homogen.**

3. Analisis Data Deskriptif Hasil Penelitian

Deskripsi variabel penelitian memiliki tujuan untuk memberikan gambaran mengenai setiap variabel yang diteliti, yang disajikan melalui *statistic* deskriptif. Responden akan memberikan jawaban yang kemudian akan dideskripsikan dalam bentuk nilai minimum, nilai maksimum, rata-rata, dan standar deviasi.

Adapun rumus yang digunakan dalam menghitung norma yang melibatkan pencarian nilai dan standar deviasi terlebih dahulu. Di bawah ini adalah rumus yang diterapkan:

Tinggi : X > (Mean + ISD)

Rendah : (Mean - ISD) < X Alpha ≥ Mean + ISD

Rendah : X < (Mean - ISD)

Sedangkan rumus mean adalah:

Mean = $\frac{F\sum}{N}$

Keterangan:

$\frac{F\sum}{N}$: Total nilai yang telah dikalikan dengan frekuensi masing-masing.

N : Total keseluruhan responden

TABEL 4. 13 STATISTIK DESKRIPTIF VARIABEL PENELITIAN

Variabel	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Kebahagiaan	41	108	78.54	10.774	139
Optimisme	10	24	18.07	2.440	139

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa variabel kebahagiaan memiliki nimal minimum 41, nilai maximum 108, nilai mean 78.54, dan standar deviasi sebesar 10.774. Dan untuk variabel optimisme memiliki nilai minimum sebesar 41, nilai maximum 108, nilai mean 78.54, dan nilai standar deviasinya sebesar 2.440.

a. Kategorisasi Kebahagiaan

Berdasarkan nilai mean pada angkat kebahagiaan dengan menggunakan rumus yang telah ditetapkan yang kemudian digunakan dalam melihat frekuensi dan persentase kategorisasi. Berdasarkan hitungan diperoleh nilai mean sebesar 78.5 Nilai Standar Deviasi sebesar 10.8 Adapun kategorisasi variabel kebahagiaan diperoleh kategori rendah sebanyak 15 mahasiswa (10.8%), kategori sedang sebanyak 103 mahasiswa (74.1%), dan pada kategori tinggi sebanyak 21 mahasiswa (15.1%), adapun hasil kategorisasi dalam bentuk tabel sebagai berikut.

TABEL 4. 14 KATEGORI TINGKAT KEBAHAGIAAN MAHASISWA

No.	Kategori	Interval	Frekuensi	%
1	Rendah	$X < 68$	15	10.8
2	Sedang	$68 \leq X < 89$	103	74.1
3	Tinggi	$89 \geq X$	21	15.1
Jumlah			139	100

Dari tabel di atas, dapat dipahami bahwa kategori kebahagiaan mahasiswa berada pada kategori sedang sebanyak 103 mahasiswa atau 74.1%

b. Kategorisasi Optimisme

Berdasarkan nilai mean pada angkat optimisme dengan menggunakan rumus yang telah ditetapkan yang kemudian digunakan dalam melihat frekuensi dan persentase kategorisasi. Berdasarkan hitungan analisis diperoleh nilai mean sebesar 18.1. Nilai standar deviasi sebesar 2.4. Kemudian dengan nilai mean dan standar deviasi tersebut diperoleh kategori rendah, sedang, dan tinggi. Adapun kategorisasi variabel kebahagiaan diperoleh kategori rendah sebanyak 29 mahasiswa (20.9%), kategori sedang sebanyak 91 mahasiswa (65.5%), dan pada kategori tinggi sebanyak 19 mahasiswa (13.7%), adapun hasil kategorisasi dalam bentuk tabel sebagai berikut.

TABEL 4. 15 KATEGORI TINGKAT OPTIMISME MAHASISWA

No.	Kategori	Interval	Frekuensi	%
1	Rendah	$X < 16$	29	20.9
2	Sedang	$16 \leq X < 21$	91	65.5
3	Tinggi	$21 \geq X$	19	13.7
Jumlah			139	100

Dari tabel di atas, dapat dipahami bahwa kategori optimisme mahasiswa berada pada kategori sedang sebanyak 91 mahasiswa atau 65.5%.

4. Hasil Uji Hipotesis

a. Hipotesis (Ha)

Terdapat hubungan yang signifikan antara kebahagiaan dan optimisme pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.

b. Hipotesis nol (Ho)

Tidak Terdapat hubungan yang signifikan antara optimisme dengan kebahagiaan Mahasiswa Tingkat Akhir Program studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.

Adapun hasil kesimpulan tersebut diambil berdasarkan:

1) Apabila taraf signifikan < 0,05.
2) Apabila nilai rxy > r tabel.

TABEL 4. 16 UJI KORELASI KEBAHAGIAAN DAN OPTIMISME

Correlations			
		Kebahagiaan	Optimisme
Kebahagiaan	Pearson Correlation	1	**.493****
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	139	139
Optimisme	Pearson Correlation	**.493****	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	139	139
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan dengan koefisien korelasi *product moment pearson* dengan *IBM SPSS Statistics 25* yang digunakan untuk

mengetahui kekuatan hubungan antara kebahagiaan dan optimisme diperoleh nilai r sebesar 0.493, yang menunjukkan adanya hubungan cukup signifikan antara variabel kebahagiaan dan optimisme dan berada pada posisi sedang. Adapun dalam bentuk tabel antara hubungan kedua variabel dapat dilihat dalam tabel interpretasi nilai r yang tertera di bawah ini:

TABEL 4. 17 INTERPRETASI NILAI

Interval	Tingkat Hubungan
0,00 — 0, 199	Sangat Rendah
0,20 — 0, 399	Rendah
0,40 — 0, 599	**Sedang**
0,60 — 0, 799	Kuat
0,80 — 1,000	Sangat Kuat

Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan, hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel yang diteliti. Terdapat hubungan yang positif antara kebahagiaan dan optimisme, r = 0.493, p = 0.000. Hal ini mengindikasikan hubungan antara variabel kebahagiaan dan variabel optimisme berada pada tingkat hubungan sedang, artinya semakin tinggi kebahagiaan pada mahasiswa akan cenderung diikuti secara selaras dengan peningkatan optimisme pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi.

TABEL 4. 18 RANGKUMAN KORELASI PRODUCT MOMENT (RXY)

rXy	Sig	Keterangan	Kesimpulan
0,493	0,00	Sig ≤ 0,05	Cukup Signifikan

Melalui analisis uji korelasi yang dilakukan dengan metode korelasi *product moment* diperoleh nilai r hitung sebesar 0,493 dengan p value 0,00 sementara itu, nilai r tabel pada tingkat signifikansi 5% dengan N 139 adalah sebesar 0,176 karena nilai r hitung yang diperoleh lebih besar daripada r tabel (signifikansi 5% = 0.176), maka hipotesis (Ha) diterima dan hipotesis (Ho) ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa **terdapat hubungan yang signifikan antara kebahagiaan dan optimisme mahasiswa Program Studi Psikologi Islam di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.**

D. Pembahasan

Penelitian yang dilaksanakan ini memiliki tujuan untuk menguji adanya hubungan antara kebahagiaan dan optimisme di kalangan mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Psikologi Islam di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin. Hasil penelitian yang telah dikumpulkan, penulis akan *menginterpretasikan* dari data yang telah dikumpulkan dengan teori-teori yang telah dijelaskan pada bab dua sebelumnya, penulis akan menjelaskan hubungan antara hasil penelitian dan kajian teori yang terdapat dalam sub bab ini. Dan analisis data diperoleh melalui *Excel 2016* dan *IBM SPSS Statistics 25.*

Setelah dilakukan perhitungan data yang diperoleh dari responden, penelitian melakukan analisis data, sehingga didapat nilai koefisien korelasi sebesar

0,493 (49,3%) dengan p value 0,000 sedangkan nilai koefisien korelasi signifikan 5% dengan N 139 adalah 0,176. Karena r hitung yang didapat (0,493) > r tabel (Sig 5% = 0,176), maka hipotesis (Ha) yang menyatakan bahwa "terdapat hubungan antara kebahagiaan dan optimisme pada Mahasiswa Psikologi Program Studi Psikologi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin" dapat diterima, yang berarti semakin tinggi tingkat kebahagiaan mahasiswa, maka semakin besar pula tingkat optimisme yang dimilikinya.

Analisis data deskriptif yang telah dilakukan ditemukan bahwa kebahagiaan mahasiswa sitemukan sebanyak 15 mahasiswa (10.8%) berada pada kategori rendah, sebanyak 103 mahasiswa (74.1%) berada pada kategori sedang, dan sebanyak 21 mahasiswa (15.1%) berada di kategori tinggi. Kemudian untuk optimisme mahasiswa sebanyak 29 mahasiswa (20.9%) berada di kategori rendah, sebanyak 91 mahasiswa (65.5%) berada di kategori sedang, dan sebanyak 19 mahasiswa (13.7%) berada di kategori tinggi. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa baik kebahagiaan dan optimisme mahasiswa berada di kategori sedang.

Individu dapat dikatakan bahagia jika merasakan emosi positif yang mendominasi dari emosi negatif dan memiliki kepuasan terhadap kehidupan. Sebagaimana yang dikatakan Hills & Argyle kebahagiaan merupakan keadaan dan kemampuan individu dalam merasakan emosi yang positif lebih dominan daripada emosi negatif, serta memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi. Kebahagiaan menjadi emosi positif yang memberikan pengaruh terhadap rasa puas terhadap diri

sendiri dan kehidupannya.[3] Hill & Argyle menyebutkan kebahagiaan dapat diukur dengan enam aspek, yakni; *life satisfaction, joy, self esteem, calm, control,* dan *efficacy*.[4] Seligman dalam teorinya menyebutkan bahwa dengan mengembangkan potensi positif di dalam diri maka rasa penderitaan akan berkurang sehingga membawa kepada kebahagiaan.[5]

Kemudian mengenai optimisme, berdasarkan teori Scheier, Carver & Bridges mendefinisikannya sebagai kecenderungan individu dalam mengharapkan hasil yang positif terhadap masa depan.[6] Menurut Seligman optimisme itu mencerminkan fokus kepada hal yang positif, pemikiran yang optimis dan memberikan makna pada kehidupan individu dengan mudah.[7] Berdasarkan teori *dispositional optimism* atau optimisme disposisi menjelaskan bahwa pencapaian tujuan yang diinginkan dapat diraih meskipun dihadapkan pada berbagai kesulitan dan rintangan. Tidak terkecuali bagi mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi, dengan menumbuhkan optimisme yang membantu untuk terus percaya bahwa tantangan yang dihadapi dapat diatasi dan hasil yang diinginkan dapat dicapai. Dengan memiliki optimisme yang kuat, mahasiswa akan terdorong untuk tetap berusaha, mencari alternatif solusi, dan menjaga motivasi selama menjalani proses akademik. Sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan sukses seperti yang diharapkan. Selain itu, individu yang optimis ditandai dengan kesehatan yang lebih

[3] Hills and Argyle, "The Oxford Happiness Questionnaire."
[4] Liaghatdar, Samiee, and Abedi, "Reliability and Validity of the Oxford Happiness Inventory among University Students in Iran."
[5] Usman, "Konsep Kebahagiaan Martin Seligman: Sebuah Penelitian Awal."
[6] Scheier, Carver, and Bridges, "Distinguishing Optimism from Neuroticism (and Trait Anxiety, Self-Mastery, and Self-Esteem)."
[7] Setriawati, "Gambaran Optimisme Pada Mahasiswa Akhir Yang Menyusun Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19."

baik, baik dari segi fisik maupun mental.[8] Lopez & Snyder menyatakan bahwa optimisme merupakan sebuah harapan yang tumbuh di dalam diri individu, yang meyakini bahwa segala hal akan berujung pada kebaikan. Rasa optimisme menjadi landasan yang menumbuhkan rasa percaya diri serta keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki.[9]

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Mafaza dkk yang berjudul "Kebahagiaan Mahasiswa ditinjai dari Optimisme dan *Student Engagemen*" yang menunjukkan bahwa kebahagiaan pada mahasiswa memberikan peningkatan pada optimisme di dalam diri mahasiswa.[10] Artinya ketika kebahagiaan mahasiswa meningkat, maka optimisme dan dan *student enggagement* pada mahasiswa juga ikut meningkat. Kebahagiaan sendiri mampu menghasilkan hormone enshorpin (merasa senang) yang mampu mendorong pada perasaan senang dan memberikan semangat dalam melakukan berbagai aktivitas. Dan mendorong individu terlibat dalam hal-hal yang memicu tercapainya kesuksesan.[11] Sehingga dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan tidak hanya berfungsi dari dampak positif kesejahteraan emosional, tetapi juga menjadi faktor yang membantu mengarahkan individu menuju sikap yang optimis, yang pada gilirannya mendorong untuk mencapai tujuan dan meraih keberhasilan yang diharapkan. Pada penelitian ini, kebahagiaan

[8] Yulia Endang Agustini and Dwi Nastiti, "The Relationship Between Optimism and Psychological Well-Being in Psychology Students at Universitas Muhammadiyah Sidoarjo Who Are Compiling Thesis" (UMSIDA Preprints Server, May 4, 2023), https://archive.umsida.ac.id/index.php/archive/preprint/view/998.

[9] Willytiyo Kurniawan, "Relationship Between Think Positive Towars The Optimism of Psychology Student Learning in Islamic University of Riau" 2, no. 1 (2019): 127.

[10] Nilna Mafaza, Fajar Kawuryan, and Ridwan Budi Pramono, "Kebahagiaan Mahasiswa Ditinjau Dari Optimisme Dan Student Engagement," *Jurnal Psikologi Perseptual* 6, no. 2 (2021).

[11] Eka Rahmadani Anugrah et al., "Gambaran Kesuksesan dan Kebahagiaan," 2019.

bagi mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi dapat mendorong untuk melihat masa depan yang positif ditandai dengan berusaha menyelesaikan tugas akhir atau skripsi.

Maharani dalam penelitiannya juga menyebutkan mahasiswa yang merasakan kebahagiaan ialah individu mampu menerima hal-hal disegala aspek di dalam diri dengan cara yang positif, dapat beradaptasi dengan perubahan yang terjadi di lingkungan sehikat. Sehingga bisa menempatkan diri antara kebutuhan dan keinginan. Kondisi ini menciptakan keseimbangan yang harmonis di dalam diri.[12] Individu yang merasakan kebahagiaan akan merasakan ketenangan batin dan kepuasan dalam menjalani kehidupan, serta memiliki pandangan yang tinggi dan banyak meraih banyak pencapaian.[13] Agustini dalam penelitiannya menambahkan bahwa individu yang bahagia cenderung lebih optimis dan memandang positif tentang kehidupan.[14] Berdasarkan penelitian Burhan dkk kebahagiaan memberikan individu untuk mampu mengelola kemampuan diri, menjalin hubungan dengan lingkungan sekitar, mendorong perkembangan pribadi, mengendalikan emosi dan mampu mengatasi berbagai situasi yang negatif.[15] Sehingga, timbulah optimisme di dalam diri. Sebagaimana yang dikatakan From dalam penelitiannya bahwa

[12] Deviana Maharani, "Tingkat Kebahagiaan (Happines) Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Univeristas Negeri Yogyakarta," *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling* 4, no. 6 (2015), https://journal.student.uny.ac.id/fipbk/article/view/186.

[13] Hamim Rosyidi and Qurrota Ayuni Fitriana, "The Role of Optimism and Religiosity on Adolescent Happiness," *Indonesian Psychological Research* 5, no. 1 (2023): 10.

[14] Anisya Rinanda Putri, "Hubungan Antara Pet Attachment Dan Psychologycal Well Being Dengan Happiness Pada Pemilik Hewan Peliharaan Kucing" (Bandar Lampung, UIN Raden Intan Lampung, 2024).

[15] Zania Rokhmadaniyah Burhan, Faradillah Firdaus, and Asmulyani, "Perbedaan Strategi Coping Terhadap Kebahagiaan Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi," *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa* 1, no. 4 (2022).

kebahagiaan merupakan aspek psikologi individu yang signifikan terhadap aspek-aspek psikologi pada individu seperti tingkat harapan, optimisme, kemampuan untuk memaafkan, serta meningkatkan semangat.[16] Artinya kebahagiaan pada individu tidak hanya memberikan rasa senang terhadap kehidupannya, tetapi juga mampu mendorong individu untuk melihat masa depan dengan harapan yang tinggi, dan juga memiliki sikap yang optimis, sehingga mendorong individu dalam menghadapi tantangan. Kebahagiaan yang mendorong individu mendorong dirinya dalam mengendalikan emosi-emosi negatif, sehingga individu yang memiliki kebahagiaan lebih mampu dalam mengatasi berbagai rintangan maupun hambatan yang dialami di dalam kehidupannya.

Pernyataan ini sejalan dengan pandangan Seligman, yang menyebutkan bahwa kebahagiaan yang ada di dalam diri individu menjadikan individu tersebut lebih optimis.[17] Artinya kebahagiaan memberikan efek untuk menimbulkan pada harapan dan tingkat optimisme bagi individu, tak terkecuali bagi mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Menyelesaikan skripsi merupakan tahapan yang banyak ditakuti mahasiswa, termasuk takut terhadap kesulitan maupun tantangan yang akan dihadapi. Adanya optimisme di dalam diri mahasiswa, menjadikan cara pandang dan cara berpikir menjadi lebih positif terhadap berbagai situasi kehidupan, termasuk saat menghadapi hambatan ataupun rintangan.

[16] Kainat Zia, Inayat Shah, and Samina Rashid, "A Cross-Cultural Analysis of Optimism Level, Academic Achievement, and Subjective Happiness among University Students," *Foundation University Journal of Psychology* 9, no. 1 (January 21, 2025).

[17] Mohammad Amin Wani and Aehsan Ahmad Dar, "Optimism, Happiness, and Self-Esteem Among University Students," *Indian Journal of Positive Psychology*, 2017, 175–79.

Berdasarkan Teori Amit Abraham, berpikir merupakan tindakan pikiran individu dalam menghasilkan pikiran. Pikiran ini meliputi negatif maupun positif. Pikiran yang positif terarah pada tindakan-tindakan pemecahan masalah. Individu dengan pikiran yang positif disebut optimis. Sedangkan pikiran yang negatif cenderung mengarah pada upaya-upaya menghindari perilaku pemecahan masalah, individu dengan pikiran negatif ini disebut pesimis.[18]

Dan sebagaimana dalam teori Scheier & Carver bahwa optimisme pada individu memiliki harapan yang positif mengenai masa depan. Memiliki pandangan atau pikiran mengenai masa depan yang baik merupakan langkah yang memicu untuk menjalankan kewajiban sebagai mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki optimisme akan lebih bertanggung jawab terhadap tugas-tugas yang jadi kewajibannya. Walaupun ada rintangan selama proses penyusunan skripsi, mahasiswa yang memiliki optimisme akan tetap berpikir optimis sebagaimana mestinya menurut Chang individu yang memiliki optimisme senantiasa berpikir positif ketika dihadapi suatu masalah dan segenap hati mewujudkan impiannya.[19] Walaupun pada prosesnya terdapat hambatan atau rintangan, optimisme memberikan sudut pandang bahwa segala dapat dilalui dan dapat diatasi, bukan diratapi.

Kehidupan manusia tidak luput dari kehidupan beragama, sebagaimana dalam ajaran agama Islam Al-Qur'an menjadi salah satu pedoman dalam

[18] Amit Abraham, *Personality Development Through Positive Thinking* (New Dawn Press Group, 2004), 38.

[19] Ira Lusiawati, "Membangun Optimisme Pada Individu Ditinjau Dari Sudut Pandang Psikologi Komunikasi," *Jurnal TEDC* 10, no. 3 (September 6, 2019): 147–51.

berkehidupan, termasuk ajaran mengenai kebahagiaan dan optimisme. Sesuai dengan pendapat Seligman, agama merupakan satu dari sekian faktor yang memberikan pengaruh pada kebahagiaan. Ini disebabkan oleh peran agama dalam mengatur tata cara kehidupan, etika, kebaikan, serta memberi petunjuk, makna, dan harapan, baik dalam kehidupan saat ini maupun di masa yang akan datang.[20] Di dalam Islam, optimisme dipandang sebagai harapan yang harus bersifat realistis, bersesuaian dengan kemampuan yang dimiliki. Tidak hanya mampu mencapai tujuan, melainkan juga mencakup keyakinan bahwa segala sesuatu dapat diraih dengan pertolongan dan rahmat Allah SWT.[21]

Walaupun setiap individu menginginkan kebahagiaan, tetapi kehidupan tidak luput dari permasalahan. Sebagaimana di dalam Al-Qur'an surah ke-2 Al-Baqarah ayat 155 yang berbunyi:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوْعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْاَمْوَالِ وَالْاَنْفُسِ وَالثَّمَرٰتِ

Artinya : *"Dan Kami pasti akan menguji kamu sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan."*

Melalui ayat ini, Allah SWT menegaskan bahwa setiap makhluk hidup (manusia) akan diuji dengan masalahnya masing-masing, dan hal ini sudah menjadi fitrah manusia berada di dunia ini. Di dalam ayat di atas mengandung makna bahwa Allah SWT pastikan bahwa setiap individu yang hidup pasti akan diberikan ujian. Sehingga dapat dikatakan bahwa setiap individu memiliki masalahnya masing-masing. Tidak terlepas bagi mahasiswa, yang menginginkan menyelesaikan tugas

[20] Vinda Rizqillah, "Hubungan Religious Faith Dengan Happiness Pada Mahasiswa Psikologi UIN Sunan Ampel Surabaya Angkatan 2016" (Surabaya, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2020), 46.

[21] Sari, "Pandangan Al-Qur'an Tentang Optimisme," 36–37.

akhir atau skripsi. Dan tiap-tiap yang memiliki masalah menginginkan solusi. Walaupun setiap yang bernyawa memiliki masalahnya masing-masing Allah SWT menegaskan bahwa masalah yang menimpa masing-masing manusia tidak akan melebihi kesanggupannya. Sebagaimana dalam QS. Al-Baqarah (2:286) kalimat pertama yang berbunyi:

لَا يُكَلِّفُ اللّٰهُ نَفْسًا اِلَّا وُسْعَهَاۗ

Artinya : *"Allah tidak membebani individu melainkan sesuai dengan kesanggupannya."*

Pada ayat di atas, Allah menegaskan bahwa setiap individu diuji dengan masalah yang tidak mungkin Allah SWT., ayat ini memberikan makna bahwa ujian merupakan bagian dari kehidupan dan Allah telah dengan adil memberikan ujian yang sesuai dengan kapasitas dan kemampuan individu masing-masing. Dan setiap kesulitan yang dialami dapat diselesaikan sebab setiap manusia diuji berdasarkan kemampuannya masing-masing.

Ketika mengalami suatu kesulitan, ayat di atas menekankan untuk tidak berputus asa sebab permasalahan yang dialami akan mampu diatasi. Sebab setiap makhluk memiliki masalah yang sesuai dengan kemampuan masing-masing.

Kemudian pada QS. Al-Baqarah (2:214) yang berbunyi:

أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تَدْخُلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ ۖ مَسَّتْهُمُ الْبَأْسَاءُ وَالضَّرَّاءُ وَزُلْزِلُوا حَتَّىٰ

يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ مَتَىٰ نَصْرُ اللَّهِ ۗ أَلَا إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ

Artinya : *"Apakah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga, padahal belum datang kepadamu (cobaan) seperti (yang dialami) orang-orang terdahulu sebelum kamu. Mereka ditimpa kemelaratan, penderitaan, dan diguncang (dengan berbagai cobaan) sehingga Rasul dan ornag-orang*

yang beriman bersamanya berkata, "Kapankah datang pertolongan Allah?" Ingatlah, sesungguhnya pertolongan Allah itu dekat."

Pada ayat di atas memiliki makna bahwa setiap manusia akan ditimpa kemalangan dan berbagai kesulitan tanpa terkecuali sebagaimana orang-orang yang ada terdahulu untuk menguji keimanan, di dalam ayat tersebut juga menegaskan bahwa pertolongan dari Allah amatlah dekat. Sebab Allah sebaik-baik penolong, sebagaimana dalam QS. Ali 'Imran (3:173) yang berbunyi:

اَلَّذِيْنَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ اِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوْا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ اِيْمَانًاۖ وَّقَالُوْا حَسْبُنَا اللّٰهُ وَنِعْمَ الْوَكِيْلُ

Artinya : *"(Yaitu) mereka yang (ketika ada) orang-orang mengatakan kepadanya, "Sesungguhnya orang-orang (Quraisy) telah mengumpulkan (pasukan) untuk (menyerang) kamu. Oleh karena itu, takutlah kepada mereka," ternyata (ucapan) itu menambah (kuat) iman mereka dan mereka menjawab, "Cukuplah Allah (menjadi penolong) bagi kami dan Dia sebaik-baik pelindung."*

Berdasarkan QS. At-Talaq (65:) ayat ke-2 (kalimat terakhir) dan ayat ke-3, yang berbunyi:

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ۚ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ۚ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ ۚ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

Artinya: *"Barang siapa bertaqwa kepada Allah niscaya Dia akan membukakan jalan keluar baginya, dan Dia memberinya rezeki dari arah yang tidak disangka-sangkanya. Dan barang siapa bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan-Nya. sungguh, Allah telah mengadakan ketentuan bagi setiap sesuatu."*

Permasalahan yang dihadapi fitrahnya manusia akan mencari solusi akan masalah tersebut. Dan dengan meningkatkan ketaqwaan kepada Allah SWT., niscaya jalan keluar akan terbuka dari persoalan yang dihadapi. Dan hanya Allah-lah sebaik-baik penolong. Melalui ayat ini menegaskan mengenai nilai ketakwaan

yang memberikan kemudahan bagi individu dalam segala urusan, terutama dalam menemukan jalan keluar dan rezeki yang dating secara tak terduga. Sebab, Allah SWT telah menegaskan bahwa setiap masalah akan disandingkan solusnya, sebagaimana dalam QS. Al-Insyirah (94: 5-6) yang berbunyi:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا , إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Artinya : *"Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan."*

Ayat di atas menegaskan bahwa setiap permasalahan itu ada solusi. Dengan kata lain ayat ini menegaskan untuk menanamkan optimisme di dalam diri manusia bahwa setiap kesulitan yang muncul pasti memiliki jalan keluar. Setiap masalah itu memiliki solusinya, sehingga tidak perlu khawatir bahwa masalah yang dihadapi akan tidak akan selesai. Ayat ini menekankan untuk terus optimis dalam menjalani kehidupan. Meskipun dalam perjalan hidup ada kesulitan dan keterbatasan, tetapi tidak boleh berputus asa. Sebab, setiap kesulitan pasti memiliki jalan keluar. Dengan tetap berpikiran positif dan optimis serta terus berusaha, dan yakin dengan Allah SWT., maka kemudahan akan ditemukan yang dapat membantu melewati rintangan dalam kehidupan. Termasuk pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Seperti halnya yang dipaparkan oleh Robinson, individu yang optimis cenderung jarang mengalami depresi, lebih mudah memperoleh kesuksesan, memiliki rasa percaya diri yang tinggi, mampu berubah ke arah yang lebih positif, serta memiliki pola pikir dan keyakinan dalam mencapai hal-hal yang lebih baik, serta selalu berusaha dengan kesadaran penuh.[22]

[22] Lusiawati, "Membangun Optimisme Pada Individu Ditinjau Dari Sudut Pandang Psikologi Komunikasi," 2016.

Kemudian mengenai mahasiswa yang memiliki optimisme yang rendah, melalui REBT atau *Rational Emotive Behaviour Therapy* oleh Albert Ellis dapat membantu dalam mengelola pandangan dan keyakinan. Melalui teori ini pikiran-pikiran atau sudut pandang yang tidak optimis dapat diatasi. Berdasarkan pendekatan ini, pikiran yang irrasional dapat diidentifikasi dan dibantah melalui pikiran-pikiran yang logis, disertai dengan pembuktian-pembuktian melalui pengalaman maupun pemikiran yang lebih rasional atau masuk akal. Sehingga, pandangan maupun pikiran-pikiran negatif mengenai kemampuan diri dan mengenai masa depan dapat diatasi.

Pada penelitian Sofia dan Sari, kebahagiaan dapat diperoleh melalui shalat malam, shalat tahajud, puasa, melaksanakan perintah dan menghindari semua larangan dari Allah SWT., termasuk menjaga diri dari makanan haram dan riba.[23] Fauziah dkk dalam penelitiannya mengemukakan bahwa pendekatan diri melalui sholat Tahajud bagi mahasiswa yang tengah menyelesaikan skripsi dapat memberikan emosi positif yang berupa perasaan tenang, lega, damai, relaks, dan semangat.[24]

REBT dilakukan dimulai melihat suatu peristiwa atau kejadian (*adversity*), kemudian keyakinan yang tidak sesuai *(irrational belief)* menimbulkan reaksi emosional yang menimbulkan beragam respon. Pada tahapan ini, individu yang

[23] Nanum Sofia and Endah Puspita Sari, "Indikator Kebahagiaan (Al-Sa'adah) Dalam Perspektif Alquran Dan Hadis," *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi* 23, no. 2 (July 26, 2018): 103.

[24] Siti Fauziah et al., "Sholat Tahajud Terhadap Tingkat Kecemasan Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa," *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences* 2, no. 1 (February 4, 2024): 8.

memiliki optimisme yang rendah terjebak dengan *irrational belief*-nya dan berakhir kesulitan dalam menemukan solusi, sehingga menyerah. Namun, melalui *Rational Emotive Behaviour Therapy*, *irrational belief* yang sebelumnya dimiliki individu dapat dibantah melalui pembuktian-pembuktian yang masuk akal (*dispute*). Sehingga, muncul *energization* atau *new effective rational belief* pada mahasiswa. Energization merupakan perubahan sikap dari pesimis menjadi optimis, ditandai dengan perasaan lega, dan perubahan behavioral dari lesu menjadi bersemangat. Sebagaimana yang disebutkan Fadhli' dkk optimisme mendorong keyakinan atas dirinya sendiri, mampu melihat jalan keluar ketika dihadapi masalah dan pantang mundur maupun menyerah di segala keadaan.[25] Termasuk pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi, rintangan maupun hambatan yang timbul dapat diatasi, sebagaimana peristiwa-peristiwa negatif yang telah dilalui sebelum-sebelumnya, seperti tugas kuliah pertama kali yang dapat diselesaikan dengan baik.

Dengan demikian, tidak perlu merasa terlalu khawatir mengenai berbagai rintangan yang dihadapi, dan tidak berlebihan dalam memandang masa depan, seolah-olah berusaha mendahului takdir ilahi yang pada kenyataannya, masih sangat tidak pasti dan belum sepenuhnya akan terjadi. Hal ini menunjukkan bahwa banyak aspek kehidupan yang berada di luar kendali, dan kekhawatiran yang berlebih dapat menambah beban pikiran. Sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya dalam Islam bahwa optimisme diwajibkan bagi setiap pemeluknya. Hal ini sejalan dengan rpinsip-prinsip dasar yang terkandung pada ajaran Islam, di mana

[25] Fadhli and Fauzi, "Optimisme Nabi Zakaria dan Maryam dalam Menghadapi Ujian Menurut Al-Qur'an."

manusia diajarkan untuk selalu berharap dan percaya bahwa Allah SWT akan memberikan yang terbaik dalam setiap keadaan. Optimisme tidak hanya memberikan semangat dan harapan, tetapi juga sebagai landasan dalam menghadapi berbagai rintangan-rintangan yang muncul dalam kehidupan. Sikap realistic ialah dengan memahami kondisi dan situasi yang ada, dan merencanakan langkah-langkah yang tepat untuk meraih tujuan, dan dalam proses perjalanannanya senantiasa meminta tolong kepada Allah SWT, karena Ia adalah sebaik-baiknya penolong.

Tidak hanya menunjukkan keyakinan terhadap kebaikan yang akan datang, optimisme juga mencerminkan segala sesuatu yang terjadi dalam hidup merupakan bagian dari rencana yang telah ditetapkan Allah SWT. [26] Dalam pembahasan ini, seorang Muslim yang memiliki optimisme senantiasa berupaya untuk melihat sisi positif dari segala situasi, serta tetap bersyukur dan bersabar dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Sehingga, optimisme tidak hanya menjadi bagian dari kepribadian yang baik, tetapi juga manifestasi dari iman yang kuat kepada Allah SWT dan keyakinan akan kebangkitan serta kehidupan yang lebih baik di masa depan.

Ayat-ayat Al-Qur'an yang telah diuraian di atas secara eksplisit menegaskan bahwa setiap manusia memiliki masalahnya masing-masing yang diberikan sesuai dengan kesanggupannya masing-masing, dan memiliki jalan keluar atas

[26] Nur Ah'Syaidah Fitria Ahyati and Mus'idul Millah, "Optimisme Dalam Perspektif Hadis," *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam* 2, no. 2 (April 16, 2024): 216–35, https://doi.org/10.61132/jbpai.v2i2.246.

permasalahan yang dihadapi. Termasuk kisah para Nabi yang memiliki berbagai ujiannya masing-masing. Ujian atau permasalahan yang dihadapi individu berlaku atas seluruh makhluk-Nya. Al-Qur'an juga menegaskan bahwa ujian atau permasalahan diberikan sesuai dengan kesanggupan masing-masing individu. Dengan kata lain, Allah tidak akan membebani individu melebihi batas kemampuannya. Ayat-ayat di dalam Al-Qur'an yang telah dipaparkan sebelumnya juga memberikan pemahaman bahwa masalah atau beban hidup yang dialami individu telah disesuaikan secara adil dengan kapasitas dan daya tahan individu. Setiap tantangan yang datang sesungguhnya bisa dihadapi dan diselesaikan, selama tetap berusaha dan bersandar kepada Allah SWT. Dari sudut pandang psikologi, keyakinan bahwa segala ujian dalam hidup bukan hanya bisa dilalui, tapi juga punya tujuan baik merupakan wujud dari optimisme.

Dan sebagai seorang pemeluk agama Islam, optimisme harus disertasi usaha dan doa, serta meyakini bahwa dengan semaksimal mungkin dan berserah diri kepada Allah, segala rintangan dapat diatasi dan tujuan yang diinginkan dapat tercapai. Sikap ini mencerminkan keseimbangan antara usaha dan keyakinan akan takdir serta bantuan ilahi, yang merupakan inti dari keimanan dalam Islam. Dengan demikian yang realistis ini menjadi sumber kekuatan dan motivasi bagi individu dalam menghadapi tantangan yang ada. Individu yang beriman yakin bahwa Allah Maha kuasa dalam menolong hamba-hamba-Nya dan memberikan kemudahan dalam merealisasikan harapan.

Jiwa yang dipenuhi optimisme merupakan cerminan dari keimanan. Dengan keyakinan yang kokoh, individu tidak akan mudah menyerah atau kehilangan arah

dalam menghadapi berbagai tantangan. Keimanan yang kuat membentuk hati dan spiritualitas yang teguh, memberikan ketenangan dan kekuatan dalam menghadapi kesulitan. [27]

Dalam perspektif Islam, optimisme tidak hanya dipahami sebagai keyakinan terhadap kemampuan diri dalam mencapai tujuan, tetapi juga mencakup keimanan yang kokoh dan kesungguhan dalam berikhtiar. Optimisme ini melibatkan kesadaran untuk selalu menyertakan Allah SWT dalam setiap proses usaha yang dilakukan. Keyakinan bahwa segala keberhasilan dapat diraih atas izin dan pertolongan Allah SWT merupakan esensi dari optimisme dalam Islam.[28]

Hal ini mengajarkan bahwa meski pun individu berusaha keras, hasil akhir tetap berada di tangan Allah. Dengan demikian, optimisme dalam Islam mendorong untuk berusaha semaksimal mungkin sambil berserah diri dan berharap kepada Allah. Sebab Allah adalah sebaik-baik penolong. Sikap ini tidak hanya memberikan ketenangan batin, tapi juga memperkuat keyakinan untuk terus maju, meski pun dihadapkan pada berbagai rintangan. Termasuk bagi mahasiswa, rintangan-rintangan yang muncul selama proses penyusunan skripsi dapat dilihat sebagai sebuah tantangan yang dapat diatasi dan bukan diratapi. Selain itu, ketika menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan skripsi, mahasiswa yang bahagia juga

[27] Nadia Leila Rochima et al., "Membangun Mentalitas Optimis Dan Sabar : Telaah Konseptual Dalam Al-Qur'an," *Mushaf Journal: Jurnal Ilmu Al Quran Dan Hadis* 5, no. 1 (2025): 121–28.

[28] Sari, "Pandangan Al-Qur'an Tentang Optimisme."

menjadi tidak mudah menyerah. Dan senantiasa berusaha mencari solusi untuk mengatasi setiap tantangan yang dihadapi.[29]

Dalam sebuah kalimat oleh ‘Aidh bin ‘Abdullah al-Qarni *‘Bersikaplah optimis sekali pun berada dalam sumber badai!’* ungkapan ini menjadi pengingat yang kuat tentang pentingnya kekuatan pikiran dalam menghadapi tantangan hidup. Jika sikap optimis dipadukan dengan niat tulus, usaha yang diupayakan akan mendapakan dorongan yang kuat, sehingga individu akan tetap ter-motivasi, bahkan di saat-saat yang penuh kesulitan dan tantangan. Individu yang mampu meraih keberhasilan atau mewujudkan impian adalah individu yang selalu optimis dan yakin akan kemampuan diri dalam meraih tujuan yang diharapkan.[30]

Serta sebagaimana di dalam Ayat Al-Qur’an bahwa setiap masalah memiliki jalan keluarnya, dan rintangan yang dihadapi telah Allah SWT sesuaikan dengan kesanggupan masing-masing. Artinya setiap hambatan dan kesulitan yang dialami akan selesai pada waktunya. Dapat ditarik kesimpulan bahwa di dalam Islam, pemeluknya harus senantiasa memiliki optimisme.

Penelitian ini menekankan pentingnya merasa bahagia, dimana mahasiswa yang memiliki emosi positif seperti kebahagiaan dapat menghantarkan kepada optimisme. Sebab merasa cukup puas dengan apa yang dimiliki mampu mendorong individu untuk berpikir lebih positif terhadap tujuannya di masa mendatang. Dan dapat mengatasi berbagai rintangan maupun hambatan yang muncul selama proses

[29] Jumantara, “Gambaran Kebahagiaan Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Di Kabupaten Jember.”

[30] Aning Naafiah, *99 Kekuatan Berpikir Positif* (Mutiara Media, 2022), 12.

menyusun skripsi pada mahasiswa program studi Psikolog Islam Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dipaparkan, penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kebahagiaan dan optimisme. Hal ini dibuktikan oleh hasil uji korelasi *Product Moment* yang telah dilakukan sebelumnya, di mana nilai r hitung sebesar 0.493 dengan p value 0,00. Artinya p value < 0,05 (taraf signifikansi 5% r tabel). Perhitungan ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebahagiaan dan optimisme mahasiswa Program Studi Psikologi Islam di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.

Oleh sebab itu dapat diambil kesimpulan bahwa kebahagiaan pada mahasiswa memiliki hubungan dengan optimisme sehingga meningkatkan pandangan dan ekspektasi yang positif mengenai masa depan walaupun ada hambatan maupun rintangan yang muncul selama prosesnya, dan dapat dilalui untuk mendapatkan hasil yang diharapkan pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi untuk memperoleh menyelesaikan tugas akhir dan memperoleh gelar sarjananya.

E. Keterbatasan Penelitian

Dalam pengerjaan skripsi ini peneliti sadar akan terdapat beberapa keterbatasan yang belum diatasi. Keterbatasan tersebut antara lain:

1. Dalam proses pengisisan kuesioner dilakukan peneliti tidak dapat mengawasi atau mengontrol responden secara langsung. kendala ini timbul karena

pembagian kuesioner dilakukan pada mahasiswa akhir yang tidak memiliki jadwal mata kuliah di kampus, sehingga responden hanya bisa mengisi kuesioner melalui *platform Google Form* dan disebarkan melalui aplikasi *WhatsApp* dan *Instagram* di rumah masing-masing.

2. Populasi dan sampel pada penelitian ini masih dalam skala kecil karena kesediaan waktu, dana, dan waktu yang terbatas sehingga peneliti tidak mengambil sampel dalam jumlah yang lebih besar. Dan data demografi pada penelitian ini hanya menggunakan jenis kelamin untuk membandingkan data.
3. Penelitian ini hanya menguji tingkat kebahagiaan dan optimisme bagi mahasiswa tingkat akhir, dan tidak meneliti lebih dalam mengenai variabel-variabel lain yang memiliki hubungan dengan variabel yang diteliti.