# HUBUNGAN ANTARA KEBAHAGIAAN DAN OPTIMISME PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN

**SKRIPSI**

**OLEH**
**FANIA AMALIA**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI**
**BANJARMASIN**
**2025 M/1447 H**

# HUBUNGAN ANTARA KEBAHAGIAAN DAN OPTIMISME PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN

**Skripsi**

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

**Oleh :**
**FANIA AMALIA**
**200103040298**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI**
**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA**
**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**
**BANJARMASIN**
**2025 M/1447 H**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

| | |
|---|---|
| Nama | : Fania Amalia |
| NIM | : 200103040298 |
| Tempat/Tanggal Lahir | : Banjarmasin, 16 Juni 2002 |
| Jurusan/Program Studi | : Psikologi Islam |
| Fakultas/Program | : Ushuluddin dan Humaniora |

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul, "Hubungan Antara Kebahagiaan dan Optimisme Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Psikologi Islam di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin" adalah benar-benar karya saya, kecuali kutipan yang disebut sumbernya. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini bukan hasil asli karya saya atau merupakan plagiasi, saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banjarmasin, 2025

Yang membuat pernyataan,

Tanda tangan




Fania Amalia

NIM. 200103040298

**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: 1535/Un.14/III.3/PP.00.9/06/2025

Ketua Program Studi Psikologi Islam menerangkan bahwa karya ilmiah yang dibuat oleh:

| | |
|---|---|
| Nama | : Fania Amalia |
| NIM | : 200103040298 |
| Semester | : X (Sepuluh) |
| Tahun Akademik | : Genap 2024/2025 |
| Prodi | : Psikologi Islam |
| Jenis Karya Ilmiah | : Skripsi |
| Judul Karya Ilmiah | : Hubungan Antara Kebahagiaan dan Optimisme pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Psikologi Islam di Univesitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin |

telah melalui proses uji plagiasi menggunakan aplikasi Turnitin dan dinyatakan memenuhi persyaratan **bebas plagiasi** dengan persentase kemiripan tidak melebihi 25%, sesuai ketentuan yang berlaku, sebagaimana bukti terlampir.

Banjarmasin, 26 Juni 2025
a.n. Ketua Prodi Psikologi Islam
Sekretaris,



Muschichin, M.A

## PERSETUJUAN SKRIPSI

| | | |
|---|---|---|
| Skripsi yang berjudul | : | Hubungan Antara Kebahagiaan dan Optimisme pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Psikologi Islam di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin |
| Nama | : | Fania Amalia |
| NIM | : | 200103040298 |
| Fakultas | : | Ushuluddin dan Humaniora |
| Program Studi | : | Psikologi Islam |
| Tahun Akademik | : | 2024/2025 |
| Tempat/Tanggal Lahir | : | Banjarmasin, 16 Juni 2002 |
| Alamat | : | Jl. Brig. H. Hasan Basri GG. Sasamaan |

Setelah dilakukan evaluasi dan perbaikan seperlunya, kami dapat menyetujui skripsi ini untuk dipertahankan di depan Sidang Tim Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari.

Banjarmasin, Juni 2025

| Pembimbing I | Pembimbing II |
|---|---|
| Dina Aprilia, M.Psi. Psikolog | Musfichin, MA |
| NIP. 198404222015032002 | NIP. 19790324 02321 1 012 |

Mengetahuai,
Ketua Program Studi Psikologi Islam
UIN Antasari Banjarmasin,

Dra. Mulyani, M.Ag
NIP. 196810101994303200 4

# PENGESAHAN SKRIPSI

## HUBUNGAN ANTARA KEBAHAGIAAN DAN OPTIMISME PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN

Dipersembahkan dan disusun oleh:

**Fania Amalia**
**200103040298**

Telah Diujikan pada Tim Penguji

Pada: Hari Kamis, 10 Juli 2025

**Tim Penguji**

| Nama | Tanda Tangan |
|---|---|
| 1. Dra. Hj. Siti Faridah, M.Ag (Ketua Penguji) | 1. |
| 2. Dr. Taufik Hidayat, M.Kes., Psikolog (Penguji I) | 2. |
| 3. Musfichin, M.A (Penguji II) | 3. |
| 4. Dina Aprilia, M.Psi., Psikolog (Penguji III) | 4. |
| 5. Rifqa Amalia Azzyati, S.Psi., M.A (Notulis) | 5. |

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Antasari Banjarmasin

Dr. Zikri Nirwana, M.Ag

NIP. 197812212003121022

# ABSTRAK

**Fania Amalia**, 200103040298. *Hubungan Kebahagiaan dan Optimisme pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin* Pembimbing (1) Dina Aprilia, M. Psi., Psikolog dan Pembimbing (2) Musfichin, M.A pada Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin. 2025

**Kata Kunci: Mahasiswa tingkat akhir, kebahagiaan, optimisme**

Mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi mengalami beragam emosi, baik positif maupun negatif. Beberapa emosi dapat memengaruhi mahasiswa ketika menyelesaikan skripsi, termasuk pada mahasiswa tingkat akhir. Emosi positif yang muncul adalah kebahagiaan sebagai respons atas perasaan gelar sarjana akan disemat di belakang nama mahasiswa, yang berhubungan dengan optimisme. Peneliti tertarik untuk melihat hubungan antara kebahagiaan dan optimisme pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi.

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan sampel 139 mahasiswa program studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin. Teknik yang digunakan adalah analisis korelasi *Product Moment* untuk mengetahui hubungan antara kebahagiaan dengan optimisme.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebahagiaan berada pada kategori sedang sedang sebesar 74.1%. Begitu pula dengan optimisme yang didominasi pada kategori sedang sebesar 65.5%. Kedua variabel dinyatakan saling berhubungan, dengan r hitung sebesar = 0.439 > r tabel sebesar= 0.1666. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa variabel kebahagiaan dan variabel optimisme memiliki hubungan sebesar 43.9%, hal ini menunjukkan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antar variabel.

## MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللهُ نَفْسًا اِلَّا وُسْعَهَاۗ

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

(QS. Al-Baqarah:286)

“Boleh jadi apa yang Allah ingin berikan sebagai pendahuluan sekarang, belum sampai kepada kita. Karena Allah menyiapkan yang lebih baik dibalik itu.”

(Ustadz Adi Hidayat)

“Masalah hidup kita akan selesai, walaupun tidak dengan cara yang kita inginkan.”

(Pandji Pragiwaksono)

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَـٰنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين، سيدنا ومولانا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين، أما بعد

Maha Suci Allah, dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih, Maha Penyayang, segala puji bagi Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, sehingga penulisan skripsi ini dapat diselesaikan. Shalawat serta salam tercurahkan kepada Baginda Nabi Muhammad SAW, yang telah membaca umat manusia dari zaman jahiliyah menuju zaman yang penuh cahaya kebenaran.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi Islam (S.Psi) pada Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin. Pada prosesnya penulis menyadari betul bahwa tidak ada yang lebih berharga dalam perjalanan menuntut ilmu ini selain dukungan dan kasih sayang dari orang-orang terkasih. Selama proses penyusunan karya ini, penulis menghadapi berbagai tantangan dan kesulitan. Namun, berkat dukungan, bimbingan, dan bantuan yang tulus dari banyak pihak, semua rintangan tersebut dapat diatasi dan memberikan pelajaran berharga. Dengan penuh rasa syukur dan penghormatan, penulis ingin mengungkapkan terima kasih yang mendalam kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Mujiburrahman, M.A, yakni Rektor UIN Antasari Banjarmasin.
2. Bapak Dra. Dzikri Nirwana, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin, yang telah membuka pintu kesempatan dan memberikan naungan bagi setiap langkah penulis dalam menuntut ilmu.

3. Ibu Dra. Mulyani, M.Ag., selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam, yang penuh kasih memberikan bimbingan dan dukungan serta doa yang berharga bagi penulisan skripsi.

4. Bapak Mufichin, MA., selaku Sekretaris Program Studi Psikologi Islam sekaligus Pembimbing Skripsi II yang telah memberikan kemudahan dalam bimbingan dan nasihat selama proses penyelesaian skripsi, menjadikan setiap rintangan terasa ringan untuk dilalui.

5. Ibu Dina Aprilia M. Psi, Psikolog selaku Pembimbing Skripsi I sekaligus selaku Dosen Penasihat Akademik yang memberikan saran, tuntutan, nasihat, serta bimbingan yang menjadikan perjalanan ini penuh makna dan pembelajaran bagi penulis untuk berkembang.

6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin yang telah menaburkan ilmu dan pengetahuan, menjadi cahaya yang menerangi jalan penulis selama menempuh pendidikan di fakultas tercinta.

7. Bapak dan Ibu Dosen yang menjadi tim penguji skripsi ini yakni: Ibu Dra. Hj. Siti Faridah, M.Ag yang mengetuai munaqasah skripsi, Bapak Dr. Taufiq Hidayat, M.kes selaku penguji I, Ibu Miftahul Aula Sa'adah, M.Psi selaku penguji II, Ibu Dina Aprilia, M.Psi., Psikolog selaku penguji III, dan Ibu Rifqa Amalia Azzyati, S.Psi., MA selaku notulis atau sekretaris. Saya ucapkan terima kasih banyak.

8. Seluruh Responden yang tidak bisa disebutkan satu-persatu, terima kasih atas kontribusi yang berharga, bagaikan embun pagi yang menyegarkan, dan memberikan kehidupan bagi karya ilmiah ini.

9. Mama dan Abah saya, terima kasih atas dukungan, semangat, doa dan perjuangan yang tiada henti, yang selalu menjadi sumber kekuatan dan inspirasi setiap langkah penulis.

10. Kepada adik-adikku tersayang, terima kasih atas semangat, dan doa yang mengalir, menjadi bahan bakar yang membara dalam jiwa penulis untuk terus melangkah maju.

11. Kepada teman-teman setia menemani, serta dukungan yang diberikan yang mengalir bagaikan aliran sungai, menjadikan perjalanan ini tidak terasa sepi, melainkan penuh warna dan makna.

Banjarmasin, 15 Juni 2025



Fania Amalia

## DAFTAR ISI

**LEMBAR JUDUL** ..... i
**PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN** ..... ii
**SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI** ..... iii
**PERSETUJUAN SKRIPSI** ..... iv
**PENGESAHAN SKRIPSI** ..... v
**ABSTRAK** ..... vi
**MOTTO** ..... vii
**KATA PENGANTAR** ..... viii
**DAFTAR ISI** ..... xi
**DAFTAR TABEL** ..... xiii
**DAFTAR GAMBAR** ..... xiv
**DAFTAR LAMPIRAN** ..... xv
**BAB I PENDAHULUAN** ..... 1
- **A. Latar Belakang** ..... 1
- **B. Rumusan Masalah** ..... 16
- **C. Tujuan Penelitian** ..... 16
- **D. Kegunaan (Signifikansi Penelitian)** ..... 17
- **E. Definisi Operasional** ..... 17
- **F. Penelitian Terdahulu** ..... 19
- **G. Hipotesis** ..... 22
- **H. Sistematika Penulisan** ..... 23

**BAB II LANDASAN TEORI** ..... 24
- **A. KEBAHAGIAAN** ..... 24
- **B. OPTIMISME** ..... 33
- **C. KERANGKA BERPIKIR** ..... 47

**BAB III METODE PENELITIAN** ..... 49
- **A. Jenis Penelitian** ..... 49
- **B. Identifikasi Variabel Penelitian** ..... 50
- **C. Lokasi Penelitian** ..... 50
- **D. Subjek dan Objek Penelitian** ..... 50
- **E. Populasi, Sampel dan Metode Pengambilan Sampel** ..... 51

**F. Data dan Sumber Data** ..... 55
**G. Teknik Pengumpulan Data** ..... 55
**H. Desain Pengukuran** ..... 58
**I. Proses Penelitian** ..... 62
**J. Validitas dan Realibilitas** ..... 64
**K. Teknik Pengolahan dan Analisa Data** ..... 65
**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN** ..... 68
**A. Gambaran Lokasi Penelitian** ..... 68
**B. Hasil Uji Instrumen** ..... 77
**C. Hasil Analisis Data Penelitian** ..... 83
**D. Pembahasan** ..... 92
**E. Keterbatasan Penelitian** ..... 109
**BAB V PENUTUP** ..... 111
**A. Simpulan** ..... 111
**B. Saran-saran** ..... 112
**DAFTAR PUSTAKA** ..... 115
**LAMPIRAN** ..... 129
**DAFTAR RIWAYAT HIDUP** ..... 145

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Rational Emotive Behavioral Theraphy ..... 44
Tabel 2. 2 Memahami Cara Kerja Rational Emotive Behavioral Theraphy ..... 46
Tabel 2.3 Kerangka Berpikir ..... 48
Tabel 3. 1 Peserta Didik Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora ..... 52
Tabel 3. 2 Skoring Jawaban Skala LOT-R ..... 60
Tabel 3. 3 Blue Print Skala Optimisme ..... 60
Tabel 3. 4 Skoring Jawaban Skala Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) ..... 61
Tabel 3. 5 Blue Print Skala Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) ..... 62
Tabel 4. 2 Pengelola Program Studi Psikologi Islam FUH UIN Antasari Banjarmasin ..... 72
Tabel 4. 3 Tenaga Kerja/Dosen Program Studi Psikologi Islam FUH UIN Antasari Banjarmasin ..... 72
Tabel 4. 4 Peserta Didik Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora ..... 73
Tabel 4. 5 Hasil Uji Validitas LOT-R ..... 78
Tabel 4. 6 Validitas Item LOT-R (Life Orientation Test-Revised) ..... 78
Tabel 4. 7 Hasil Uji Validitas OHQ (Oxford Happiness Questionnaire) ..... 80
Tabel 4. 8 Validitas Item OHQ (Oxford Happiness Scale) ..... 81
Tabel 4. 9 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen ..... 82
Tabel 4. 10 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Dalam Bentuk Tabel ..... 83
Tabel 4. 11 Karakteristik Responden Berdasarkan Tahun Angkatan ..... 84
Tabel 4. 12 Uji Normalitas (Kolmogorov-Smirnov) ..... 86
Tabel 4. 13 Uji Homogenitas ..... 86
Tabel 4. 14 Statistik Deskriptif Variabel Penelitian ..... 88
Tabel 4. 15 Kategori Tingkat Kebahagiaan Mahasiswa ..... 88
Tabel 4. 16 Kategori Tingkat Optimisme Mahasiswa ..... 89
Tabel 4. 17 Uji Korelasi Kebahagiaan Dan Optimisme ..... 90
Tabel 4. 18 Interpretasi Nilai ..... 91
Tabel 4. 19 Rangkuman Korelasi Product Moment (RXY) ..... 92

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Persentase Data Demografis Responden
Berdasarkan Jenis Kelamin ..... 84
Gambar 4. 2 Persentase Data Demografis Responden
Berdasarkan Tahun Angkatan ..... 85

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keterangan Menyelesaikan Seluruh Mata Kuliah..... 130
Lampiran 2 Surat Riset..... 131
Lampiran 3 Surat Keterangan Memperoleh 50 SKK..... 132
Lampiran 4 Sertifikat Ujian Komprehensif..... 133
Lampiran 5 Surat Keterangan Selesai Riset..... 134
Lampiran 6 Kuesioner Penelitian..... 135
Lampiran 7 Tabulasi Data *Oxford Happines Questionnaire* (OHQ)..... 138
Lampiran 8 Tabulasi Data *Life Orientation Tes-Revised* (LOT-R) ..... 143