

HUBUNGAN ANTARA KUALITAS
PERSAHABATAN DAN KEMATANGAN EMOSI
DENGAN KEBAHAGIAAN REMAJA

SKRIPSI

OLEH :
LARASATI
NPM. 1931080111



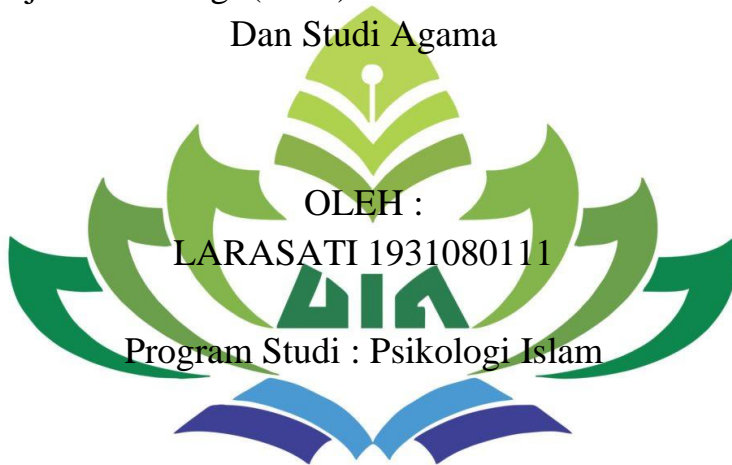
Program Studi : Psikologi Islam

FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1445H/2024

HUBUNGAN ANTARA KUALITAS
PERSAHABATAN DAN KEMATANGAN EMOSI
DENGAN KEBAHAGIAAN REMAJA

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan
Memenuhi Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi (S.Psi) Pada Fakultas Ushuluddin
Dan Studi Agama



Dosen Pembimbing 1 : Iin Yulianti, MA
Dosen Pembimbing 2 : Indah Dwi Cahya Izzati, M.Psi

FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1445H/2024

ABSTRAK

Hubungan Antara Kualitas Persahabatan Dan Kematangan Emosi Dengan Kebahagiaan Remaja.

Oleh: Larasati

Kebahagiaan merupakan pengalaman subjektif yang melibatkan kepuasan terhadap kehidupan, hubungan, dan situasi sekitar, pemahaman tentang kebahagiaan seringkali bersifat relatif dan dapat bervariasi antar individu. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kualitas persahabatan dan kematangan emosi dengan kebahagiaan remaja.

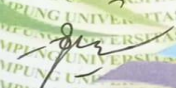

Populasi penelitian ini sebanyak 726 remaja MAN 1 Lampung tengah, sampel yang diambil yaitu sebanyak 154 remaja yang dipilih menggunakan teknik *Accidental Sampling*. Metode penelitian ini ialah analisis regresi berganda dibantu dengan software JASP versi 14.0 *for windows*. penelitian ini menggunakan alat ukur skala kebahagiaan berjumlah 30 item, skala kualitas persahabatan sebanyak 65 item, dan skala kematangan emosi sebanyak 32 item.


Hasil penelitian pertama menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kualitas persahabatan dan kematangan emosi dengan kebahagiaan memberikan sumbangan efektifitas 21,9%. Kedua mendapatkan nilai R sebesar 0.450 menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kualitas persahabatan dan kebahagiaan dan sumbangan efektifitas 17.1%. Ketiga diperoleh nilai R 0,333 menunjukkan hubungan signifikan antara kematangan emosi dengan kebahagiaan dan memberikan sumbangan efektif 5%. Kesimpulan penelitian menyatakan bahwa baik kualitas persahabatan maupun kematangan emosi memiliki peran yang penting dengan kebahagiaan remaja.

Kata kunci : *Kebahagiaan, Kualitas Persahabatan, Kematangan Emosi.*

PERSETUJUAN
Judul Skripsi : Hubungan Antara Kualitas Persahabatan dan Kematangan Emosi Dengan Kebahagiaan Remaja
Nama : Larasati
Npm : 1931080111
Program Studi : Psikologi Islam

MENYETUJUI
Untuk dimunaqsyahkan dan dipertahankan dalam sidang Munaqsyah Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama

Pembimbing I :  Lin Yulianti, M.A.
NIP. 198012092023212015
Pembimbing II :  Indah Dwi Cahya Izzati, M.Psi
NIP. 2021120119950313070

Mengetahui
Ketua Program Studi Psikologi Islam

Drs. H. M. Nursalim Malay, M.Si
NIP. 196301011999031001



KEMENTERIAN AGAMA
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
 LAMPUNG
 FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI
 AGAMA PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM

Jl. Kaitkol, H. Endra Surqam, Sukarame Bandar Lampung 35131, Telp. (0721) 703289


PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **Hubungan Antara Kualitas Persahabatan dan Kematangan Emosi Dengan Kebahagiaan Remaja** disusun oleh **Larasati NPM.1931080111**, Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama telah dimunagiyahkan pada tanggal **05 Januari 2024**.

TIM PENGUJI

- Ketua Sidang** : Drs. H.M. Nursalim Malay, M.Si. 
- Sekretaris** : Angga Natalia, M.I.P. 
- Penguji Utama** : Anisa Fitriani, S.Psi, MA. 
- Penguji Pendamping I** : Iin Yulianti, MA. 
- Penguji Pendamping II** : Indah Dwi Cahya Izzati, M.Psi. 

Dekan
Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama


Dr. Ahmad Isnani, MA
 NIP.197403302000031001

MOTTO

عَذَابٍ قِنَا وَ حَسَنَةً الْآخِرَةِ وَفِي حَسَنَةِ الدُّنْيَا فِي اٰتِنَا رَبَّنَا يَقُوْلُ مَنْ وَمِنْهُمْ
النَّارِ

"Ya Tuhan kami, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat, dan lindungilah kami dari azab neraka."

(Qs. Al- Baqarah : 201)



HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillah sujud dan syukur saya kepada Allah SWT, atas nikmat rezeki, nikmat sehat, dan cinta kasih yang telah Engkau berikan kepadaku. Berkat karunia serta kemudahan yang Engkau berikan puji syukur akhirnya skripsi sederhana dan jauh dari kata sempurna ini dapat terselesaikan dengan segala syukur hamba ucapkan kepada-Mu ya Rabb karena telah memberikan orang-orang yang baik di sekelilingku. Berkat ridho dan atas izin-Mu ku persembahkan buah hasil kerja kerasku ini kepada orang-orang tercinta dan tersayang dalam hidupku :

1. Teruntuk ayah dan Almarhumah bundaku, ayah Achmad Fauzi dan Almarhumah bunda Nunsihana yang amat sangat saya sayangi dan saya cintai. Terimakasih telah memberikanku kasih sayang yang begitu besar. Tak henti-hentinya aku mengucap syukur karena telah diberikan kedua orang tua yang telah mendidiku, menasehatiku, mengajarkanku arti kehidupan, dan yang berusaha untuk memberikan pendidikan yang terbaik untukku.
2. Teruntuk adik-adik yang aku sayangi Galih Ratu Nabila dan Tuan Bitang Sebuai, terimakasih telah menjadi penyemangat dan sumber kuat dalam hidupku. Kalian telah menyadarkan ku akan rasa tanggung jawab kepada diriku sendiri, orang tua, maupun sebagai anak dan juga kakak. Terimakasih atas bantuan materi maupun materil kepadaku, kasih sayang yang tulus dari kalian mampu membuatku berhasil menyelesaikan tanggung jawab ini. Aku sangat menyayangi kalian.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama lengkap peneliti adalah Larasati, dilahirkan di Bumi Nabung pada tanggal 11 Januari 2000. Peneliti merupakan anak pertama dari tiga bersaudara dari pasangan Bapak Achmad Fauzi dan Almarhumah Ibu Nunsihana. Berikut riwayat pendidikan yang pernah ditempuh peneliti :

1. TK Taqwa Bandar Jaya
2. SDN 02 Yukum Jaya
3. SMPN 04 Lampung Tengah
4. SMAN 03 Kota Metro

Kemudian pada tahun 2019 peneliti terdaftar sebagai mahasiswa pada Program S1 Psikologi Islam di Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.



KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirohim

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, yang telah memberikan segala kenikmatan, ilmu pengetahuan, kemudahan dan petunjuk-Nya sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik sebagai salah satu syarat dalam memenuhi gelar Sarjana Psikologi. Sholawat serta salam semoga selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW yang kita nantikan syafaatnya di hari akhir.

Dalam proses penyelesaian skripsi ini, peneliti sangat menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih sangat jauh dari kata sempurna sehingga kritik dan saran sangat dibutuhkan agar lebih baik lagi kedepannya. Kemudian, terselesaikannya penelitian ini tidak terlepas dari bantuan pihak-pihak yang turut memberikan dukungan baik secara moril maupun materil. Maka dari itu dengan kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Ahmad Isnaeni, MA. Selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama.
2. Bapak Drs. M. Nursalim, M.Si dan Ibu Annisa Fitriani, S.Psi, MA. Selaku Sekretaris selaku Ketua dan sekretaris Prodi Psikologi Islam dan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah memberikan arahan serta informasi terkait hal penting mengenai perkuliahan.
3. Ibu citra wahyuni, M.Si. Selaku pembimbing akademik yang telah memberikan dukungan dalam hal perkuliahan.
4. Ibu Iin Yulianti, MA selaku dosen pembimbing I dan Ibu Indah Dwi Cahya Izzati, M.Psi. Selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk mendampingi peneliti dari awal bimbingan hingga terselesaikannya penyusunan skripsi ini dengan penuh kesabaran serta dedikasi yang luar biasa untuk peneliti.
5. Bapak dan Ibu Dosen Tim Penguji skripsi yang telah

- memberikan banyak masukan untuk peneliti dalam penyusunan skripsi.
6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah mendidik dan memberikan ilmu kepada peneliti selama perkuliahan.
 7. Kepala Sekolah Bapak H. Wiranto, S.Pd., M.Pd. I dan Dewan Guru MAN 1 Lampung Tengah yang telah membantu serta memberikan izin peneliti untuk melakukan penelitian.
 8. Siswa kelas II MAN 1 Lampung Tengah yang telah berkontribusi serta meluangkan waktunya untuk mengisi skala pada penelitian ini.
 9. Teman-teman kelas A Psikologi angkatan 2019 terima kasih atas kebersamaannya selama ini.
 10. Teruntuk teman baik ku Latif, Ledy, Dwi dan Rika yang telah membantu dan menemani selama proses kuliah & skripsi sampai saat ini.

Peneliti berharap kepada Allah SWT semoga apa yang telah mereka berikan dengan segala kemudahan dan keikhlasannya akan menjadi pahala dan amal yang barokah serta mendapat kemudahan dari Allah SWT.Amin.

Bandar Lampung, 22 November 2023

Larasati

1931080111

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	10
E. Penelitian Terdahulu	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	13
A. Kebahagiaan	13
1. Pengertian Kebahagiaan	13
2. Aspek- Aspek Kebahagiaan	14
3. Faktor- Faktor Kebahagiaan	15
4. Kebahagiaan Dalam Pandangan Islam	17
B. Kualitas Persahabatan	19
1. Pengertian Kualitas Persahabatan	19
2. Aspek-aspek Kualitas Persahabatan	20
C. Kematangan Emosi	21

1. Pengertian Kematangan Emosi	21
2. Aspek- Aspek Kematangan Emosi.....	22
D. Hubungan antara kualitas persahabatan dan kematangan emosi dengan kebahagiaan	23
E. Kerangka Berpikir	26
F. Hipotesis	27
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
A. Identifikasi Variabel Penelitian	29
B. Definisi Operasional.....	29
1. Kebahagiaan	29
2. Kualitas Persahabatan	29
3. Kematangan Emosi.....	29
C. Subjek Penelitian.....	30
1. Populasi	30
2. Teknik Sampling.....	30
3. Sampel.....	30
D. Metode Pengumpulan Data	31
1. Skala Kebahagiaan.....	31
2. Skala Kualitas Persahabatan	32
3. Skala Kematangan Emosi.....	33
E. Validitas dan Reliabilitas	34
1. Validitas.....	34
2. Reliabilitas.....	35
F. Metode Analisis Data.....	35
BAB IV PEMBAHASAN.....	37
A. Orientasi Kacah dan Persiapan Penelitian	37
1. Orientasi Kacah	37
2. Persiapan Penelitian	38
3. Pelaksanaan Try Out (uji coba alat ukur).....	39
4. Uji Seleksi Aitem Dan Reliabilitas Instrumen	40
5. Penyusunan Instrumen Penelitian	41
B. Pelaksanaan Penelitian	44
1. Penentuan Subjek Penelitian.....	44
2. Pelaksanaan Pengumpulan Data	44
3. Skoring.....	45

4. Karakteristik Responden	45
C. Analisis Data Penelitian	48
1. Deskripsi Statistik Variabel Penelitian.....	48
2. Kategorisasi Skor Variabel Penelitian.....	49
3. Uji Asumsi.....	53
4. Uji Hipotesis	57
5. Sumbangan Efektif Variabel Bebas	61
D. Pembahasan.....	61
BAB V PENUTUP	67
A. Kesimpulan	67
B. Rekomendasi	68
DAFTAR PUSTAKA	69



DAFTAR TABEL

Tabel. 1 Populasi Penelitian	30
Tabel. 2 Blue Print Skala Kebahagiaan	32
Tabel. 3 Blue Print Skala Kualitas Persahabatan	33
Tabel. 4 Blue Print Kematangan Emosi.....	34
Tabel. 5 Hasil Seleksi Aitem Instrumen Kebahagiaan.....	41
Tabel. 6 Sebaran Aitem Instrumen Kebahagiaan.....	42
Tabel. 7 Sebaran Aitem Instrumen Kualitas Persahabatan	43
Tabel. 8 Tabel Blue Print Skala Kematangan Emosi	44
Tabel. 9 Deskripsi Data Penelitian Berdasarkan Usia.....	45
Tabel. 10 Deskripsi Data Penelitian Berdasarkan Kelas	46
Tabel. 11 Deskripsi Data Penelitian Frekuensi Kebahagiaan Yang Dirasakan Responden	47
Tabel. 12 Deskripsi Data Penelitian Skor Empirik	49
Tabel. 13 Deskripsi Data Penelitian Skor Hipotetik	49
Tabel. 14 Kategori Skor Variabel Kebahagiaan	50
Tabel. 15 Kategori Skor Kualitas Persahabatan.....	51
Tabel. 16 Kategori Skor kematangan emosi	52
Tabel. 17 Hasil Perhitungan Uji Normalitas	53
Tabel. 18 Hasil uji multikolinieritas	56
Tabel. 19 Hasil Uji Hipotesis Pertama Penelitian.....	58
Tabel. 20 Tabel Uji Hipotesis Kedua	59
Tabel. 21 Uji Hipotesis Ketiga	59
Tabel. 22 Persamaan Regresi X_1, X_2 Dan Y	60
Tabel. 23 Sumbangan Efektifitas Variabel Bebas Dalam Penelitian .	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar. 1 kerangka berfikir.....	27
gambar. 2 diagram bagan usia responden.....	46
Gambar. 3 diagram kelas responden.....	47
gambar. 4 diagram frekuensi kebahagiaan yang dirasakan remaja	48
gambar. 5 diagram kategori tingkat kebahagiaan	50
gambar. 6 diagram kategori tingkat kualitas persahabatan	51
gambar. 7 diagram kategori tingkat kematangan emosi.....	52
gambar. 8 hasil uji normalitas.....	54
gambar. 9 hasil uji linieritas	55
gambar. 10 uji heteroskedasitas	57



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Rancangan Skala Penelitian	75
Lampiran B. Tabel Penelitian	79
Lampiran C. Validitas Dan Reabilitas	81
Lampiran D. Skala Penelitian	84
Lampiran E. Tabulasi Data Penelitian	98
Lampiran F. Uji Asumsi	104
Lampiran G. Hasil Uji Hipotesis	107
Lampiran H. Sumbangan Efektifitas Variabel Bebas	110
Lampiran I. Surat Izin Penelitian	112
Lampiran J. Surat Balasan Sekolah	114
Lampiran K. Hasil Turnitin	116



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan fase transisi di mana individu berada dalam peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, dengan rentang usia antara 12 hingga 20 tahun (Shaffer, D & Kipp, 2010). Pada periode ini remaja sering menghadapi ketidakpastian karena berada di posisi antara anak-anak dan dewasa mereka juga mengalami perkembangan dalam berbagai aspek, seperti fisik, kognitif, sosial, dan emosional (Santrock et al., 2007).

Remaja sering dianggap sebagai periode kritis yang berperan penting dalam membentuk identitas individu (Lana & Indrawati, 2021). Selama fase identitas ini remaja menghadapi berbagai gejala, seperti perubahan fisik akibat pubertas yang mempengaruhi suasana hati mereka, pengurangan harga diri, serta konflik internal. Selain itu, mereka cenderung memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, yang dapat menyebabkan perilaku berisiko (Shaffer, D & Kipp, 2010). Sejumlah tantangan seperti gejala emosi, ketidakpastian, dan perjuangan untuk menemukan identitas diri, situasi ini bisa menyebabkan remaja merasakan ketidakpuasan (Fangidae & Antika, 2023).

Hurlock (2003) Menyatakan bahwa dalam fase remaja akan menghadapi sejumlah tantangan yang melibatkan gejala emosional, kekhawatiran, dan upaya mencari identitas diri. Remaja yang sering merasakan emosi negatif dan memiliki tingkat kepuasan hidup yang rendah memiliki kecenderungan tingkat ketidakbahagiaan yang lebih tinggi (Priyanto and Pius Heru, 2014). Sedangkan individu yang merasakan kebahagiaan adalah mereka yang dapat menerima semua aspek kehidupan mereka dengan sikap emosional yang positif, individu yang dapat beradaptasi dengan lingkungan sekitar (Jannah, R., Putra, M. S., Nurudin, A. S., & Situmorang, 2019).

Menurut Argyle (2001) Kebahagiaan adalah aspek pokok yang dirasakan oleh manusia, melibatkan berbagai elemen seperti mood positif, kepuasan dalam kehidupan, serta pola pikir yang optimis dan harga diri yang tinggi konsep kebahagiaan sendiri dapat diuraikan menjadi setidaknya tiga faktor, yakni kepuasan hidup,

perasaan positif, dan minimnya perasaan negatif. Argyle (2001) juga menyatakan bahwa kebahagiaan memiliki signifikansi yang identik dengan istilah kesejahteraan subjektif.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Lestari & Palasari (2021), kebahagiaan adalah perasaan positif yang dirasakan oleh individu untuk menjalani kehidupan manusia cenderung lebih banyak merasakan emosi positif dari pada emosi negatif seperti kepercayaan diri, harapan, dan kepercayaan, sangat membantu dalam perkembangan individu. Pernyataan tersebut didukung dengan pandangan Seligman (2005) yang menyatakan bahwa ketika seseorang berada dalam keadaan hati yang positif, individu lain cenderung lebih menyukainya, terbuka untuk berteman, dan cenderung merasakan cinta.

Teori yang dikemukakan oleh Martin E. Seligman menyatakan bahwa ada tiga jenis kebahagiaan yang berbeda. Pertama, kehidupan yang menyenangkan (*pleasures*), yang berkaitan dengan kepuasan dalam menikmati kenikmatan sensorik dan pengalaman positif secara subjektif. Kedua, hidup yang baik (*engagement*), yang melibatkan keterlibatan dan imersi dalam kegiatan yang menyenangkan, memberikan rasa kepuasan dan meningkatkan kualitas hidup secara subjektif. Ketiga, hidup yang bermakna (*meaning*), yang lebih berfokus pada makna dan tujuan yang lebih besar dalam hidup, melibatkan pelayanan dan kontribusi yang lebih luas daripada sekadar kesenangan pribadi (Seligman, 2005).

Menurut Carr (2004) kebahagiaan dapat didefinisikan sebagai kondisi psikologis yang positif, ditandai dengan kemampuan untuk mengikhlaskan kejadian masa lalu. Sementara itu, menurut Seligman (2005) Kebahagiaan merupakan sifat unggul atau kekurangan tertinggi yang dimiliki oleh seseorang, yang dapat diperluas dan diterapkan untuk melayani tujuan yang lebih besar dari diri sendiri, diakui sebagai nilai yang lebih berharga.

Sejak tahun 2014, Badan Pusat Statistik (BPS) Telah dilakukan penelitian untuk menilai tingkat kebahagiaan masyarakat Indonesia secara sistematis. Survei Pengukuran Tingkat Kebahagiaan (SPTK) ini dilaksanakan setiap tiga tahun. Indeks Kebahagiaan yang

digunakan dalam penelitian ini mencakup berbagai dimensi seperti kepuasan hidup personal, kepuasan hidup sosial, dimensi perasaan (*affect*), dan dimensi makna hidup (*Eudaimonia*). BPS (Badan Pusat Statistik) melaksanakan pengukuran Indeks Kebahagiaan dengan mempertimbangkan data dari berbagai provinsi di Indonesia. (BPS, 2021).

Pada tahun 2021 Badan Pusat Statistik (BPS) merilis indeks kebahagiaan Indonesia adalah 70%. Jika dilihat dari dimensi penyusunnya, Indeks dimensi kepuasan hidup sebesar 75% Indeks dimensi perasaan sebesar 65% dan Indeks dimensi makna hidup sebesar 73%. Menurut data BPS tahun 2021, Provinsi Banten menduduki peringkat terendah dalam Indeks Kebahagiaan di Indonesia dengan persentase sebesar 68%. Provinsi ini juga menjadi provinsi yang paling rendah tingkat kebahagiaannya di Pulau Jawa. (BPS, 2021).

Hasil analisis Badan Pusat Statistik (BPS) memiliki kesesuaian dengan definisi kebahagiaan menurut (Seligman, 2005) Untuk menilai tingkat kebahagiaan seseorang, dapat dilihat melalui tingkat kepuasan hidup yang mereka alami. Kebahagiaan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk kepuasan hidup secara keseluruhan, kondisi di luar kendali pribadi (*circumstances beyond our control*), dan tindakan sukarela (*voluntary action*), seligman (Jusmiati, 2018).

Merasa bahagia bukan berarti seseorang tidak pernah menghadapi masalah, melainkan sejauh mana seseorang dapat mengatasi masalahnya dengan baik dan pulih dari pengalaman yang sulit (Alvionita et al., 2022). Kondisi seseorang yang membuat orang tersebut mengalami tidak bahagia akan mengalami kesedihan dalam hidupnya yang akan mempengaruhi orang sekitar dengan negatif selain itu akan menjadi kurangnya konsentrasi dan fokus dan kenangan akan kesendirian (Sativa A & Helmi A, 2013).

Berdasarkan data yang didapatkan dari penelitian (Sriassah & Maryam (2022) mengenai kebahagiaan remaja menunjukkan hasil dari 207 subjek penelitian, 54 memiliki tingkat kebahagiaan rendah dengan presentase 26%, 102 siswa memiliki tingkat kebahagiaan sedang dengan presentase 49% dan 51 siswa memiliki tingkat

kebahagiaan tinggi dengan presentase 25%. Dengan hasil dari penelitian ini menunjukkan kebahagiaan sedang yang dirasakan remaja. Terdapat penelitian Melisa (2020) yang menunjukkan fenomena kebahagiaan sebanyak 200 subjek dengan kebahagiaan rendah 48% atau 96 subjek, sedang 72 atau 36% dan tinggi 32 subjek atau 16%. Berdasarkan data tersebut menunjukkan 48% subjek yang memiliki tingkat kebahagiaan yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa ada kebutuhan untuk lebih memahami faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kebahagiaan remaja, terutama di kalangan mereka yang merasakan tingkat kebahagiaan rendah dan pentingnya pembahasan terbuka dan pemahaman mendalam terkait masalah kebahagiaan remaja dengan bantuan orang tua dan hubungan sosial pendekatan yang lebih efektif dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan positif dan kesejahteraan mental remaja.

Kebahagiaan menurut Seligman (2005) bahwa hubungan sosial salah satu penentu kebahagiaan bagi individu selain itu memiliki tujuan hidup yang lebih besar, serta pengalaman memiliki arti atau dampak positif dalam kehidupan, penerima diri sendiri dengan baik dan memiliki rasa syukur terhadap hal-hal positif dalam hidup. Kebahagiaan memiliki peran penting dalam kehidupan seseorang karena dapat memberikan berbagai dampak positif (Seligman, 2005).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa individu yang relatif bahagia memiliki ambang rasa sakit yang lebih rendah, kemampuan untuk menahan dampak negatif yang terus menerus secara emosional (Yechiam et al., 2016). Kebahagiaan seorang remaja dipengaruhi oleh faktor-faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi emosi, kesuksesan, rasa syukur, kemampuan untuk memaafkan, dan kepercayaan, faktor eksternal kebahagiaan meliputi kehidupan sosial, kesehatan, usia, status pernikahan, agama, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan (Seligman, 2005).

Al-quran telah menjelaskan mengenai konsep kebahagiaan, seperti penggalan Q.S Ar-Ra'd:28 berikut ini :

الْقُلُوبُ تَطْمَئِنُّ بِاللَّهِ بِذِكْرِ ۗ أَلَا اللَّهُ بِذِكْرٍ قُلُوبُهُمْ وَتَطْمَئِنُّ ۗ أَمْنُوا الَّذِينَ

Artinya : *“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati*

mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allahlah hati menjadi tenang.”

Tafsir ayat di atas menurut Shihab (2002) Dalam ayat ini, Allah menjelaskan orang-orang yang mendapat tuntunan-Nya, yaitu orang-orang beriman dan hatinya menjadi tenteram karena selalu mengingat Allah dengan mengingat Allah, hati menjadi tenteram dan jiwa menjadi tenang, tidak merasa gelisah, takut, ataupun khawatir, Mereka melakukan hal-hal yang baik, dan merasa bahagia dengan kebajikan yang dilakukannya.

Dari ayat tersebut, kita dapat menyimpulkan bahwa Allah menjelaskan bahwa orang-orang yang mendapatkan petunjuk-Nya, yaitu mereka yang beriman dan senantiasa mengingat Allah, akan mengalami ketenangan hati dan kedamaian jiwa. Mereka tidak merasa gelisah, takut, atau khawatir, karena keimanan dan pengingatannya terhadap Allah menciptakan rasa ketenangan dalam hati mereka. Akibatnya, mereka terdorong untuk melakukan perbuatan baik dan merasakan kebahagiaan dengan kebajikan yang mereka amalkan. Jadi, ketenangan dan kebahagiaan datang sebagai hasil dari keyakinan, pengingat terhadap Allah, dan amal perbuatan yang baik.

Konteks penelitian ini, fokusnya adalah pada faktor kualitas persahabatan dan kematangan emosi. Individu yang merasa bahagia akan cenderung menghabiskan waktu bersosialisasi, individu yang bahagia juga lebih aktif terlibat dalam kegiatan yang melibatkan interaksi dengan lingkungan sekitar mereka dibandingkan dengan individu yang kurang bahagia (Seligman, 2005). Pernyataan tersebut didukung dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Lestari & Palasari (2021) memberikan sumbangsih terhadap kebahagiaan sebanyak 7,5% pada kebahagiaan seseorang. Setiap manusia merasakan bahagia kecuali 10% yang tidak memiliki hubungan sosial yang baik (Seligman, 2005).

Hubungan sosial dalam kehidupan sangat penting dan kebahagiaan sering kali bergantung pada hubungan persahabatan yang baik, sering merasa tidak nyaman jika tidak memiliki teman dan ketika mereka merasa tidak memiliki teman, mereka cenderung merasa kurang mendapat dukungan baik dalam kegembiraan maupun

kesedihan (Sandjojo, 2017). Kualitas persahabatan secara universal digunakan untuk menggambarkan watak persahabatan serta kualitas interaksi antara manusia individu dengan kualitas persahabatan yang luas biasanya akan lebih kompeten, mempunyai penyesuaian diri yang baik, mempunyai harga diri yang besar serta tingkat kebahagiaan yang besar pula Keefe & berndt (Sandjojo, 2017).

Pertemanan merupakan individu yang sering kali menghabiskan momen berkumpul, ikut dan turut serta di berbagai aktivitas sosial dan memiliki kekompakan Bowker (Sandjojo, 2017). Kualitas persahabatan merupakan pikiran individu mengenai aspek positif dan aspek negatif dengan individu lainnya, aspek positif yaitu kedekatan, kepedulian, keyakinan, dan aspek negatifnya yaitu pertikaian, perselisihan, kualitas persahabatan mengarah pada kualitas persahabatan yang dapat memberikan makna psikososial seperti pikiran positif, pertolongan, arahan, tolong menolong dan teman bercerita weiss & smith (Abdillah et al., 2020).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh Nursyahrurahmah (2018) mengenai hubungan antara kualitas persahabatan dan empati dengan kebahagiaan pada mahasiswa Bima menghasilkan sumbangsih bersama-sama terhadap kebahagiaan dan empati, kualitas persahabatan dan kebahagiaan menunjukkan taraf yang signifikan terhadap empati.

Kehidupan setiap ikatan persahabatan sangat berarti untuk kehidupan anak muda. Sebagian besar kebahagiaan anak muda bersumber pada ikatan bersahabat yang baik, anak muda akan merasa tidak aman jika tidak memiliki sahabat dan merasa tidak ada tempat untuk berbagi keluhan dan kegembiraan. Sandjojo (2017) menyatakan bahwa ikatan persahabatan sangat bermakna bagi remaja, kebahagiaan pada remaja didasarkan pada hubungan yang baik, anak muda merasa persahabatan sangat mendukung dalam perkembangan sosial.

Selain kualitas persahabatan kematangan emosi juga berperan penting dalam kebahagiaan. Kematangan emosi merupakan kemampuan remaja untuk mengelola dorongan emosi dan memahami emosi diri sehingga dapat diarahkan ke tindakan-tindakan yang positif (Chaplin, 2002). Menurut Febbiyani & Adelya (2017)

Agar mencapai kematangan emosional remaja perlu memahami situasi-situasi yang mungkin memicu respon emosional dari mereka.

Penelitian yang dilakukan oleh Dutta et al., (2015) menyatakan bahwa individu yang memiliki kematangan emosi akan merasa puas dengan apa yang mereka miliki dan mampu menerima hal-hal dengan sikap yang positif selain itu, individu yang matang emosinya juga dapat menerima kenyataan dan tidak terlalu memperlmasalahakan hal-hal kecil. Terdapat hubungan yang positif antara kematangan emosi dan kebahagiaan pada remaja, dimana semakin tinggi kematangan emosi, maka semakin tinggi tingkat kebahagiaan yang dirasakan, sedangkan semakin rendah kematangan emosi, maka semakin rendah pula tingkat kebahagiaan yang dirasakan (Ulfah, 2016).

Menurut Hurlock (2003), kematangan emosi merupakan aspek dari penerimaan sosial di mana seseorang mampu mengendalikan ekspresi emosinya. Individu yang memiliki kematangan emosi tidak akan meledakkan emosinya secara terbuka di depan orang lain. Sebaliknya, mereka akan menunggu saat dan tempat yang tepat untuk menyampaikan emosi mereka dengan cara yang lebih dapat diterima secara sosial. Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Tarigan (2018) tentang hubungan antara kematangan emosi dan kebahagiaan, ditemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara tingkat kematangan emosi dengan kebahagiaan pada dewasa muda.

Setelah dilakukan observasi dan wawancara pada hari jumat 10 februari 2023 kepada 5 responden remaja siswa dan siswi yang berusia 15 tahun sampai 18 tahun. Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Lampung Tengah. Pertama pada subjek remaja yang berinisial A, dalam jawabannya, ia mengungkapkan bahwa ia merasa bahagia saat berada di lingkungan sosial yang positif. Ia juga menyatakan bahwa dirinya sangat optimis mengenai masa depannya. Menurutnya, hubungan yang baik dengan teman-temannya di sekolah sangat memotivasi dirinya untuk mencapai cita-cita. Selain itu, ia menjelaskan bahwa salah satu hal yang dapat membuatnya tidak bahagia adalah ketika sulit untuk beradaptasi dengan orang baru. Kemudian wawancara yang dilakukan kepada subjek berinisial B, ia

mengatakan bahwa Pentingnya pertemanan sangat besar dalam hidup. Ia juga mengungkapkan merasa bahagia ketika bisa bersama teman-teman, berbicara, tertawa bersama, dan mendukung satu sama lain. Itu memberikan energi positif.

Selanjutnya, dalam wawancara dengan subjek berinisial Z, ia mendefinisikan kebahagiaan sebagai perasaan puas dan damai dengan diri sendiri, ia juga mengungkapkan bahwa kadang-kadang ia merasa enggan berinteraksi dengan teman-teman yang memiliki minat yang berbeda. Dia menjelaskan bahwa baginya, kebahagiaan sangat penting saat berada di lingkungan teman sekelompok yang memiliki pemikiran sejalan untuk saling bertukar pendapat.

Wawancara dengan subjek berinisial D, ia mengungkapkan merasa sangat bahagia ketika berhasil mencapai tujuan yang ditetapkan untuk diri sendiri, ia mengatakan keprihatinannya tentang pertemanan yang melibatkan pergaulan yang buruk dan berpotensi memberikan dampak negatif. Ia menjelaskan bahwa dukungan dari teman dan keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam mengarungi kehidupan. Kemudian, wawancara dengan subjek berinisial Q, ia menyatakan bahwa dalam proses membangun pertemanan, ada tahapan seleksi yang dijalani. Selain itu, ia mengharapkan adanya dukungan dari teman-teman dan orangtua dalam perjalanan pertemanannya, ia mencoba mengatasi ketidakbahagiaan dengan berbicara kepada orang tua dan teman-teman terdekat. Mereka membantu saya merasa lebih baik.

Dapat disimpulkan bahwa hal-hal yang membuat remaja tidak bahagia memiliki kesesuaian dengan faktor kebahagiaan Saligman (2005) yang menyatakan bahwa kebahagiaan ialah kesesuaian dengan indikator kebahagiaan, indikator dikatakan bahagia menurut Seligman (2005) menjalani hubungan positif dengan orang lain, memiliki keterlibatan penuh, hidup yang bermakna, optimis yang realistis.

Alasan dan sumber utama remaja merasa bahagia hasil wawancara yang dilakukan adalah, keberhasilan yang dapat dicapai, memiliki lingkungan yang positif, saling mendukung dan rasa optimis yang tinggi. sedangkan alasan tidak bahagia adalah merasa murung, tidak dapat menerima kekurangan dalam hidupnya, mudah

menyerah saat terjadi kegagalan, sulit menahan emosi, tidak mampu berkonsentrasi dengan baik, adanya pertengkaran, sulitnya beradaptasi, dan kurangnya rasa peduli dengan teman yang kesulitan, individu akan merasa Bahagia apabila memiliki hubungan social yang baik dan kemampuan mengontrol emosi dengan tepat.

Berdasarkan fenomena diatas peneliti menduga kurangnyaa kebahagiaan yang di rasakan remaja. Jika fenomena tersebut diabaikan dikhawatirkan akan berdampak pada rendahnya kebahagiaan dan psikologis remaja yang mempengaruhi kehidupan di masa mendatang. Sehingga dirasa perlu untuk meneliti permasalahan mengenai kebahagiaan pada remaja, dengan mengacu pada penelitian terdahulu bahwa terdapat hubungan antara kualitas persahabatan dan kematangan emosi dengan kebahagiaan remaja.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas permasalahan yang dapat dirumuskan dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah ada hubungan kualitas persahabatan dan kematangan emosi dengan kebahagiaan remaja ?
2. Apakah ada hubungan kualitas persahabatan dengan kebahagiaan remaja ?
3. Apakah ada hubungan kematangan emosi dengan kebahagiaan remaja ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini perlu ditetapkan agar pelaksanaan penelitian yang dilakukan dapat dilancarkan sesuai dengan tujuan yang direncanakan sebelumnya. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui hubungan kualitas persahabatan dan kematangan emosi dengan kebahagiaan remaja.
2. Untuk mengetahui hubungan kualitas persahabatan dengan kebahagiaan remaja.
3. Untuk mengetahui hubungan kematangan emosi dengan kebahagiaan remaja.

D. Manfaat Penelitian

Penulis berharap dalam penelitian ini dapat memberikan manfaat secara teoritis dan praktis, melalui penelitian ini.

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan, khususnya pada bidang psikologi *positive* mengenai hubungan antara kualitas persahabatan dan kematangan emosi dengan kebahagiaan remaja.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Subjek

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan remaja untuk memiliki hubungan kualitas persahabatan dan kematangan emosi yang baik untuk meningkatkan kebahagiaan.

b. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti kebahagiaan remaja dengan menggunakan faktor selain dari kualitas persahabatan dan kematangan emosi.

E. Penelitian Terdahulu

1. Pada penelitian Made Cherista Dinda Lana dan Komang Rahayu Indrawati (2021) yang judul “Peranan Kualitas Persahabatan dan Kecerdasan Emosional Pada Kebahagiaan Remaja”. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan taraf kualitas persahabatan antara Remaja pada tahap awal (usia 12-15 tahun) dan tahap akhir (usia 18-20 tahun) menunjukkan tingkat kualitas persahabatan yang lebih tinggi pada kelompok remaja akhir. Metode analisis yang diterapkan adalah analisis regresi berganda, yang telah memenuhi persyaratan uji normalitas, uji linearitas, dan uji multikolinearitas. Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel kualitas persahabatan dan kecerdasan emosional secara bersama-sama (50,9%) memiliki dampak signifikan terhadap tingkat kebahagiaan remaja. Kualitas persahabatan memainkan peran sebagai prediktor kebahagiaan dengan pengaruh sebesar 0,025,

sementara kecerdasan emosional berperan sebagai prediktor mandiri dengan pengaruh sebesar 0,05. Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan *Statistical Product and Service Solution (SPSS) IBM 2.3* sebagai alat uji statistik.

2. Dalam penelitian Lestari & Palasari (2021) yang berjudul “Hubungan Antara Kualitas Persahabatan Dengan Kebahagiaan Pada Santri Pondok Pesantren Iik Riau”. Dalam penelitian ini, subjek yang menjadi populasi adalah santri pondok pesantren Iik Riau. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *kuota sampling*. Instrumen penelitian disebarakan kepada 151 sampel. Hasil pengujian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh bersama-sama dari kualitas persahabatan dan kebahagiaan. Sumbangan efektif kualitas persahabatan terhadap kebahagiaan yaitu sebesar 7,5%. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas persahabatan berperan penting dalam meningkatkan kebahagiaan pada santri. Pengujian ini dilakukan menggunakan perangkat lunak *Statistic Product And Service Solution (SPSS) IBM 2.4*. Selain itu, hasil pengukuran kualitas persahabatan dikorelasikan dengan data kebahagiaan.
3. Dalam penelitian Hapsari & Sholichah (2021) dengan judul “Pengaruh Kualitas Persahabatan Dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan Pada Mahasiswa”. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kualitas persahabatan dan harga diri dengan kebahagiaan pada mahasiswa. Penelitian dilakukan pada 198 subjek. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non probability sampling*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik *statistik software SPSS 26.0 (Statistical Packages for the Social Sciences)* digunakan untuk menganalisis data.
4. Dalam penelitian Mahfiroh (2020) “Hubungan Kematangan Emosional Dengan Kebahagiaan Pernikahan Di Kecamatan Sunggal Desa Mulioarjo Dusun Xi”. Sebanyak 45 orang dan pengambilan sampel di lakukan dengan teknik *Purposive Sampling*. Metode pengumpulan data adalah skala yang terdiri dari skala kematangan emosional dan skala kebahagiaan. Metode Analisis data adalah uji korelasional

menggunakan *Pearson Product Moment* dengan bantuan perangkat lunak *SPSS Versi 18.0 For Windows*. Dari hasil analisis, di ketahui bahwa hipotesis penelitian di terima yang artinya semakin tinggi kematangan emosi akan semakin tinggi kebahagiaan yang dirasakan.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Dimas Binarivo Tarigan (2018), “Hubungan Kematangan Emosi Dengan Kebahagiaan Pada Pria/Wanita Yang Belum Menikah Pada Usia 30 Tahun”. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara tingkat kematangan emosi dan kebahagiaan pada individu dewasa muda yang belum menikah, dengan usia di atas 30 tahun, dan memiliki tingkat korelasi sebesar 0,574. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai signifikansi (P) sebesar 0,000 ($p > 0,05$), mengindikasikan bahwa korelasi antara kematangan emosi dan kebahagiaan pada kelompok populasi tersebut memiliki signifikansi secara statistik. Jumlah subjek yang terlibat dalam penelitian ini mencapai 30 orang dan alat ukur statistik yang digunakan adalah *Statistical Product And Service Solution (SPSS) IBM 2.3*.

Peneliti dapat menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara peneliti di atas yaitu peneliti menggunakan tiga variabel utama yang di mana variabel bebas satunya ialah kualitas persahabatan dan variabel bebas dua ialah kematangan emosi sedangkan untuk variabel terikatnya ialah kebahagiaan remaja, metode yang akan digunakan dalam penelitian ini ialah metode kuantitatif, subyek yang akan diambil oleh peneliti ialah remaja siswa dan siswi Madrasah Aliyah Negeri (MAN) X Lampung Tengah yang di mana pada remaja siswa dan siswi yang terdiri dari laki-laki dan juga perempuan. Kajian terdahulu dalam penelitian yang dipaparkan di atas membuat penelitian ini berjudul “Hubungan Antara Kualitas Persahabatan Dan Kematangan Emosi Dengan Kebahagiaan Remaja”.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kebahagiaan

1. Pengertian Kebahagiaan

Menurut Seligman (2005) berdasarkan psikologi positif, kebahagiaan merupakan kondisi individu saat mengingat memori dari suatu kejadian yang menyenangkan dalam lingkungan yang dialami, kebahagiaan merupakan istilah untuk melukiskan ungkapan perasaan positif dalam diri individu yang menggabungkan rasa keharmonisan. Kebahagiaan pada remaja dapat diwujudkan dengan membangun ikatan yang lebih erat dengan orang-orang di sekitarnya, termasuk teman, saudara, dan lingkungannya melalui komitmen yang dijalani. Selain itu, penting untuk memiliki pengertian yang baik dalam mengekspresikan emosi dan rasionalitas (Sandjojo, 2017).

Menurut Grimaldy et al., (2017) Kebahagiaan adalah evaluasi pribadi yang dilakukan oleh individu terhadap dirinya sendiri, dipengaruhi oleh berbagai emosi yang dirasakannya, terutama emosi positif. Individu tersebut merasa puas dengan pengalaman emosinya. Menurut Nusantara, Zhindia Pergista, Minarni (2023) mencapai kebahagiaan dengan harapan dan aspirasi utama setiap individu dari berbagai latar belakang, usia, tempat tinggal, status sosial, dan agama kebahagiaan menjadi elemen krusial dalam kehidupan setiap individu, mempengaruhi interaksi mereka dengan lingkungan sekitar individu yang merasakan kebahagiaan cenderung melibatkan diri dalam kegiatan sosial, memiliki banyak teman sehari-hari, dan menjalin hubungan erat dengan teman dekat.

Pendapat menurut Alvionita (2022) Kebahagiaan melibatkan pengalaman sukacita, kesejahteraan, dan kepuasan yang terkait dengan persepsi bahwa hidup memiliki kualitas yang baik dan bermakna. Kebahagiaan hasil dari emosi positif yang dimiliki oleh semua individu, tidak tergantung pada jenis kelamin laki-laki ataupun perempuan untuk mencapai tujuan kebahagiaan.

Kebahagiaan memiliki kaitan dengan rasa puas yang didapat setelah memenuhi kebutuhan dalam hidup, serta bagaimana cara menanggapi suatu peristiwa secara positif dan negatif untuk mencapai kesenangan (Julianto et al., 2020).

2. Aspek- Aspek Kebahagiaan

Menurut Seligman (2005) menyatakan bahwa aspek-aspek dari kebahagiaan yaitu:

a. Menjalin hubungan positif dengan orang lain

Hubungan yang baik dengan orang lain dapat dicapai dengan mengenali mereka lebih baik lagi, mengembangkan hubungan yang baik dengan orang lain akan membantu dalam mencapai tujuan, menjalin hubungan yang baik saling menjaga perasaan satu sama lain.

b. Keterlibatan penuh

Aktivitas yang menghasilkan uang dapat membuat individu bahagia, keterlibatan penuh dengan pekerjaan yang ditekuni, menghabiskan waktu bersama keluarga, rasa peduli secara penuh dengan melibatkan fisik, hati dan pikiran.

c. Hidup yang bermakna

Menemukan makna di setiap aktivitas yang dilakukan, menikmati pekerjaan dengan sepenuh hati akan jauh lebih membahagiakan, mengagumi ciptaan tuhan akan lebih bermakna.

d. Optimisme yang realistis

Individu yang optimis dalam masa depan akan lebih berbahagia, tidak mudah cemas dalam menjalani hidup yang penuh harapan, sikap optimis yang nyata disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan yang ada pada individu.

e. Resiliensi

Kemampuan untuk bangkit dari keadaan yang buruk, kunci dari kebahagiaan dapat bangkit dari peristiwa pahit dan menjadikan sebuah pelajaran dalam hidup, dikarenakan kebahagiaan tidak bergantung dari banyaknya kejadian yang menggembirakan.

3. Faktor- Faktor Kebahagiaan

Menurut Seligman (2005) terdapat faktor dari kebahagiaan yaitu, faktor internal dan faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kebahagiaan

a. Faktor eksternal

1) Kehidupan sosial

Individu yang dikatakan bahagia menjalani hubungan sosial yang memuaskan, sedikit menghabiskan waktu sendirian dan lebih banyak menghabiskan waktu dengan bersosialisasi.

2) Kesehatan

Kemampuan beradaptasi dari penderitaan, individu dapat menilai kesehatannya secara positif ketika sedang sakit, seligman menyatakan bahwa individu yang mempunyai lima masalah kesehatan, kebahagiaan mereka berkurang seiring waktu.

3) Usia

Seligman menyatakan hal yang berbeda saat individu menua ialah kapasitas emosi saat perasaan mencapai puncak dunia dan terpuruk dalam keputusan yang akan berkurang dengan bertambahnya umur dan pengalaman.

4) Pernikahan

Individu akan lebih bahagia memiliki ikatan dalam hubungan pernikahan, pernikahan memberikan banyak keuntungan yang membahagiakan, membangun keluarga dan menjalankan peran sebagai orang tua.

5) Agama

Orang yang lebih mendekatkan diri dengan tuhan dan merasa puas dengan hidup akan lebih bahagia, orang yang dekat dengan agama dan bergabung dalam komunitas beragama akan memberikan dukungan sosial bagi individu tersebut.

6) Jenis kelamin

Jenis kelamin mempunyai kaitan yang tidak konsisten dengan kebahagiaan, wanita memiliki kehidupan emosional yang sulit dari pria, tingkat emosi wanita dan pria berbeda, wanita lebih bahagia dan lebih sedih dari pada pria.

7) Pendidikan

Pendidikan akan meningkatkan kebahagiaan individu yang berpenghasilan rendah, disebabkan pendidikan dapat meningkatkan pendapatan individu.

b. Faktor internal

1) Bersyukur

Bersyukur terhadap apa yang dimiliki dan dilalui dalam hidup akan menambah kebahagiaan pada individu. Individu yang bersyukur akan lebih merasa puas dan bahagia terhadap hidup yang dilaluinya. Dengan bersyukur, individu tidak akan membanding-bandingkan hidupnya dengan orang lain sehingga individu tersebut akan merasa lebih bahagia.

2) Memaafkan

Memaafkan merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menata ulang pandangan individu mengenai hal ini dapat mengubah kepahitan menjadi kenangan yang netral dan positif sehingga kepuasan hidup akan lebih mudah didapatkan.

3) Emosi

Emosi yang mencakup kemampuan untuk mengelola emosi dengan baik, mengenali dan memahami perasaan beberapa unsur seperti optimisme, harapan, keyakinan, dan kepercayaan dari seseorang memberikan kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi depresi.

4. Kebahagiaan Dalam Pandangan Islam

Kebahagiaan adalah keadaan batin yang menunjukkan perasaan tenang, damai, puas, dan merelakan diri dengan takdir Allah SWT, menurut Imam al-Ghazali, kebahagiaan dapat dibagi menjadi dua tingkat, yaitu kepuasan dan kebahagiaan tertinggi (*sa'adah*), kepuasan adalah perasaan yang timbul ketika seseorang mencapai atau mengetahui kebenaran suatu hal, sedangkan (*sa'adah*) adalah menyadari keberadaan Allah SWT dengan keyakinan yang tegas dan tanpa keraguan sedikit pun, menurut pandangan Imam al-Ghazali, untuk mencapai kebahagiaan di akhirat, diperlukan keseimbangan antara memenuhi kebutuhan material dan spiritual, alat-alat yang digunakan untuk mencapai kebahagiaan dapat dianggap sebagai bentuk (*sa'adah*), perilaku yang dicintai Allah adalah perilaku yang mendekatkan diri pada kebahagiaan di akhirat (Sarmadi, 2018).

Imam al-Ghazali berpendapat bahwa kebahagiaan yang sejati hanya bisa diperoleh di akhirat, Oleh karena itu, Allah memberikan anugerah dan kenikmatan baik di dunia maupun di akhirat yang harus disyukuri, Kenikmatan dunia dapat digunakan sebagai sarana untuk mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat, kebahagiaan semacam itu disebut sebagai kenikmatan dunia yang sedikit atau bahagia yang hanya bersifat sementara, dan bukan sebagai kenikmatan sejati yang abadi (Sarmadi, 2018).

Hadist berikut mengenai kebahagiaan dalam Islam :

١١٨٤ . حَدِيثُ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: لَا عَيْشَ إِلَّا عَيْشُ الْآخِرَةِ فَأَصْلِحِ الْأَنْصَارَ وَالْمُهَاجِرَةَ أَخْرَجَهُ الْبَيْهَقِيُّ فِي: ٦٣ كِتَابِ مَنَاقِبِ الْأَنْصَارِ: ٩ بَابُ دَعَاءِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَصْلِحِ الْأَنْصَارَ وَالْمُهَاجِرَةَ

Artinya : “*Rasulullah telah bersabda bahwa tidak ada kebahagiaan hidup yang sejati kecuali di akhirat, dan oleh karena itu, kita harus memohon ampun untuk sahabat Anshar dan Muhajirin*”. Bukhari dalam Kitab ke-63, yaitu Kitab Keutamaan Kaum Anshar pada bab ke-9 yang membahas mengenai doa Nabi untuk kemaslahatan Muhajirin dan Anshar (Baqi, 2017).

Dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan sejati terletak di akhirat. Oleh karena itu, dalam menjalani hidup ini, kita dianjurkan untuk memohon ampun bagi sahabat Anshar dan Muhajirin, serta seluruh umat Islam selain itu pentingnya doa untuk kebaikan dan keselamatan bagi umat Islam.

Allah berfirman dalam Q.S Ar-Rad:29

مَابٍ وَحُسْنٌ لَهُمْ طُوبَى الصَّالِحَاتِ وَعَمِلُوا أَمْثُوا الَّذِينَ

Artinya : “Orang-orang yang beriman dan beramal saleh, bagi mereka kebahagiaan dan tempat kembali yang baik”

Shihab (2002) menjelaskan tafsir ayat di atas bahwa kebahagiaan sejati dapat ditemukan dalam iman dan amal perbuatan yang baik, kebahagiaan yang dimaksud bukan hanya kebahagiaan dunia semata, tetapi juga kebahagiaan spiritual dan kepuasan batin yang berasal dari ketaatan kepada prinsip-prinsip agama. Dengan kata lain, pernyataan ayat dan tafsir diatas menyampaikan pesan bahwa kesejahteraan sejati dan kebahagiaan yang abadi dapat dicapai dengan memadukan iman yang kuat dengan amal perbuatan yang baik, pahala yang dijanjikan oleh

Allah kepada orang-orang yang beriman dan beramal shalih mencakup kebahagiaan di dunia dan kehidupan akhirat yang penuh berkah.

B. Kualitas Persahabatan

1. Pengertian Kualitas Persahabatan

Asher, R & Parker, J,(1993) mengatakan bahwa kualitas persahabatan merupakan suatu tingkatan pertemanan, dukungan, dan konflik di dalam suatu hubungan persahabatan, sedangkan menurut Berndt (2002) mengatakan bahwa kualitas persahabatan adalah suatu tingkat tertinggi di dalam pertemanan yang bisa diambil secara bersamaan dengan dimensi baik dan buruknya, ciri-ciri persahabatan yang positif dan negatif kualitas persahabatan, Ciri-ciri dari positif yang dimaksud yaitu pembukaan diri (*self disclosure*), keakraban (*intimacy*), dukungan dalam harga diri (*self esteem support*), kesetiaan.

Baron, R & Byrne (2005) berpendapat bahwa persahabatan merupakan suatu hubungan dua individu dengan berinteraksi dalam beragam kondisi, tidak mengajak seseorang di dalam hubungan persahabatan, serta memberi dukungan emosi. Santrock et al., (2007) menyatakan bahwa semakin banyak kualitas persahabatan antara remaja maka akan memberikan dampak kepada remaja untuk dituntut agar mempelajari sejumlah keahlian untuk hubungan dekat termasuk bagaimana caranya untuk membuka diri sendiri dengan tepat, mampu memberikan dukungan secara emosi kepada teman dan menangani tidak setuju agar tidak merusak kedekatan sebuah persahabatan.

Kualitas persahabatan merupakan ikatan yang memiliki kegembiraan, komitmen, sikap saling dorong, kebersamaan, kepedulian, hubungan persahabatan dengan teman seumur diketahui memiliki peran dalam masa pembentukan jati diri pada remaja, yang paling diutamakan dalam memberikan dorongan dalam upaya menciptakan kebersamaan remaja yang merasakan kebahagiaan cenderung akan dapat menjalani hari-hari dengan

lebih berarti dan akan terhindar dari berbagai rasa kecurigaan dan negatif dalam hidup (Lestari & Palasari, 2021).

Dalam menjalin persahabatan akan dapat dikatakan memiliki kualitas bila setiap anggota memiliki peran aktif dalam menjalin hubungan (Berndt, 2002). kualitas persahabatan dalam setiap individu memiliki makna yang berbeda berdasarkan pada lingkungan dan perkembangan sosial, pada tahap akhir dari persahabatan ialah sikap saling bahu-membahu dan komitmen yang dijalankan dengan kepercayaan satu sama lain, baumgartner (Abdillah et al., 2020).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kualitas persahabatan adalah suatu tipe hubungan yang melibatkan kebahagiaan, pengorbanan, kepedulian erat, spontanitas serta membutuhkan adanya rasa empati. Kualitas persahabatan juga yang memungkinkan kita mencapai kebutuhan sosial dan emosional, di dalam kualitas persahabatan remaja dituntut untuk mampu menyelesaikan konflik yang terjadi di dalam sebuah kelompok pertemanan.

2. Aspek-aspek Kualitas Persahabatan

Menurut Asher, R & Parker, J, (1993) mengungkapkan bahwa dalam kualitas persahabatan terdapat beberapa aspek, yakni

- a. Pengakuan dan pengertian (*Validation and caring*).
Hubungan persahabatan dilihat dari rasa peduli, saling dukung, kejujuran dan mengerti satu sama lain.
- b. Konflik dan pengkhianatan (*conflict and betrayal*).
Hubungan persahabatan dilihat dari adanya konflik, rasa kecewa, tidak saling percaya, dan kurangnya kekompakan satu sama lain.
- c. Berteman dan berekreasi (*companionship and recreation*).
Merupakan hubungan persahabatan yang dilihat dari menghabiskan waktu bersama dengan mencari kebahagiaan.
- d. Pertolongan dan bimbingan (*help and guidance*).

Merupakan hubungan persahabatan yang dilihat dari sikap saling tolong menolong dalam masalah dan tidak ragu memberikan arah jalan keluar dari masalah yang dihadapi.

- e. Pertukaran keakraban (*Intimate exchange*).
merupakan hubungan persahabatan yang dilihat dari sikap saling percaya mengenai perasaan satu dengan yang lain, saling memberikan informasi pribadi dan kejujuran.
- f. Pemecahan masalah (*Conflict resolution*).
merupakan hubungan persahabatan yang dilihat dari permasalahan yang dihadapi, mempercayai dan menyelesaikan dengan cara bersama-sama.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kualitas persahabatan dapat di bagi menjadi enam aspek menurut Asher, R & Parker, J, (1993) yaitu : pengakuan dan pengertian (*Validation and caring*), konflik dan pengkhianatan (*Conflict and betrayal*), berteman dan berekreasi (*Companionship and recreation*), pertolongan dan bimbingan (*Help and guidance*), pertukaran keakraban (*Intimate exchange*), dan pemecahan masalah (*Conflict resolution*).

C. Kematangan Emosi

1. Pengertian Kematangan Emosi

Menurut Chaplin (2002) Menyatakan bahwa kematangan emosi merujuk pada kondisi atau keadaan di mana seseorang telah mencapai tingkat kedewasaan dalam pengembangan aspek emosionalnya. kematangan emosi juga meliputi kemampuan seseorang untuk merasakan kesedihan dan kemarahan dalam menghadapi situasi yang sulit atau saat tidak dapat bekerja dengan baik. Pendapat lain yang disampaikan Edy Lukman (2008) juga mempertegas bahwa kematangan emosi dapat mempengaruhi cara seseorang memaknai kebahagiaan.

Menurut Hurlock (2003) menjelaskan kematangan emosi adalah individu yang mampu mengontrol emosi agar tidak meleddakan emosinya di hadapan orang lain. Sedangkan menurut Dutta et al., (2015) bahwa Individu yang memiliki kematangan emosi akan merasa puas dengan hal-hal yang dimilikinya dan dapat menerima

kenyataan dengan baik, serta tidak merasa perlu untuk mengeluh tentang hal-hal kecil. Dalam kehidupan dewasa, seseorang diharapkan menunjukkan sikap yang matang secara emosional dan tidak lagi mengadopsi pola perilaku kekanak-kanakan. Sebaliknya, individu dewasa diharapkan mampu menyelesaikan masalah dengan cara yang dewasa, tanpa merugikan diri sendiri atau lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan pemapar tersebut peneliti membuat kesimpulan bahwa kematangan emosi mencakup pengendalian emosi, kemampuan merasakan dan mengelola emosi dalam berbagai situasi, serta memengaruhi cara seseorang memandang kebahagiaan. Dalam kehidupan dewasa kematangan emosi diartikan sebagai kemampuan menunjukkan sikap yang matang secara emosional menghindari perilaku kekanak-kanakan, dan mampu menyelesaikan masalah dengan cara yang dewasa tanpa merugikan diri sendiri atau lingkungan sekitarnya.

2. Aspek-Aspek Kematangan Emosi

Hurlock (2003) menyatakan tiga aspek dari kematangan emosi sebagai berikut:

a. Kontrol emosi

Seseorang yang matang secara emosional tidak mengekspresikan perasaannya di depan orang lain dengan cara yang tidak sesuai. Mereka memiliki kemampuan untuk menahan diri dan menunggu momen yang tepat serta tempat yang sesuai untuk menyampaikan emosinya dengan cara yang dapat diterima secara sosial. Orang yang memiliki kedewasaan emosional dapat mengendalikan ekspresi emosi mereka yang mungkin tidak diterima oleh masyarakat.

b. Pemahaman diri

Mempunyai stabilitas reaksi emosional yang tidak fluktuatif, tidak berganti-ganti antara satu emosi atau suasana hati dengan yang lain. Orang tersebut memiliki kemampuan untuk memahami emosinya sendiri, menyadari perasaan yang sedang dialaminya, dan mengetahui akar penyebab dari emosi yang tengah dirasakannya.

c. Berpikir kritis

Mampu menilai situasi secara kritis terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional kemudian memutuskan bagaimana cara bereaksi terhadap situasi tersebut, dan individu juga tidak lagi bereaksi tanpa berpikir sebelumnya seperti anak-anak atau individu yang tidak matang.

D. Hubungan antara kualitas persahabatan dan kematangan emosi dengan kebahagiaan

Remaja yang tidak bahagia adalah kondisi di mana sejumlah remaja mengalami perasaan yang tidak bahagia atau kesedihan yang berkepanjangan, yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan mereka secara umum, tingkat kebahagiaan remaja dapat dipengaruhi dari tekanan dari teman sebaya, tekanan dari keluarga atau lingkungan sekitar, kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan perubahan sosial atau lingkungan, dan tuntutan lainnya. Jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat memicu berbagai masalah kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, dan gangguan makan. Oleh karena itu, penting untuk membantu remaja untuk memahami perasaan mereka, mengembangkan keterampilan emosional yang sehat, dan mencari dukungan dari keluarga, teman atau profesional kesehatan mental jika dibutuhkan.

Seligman (2005) menjelaskan kebahagiaan merupakan konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktivitas positif yang tidak mempunyai komponen perasaan sama sekali, seligman menyatakan kebahagiaan memiliki faktor dukungan sosial dan emosi positif yang dapat memberikan individu kebahagiaan autentik (sejati), yaitu individu yang telah dapat mengidentifikasi dan mengolah atau melatih kekuatan dasar yang terdiri atas kekuatan dan keutamaan yang dimilikinya dan menggunakannya pada kehidupan. Pendapat lain seperti Carr (2004) mendefinisikan kebahagiaan sebagai kondisi psikologis yang positif, yang ditandai oleh tingginya kepuasan terhadap masa lalu, tingginya tingkat emosi positif, dan rendahnya tingkat emosi negatif. Jadi, kebahagiaan adalah istilah umum yang menunjukkan kenikmatan

atau kepuasan yang menyenangkan dalam kesejahteraan, keamanan, atau pemenuhan keinginan. Kebahagiaan adalah pencapaian cita-cita dan keberhasilan atas apa yang diinginkan dan kebahagiaan juga merupakan tujuan utama dalam kehidupan manusia.

Kebahagiaan merupakan konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan remaja serta aktivitas positif seperti kehidupan sosial yang mempunyai komponen perasaan. Kebahagiaan ketika berhasil menjalankan tugas dan kewajiban yang baik serta benar maupun keberhasilan dalam menghindari penderitaan. Pemenuhannya bersifat negatif yang sebenarnya bukan kebahagiaan, maka dibalik pemenuhan itu masih terdapat keganjilan yang tidak bisa diterima oleh kata hatinya.

Kualitas persahabatan sendiri merupakan bagian dari kehidupan sosial tingkat hubungan persahabatan yang meliputi dimensi positif dan dimensi negatif. Kualitas persahabatan yang positif memiliki prediktor negatif yaitu resolusi konflik dan perilaku yang kurang matang (Lansford et al., 2018). Sedangkan pendapat lain menjelaskan Kualitas persahabatan ditandai dengan tingginya frekuensi interaksi positif dan rendahnya frekuensi interaksi negatif yang terjadi antara dua orang atau lebih yang mana remaja mempunyai hubungan yang sangat dekat, saling bertukar pikiran, saling peduli, memiliki minat yang sama, saling menolong, saling melengkapi dan saling menyayangi (Nursyahrurahmah, 2018).

Kematangan emosi adalah ketika individu pertama-tama mengevaluasi situasi sebelum menunjukkan respons emosional, tidak lagi bertindak secara impulsif tanpa pemikiran sebelumnya, yang seringkali terlihat sebagai perilaku yang tidak matang (Hurlock, 2003). Pernyataan di atas memiliki kesesuaian dengan kematangan emosi menurut Ulfah (2016) bahwa kematangan emosi sebagai kondisi atau keadaan dalam mencapai tingkat kedewasaan dalam perkembangan emosional seseorang.

Penting bagi setiap individu untuk memperhatikan dan memperkuat kualitas persahabatan dalam kehidupannya guna mencapai kebahagiaan, Penelitian sebelumnya tentang kualitas

persahabatan dan kebahagiaan yang dilakukan oleh Nursyahrurahmah (2018) menunjukkan kualitas persahabatan memiliki hubungan yang tinggi dengan kebahagiaan. Oleh sebab itu, Kualitas persahabatan memiliki pengaruh yang besar terhadap kebahagiaan seseorang, terutama pada remaja Selaras dengan Penelitian yang dilakukan oleh Sandjojo (2017) menyebutkan ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan hubungan sosial bertemu dengan sahabat, termasuk berbincang-bincang dan melakukan aktivitas bersama, seperti pergi jalan-jalan. Di sisi lain, dalam pertemuan dengan sahabat antara lain terlibat dalam konflik dan dikhianati oleh sahabat membuat menurunnya rasa kebahagiaan.

Selain itu terdapat penelitian yang dilakukan Lestari & Palasari (2021) yang menunjukkan kualitas persahabatan berkaitan dengan pengaruhnya terhadap kebahagiaan, tingkat konflik dan pengkhianatan yang rendah dapat menghindarkan dari perbedaan argumen, perselisihan, rasa kesal, serta ketidakpercayaan satu sama lain. Oleh karena itu, semakin rendah tingkat konflik dan pengkhianatan dalam persahabatan, semakin tinggi tingkat kebahagiaan yang dirasakan.

Kematangan emosi yang baik pada remaja dapat membantu mereka menghadapi berbagai masalah yang muncul dan mengendalikan emosi negatif yang mungkin muncul dalam diri mereka. Penelitian mengenai kematangan emosi dan kebahagiaan yang dilakukan oleh Ulfah (2016) menyatakan kematangan emosi yang baik dapat meningkatkan kebahagiaan, namun hal tersebut tidak menjamin tidak adanya dampak negatif. Terlebih lagi bagi mereka yang belum memiliki kematangan emosi yang baik, perpisahan dapat memberikan dampak yang negatif. Temuan serupa sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tarigan (2018) menunjukkan adanya hubungan yang positif antara kematangan emosi dengan kebahagiaan di saat individu mampu mengontrol emosi dan mengambil keputusan.

Sedangkan penelitian lain yang dilakukan Mahfiroh (2020) menyatakan bahwa individu yang memiliki kematangan emosi yang tinggi dapat memiliki tingkat kebahagiaan yang baik dibandingkan

individu yang tidak dapat mengontrol emosi, rasa tanggung jawab yang tinggi membuat individu dengan mudah mengontrol emosi dan penerimaan diri dengan orang lain dapat membuat individu memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa variabel bebas kualitas persahabatan dan kematangan emosi memiliki hubungan dengan kebahagiaan, hal tersebut dapat dilihat dari saling keterkaitannya dengan hubungan antar variabel, di mana masing-masing variabel bebas mendukung variabel terikat.

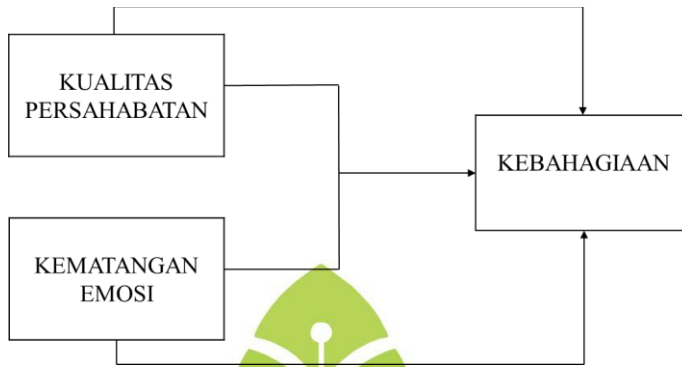
E. Kerangka Berpikir

Seiring berjalannya waktu, individu akan memasuki masa remaja, individu lebih sering menghabiskan waktunya dengan kehidupan sosial, berkumpul dengan teman sebaya, ataupun bersama keluarganya. Karena kehidupan remaja merupakan bagian dari proses kehidupan yang dirasakan setiap individu, kebahagiaan remaja menjadi pusat penelitian ini.

Kebahagiaan merupakan sebuah perasaan rasa ikhlas, bersyukur, dan kepuasan hidup, dan individu yang bahagia merupakan seseorang yang mampu menikmati kehidupannya, emosi yang positif, selalu terlihat merasa puas, dan tidak merasakan kecemasan yang dapat menimbulkan depresi. Kebahagiaan sangat penting sebab memiliki manfaat di segala aspek kehidupan sosial, disaat memiliki perasaan bahagia individu akan menunjukkan motivasi yang besar dalam hidup serta merasa puas dan tidak merasa memiliki beban disaat melakukan aktifitas dilingkungan. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa secara bersamaan hubungan kualitas persahabatan dan kematangan emosi mempengaruhi kebahagiaan remaja.

Berdasarkan tinjauan teori terdahulu dan landasan teori serta permasalahan yang telah dikemukakan, sehingga dasar untuk merumuskan hipotesis, berikut ini digambarkan model kerangka pemikiran hubungan antara variabel penelitian dan landasan teori serta hasil penelitian terdahulu, penelitian ini hendak mencari hubungan antara variabel *independent* (bebas) dengan variabel

dependent (terikat), di mana yang menjadi variabel *independent* (bebas) adalah kualitas persahabatan X1 dan kematangan emosi X2 yang menjadi variabel *dependent* (terikat) ialah kebahagiaan. Kerangka pemikiran dalam penelitian ini dapat digambarkan dalam suatu bagan yang disajikan pada Gambar 1 berikut ini :



Gambar. 1 Kerangka Berpikir

F. Hipotesis

Hipotesis penelitian merupakan jawaban sementara dari pernyataan penelitian, hipotesis dalam penelitian ini ialah sebagai berikut :

- a. Ada hubungan antara kualitas persahabatan dan kematangan emosi dengan kebahagiaan remaja.
- b. Ada hubungan antara kualitas persahabatan dengan kebahagiaan remaja.
- c. Ada hubungan antara kematangan emosi dengan kebahagiaan remaja.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah dilakukan penelitian dapat disimpulkan seperti berikut :

1. Terdapat hubungan positif signifikan antara kualitas persahabatan dan kematangan emosi dengan kebahagiaan pada siswa dan siswi MAN 1 Lampung Tengah. Hal ini dapat dilihat dari nilai koefisien korelasi sebesar $(R_{x1-y}) = 0,468$ dan nilai F sebesar 21.118 dengan tingkat signifikansi $<0,001$, nilai 0,219 yang dinyatakan dengan persen sebesar 21,9% dan sisanya sebanyak 78,1% disebabkan faktor lain yang mempengaruhi kebahagiaan remaja.
2. Terdapat hubungan yang positif signifikan antara kualitas persahabatan dan kematangan emosi dengan kebahagiaan pada remaja kelas XI siswa-siswi Man 1 Lampung Tengah. Diperoleh nilai koefisien korelasi $(R_{x1-y}) 0,450$ dengan taraf signifikan $p < 0,001$, hal ini menyatakan jika hipotesis kedua dalam penelitian ini diterima dan terdapat hubungan signifikan positif, antara kualitas persahabatan dan kebahagiaan remaja, kualitas persahabatan memberikan sumbangan lebih besar 17,1% terhadap kebahagiaan.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kematangan emosi dengan kebahagiaan siswa-siswi kelas XI MAN 1 Lampung Tengah diperoleh nilai koefisien korelasi $(R_{x1-y}) 0,333$ dengan taraf signifikan $p < 0,001$, hal ini menjelaskan jika hipotesis ketiga dalam penelitian ini diterima dan terdapat hubungan yang signifikan positif sumbangan antara kematangan emosi dengan kebahagiaan remaja. Kematangan emosi memberikan sumbangan efektif 5% terhadap kebahagiaan remaja.

B. Rekomendasi

1. Bagi orang tua

Bagi orang tua disarankan untuk meningkatkan komunikasi terbuka dengan remaja, agar orang tua terlibat secara langsung dengan kegiatan remaja, baik itu kegiatan sekolah, olahraga, atau kegiatan ekstrakurikuler. Ini dapat memperkuat hubungan dan meningkatkan kebahagiaan.

2. Bagi sekolah

Bagi sekolah disarankan sekolah untuk memantau dan mendukung proses transisi remaja, seperti peralihan dari tingkat sekolah atau menghadapi ujian penting hal ini dapat meningkatkan kebahagiaan pada remaja saat sekolah memberikan dukungan.

3. Bagi teman

Bagi pertemanan disarankan dapat berfungsi sebagai pelindung, untuk saling mendengarkan satu sama lain dan dapat menjalin hubungan yang baik.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat untuk mempertimbangkan penambahan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku kebahagiaan. Sampel penelitian dapat diperluas untuk mencakup kelompok yang lebih luas, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan. Penelitian ini hanya melibatkan siswa-siswi kelas XI MAN 1 Lampung Tengah. Dalam penelitian selanjutnya, peneliti dapat mengeksplorasi fenomena lain yang mungkin sedang terjadi dan relevan dengan masalah kebahagiaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, M. H., Anindita, W. D., Permatasari, S., Nabillah, B. R., & Mujidin, M. (2020). Description of Friendship Quality in Yogyakarta Students. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 18(02). <https://doi.org/10.47007/jpsi.v18i02.92>
- Alvionita, F., Damayanti, R., & Yulianti, I. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Strategi Coping Dengan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 5(2), 185–196.
- Argyle, M. (2001). *The Psychology of Happiness*. 2nd Edition. Sussex : Routledge.
- Asher, R. S., & Parker, J. G. (1993). Friendship and Friendship Quality in Middle Childhood: Links with Peer Group Acceptance and Feeling of Loneliness and Social Dissatisfaction. *Journal of Developmental Psychology*, 29(4).
- Azwar, S. (2018). *Metode penelitian psikologi (Ed ke-2)*. pustaka pelajar.
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan Skala Psikologi (Ke-2)*. pustaka pelajar.
- Baqi, muhammad F. A. (2017). *shahih bukhari muslim* (A. firly B. Taqiy (ed.)). Pt Elex Media Koputindo.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial (jilid 2)* (2nd ed.). Erlangga.
- Berndt, T. J. (2002a). *Berndt 1996*. 7–10.
- Berndt, T. J. (2002b). *by Google Machine Translated Quality of Friendship and Social development Machine by Google Google Machine Translated*.
- BPS. (2021). *indeks kebahagiaan provinsi*.

- Carr, A. (2004). *Positive Psychology: The science of happiness and human strengths*. Brunner-Routledge.
- Chaplin, J. P. (2002). *Kamus Lengkap Psikologi*. pt raja grafindo persada.
- Dutta, J., Chetia, P., & Soni, J. C. (2015). A Comparative Study on Emotional Maturity of Secondary School Students in Lakhimpur and Sonitpur Districts of Assam. *International Journal of Science and Research*, 4(9), 168–176.
- Fangidae, S. I., & Antika, E. R. (2023). *Pengaruh Kualitas Persahabatan terhadap Kebahagiaan Siswa SMA*. 12(1), 79–94.
- Febbiyani, F., & Adelya, B. (2017). Kematangan emosi remaja dalam pengentasan masalah. *Penelitian Guru Indonesia*, 02(02), 30–31.
- Grimaldy, D. V., Nirbayaningtyas, R. B., & Haryanto, H. C. (2017). Kebahagiaan Dalam Meningkatkan Self Esteem Pada Anak Jalanan. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 100–110. <https://doi.org/10.51353/inquiry.v8i2.146>
- Hapsari, I. G., & Sholichah, I. F. (2021). Framework: The Effect Of Friendship Quality And Self-Esteem On Happiness In Late Teenage Students. *Journal Universitas Muhammadiyah Gresik Engineering, Social Science, and Health International Conference (UMGESHC)*, 1(2), 129. <https://doi.org/10.30587/umgeshic.v1i2.3378>
- Hurlock. (2003). *Psikologi Perkembangan*. Erlangga.
- Jannah, R., Putra, M. S., Nurudin, A. S., & Situmorang, N. Z. (2019). Makna kebahagiaan mahasiswa perantau. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*. <https://doi.org/https://doi.org/10.26555/jptp.v1i1.15126>
- Julianto, V., Cahayani, R. A., Sukmawati, S., & Aji, E. S. R. (2020). Hubungan antara Harapan dan Harga Diri Terhadap

- Kebahagiaan pada Orang yang Mengalami Toxic Relationship dengan Kesehatan Psikologis. *Jurnal Psikologi Integratif*, 8(1), 103. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v8i1.2016>
- Jusmiati, U. (2018). Konsep Kebahagiaan Martin Seligman. *Rausyan Fikr: Jurnal Studi Ilmu Ushuluddin Dan Filsafat*, 13(2), 359–374. <https://doi.org/10.24239/rsy.v13i2.270>
- Lana, C. D., & Indrawati, K. R. (2021). Peranan kualitas persahabatan dan kecerdasan emosional pada kebahagiaan remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 95. <https://doi.org/10.24843/JPU.2021.v08.i01.p10>
- Lansford, J. E., Putallaz, M., Grimes, C. L., Kimberlea, A., Kupersmidt, J. B., Carolina, N., & Coie, J. D. (2018). *How do Sociometrically Rejected, Average, and Popular Girls Differ? Perceptions of Friendship Quality and Observed Behaviors with Friends: How do Sociometrically Rejected, Average*. 52(4), 694–719.
- Lestari, Y. I., & Palasari, W. (2021). Hubungan Antara Kualitas Persahabatan Dengan Kebahagiaan Pada Santri Pondok Pesantren Iik Riau. *Jurnal Psikologi Jambi*, 5(2), 17–27. <https://doi.org/10.22437/jpj.v7i2.12637>
- Lukman. (2008). *Bahagia tanpa menunggu kaya*. KanzunBokk.
- Mahfiroh, N. L. (2020). *Hubungan Kematangan Emosional Dengan Kebahagiaan Pernikahan di Kecamatan Sunggal Desa Mulirejo Dusun XI*. Universitas Medan Area.
- Melisa, T. (2020). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Rantau Di Uiversitas Islam Riau*. Skripsi. Universitas Islam Riau.
- Nursyahrurahmah. (2018). Hubungan antara Kualitas Persahabatan dan Empati dengan Kebahagiaan pada Mahasiswa Bima. *Ecopsy*, 5(2), 88–93.
- Nusantara, Zhindia Pergista, Minarni, S. H. (2023). *Hubungan*

Kualitas Persahabatan Dengan Kebahagiaan Pada Mahasiswa. 3(1), 202–206. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.2054>

Priyanto and Pius Heru. (2014). Subjective well-being pada remaja ditinjau dari kesadaran lingkungan. *Psikodimensia*, 13(1), 10.

Putri, V. (2021). *Hubungan Antara Kualitas Persahabatan dengan Keterlibatan Belajar*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Sandjojo, C. T. (2017). Hubungan Antara Kualitas Persahabatan dengan Kebahagiaan pada Remaja Urban. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 6(2), 1721–1739.

Santrock, J. W., Widyasinta, B., & Hardani, W. (2007). *Remaja*. Erlangga.

Sarmadi, S. (2018). *Psikologi Positif*. Tita surga.

Sativa A & Helmi A. (2013). Syukur dan harga diri dengan kebahagiaan remaja. *Urnal Wacana*, 13(1), 104–116.

Seligman, M. (2005). *Authentic Happiness*. pt mizan pustaka.

Shaffer, D. R., & Kipp, K. (2010). *developmental psychology childhood and adolescence* (8th ed). Wadsworth Publishing.

Shihab, quraish M. (2002). *TAFSIR AL-MISHBAH Pesan, Kesan dan Keserasian Al-ur'an*. lentera hati.

Sriaissah, A., & Maryam, E. W. (2022). The Relationship Between Gratitude and Happiness in Year (Hubungan Antara Kebersyukuran dan Kebahagiaan pada Siswa Pendahuluan). *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 7, 1–7.

Sugiyono. (2012). *Metode penelitian, kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Alfabeta.

Sugiyono. (2017). *Metode penelitian, kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Alfabeta.

Tarigan, D. B. (2018). *Hubungan Kematangan Emosi dengan*