

Husnul Khotimah Rustam, S.Psi., M.Psi  
Rima Wilantika, S.Psi., M.Psi



# *Unhappy:*

## HOW TO INCREASE HAPPINESS **THROUGH** **4 WAYS OF**

**OPTIMISM, SCHOOL CLIMATE,  
EMOTIONAL INTELLIGENCE, AND LIFE SATISFACTION**

*Unhappy:* HOW TO INCREASE HAPPINESS  
**THROUGH  
4 WAYS OF**  
OPTIMAL SCHOOL CLIMATE,  
EMOTIONAL INTELLIGENCE, AND LIFE SATISFACTION

Bagaimana strategi menemukan kebahagiaan dalam mengatasi kesedihan, ketidakmampuan dan problem pendidikan lainnya yang menekan siswa? Kebahagiaan mutlak harus dirasakan seluruh siswa maupun guru. Sejatinya dengan kebahagiaan semua masalah dapat dihadapi. Ia hadir seperti sebuah obat untuk membantu kita bangkit. Melalui faktor-faktor pendukungnya seperti dukungan sosial, optimisme, iklim sekolah, dan kepuasan maka kita bisa bangkit. Buku ini hadir sebagai bahan rujukan bagi siapapun yang ingin memotret masalah pendidikan saat ini melalui elemen-elemen psikologis. Mengapa itu penting? Sebab faktor psikologis lah yang paling utama dicari ketika ada masalah pada siswa maupun guru. Itu adalah masalah yang cukup kompleks untuk di dalam. Namun bila kita mampu memahami masalah psikologis tersebut maka Anda sudah selamat dan bisa menyelamatkan orang lain. Mau tahu kelanjutannya seperti apa, ada yang spesial saat kita menemukan kebahagiaan ialah



0858 5343 1992  
eurekamediaaksara@gmail.com  
Jl. Banjaran RT.20 RW.10  
Bojongsari - Purbalingga 53362



**UNHAPPY: HOW TO INCREASE  
HAPPINESS THROUGH 4 WAYS OF  
OPTIMISM, SCHOOL CLIMATE,  
EMOTIONAL INTELLIGENCE,  
AND LIFE SATISFACTION**

**Husnul Khotimah Rustam S.Psi., M.Psi  
Rima Wilantika S.Psi., M.Psi**



**eureka**  
**media aksara**

**PENERBIT CV. EUREKA MEDIA AKSARA**

**UNHAPPY: HOW TO INCREASE  
HAPPINESS THROUGH 4 WAYS OF  
OPTIMISM, SCHOOL CLIMATE,  
EMOTIONAL INTELLIGENCE,  
AND LIFE SATISFACTION**

**Penulis** : Husnul Khotimah Rustam S.Psi., M.Psi  
Rima Wilantika S.Psi., M.Psi

**Editor** : Darmawan Edi Wiyoto, S.Pd., M.Pd.

**Desain Sampul** : Eri Setiawan

**Tata Letak** : Nurlita Novia Asri

**ISBN** : 978-623-487-131-9

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA, SEPTEMBER 2022**  
**ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH**  
**NO. 225/JTE/2021**

**Redaksi:**

Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan Bojongsari  
Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992

Surel : eurekamediaaksara@gmail.com

Cetakan Pertama : 2022

**All right reserved**

Hak Cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan buku ini. Penulisan buku merupakan buah karya dari pemikiran penulis yang diberi judul “UNHAPPY: HOW TO INCREASE HAPPINESS THROUGH 4 WAYS OF OPTIMISM, SCHOOL CLIMATE, EMOTIONAL INTELLIGENCE, AND LIFE SATISFACTION”. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan karya ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan banyak terima kasih pada semua pihak yang telah membantu penyusunan buku ini. Sehingga buku ini bisa hadir di hadapan pembaca.

Kebahagiaan merupakan suatu fenomena yang fluktuatif, namun menurunnya kadar bahagia juga tidak dapat dipungkiri. Berbagai faktor dapat menyebabkan menurunnya kebahagiaan seperti stres berkepanjangan, kurangnya rasa percaya diri, lemahnya harga diri, faktor sosial, faktor keluarga maupun pekerjaan yang tengah dikerjakan.

Mengingat begitu pentingnya kebahagiaan yang dirasakan remaja, maka dinilai perlu untuk mengkaji berbagai faktor-faktor yang ikut berperan dalam menciptakan kebahagiaan manusia serta dampak dari level pendidikan, optimisme dan kecerdasan emosional terhadap kebahagiaan seorang siswa pada masa sekolah.

Penulis menyadari bahwa buku ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat dibutuhkan guna penyempurnaan buku ini. Akhir kata saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga buku ini akan membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>TANPA NAMA.....</b>	<b>1</b>
<b>BAB 1 KETIDAKBAHAGIAAN SAAT MASA SEKOLAH.....</b>	<b>3</b>
<b>BAB 2 KETIDAKPUASAN HIDUP PADA MASA SEKOLAH.....</b>	<b>8</b>
<b>BAB 3 KEBAHAGIAAN .....</b>	<b>13</b>
A. Pengertian Kebahagiaan .....	13
B. Komponen Kebahagiaan.....	14
C. Ciri-ciri Individu Berbahagia .....	15
<b>BAB 4 KECERDASAN EMOSIONAL .....</b>	<b>17</b>
A. Pengertian Kecerdasan Emosional.....	17
B. Aspek-aspek Kecerdasan Emosional .....	18
<b>BAB 5 OPTIMISME.....</b>	<b>21</b>
A. Pengertian Optimisme .....	21
B. Dimensi Optimisme .....	22
<b>BAB 6 KEPUASAN HIDUP.....</b>	<b>24</b>
A. Definisi Kepuasan Hidup .....	24
B. Aspek-aspek Kepuasan Hidup .....	25
C. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepuasan Hidup .....	27
<b>BAB 7 DUKUNGAN SOSIAL.....</b>	<b>29</b>
A. Pengertian Dukungan Sosial .....	29
B. Aspek-aspek Dukungan Sosial.....	30
<b>BAB 8 IKLIM SEKOLAH.....</b>	<b>32</b>
A. Definisi Iklim Sekolah.....	32
B. Aspek-aspek Iklim Sekolah .....	33
<b>BAB 9 FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEBAHAGIAAN .....</b>	<b>35</b>
A. Kecerdasan Emosional.....	37
B. Tingkat Pendidikan.....	38
C. Optimisme.....	40
D. Faktor Internal dan Eksternal.....	41

<b>BAB 10 HASIL PENELITIAN KEBAHAGIAAN.....</b>	<b>45</b>
<b>BAB 11 HASIL PENELITIAN KEPUASAN HIDUP .....</b>	<b>49</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>51</b>
<b>TENTANG PENULIS .....</b>	<b>64</b>



**UNHAPPY: HOW TO INCREASE  
HAPPINESS THROUGH 4 WAYS OF  
OPTIMISM, SCHOOL CLIMATE,  
EMOTIONAL INTELLIGENCE,  
AND LIFE SATISFACTION**

**Husnul Khotimah Rustam S.Psi., M.Psi**

**Rima Wilantika S.Psi., M.Psi**





## TANPA NAMA

Marilah kita dengan tulus dan ikhlas membuka mata dan hati sejenak untuk mencermati kata demi kata, baris demi baris, paragraf demi paragraf untuk sekedar tahu dan semakin banyak tahu tentang psikologi. Pertama-tama izinkan saya untuk berbagi ilmu dan mentransfernya ke dalam pengenalan psikologi. Untuk membuka bab 1 selanjutnya ini diperlukan kesiapan dan persiapan yang matang dengan lembar kosong. Diharapkan para pembaca tidak berasumsi apapun. Duduklah dengan tenang. Mungkin banyak di antaranya pembaca mengapa perlu kesiapan dan persiapan yang matang. Jawabannya adalah untuk membuat Anda rileks sebelum menerima segala informasi dari kami, sahabat Anda.

Pada umumnya, buku menyajikan berbagai informasi kepada pembaca dengan baik. Namun, masih jarang buku yang memandu Anda dari awal untuk rileks, membentuk posisi senyaman mungkin dan upayakan tidak ada gangguan di sekitar Anda. Buku ini menjadi pelopor untuk prioritas kenyamanan dan kesiapan mental para pembaca. Dalam psikologi, *right and now* itu penting karena ini bagian dari *be mindfulness* terhadap apa yang sedang kita kerjakan. Kenyamanan itu penting tapi prestasi dan keterampilan tidak boleh berada dalam zona nyaman terus menerus tapi terus asahlah diri ini menjadi lebih baik. Terkait dengan kesiapan mental seperti berpikir positif dan tidak stres secara berlebihan.

Buku ini seperti kertas kosong yang tidak perlu diinterpretasi. Mungkin ada ekspektasi dan harapan yang dilleburkan dalam buku ini oleh sebagian pembaca namun itu semua bergantung pada diri kita sendiri. Bagi penulis, sebelum mempublikasikan buku ini telah melewati proses yang cukup panjang. Penuh dengan bahagia, sedih, air mata haru, keringat dan jerih payah yang tidak main-main untuk bisa sampai tahap finishing mendapatkan toga di hari wisuda. Dan kami tahu bukan hal mudah untuk bisa menuntaskan tugas akhir/laporan baik itu skripsi maupun tesis. Inilah yang membakar semangat kami untuk

bisa membantu adik-adik menyelesaikan tugas akhirnya dan membuat progres dari waktu ke waktu.

Semoga buku ini jadi pemantik semangat para pembaca untuk giat dan semakin giat mengerjakan tugas akhirnya. Sesuai dengan judulnya, duduk sejenak lalu bangkit lagi. Duduk membaca buku ini dengan tenang. Kami yakin ada ide yang keluar dari pikiran-pikiran brilian adik-adik setelah membaca buku ini. Akan tetapi, bergantung pada effort dan mood juga meraih kesuksesan.

Jangan pernah menganggap kita tidak bisa. Just do it. Ngga ada yang tidak mungkin selama niat, kemauan hadir dalam dirimu. Mulailah sedikit demi sedikit. Jangan hiraukan orang-orang di sekitarmu. Jika masih ada harapan dan semangat itulah yang menjadi modal utama adik-adik. Penuhi itu dan bekerjalah dengan ikhlas. Belajar dan terus belajar memperbaiki diri agar Tuhan melihat usaha kalian. Mintalah pada-Nya. Menangislah hanya pada-Nya. Berserahlah hanya-Nya. Berharaplah hanya pada-Nya. Bekerjalah karena-Nya. **Teruslah berjuang, ok?**

Sekian, selamat berpetualang dan nikmati setiap momen.

# BAB

# 1

## KETIDAKBAHAGIAAN SAAT MASA SEKOLAH

Individu memiliki tujuan yang beragam, salah satunya ingin merasakan kebahagiaan pada setiap fase kehidupan untuk hidup lebih baik (Helliwell, Layard, dan Sachs, 2012; King, Vidourek, Merianos, dan Singh, 2014). Kebahagiaan adalah kompilasi dari setiap suasana hati positif sehingga individu merasakan kegembiraan, kepuasan dan jarang mengalami emosi negatif dalam hidupnya (Mehrdadi, Sadeghian, Direkvand-Moghadam, dan Hashemian, 2016). Kim-prieto, Diener, Tamir, Scollon, dan Diener (2005) menilai kebahagiaan lebih besar daripada cinta, kekayaan, maupun nilai kesehatan sebab dengan kebahagiaan maka kesehatan individu menjadi lebih baik. Kesuksesan pada hubungan dengan orang lain maupun pekerjaan yang tengah dilakukan juga terkena dampak positif bahagia (Gentzler, Palmer, Ford, Moran, dan Mauss, 2019).

Kebahagiaan merupakan suatu fenomena yang fluktuatif, namun menurunnya kadar bahagia juga tidak dapat dipungkiri. Berbagai faktor dapat menyebabkan menurunnya kebahagiaan seperti stres berkepanjangan, kurangnya rasa percaya diri, lemahnya harga diri, faktor sosial, faktor keluarga maupun pekerjaan yang tengah dikerjakan (King, dkk, 2014). Hasil kajian King dkk (2014) menyebutkan bahwa individu yang tidak bahagia berkaitan erat dengan tingginya stres yang dirasakan dan kurangnya rasa emosional atau peduli pada orang lain. Artikel ilmiah yang digagas oleh Fernández-Baena, Trianes, Escobar, Blanca, dan Muñoz (2015) terkait dengan stressor remaja dijelaskan remaja stres ketika cemas saat akan ke dokter, takut sendirian di

# BAB

# 2

## KETIDAKPUASAN HIDUP PADA MASA SEKOLAH

Sekolah adalah pengalaman utama organisasi di kebanyakan hidup remaja, sekolah menawarkan kesempatan untuk mempelajari informasi, menguasai keterampilan baru, dan mempertajam keterampilan lama dan untuk berteman, sekolah juga memperluas wawasan intelektual dan sosial. Kualitas sekolah secara kuat mempengaruhi prestasi siswa. Siswa yang menyukai sekolah secara akademis berprestasi lebih baik. Remaja merasa lebih puas dengan sekolah jika mereka diizinkan untuk berpartisipasi dalam membuat peraturan dan merasakan dukungan dari guru-guru dan siswa lain. sekolah yang menyesuaikan pengajaran dengan kemampuan siswa mendapatkan hasil yang lebih baik dibandingkan dengan sekolah yang mencoba untuk mengajar semua siswa dengan cara yang sama (Feldman, 2013).

Makna kepuasan hidup berkaitan dengan pemikiran siswa yang mengambil jalur SMK, karena sistem pembelajaran di SMK lebih banyak melakukan praktek dilapangan, dan diberikan pengarahan untuk menghadapi dunia pekerjaan. Beberapa remaja yang memilih untuk menempuh pendidikan di SMK memiliki status ekonomi yang cukup, agar setelah lulus dari SMK siswa tersebut memiliki skill untuk mencari pekerjaan.

Peneliti memilih SMK karena siswa saat pada berlangsungnya proses belajar dikelas, siswa sering berbicara dengan teman sebangkunya, dan pada saat di tengah-tengah mata pelajaran berlangsung siswa keluar kelas dengan alasan pergi ke toilet. Seharusnya anak SMK mengetahui hal tersebut tidak boleh dilakukan, apabila siswa melakukan hal tersebut, pada saat praktek

# BAB 3

## KEBAHAGIAAN

### A. Pengertian Kebahagiaan

Suatu komponen psikologis yang terdiri dari kesehatan, kesuksesan, lebih banyak terlibat secara sosial dan mengetahui arah sebab-akibat suatu tindakan dinamakan kebahagiaan (Seligman, Steen, Park dan Peterson, 2005). Sebagai kebutuhan mendasar, kebahagiaan dianggap suatu kebutuhan individu yang memerlukan perhatian besar sehingga mampu menggabungkan keinginan dan pencapaian untuk bahagia (Heck, 2016). Pengertian kebahagiaan dapat diterjemahkan dari berbagai sumber, namun menurut psikologi positif kebahagiaan adalah keadaan pikiran atau perasaan yang didominasi oleh berbagai perasaan kepuasan, cinta, kesenangan atau kegembiraan (Wallis, 2005). Kebahagiaan diartikan sebagai keseluruhan makna dan tujuan individu menjalani kehidupannya (Paul, 2019). Sejauh mana kemampuan individu untuk mengevaluasi kualitas kebahagiaan secara positif pada keseluruhan hidupnya adalah pengertian kebahagiaan (Veenhoven, 2000).

Kebahagiaan merupakan perpaduan antara suatu emosi dengan emosi positif lainnya sehingga individu merasa stresnya berkurang dan kenyamanan meningkat (Sarıçam, 2015; Howell, Chenot, Hill dan Howell, 2009). Emosi positif ini mendorong perasaan senang dengan semaksimal mungkin sehingga meminimalisir rasa sakit individu. Cara meminimalisir rasa sakit tersebut melalui hedonis, keinginan dan tindakan objektif individu dimana hedonis merupakan perasaan subjektif yang

# BAB 4

## KECERDASAN EMOSIONAL

### A. Pengertian Kecerdasan Emosional

Sikap manajemen adalah kunci dari kecerdasan emosional, sesuai dengan definisi yang disebutkan Asha dan Krishnan (2016) bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan dan sikap individu yang mampu mengatur diri sendiri dan orang lain. Kecerdasan emosional diartikan sebagai kemampuan untuk memotivasi diri sendiri, bertahan dalam menghadapi tekanan, mengendalikan keinginan, mengatur suasana hati, menjaga beban stres agar tidak melumpuhkan kemampuan berpikir dan perasaan individu (Goleman, 2001). Gardner (Goleman, 2001) juga mengungkapkan bahwa individu yang berhasil mengelola emosi yang tengah bergejolak dalam hati sendiri maupun individu lain dapat dikatakan sebagai individu dengan terpenuhinya kecerdasan emosional.

Suatu kelebihan yang dimiliki untuk mendukung individu di tempat belajarnya dengan cara mengatur, mengelola, memahami emosinya baik itu pada diri sendiri maupun ketika berinteraksi dengan teman sebaya dan guru dikategorisasikan sebagai arti harfiah kecerdasan emosional (Saklofske, Austin, Mastoras, Beaton dan Osborne 2012). Kecerdasan emosional dikatakan sebagai suatu komponen yang berasal dari kemampuan kognitif untuk digunakan dalam pemecahan masalah individu (Austin, Saklofske, Huang dan McKenney, 2004). Daniela, Pablo dan Injoque-ricle (2018) menambahkan bahwa kecerdasan emosional diartikan sebagai suatu kemampuan untuk memahami emosi diri sendiri dan

# BAB 5

## OPTIMISME

### A. Pengertian Optimisme

Definisi optimisme sangatlah luas, seperti yang disebutkan oleh Singh dan Mishra (2014) bahwa harapan yang besar sehingga membuat individu yakin tentang masa depan atau hasil yang diharapkan pada suatu peristiwa. Konsekuensi positif mengandung harapan yang dapat mengarahkan individu untuk lebih banyak terlibat dengan tugas-tugas yang sulit dan dikombinasikan dengan kesadaran diri yang tinggi disebut optimisme (Nes, Segerstrom dan Sephton, 2015). Ketika individu sadar sepenuhnya, maka hal ini berarti analisa kognitifnya bekerja. Optimisme mengandalkan pandangan individu mengenai peristiwa dan cara beradaptasi terhadap peristiwa yang dialami (Forgeard dan Seligman, 2012). Optimisme merupakan suatu ciri kepribadian yang seimbang dalam berbagai situasi dari waktu ke waktu karena individu telah menerima masa lalu dan mulai merencanakan masa depannya (Conversano, Rotondo, Lensi, Vista dan Reda 2010).

Caprara dan Steca (2005) menjelaskan bahwa optimisme merupakan kesesuaian penilaian evaluasi individu dengan mempertimbangkan hal-hal baik dan hal-hal buruk yang akan terjadi pada masa depan. Harapan yang dipegang individu sebagai hasil positif dan telah terbukti bertindak sebagai faktor pelindung terhadap masalah somatik dan kesehatan mental individu dinamakan optimisme (Brandt, 2011). Individu menilai lebih banyak hal-hal baik daripada hal-hal buruk dalam hidup sehingga muncul ekspektasi secara menyeluruh. Kondisi ini

# BAB

# 6

## KEPUASAN HIDUP

### A. Definisi Kepuasan Hidup

Menurut (Huebner, 2009) kepuasan hidup adalah sebagai proses penilaian kognitif di mana individu menilai kualitas hidup mereka berdasarkan kriteria unik mereka sendiri. Menurut Diener (Diponegoro, 2010) mendefinisikan kepuasan hidup merupakan hasil dari perbandingan segala peristiwa yang dialami dengan harapan dan keinginan, definisi lainnya menyebutkan bahwa kepuasan hidup adalah penilaian kognitif terhadap hidupnya.

Menurut Sheldon dan Houser-Marko (Diponegoro, 2010) kepuasan hidup akan tercapai apabila terdapat kesesuaian antara apa yang dicita-citakan dengan kenyataan. Kesesuaian itu dapat menyangkut presentasi atau dimensi kehidupan yang lain. Seperti kepuasan terhadap keluarga, kepuasan terhadap sekolah dan kepuasan terhadap teman. Kepuasan hidup ini dicerminkan dengan optimisme diri yang dimiliki oleh individu. Seligman (Diponegoro, 2010).

Berdasarkan pengertian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kepuasan hidup tersebut adalah hasil evaluasi yang positif seseorang terhadap dirinya berdasarkan kriteria yang telah ditentukannya sendiri dengan mempertimbangkan pendapat dari orang-orang yang ada disekitarnya.



# BAB

# 7

## DUKUNGAN SOSIAL

### A. Pengertian Dukungan Sosial

Menurut Rietschlin (Taylor 2015) dukungan sosial adalah dukungan dari orang tua, pasangan, orang lain, teman, hubungan sosial, dan hubungan dengan komunitas. Menurut Unchino (Sarafino dan Smith, 2014) dukungan sosial adalah kenyamanan, perhatian, menghargai, atau bantuan dari orang lain atau kelompok. Dukungan bisa datang dari berbagai sumber, dari pasangan atau dari orang tersayang, keluarga, teman, dokter, atau dari kelompok organisasi.

Menurut Rook (Maslihah, 2011) dukungan sosial adalah sebagai satu diantara fungsi pertalian atau ikatan sosial. Ikatan-ikatan sosial menggambarkan tingkat-tingkat dan kualitas umum dari hubungan interpersonal. Menurut Coohen dan Wills (Maslihah, 2011) dukungan sosial adalah sebagai pertolongan atau dukungan yang diperoleh seseorang dari interaksinya dengan orang lain.

Berdasarkan pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial yaitu memberikan rasa nyaman pada individu saat menghadapi masalah atau saat individu membutuhkan bantuan, seperti rasa peduli dan menghargai individu. Dukungan sosial dapat mengurangi stres yang di rasakan individu, dengan memberikan rasa nyaman dan bantuan pada individu untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi individu.

# BAB

# 8

## IKLIM SEKOLAH

### A. Definisi Iklim Sekolah

Menurut Dewitt dan Slade (2014), iklim sekolah yang positif adalah yang mana semua orang termasuk dewasa atau para pengajar yang saling bersatu dan saling menghargai. Selain itu siswa, orang tua siswa, dan para pendidik bekerja sama dan memiliki tanggung jawab yang sama untuk mengembangkan dan mewujudkan visi sekolah. Suasana kondusif di sekolah juga akan selalu mengedepankan kebersamaan di dalam pembelajaran, keterpaduan di dalam kelompok, saling menghormati dan saling mempercayai. Hal ini secara langsung dapat ditunjukkan dalam upaya peningkatan lingkungan sekolah yang kondusif. Lebih lanjut, iklim sekolah yang positif menumbuhkan pengembangan dan pembelajaran siswa untuk kehidupan yang produktif, berkontribusi dan menyenangkan dalam lingkungan sosial yang demokratis.

Menurut Freiberg (Nasution & Ulfasari, 2015) Iklim sekolah ini juga dapat diartikan persepsi orang-orang yang ada di sekolah mengenai kehidupan sekolah. menurut Thapa (Nasution & Ulfasari, 2015) menyatakan iklim sekolah adalah suasana yang dialami orang-orang yang ada di sekolah mengenai norma, tujuan, nilai-nilai, hubungan interpersonal, serta struktur organisasional. Menurut Gruenert (Nasution & Ulfasari, 2015) Iklim sekolah berarti interaksi dari antara orang dewasa dengan para siswa di sekolah, serta terlibat di dalamnya faktor lingkungan seperti sarana dan prasarana gedung, serta adanya rasa aman dan percaya.

# BAB

# 9

## FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEBAHAGIAAN

Pendidikan di sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas merupakan suatu proses yang dapat mengantarkan individu pada kebahagiaan. Kebahagiaan tersebut ditandai dengan munculnya perasaan emosi positif, keterlibatan yang aktif pada aktivitas sekolah ataupun di keluarga dan menemukan makna dari setiap tindakannya. *Authentic happiness* dilalui dari masa lalu, masa kini dan masa depan. Individu yang mampu mengevaluasi masa lalu dan masa kini seperti mencari tahu penyebab atas tindakannya, ruang lingkup keberhasilan yang telah diperoleh ataupun menyakini kemampuannya yang telah berhasil membuatnya menyelesaikan suatu masalah.

Setiap kajian memunculkan hasil kajian yang bermacam-macam. Salah satunya dari hasil kajian ini ditemukan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan kecerdasan emosional, level pendidikan dan optimisme terhadap kebahagiaan. Hasil yang tidak signifikan menandakan kemungkinan besar pengaruh atau hubungan didalamnya ada namun tidak dapat terdeteksi dengan jelas akibat koefisien statistiknya rendah (Schmidt dan Oh, 2016). Pertama, kecerdasan emosional tidak berpengaruh terhadap kebahagiaan disebabkan individu yang merasakan emosi positif juga secara tidak langsung merasa bahagia. Pengaruhnya tidak ada sebab mengekspresikan emosi pada diri sendiri maupun orang lain juga termasuk bagian dari kesenangan. Dengan memahami dan mengarahkan emosi positif maka dengan mudah individu mampu berhasil menemukan tujuan hidup.

# BAB 10

## HASIL PENELITIAN KEBAHAGIAAN

Setiap penelitian memunculkan hasil penelitian yang bermacam-macam. Salah satunya dari hasil penelitian ini ditemukan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan kecerdasan emosional, level pendidikan dan optimisme terhadap kebahagiaan. Hasil yang tidak signifikan menandakan kemungkinan besar pengaruh atau hubungan didalamnya ada namun tidak dapat terdeteksi dengan jelas akibat koefisien statistiknya rendah (Schmidt dan Oh, 2016).

Pertama, kecerdasan emosional tidak berpengaruh terhadap kebahagiaan disebabkan individu yang merasakan emosi positif juga secara tidak langsung merasa bahagia. Pengaruhnya tidak ada sebab mengekspresikan emosi pada diri sendiri maupun orang lain juga termasuk bagian dari kesenangan. Dengan memahami dan mengarahkan emosi positif maka dengan mudah individu mampu berhasil menemukan tujuan hidup. Salah satu aitem berbunyi “saya tahu akibat dari setiap perbuatan saya” maka dari aitem tersebut mengisyaratkan jika individu mengenali setiap akibat dari perbuatannya sehingga individu dengan mudah tahu arah tujuan hidupnya. Selanjutnya “saya merasa stres dengan tugas sekolah”, aitem tersebut berhubungan dengan reaksi emosional kebahagiaan.

Ketika siswa tidak bahagia dengan tugas-tugas sekolahnya, maka siswa mengalami kesulitan untuk mengontrol emosinya. Penolakan kedua ialah optimisme tidak memiliki pengaruh terhadap kebahagiaan. Aitem “saya dan teman-teman membicarakan hal yang disukai” mendukung siswa merasa dekat dengan orang lain. Siswa memiliki koneksi yang erat dengan

# BAB 11

## HASIL PENELITIAN KEPUASAN HIDUP

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dan iklim sekolah dengan kepuasan hidup pada siswa-siswi SMK Yasmida Ambarawa dengan nilai  $R = 0,391$  dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Artinya, dukungan sosial dan iklim sekolah memberikan pengaruh terhadap tinggi rendahnya kepuasan hidup pada siswa SMK Yasmida Ambarawa. Semakin baik dukungan sosial siswa, maka semakin tinggi kepuasan hidup siswa, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial, maka semakin rendah kepuasan hidup. Semakin baik (positif) iklim sekolah, maka semakin tinggi kepuasan hidup, sebaliknya semakin buruk iklim sekolah, maka semakin rendah kepuasan hidup. Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

Kepuasan hidup adalah proses penilaian kognitif dimana individu menilai kualitas hidup mereka berdasarkan kriteria unik mereka sendiri (Gilman, dkk). Penelitian-penelitian mengenai kepuasan hidup telah banyak dilakukan dengan berbagai variabel. Salah satu contoh penelitian mengenai kepuasan hidup adalah penelitian milik Kong, Ding, & Zhao (2015). Yang berjudul *The Relationship Among Gratitude, Self-Esteem, Social Support and Life Satisfaction Among Undergraduate Students*. Hasil penelitian ini adalah Hubungan yang signifikan antara *gratitude, social supports* dengan *life satisfaction*. Hasil penelitian yang dilakukan Kong, Ding, & Zhao (2015) mendukung hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan judul pengaruh dukungan sosial dan iklim sekolah terhadap kepuasan hidup siswa SMK Yasmida Ambarawa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achour, M., Nor, M. R. M., Amel, B., Seman, H. M. B., Zulkifli, M. Y., & Yusoff, M. (2017). Religious commitment and its relation to happiness among muslim students: The educational level as moderator. *J Relig Health*,1(1). DOI 10.1007/s10943-017-0361-9.
- Asha, B., & Krishnan, D. J. (2016). An examination of emotional intelligence (ei) factors on work-related outcome among employees of automobile industry. *International Journal of Management*, 7(3). 293-297. <http://www.iaeme.com/IJM/issues.asp?JType=IJM&VType=7&IType=3>.
- Austin, E. J., Saklofske, D. H., Huang, S. H. S., & Mckenney, D. (2004). Measurement of trait emotional intelligence : Testing and cross-validating a modified version of Schutte et al . ' s ( 1998 ) measure. *Personality and Individual Differences*, 36(1), 555-562. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00114-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00114-4).
- Azwar, S. (2007). *Sikap manusia teori dan pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015a). *Dasar-dasar psikometrika (Edisi II)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015b). *Penyusunan skala psikologi (Edisi II)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bamford, C., & Lagattuta, K. H. (2012). Looking on the bright side : Children ' s knowledge about the benefits of positive versus negative thinking. *Society for Research in Child Development*, 83(2), 667-682. <https://doi.org/10.1111 / j.1467-8624.2011.01706.x>.
- Ben-zur, H. (2003). Happy adolescents : The link between subjective well-being, internal resources , and parental factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(2), 67-79.

Widhiarso, W. (2012). Hasil uji statistik dan penulisan butir yang kurang tepat. Bahan perkuliahan. Yogyakarta: UGM.

Ye, J., Yeung, D. Y., Liu, E. S. C., & Rochelle, T. L. (2018). Social support on trait emotional intelligence and subjective happiness: A longitudinal examination in Hong Kong Chinese university students. *International Journal of Psychology*, 1(1), 1-9. <https://doi.org/10.1002/ijop.12484>.

## TENTANG PENULIS

### **Husnul Khotimah Rustam S.Psi., M.Psi.**



Sudah 26 tahun berlalu. Saya lahir di Kota Parepare Provinsi Sulawesi Selatan. Alhamdulillah, saya sudah menyelesaikan studi di SD Negeri 16 Parepare, SMP Negeri 10 Parepare, SMA Negeri 5 Parepare. Kemudian melanjutkan studi S1 di Universitas Negeri Makassar jurusan Psikologi tahun 2013. Tahun 2019 melanjutkan pendidikan S2 jurusan Psikologi Pendidikan. Saat ini saya mengajar di Institut Teknologi Kesehatan dan Sains Muhammadiyah Sidrap. Pernah juga masuk sebagai anggota Lembaga Pers Psikogenesis di Kampus UNM. Selain sebagai dosen tetap di Program Studi Kebidanan dan mengampu mata kuliah Psikologi Kebidanan, saya bekerja di CV Kiki Areski Kampus sebagai konsultan psikologi. Saya membimbing mahasiswa dari berbagai universitas agar mampu menyelesaikan skripsinya hingga tuntas. Saya juga sebagai staf Lembaga Penjamin Mutu ITKES Muhammadiyah Sidrap. Saya juga menerbitkan beberapa jurnal nasional maupun internasional. Kegemaran saya dalam dunia tulis menulis membuat saya bisa menulis jurnal, artikel hingga rampungnya buku ini. Semoga buku ini bisa menebar manfaat dan kebaikan untuk masyarakat luas. Follow saya di instagram husnulkhotimah 545 atau facebook husnul tetap husnul.



**Rima Wilantika S.Psi., M.Psi.**



Lahir 20 Januari 1996 di Ambarawa, Pringsewu, Lampung. Setelah mengikuti pendidikan rendah, menengah dan atas, pada 2014 mengikuti pendidikan tinggi di program studi universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Setelah lulus kuliah S1 kemudian melanjutkan pendidikan S2 psikologi Sains Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta dan lulus 2020. Pada 2021 mulai mengajar di prodi psikologi Universitas Aisyah Pringsewu. Selain publikasi, juga ada HKI modul pelatihan dengan judul gerakan progresif self-control remaja millennial dengan nomor pencatatan 000283187