

## Skala Kebahagiaan Remaja Muslim

Ratih Kumaya Jati<sup>1</sup>, Amida Cindy Septiana<sup>1</sup>, Adhitya Akbar Sultoni<sup>1</sup>,  
A Deina Chellyn Wisna A<sup>1</sup>, Izzati Laila Markhamah<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi UIN Sunan Ampel Surabaya  
[ratihmay5@gmail.com](mailto:ratihmay5@gmail.com)

Submitted: 7 Oktober 2021, Revised: 22 Oktober 2022, Accepted: 1 November 2022

DOI: 10.38156/psikowipa.v%vi%i.54

### Abstract

*This study was designed to create a psychological measuring instrument with a variable of happiness in Muslim adolescents named the "Muslim Youth Happiness Scale" (MYHS). Questionnaires were given to 114 participants who met the characteristics of adolescent boys or girls aged between 12-24 years. The research method used is the construction method of psychological measuring instruments (psychometry). The item scale is built by 5 item makers by creating each scale. The initial points are then recapitulated and internal constructors are eliminated with a total of 14 people consisting of psychology students, psychology study program lecturers, and psychology. The results of this study are a psychological scale consisting of three aspects with 18 items, where each aspect contains 9 items with 3 items per indicator. This aspect consists of Past Positive Emotions, Present Positive Emotions, and Future Positive Emotions. Aiken's V and Cronbach's Alpha scores on the scale are 0.68-0.93 and 0.838, respectively. This adolescent happiness scale shows the reliability and validity of the content which is quite good for assessing happiness in Muslim adolescents. The abbreviated version of the Muslim adolescent happiness scale developed and validated in this study can be used to measure the happiness of Muslim adolescents in the community and other research areas.*

**Keywords:** happiness, teenager, moslem

### Abstrak

Penelitian ini dirancang untuk membuat alat ukur psikologi dengan variabel kebahagiaan pada remaja muslim yang diberi nama "Skala Kebahagiaan Remaja Muslim" atau "Muslim Youth Happiness Scale" (MYHS). Kuesioner diberikan kepada 114 peserta yang memenuhi karakteristik remaja laki-laki atau perempuan dengan usia antara 12-24 tahun. Metode penelitian yang digunakan adalah metode konstruksi alat ukur psikologi (psikometri). Skala item dibangun oleh 5 pembuat item dengan membuat setiap skala. Butir awal kemudian direkapitulasi dan dilakukan eliminasi internal konstruktor dengan total 14 orang yang terdiri atas mahasiswa psikologi, dosen program studi psikologi, dan psikolog. Hasil penelitian ini berupa skala psikologis yang terdiri dari tiga aspek dengan 18 item, dimana setiap aspek berisi 9 aitem dengan 3 aitem per indikator. Aspek ini terdiri dari Emosi Positif Masa Lalu, Emosi Positif Masa Sekarang, dan Emosi Positif Masa Depan. Nilai Aiken's V dan Cronbach's Alpha pada skala ini masing-masing adalah 0,68-0,93 dan 0,838. Skala kebahagiaan remaja ini menunjukkan reliabilitas dan validitas konten yang cukup baik untuk menilai kebahagiaan pada remaja muslim. Versi singkat dari skala kebahagiaan remaja muslim yang dikembangkan dan divalidasi dalam penelitian ini dapat digunakan untuk mengukur kebahagiaan pada remaja muslim di komunitas dan wilayah penelitian lainnya.

**Kata Kunci :** Kebahagiaan, Remaja, Muslim

## **Pendahuluan**

Secara psikologis, masa remaja adalah suatu masa peralihan, dari masa anak-anak menuju ke masa dewasa. Dalam masa ini, setiap remaja memiliki suatu emosi yang dapat dikatakan tidak stabil. Emosi adalah suatu ekspresi atau pernyataan dari perasaan individu. Dalam kehidupan manusia, emosi mempunyai pengaruh yang sangat besar, dimana emosi memberikan warna pada kehidupan individu tersebut. Emosi dibagi menjadi 2 macam, yaitu emosi positif dan emosi negatif. Pembagian emosi ini didasarkan pada pengaruh yang dihasilkan emosi tersebut. Baik emosi positif maupun negatif, keduanya sama-sama dirasakan oleh setiap individu. Emosi negatif tergambarkan oleh perasaan takut, sedih, marah, ketidaksukaan dan perasaan negatif lainnya (Qadri, 2020). Sedangkan emosi positif sebaliknya, yaitu tergambarkan oleh perasaan bahagia, senang, suka, dll.

Dalam Agama Islam banyak mengajarkan bagaimana cara untuk meningkatkan kebahagiaan pada diri. Dengan cara bersyukur adalah salah satu dalam meningkatkan kebahagiaannya. Dalam menyelesaikan masalah tidak selalu dengan marah – marah maupun antar pukul memukul, menyelesaikan dengan emosi positif maka kita mampu menyelesaikan masalah dengan secara baik dan sehat.

Kebahagiaan itu merupakan salah satu bentuk dari emosi positif yang dimiliki pada diri (Rahardjo, 2007). Karena kebahagiaan memberi aura positif dan membuat diri melakukan hal – hal yang positif. Kebahagiaan adalah keadaan dimana perasaan kita merasa adanya ketentraman dan kesenangan hidup yang secara lahir dan batin. Kebahagiaan juga ketika perasaan kita bahwa adanya rasa puas terhadap hidup yang telah selama ini kita jalani.

## **Skala kebahagiaan remaja muslim**

*Happiness in the present is made up of very different states of happiness about the past and about the future, and happiness itself includes two very different kinds of things: pleasure and contentment. Pleasure is pleasure that has strong sensory and emotional components, what philosophers call "raw taste": ecstasy, sensation, orgasm, excitement, joy, excitement, and comfort* (Seligman, 2019). Yang memiliki arti kebahagiaan pada saat ini terdiri dari keadaan yang sangat berbeda dari kebahagiaan tentang masa lalu dan tentang masa depan, dan kebahagiaan itu sendiri mencakup dua jenis hal yang sangat berbeda: kesenangan dan kepuasan. Kenikmatan adalah kesenangan yang memiliki komponen sensorik dan emosional yang kuat, apa yang oleh para filsuf disebut "rasa mentah": ekstasi, sensasi, orgasme, kegembiraan, kegembiraan, kegembiraan, dan kenyamanan.

Dalam agama islam mengajarkan umatnya untuk selalu mengevaluasi hidupnya di masa lalu mereka (Avita dkk, 2021). Ketika dapat mengevaluasi terhadap masa lalu maka akan timbul rasa syukur dikemudian hari. Hal ini sama dengan halnya kita merasa adanya kepuasan hidup terhadap diri. Merasa adanya kepuasan hidup merupakan salah satu usaha dalam mencapai sebuah kebahagiaan. Kepuasan hidup merupakan penilaian terhadap diri atau individu pada segala peristiwa yang pernah dialami.

## **Metode Penelitian**

Peserta dalam proses pembuatan alat ukur ini adalah remaja muslim atau muslimah yang berusia 12-24 tahun. Total partisipan ada 114 dengan usia mulai 17-22 tahun. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Prosedur yang digunakan didasarkan pada metode psikometri terkait dengan penyusunan alat ukur non kognitif.

Skala item dikonstruksi oleh 5 orang konstruktor item. Aitem kemudian direkapitulasi dan dilakukan eliminasi internal antar konstruktor pada 30 Maret 2021 untuk mendapatkan aitem yang akan disajikan kepada rater. Rater dalam proses konstruksi berjumlah 14 orang yang merupakan mahasiswa dan dosen Psikologi. Rater bertugas memberikan komentar dan menilai kejelasan kalimat yang diajikan dalam aitem. Dalam proses ini rater memberikan kuantifikasi pada aitem mulai dari skala 1 (satu) untuk aitem yang dianggap tidak jelas, lima untuk aitem yang sudah sesuai. Selain itu, rater juga memberikan komentar secara kualitatif untuk aitem-aitem yang masih kurang sesuai pada kolom komentar yang telah disajikan.

Setelah mendapatkan data dari rater, konstruktor menyesuaikan beberapa aitem. Skala disajikan dalam bentuk format digital atau google form. Dalam masing-masing format telah dijelaskan mengenai identitas tim peneliti, tujuan pengukuran, serta keterangan kesediaan dari partisipan untuk bergabung dalam proses uji coba skala. Skala disebarluaskan melalui media sosial. Identitas partisipan dijamin kerahasiaannya, sehingga partisipan dapat dengan leluasa mengisi skala tanpa tekanan apapun.

## Hasil dan Pembahasan

### Item Menulis

Penulisan aitem pada tabel 1.1 ini berdasarkan 3 aspek kebahagiaan yaitu aspek emosi masa lalu, aspek emosi masa sekarang dan aspek emosi masa lalu. Mulanya peneliti menyediakan 72 aitem yang terdiri dari aitem *favorable* dan *unfavorable* pada tiga aspek diatas. Langkah awal untuk menyeleksi aitem tersebut peneliti melakukan seleksi penelitian berdasarkan penilaian ahli. Hasilnya, peneliti menulis item kebahagiaan remaja muslim sebanyak 18 item dengan rincian sebagai berikut:

### Validasi Konten

Ketepatan dan kecermatan suatu alat atau instrumen dalam mengukur suatu aspek penelitian disebut validitas (Budiastuti & Bandur, 2018). Penelitian ini menggunakan validitas isi. Sejauhmana elemen-elemen instrumen asesmen relevan dan mewakili konstruk alat ukur yang ditargetkan untuk tujuan tertentu merupakan definisi validitas isi secara (Irmayanti, dkk, 2021). Azwar (2012) mengungkapkan, pengukuran validitas konten dilakukan oleh panel ahli. Merekalah yang akan melakukan penilaian terhadap kesesuaian item pada indikator dan aspek variabel.

Penilaian ahli terpilih oleh peneliti yaitu 7 dosen psikologi, 2 mahasiswa Pascasarjana Psikologi, dan 5 mahasiswa psikologi semester 5 keatas. Akumulasi hasil penelitian dianalisis dengan mengukur koefisien validitas isi Aiken's V. Berdasarkan hasil penilaian dari penilaian ahli, 18 item dari 72 item yang tidak memenuhi standar Aiken V ( $V > 0,68$ ) diperoleh. Item yang tidak memenuhi standar Aiken V memiliki nilai V mulai dari 0,50 - 0,67. Sisanya adalah item yang telah memenuhi standar V Aiken mulai dari 0,68 hingga 0,95, dimana dalam 18 aitem yang dipakai skala ini nilai Aiken's V nya berkisar antara 0,68 - 0,93

Berdasarkan hasil komputasi Aiken V di atas, ditemukan 54 item yang siap digunakan untuk pengujian alat ukur selanjutnya. Dengan banyaknya item tersebut, peneliti ingin mengurangi jumlah item berdasarkan nilai standar yang lebih tinggi pada setiap aspek. Dengan demikian, akumulasi item akhir adalah 49 item.

Tabel 1. Aitem Skala Kebahagiaan Remaja Muslim

Barang	
1	Saya merasa tenang karena bisa menjalankan ibadah dari Allah SWT
2	Pembelajaran di masa lalu membuat kehidupan saya saat ini menjadi tenteram
3	Pengalaman masa lalu mengajarkan saya untuk selalu menjadi lebih baik dari sebelumnya
4	Saya merasa telah memperoleh apa yang dahulu saya inginkan
5	Saya bangga dengan apa yang sudah saya capai
6	Masa kecil saya biasa-biasa saja, tidak seperti teman-teman saya
7	Saya menjalani kehidupan saya dengan semangat
8	Saya menyerah jika ada tugas yang sulit
9	Saya senang dengan aktivitas yang saya jalani saat ini
10	Saya sangat menderita dengan pilihan saya saat ini
11	Saya merasa lebih banyak kejadian yang menggembirakan di kehidupan saya saat ini
12	Kehidupan saya saat ini sangat mengecewakan
13	Saya yakin Allah memberikan cobaan sesuai dengan kemampuan saya
14	Saya merasa impian dan cita-cita adalah hal yang sia-sia
15	Saya memiliki impian dan cita-cita untuk kehidupan saya
16	Ketika harapan atau cita-cita yang saya inginkan terwujud, saya tidak merasa bahagia
17	Saya percaya semua yang saya harapkan akan terwujud
18	Saya tidak percaya impian dan harapan saya akan terwujud

Tabel 1. Aitem skala kebahagiaan muslim terdiri dari item favorable dan unfavorable. Barang-barang yang favorable meliputi item nomor 1, 2, 3, 4, 5, 7, 9, 11, 13, 15, dan 17. Sedangkan item tidak menguntungkan sertakan item nomor 6, 8, 10, 12, 14, 16, dan 18.

## Respons Objek terhadap Item

Akumulasi item berdasarkan validitas isi yang diperoleh menimbulkan respon tertentu pada setiap item . Respon objek terhadap item digunakan untuk menentukan apakah item yang diberikan kepada subjek penelitian mampu membedakan penilaian ordinal pada skala. Skala yang digunakan adalah Likert. Sehingga data ordinal terdiri dari "sangat tidak setuju (STS)", "tidak setuju (TS)", "netral (N)", "setuju (S)", dan "sangat setuju (SS)". Hasil respon objek terhadap item secara umum dinilai baik, hanya satu item yang tidak berdistribusi normal yaitu item 20.

**Tabel 2.** Penilaian Model Likert

Tanggapan	Deskripsi	F	UF
STS	Sangat Tidak Setuju	0	4
TS	Tidak Setuju	1	3
N	Netral	2	2
S	Setuju	3	1
SS	Sangat Setuju	4	0

## Uji Diskriminasi dan Reliabilitas

Pada skala ini juga dilakukan uji realibilitas, yaitu memberikan gambaran mengenai kemampuan aitem dalam mendeskripsikan variabel yang hendak diukur. Skala kebahagiaan remaja muslim ini menggunakan *cronbach's alpha* yang bernilai ( $r_{xx'} < 0,889$ ). Dalam skala ini sebanyak 33 aitem yang memenuhi standart yaitu berkisar 0,885 – 0,889. Adapun 13 aitem yang memiliki daya deskriminasi rendah sehingga perlu dipertimbangkan atau dianggap gugur, karena memiliki nilai 0,890 – 0,893. Dari 33 aitem yang memenuhi standart, dipilih 18 aitem yang akan digunakan dalam skala kebahagiaan remaja muslim

Pendekatan reliabilitas yang digunakan adalah pengujian reliabilitas dengan melihat konsistensi internal *alpha-cronbach*. Koefisien berkisar dari 0 sampai 1. Asumsinya adalah semakin mendekati nilai *alpha-cronbach* ke 1, semakin andal alat ukurnya. Responden yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 114 orang. Estimasi reliabilitas item pada semua responden pada skala kebahagiaan remaja muslim menghasilkan skor alpha 0,838. Koefisien ini menunjukkan bahwa skala kompetensi akademik memiliki reliabilitas yang baik dan dapat diukur dengan andal.

## Simpulan dan Saran

Dalam penelitian ini, skala kebahagiaan remaja muslim disusun berdasarkan teori dari Seligman. Aspek penting dalam variabel ini adalah aspek emosi positif masa lalu, aspek emosi positif masa sekarang, dan aspek emosi positif masa depan. Berdasarkan aspek-aspek tersebut, peneliti menggambarkan 3 indikator di setiap aspek. Sehingga total ada 9 indikator dalam satu skala. Item kemudian diberikan kepada penilaian ahli dan menghasilkan 18 item siap untuk diadili.

Item yang telah dinilai berdasarkan Aiken's V, diberikan kepada 114 siswa melalui Google Formulir. Penggunaan media online dimaksudkan untuk memudahkan jangkauan penelitian. Desain formulir Google dibuat sedemikian rupa dengan menggunakan media berbasis kertas dan pensil. Ada skala likert di setiap item dengan kisaran 0-5. Seluruh bentuk alat ukur tercantum dalam Tabel 1.

Hasil validitas isi menggunakan analisis Aiken's V menghasilkan 72 item yang dinilai baik ( $V > 0,68$ ) dengan rentang nilai 0,68 - 0,93 dan 0,838. Berdasarkan data tersebut, maka alat ukur yang dirancang diharapkan dapat mengukur variabel persistensi akademik. Jumlah item menurut pertimbangan ahli ada sesuai dengan konstruk yang dijelaskan oleh peneliti. Agar lebih menjanjikan dan lebih efisien dalam pelaksanaannya, jumlah item dikurangi menjadi 54 item. Peneliti telah melihat representasi indikator pada setiap item.

Tanggapan dari penilaian ahli dalam menjawab soal yang diberikan sangat baik. Hasil respon objek terhadap item berdasarkan tabel 2 pada pengukuran psikometri didominasi oleh model respon 0 1 2 3 4. Hal ini menunjukkan bahwa setiap item berdistribusi normal.

Uji coba langsung diberikan kepada responden setelah peneliti mempertimbangkan item yang telah dirancang menjadi siap. Berdasarkan hasil analisis diatas maka alat ukur sudah siap. Ada hasil yang cukup berbeda setelah uji coba lapangan. Perbedaan tersebut adalah hasil dari daya diskriminasi dan uji reliabilitas.

Saran dalam penelitian selanjutnya terkait konstruk penelitian ini adalah banyaknya sampel yang harus diperbanyak selama uji coba. Jadi, hasil penelitian asli memunculkan kredibilitas yang lebih baik. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat memodifikasi desain item dengan mengubah aspek variabel persistensi menjadi konten penelitian. Hasil modifikasi tersebut merupakan alat ukur yang membedakan tahapan ketekunan di bidang akademik.

Skala kebahagiaan remaja muslim telah diuji validitas isi. Mulai dari 49 aitem yang disusun berdasarkan aspek aspek kebahagiaan teori Seligman, kemudian direduksi menjadi 18 aitem yang valid dan direspon dengan baik. Selain itu, berdasarkan skor *alpha-cronbach* dari 0.838 dapat dinyatakan bahwa skala kebahagiaan remaja muslim ini layak untuk dijadikan instrumen pengukuran kebahagiaan pada remaja muslim.

## Daftar Pustaka

- Al Qadri, Z. (2020). *Studi Kasus Mengenai Makna Kebahagiaan Mahasiswa Rantau Case Study On The Meaning Of Happiness Of Regional Students*. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Avita, R. N., Qodariyah, M., Izzah, N., & Yahya, A. (2021). SKALA KECERDASAN SPIRITUAL REMAJA MUSLIM. *PSIKOWIPA (Psikologi Wijaya Putra)*, 2(2), 26–31.
- Azwar, S. (2012). Reliabilitas dan validitas. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.
- Budiastuti, D., & Bandur, A. (2018). Validitas dan Reliabilitas Penelitian. *Dilengkapi Analisis Data Dengan NVivo, SPSS, Dan AMOS, Jakarta: Mitra Wacana Media*.
- Irmayanti N, Ardianti Agustin, M. W. (2021). GAD-7, Uji Validitas dan Reliabilitas Instrument Kecemasan. *Seminar Nasional & CALL FOR PAPER" Hebat Dalam Menyiapkan Tantangan Internasional Di Era Society 5.0"*. Retrieved from [https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=id&user=gfqq0IAAAA AJ&citation\\_for\\_view=gfqq0IAAAA AJ:9ZIFYXVOiuMC](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=gfqq0IAAAA AJ&citation_for_view=gfqq0IAAAA AJ:9ZIFYXVOiuMC)
- Rahardjo, W. (2007). Kebahagiaan sebagai suatu proses pembelajaran. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(2), 127–137.
- Seligman, M. E. P. (2019). Authentic Happiness. In H. Karolina (Ed.), *Kemampuan Koneksi Matematis (Tinjauan Terhadap Pendekatan Pembelajaran Savi)* (Vol. 53). Americas New York: THE FREE PRESS A Division of Simon & Schuters.