

## SPIRITUALITAS DAN *HAPPINESS* PADA REMAJA AKHIR SERTA IMPLIKASINYA DALAM LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

Wahidin<sup>\*)</sup>

<sup>\*)</sup> Institute Agama Islam Negeri Salatiga

✉ (e-mail) [weaidin@gmail.com](mailto:weaidin@gmail.com)

**Abstract.** Adolescents are often perceived by parents and teachers as future rebels, risky, materialistic, emotional, depressed, stubborn and rude. Furthermore, adolescents identical to storm and stress are characterized by high volatility in the face of the problem itself. Teenagers who are close to the religious life will be easier happier than those far from the religious life. This study aimed to explore the correlation of spirituality and happiness in the late teens to the 2nd generation students of Muhammadiyah University Tasikmalaya. This study uses bivariate correlational. Data retrieval through purposive sampling techniques, the student of the 2nd course of study Guidance and Counseling University of Muhammadiyah Tasikmalaya. The respondents of this study amounted to 53 people, consisting of 38 women and 15 men. The average age of respondents was 19.91 years, SD: 1.097. Spirituality has a significant correlation with happiness in the late teens students of Muhammadiyah University Tasikmalaya. The magnitude of the correlation is 0.673 (+ number), the higher the spirituality of the higher happiness in adolescents. Spirituality has a role amounted to 45.2% against happiness.

**Keyword :** Spirituality, Happiness, Late Adolescence

**Rekomendasi Citasi:** Wahidin. (2017). Spritualitas dan *Happiness* Pada Remaja Akhir serta Implikasinya dalam Layanan Bimbingan dan Konseling. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 1 (1), 57-66

*Article History: Received on 12/15/2016; Revised on 12/24/2016; Accepted on 01/10/2017; Published Online: 01/16/2017. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2017 Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*

### Pendahuluan

Kesehatan mental menjadi isu penting dalam psikologi, karena didalamnya terdapat komponen pembentuk kesejahteraan manusia (WHO, 1996). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menegaskan, kesehatan mental sebagai pondasi bagi kesejahteraan individu, dimana individu menyadari kemampuan dirinya, dapat mengatasi tekanan hidup, dapat bekerja secara produktif, serta berkontribusi dalam kehidupan masyarakat. Kesehatan mental bukan kondisi negatif seperti kecemasan, depresi, stress, dan *mental disorder* (Cheng & Furnham 2002; Seligman 2008; Seligman & Csikszentmihalyi 2000; Sheldon & Lyubomirsky 2005). Akan tetapi suatu kondisi

positif yang berperan dalam pembentukan kesehatan manusia, seperti *hope* (harapan), *awareness* (kesadaran), *optimist* (optimis), serta *happiness* (kebahagiaan). (Seligman 2008; Sheldon & Lyubomirsky 2005).

Menurut Diener & Lucas (2009) *happiness* berkaitan erat dengan kesejahteraan (*well-being*) bagi individu. Bahagia adalah tujuan hidup (Lucas & Diener 2009; Seligman 2008). *Happiness* merupakan suatu yang penting, karena membentuk perilaku positif (Diener & Chan 2011). *Happiness* tercipta dari tiga komponen pokok, yakni (a) emosi positif, (b) kepuasan hidup, dan (c) tidak adanya emosi negatif atau tekanan psikologis. (Andrews dan Withey, 1978). Ryff (1989) menambahkan

komponen keempat pembentuk *happiness* yakni tujuan hidup.

Kebahagiaan tidak hanya menjadi kajian psikologi semata, akan tetapi menjadi kajian dimensi kehidupan lainnya, termasuk agama. Islam menempatkan *happiness* sebagai salah satu tujuan hidup manusia, ini tercermin dari lafaz doa yang senantiasa diucapkan orang Islam, yakni memperoleh *happiness* (kebahagian) hidup di dunia dan kebahagiaan di akhirat (QS. 2:201). Kristen dan Yahudi juga sama, kedua agama tersebut menegaskan, kebahagiaan itu diperoleh dengan cara mengakui, bahwa hidup berasal dari dan milik Tuhan (Pengkhotbah .2:24-25), kebahagiaan itu ketika orang takut kepada Tuhan, dan melangkah sesuai jalannya (Psalm 128).

Dalam kehidupan ini, manusia akan senantiasa mencari *happiness* dengan berbagai cara. *Happiness* sejati terletak pada kemampuan individu untuk mengelaborasi dirinya secara optimal, serta dapat mengaktualisasikan dirinya. *Happiness* merupakan pengalaman batin/spiritual, dimana manusia dapat menikmati setiap detik dengan penuh cinta, rasa syukur, serta pengabdian kepada Tuhan. Dalam kerangka itu, maka setiap individu (termasuk remaja) berusaha untuk memperoleh *happiness* dalam kehidupan.

Remaja sering dipahami oleh orang tua dan guru sebagai masa pemberontak, penuh risiko, materialistis, emosional, depresi, keras kepala, dan kasar (Buchanan & Holmbeck, 1998). Lebih jauh lagi, remaja identik dengan fase *storm and stress* (badai dan stress) yang ditandai dengan tingginya gejolak dalam menghadapi masalah dirinya (Arnett, 1999; Santrock 2008). Kajian psikologi menempatkan masa remaja sebagai masa transisi dari anak ke dewasa (Arnett, 1999). Pandangan yang demikian menjadikan remaja sebagai pihak serba salah dalam menentukan jalan hidupnya. Satu sisi dituntut bersikap layaknya orang dewasa, disisi lain kebebasannya masih dibelenggu oleh orang lain. Dalam situasi yang demikian, remaja akan sulit memperoleh *happiness* dalam kehidupannya.

Menurut Hurlock (1980) remaja yang penyesuaian dirinya buruk, cenderung tidak bahagia sepanjang awal masa remaja. Ketidakhahagiaan remaja karena masalah pribadi daripada masalah lingkungan. Ia

mempunyai tingkat aspirasi tinggi, tidak realistic bagi dirinya sendiri, dan bila prestasinya tidak memenuhi harapan, akan timbul rasa tidak puas dengan diri sendiri dan bersikap menolak diri sendiri.

*Happiness* pada masa remaja memiliki arti penting untuk menumbuhkan sikap optimis, percaya diri, rasa senang, riang, ceria, dan nyaman (Seligman,2002). *Happiness* pada remaja terbentuk karena adanya kesadaran diri (*self-awareness*), sementara unsur pembentuk kesadaran diri adalah konsep diri (*self-concept*), konsep diri berhubungan dengan kepercayaan diri (*self-believe*), kepercayaan diri ini membentuk spiritualitas (Heitzman, 2010).

Spiritualitas dapat dikonsepsikan dalam dua hal, yakni proses (*process*) dan keluaran (*outcome*). Proses mengacu pada kegiatan yang dilakukan oleh individu dalam kegiatan praktis. Sementara *outcome* menekankan pada *awarness* (kesadaran) dari kepercayaan (Heitzman, 2010). Kesadaran tentang kepercayaan bersoasisasi dengan pemahaman persepsi diri dan identitas yang dimilikinya.

Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya merupakan salah satu perguruan tinggi dengan berlandaskan Islam dalam nuansa akademisnya, karena perguruan tinggi ini berafiliasi dengan organisasi keagamaan terbesar kedua di Indonesia, yakni Muhammadiyah. Sendi-sendi kehidupan beragama sesuai koridor Islam ditekankan dalam aktivitas kampus dan harus dilaksanakan oleh semua civita akademik, termasuk di dalamnya adalah mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling.

Mahasiswa merupakan fase transisi dari remaja akhir ke masa dewasa awal. Apabila menggunakan definisi remaja menurut Hurlock (1980), maka remaja (*adolescence*) dapat dimaknai sebagai tumbuh menjadi dewasa dengan segala aspeknya, yang mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Hurlock memberikan batasan usia remaja antara 13-18 tahun. Ada juga yang memberikan batasan usia remaja antara 15-21 tahun (Kartono, 1980), usia antara 12-22 tahun (Darajat, dan Santrock, 2008), usia antara 15-20 tahun (WHO, 1974), dan usia pemuda/remaja antara 15-24 tahun (Sanderowitz & Paxman, 1985).

Berdasarkan perkembangan kognitif, fase remaja masuk dalam tahap *formal operational* (formal operasional), dengan ciri utama memiliki kemampuan berpikir abstrak (Santrock, 2003). Remaja lebih reflektif daripada anak-anak. Remaja tidak melihat perwujudan identitas keagamaan dalam tingkah laku individu namun lebih memperhatikan bukti keberadaan keyakinan dan pendirian dalam diri seseorang.

Dalam konteks remaja Indonesia, yang hidup didalam masyarakat dengan nilai-nilai religius sangat kuat, *happiness* menjadi sesuatu hal seharusnya diperoleh dengan mudah. Akan tetapi, apabila melihat fenomena remaja saat ini, yang menganggap dirinya paling benar, bersikap dan bertindak tidak rasional, emosional dan mudah menggunakan kekerasan, cenderung bertindak seenaknya dan melanggar aturan, cenderung hidup dalam kelompok dan berwawasan sempit, berpendirian tidak konsisten, mengalami konflik identitas, bersikap dan bertindak munafik, serta ingin mendapatkan hasil tanpa kerja keras (Harian Kompas, 05 April 2004) adalah suatu yang sangat ironi. Lebih parah lagi, Pangkahila (2004) menyebut generasi remaja seperti di atas dengan sebutan generasi sakit.

Dari latar belakang di atas, tentang peran agama/spiritualitas dalam menciptakan kebahagiaan pada umatnya, remaja Indonesia yang hidup dengan nilai-nilai agama yang sangat kuat, hingga label "generasi sakit". Disamping itu hasil penelitian tentang adanya hubungan antara *happiness* dengan religi di beberapa negara, maka dalam hal ini perlu dilakukan penelitian untuk mengkonfirmasi hasil penelitian yang sudah ada. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara spiritualitas dengan *happiness* remaja akhir pada mahasiswa angkatan ke-2 Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.

## Kajian Teori

### Definisi dan Makna Spiritualitas

Istilah agama, religiusitas, dan spiritual memiliki hubungan yang sangat dekat. Hubungan ketiganya dapat digambarkan sebagai berikut : (1) spiritual digunakan secara bergantian dengan agama dan keberagamaan (religiusitas). Spiritual merupakan pemikiran

tentang kepercayaan terhadap Tuhan / sebagai kekuatan super bagian agama (Mahoney & Graci, 1999). Dalam pandangan ini spiritual diartikan sama dengan agama, karena menyangkut hal-hal yang berhubungan dengan mistery, menyangkut hal-hal yang berhubungan dengan mistery, keterhubungan, makna dan tujuan hidup, kekuatan super, dll. (Tanyi, 2002), (2) Spiritual dipakai secara terpisah dalam konteks penelitian ilmiah, yang tidak menggabungkan antara agama/keberagamaan, (3) spritual dinilai/dimaknai dilihat sebagai sesuatu yang lebih besar dari keberagamaan, (4) Spiritual dipahami, diucapkan dalam bentuk agama/keberagamaan.

Menurut Glock & Stark (2004), spiritualitas memiliki lima aspek, yaitu dimensi keyakinan, praktek agama, pengetahuan agama, pengalaman dan konsekuensi. Dimensi keyakinan mengindikasikan sejauh mana seseorang menerima hal-hal yang dogmatik dalam agamanya, seperti tingkat keyakinannya terhadap Tuhan, takdir, surga, neraka, dan sebagainya. Dimensi praktik agama meliputi sejauh mana seseorang melakukan kewajiban-kewajiban ritual dalam agamanya, seperti ibadah, berdoa, puasa, shalat dan sebagainya. Sementara dimensi pengalaman (eksperiensial) merupakan perasaan dan pengalaman yang pernah dialami/dirasakan seseorang tentang agamanya serta kedekatannya dengan Tuhan. Dimensi pengetahuan agama menyiratkan pemahaman seseorang tentang ajaran-ajaran agama dalam kitab suci. Sementara itu dimensi pengamalan (konsekuensial) menunjukkan sejauhmana perilaku seseorang dimotivasi oleh ajaran agama di dalam kehidupan.

### Definisi Happiness

*Happiness* didefinisikan sebagai perasaan positif dan kegiatan positif tanpa unsur paksaan serta adanya kemampuan seseorang untuk merasakan emosi positif di masa lalu, masa depan dan masa sekarang (Seligman, 2002). *Happiness* dan *subjective well-being* merujuk pada perasaan positif (Carr, 2004), sebagai perasaan tenang, keadaan positif. Menurut Al-Qarni (2004) kebahagiaan adalah keriangian hati karena kebenaran yang dihayatinya, kebahagiaan adalah kelapangan dada karena prinsip yang menjadi pedoman

hidup, dan kebahagiaan adalah ketenangan hati karena kebaikan disekelilingnya.

Berdasarkan perspektif etika, akar kebahagiaan ada dua yakni mengejar kesenangan dan menemukan makna hidup (Wang & Wong, 2013). Mengejar kesenangan bersifat jangka pendek, lazimnya dikenal sebagai hedonisme (Kahnemen, Diener, & Schwartz, 1999), sedangkan menemukan makna hidup lebih dikenal sebagai eudaimonism, yakni menjalani hidup dengan penuh makna serta sesuai hakikat tujuan akhir setiap individu (Deici & Ryan, 2008).

### Metode Penelitian

Penelitian ini termasuk jenis penelitian korelasional, yakni mencari hubungan antar variabel yang diteliti, dengan tujuan penelitian untuk mengetahui sejauh mana variabel pada satu faktor berkaitan dengan variasi pada faktor lainnya. Teknik pengumpulan data menggunakan angket *kuesioner*. Angket dikembangkan sendiri oleh peneliti dengan berdasar pada pemikiran Glock & Stark (2004), untuk variabel spiritualitas, dengan lima indikator, yaitu dimensi keyakinan, praktek agama, pengetahuan agama, pengalaman dan konsekuensi. Sementara variable *happiness* diambil dari pemikiran Seligmen (2002) dengan tiga indikator yaitu: emosi positif kepuasan pada masa lalu, optimis akan masa depan dan kebahagiaan masa sekarang.

Jumlah item angket untuk variabel spiritualitas berjumlah 40 item. Masing-masing indikator diatas diberi porsi yang berbeda-beda, yakni : dimensi keyakinan (14 item), praktek agama (11 item), pengetahuan agama (5 item), pengalaman (4 item) dan konsekuensi (6 item). Sementara item angket untuk variabel *happiness* berjumlah 25 item. Sebaran item masing-masing indikator adalah sebagai berikut : emosi positif kepuasan pada masa lalu (11 item), optimis akan masa depan (7 item) dan kebahagiaan masa sekarang (7 item).

Untuk menguji validitas instrument yang dibuat, maka dilakukan pengujian terhadap 40 sampel remaja akhir (mahasiswa) yang bukan menjadi subjek penelitian.

Kategori	Rentang	F	Prosesntase
Tinggi	148 - 201	43	81,1
Sedang	94 - 147	10	18,9
Rendah	40 - 93	-	-
<b>Jumlah</b>		53	

Berdasarkan *Pearson Correlation* menunjukkan bahwa setelah diuji validitas ditemukan 5 item yang tidak valid karena memperoleh rhitung  $< r$  tabel = 0,2372.

Setelah dilakukan uji validitas, langkah selanjutnya adalah uji realibilitas. Hasil uji reabilitas diperoleh Alfa Crombach 0,864 pada angkat spiritualitas dan 0,787 pada angket *happiness*. Karena Alpha Crombach's  $> 0,7$  maka, instrument dapat dikatakan reliabel dan dapat dipakai dalam penelitian.

Penelitian ini melibatkan 53 responden, yang terdiri dari 38 perempuan dan 15 laki-laki. Pengambilan data dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya tepatnya mereka yang sedang menempuh semester 3. Rata-rata usia responden adalah 19.91 tahun, dengan SD : 1,097. Masing-masing responden diberikan pertanyaan dua variable, yakni spiritualitas (variable independent) dan *happiness* (variable dependent). Teknik analisis menggunakan *corelational bivariat* dengan alat bantu SPSS ver. 17. Hipotesis penelitian ini adalah :

Ho : tidak terdapat hubungan yang positif antara spiritualitas dengan *happiness* pada remaja akhir.

Ha : ada hubungan yang positif antara spiritualitas dengan *happiness* pada remaja akhir.

### Hasil Penelitian

Berdasarkan jenis kelamin dari sampel yang dipakai (53 orang), maka sebanyak 38 orang (55,56%) adalah remaja perempuan, sedangkan 15 orang (44,44%) adalah remaja

laki-laki. Berdasarkan kelompok usia, responden berusia antara 18-20 tahun

Tabel 3 : Korelasi Pearson

Correlations					
		Spiritualitas	Happiness	Usia	JenisKelamin
Spiritualitas	Pearson Correlation	1	.673**	.104	-.055
	Sig. (2-tailed)		.000	.458	.695
	Sum of Squares and Cross-products	6625.321	2920.736	24.132	-14.698
	Covariance	127.410	56.168	.464	-.283
	N	53	53	53	53
Happiness	Pearson Correlation	.673**	1	.025	-.198
	Sig. (2-tailed)	.000		.860	.155
	Sum of Squares and Cross-products	2920.736	2846.453	3.774	-34.660
	Covariance	56.168	54.739	.073	-.667
	N	53	53	53	53

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

berjumlah 43 orang (81,1%), dan responden berusia antara 21-23 berjumlah 10 orang (18,9%). Rata-rata ( $\mu$ ) spiritualitas mahasiswa program BK angkatan kedua Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya adalah 156,89 dengan Standar Deviasi : 11,29. Dari responden yang ada, sebanyak 43 orang (81,1%) memiliki nilai kategori spiritualitas tinggi, dan 10 orang (18,9%) memiliki nilai dengan kategori spiritualitas sedang. Hal ini sebagaimana dalam tabel dibawah ini:

Tabel 1 : Kategorisasi Spiritualitas

Sementara itu, rata-rata ( $\mu$ ) *happiness* mahasiswa program BK angkatan kedua Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya adalah 92,62 dengan Standar Deviasi : 7,39. Sebanyak sebanyak 25 orang (47,2%) memiliki nilai kategori *happiness* tinggi dan 28 orang (52,8%) memiliki nilai kategori spiritualitas sedang. Hal ini sebagaimana dalam tabel dibawah ini:

Tabel 2 : Kategorisasi *Happiness*

Kategori	Rentang	F	Prosentase
Tinggi	93 - 126	25	47,2
Sedang	59 - 92	28	52,8
Rendah	25 - 58	-	-
<b>Jumlah</b>		53	

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai signifikan p-value sebesar 0,000 ( $< 0,005$ ) maka tolak hipotesis nol. Kesimpulannya ada hubungan antara spiritualitas dengan *happiness* pada remaja. Besarnya korelasi adalah 0,673 (angka +), semakin tinggi spiritualitas maka semakin tinggi *happiness* pada remaja.

Sedangkan hubungan antara spiritualitas dengan jenis kelamin, dari tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai signifikan p-value sebesar 0,695 ( $> 0,005$ ) maka tidak tolak hipotesis nol. Kesimpulannya tidak ada hubungan antara spiritualitas dengan jenis kelamin pada remaja. Demikian juga hubungan antara spiritualitas dan kelompok usia pada remaja, bahwa nilai signifikan p-value sebesar sebesar 0,458 ( $> 0,005$ ) maka tidak tolak hipotesis nol. Kesimpulannya tidak ada hubungan antara spiritualitas dengan kelompok usia pada remaja.

Sementara hubungan antara *happiness* dengan jenis kelamin, dari tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai signifikan p-value sebesar 0,155 ( $> 0,005$ ) maka tidak tolak hipotesis nol. Kesimpulannya tidak ada hubungan antara *happiness* dengan jenis kelamin pada remaja. Demikian juga hubungan antara *happiness* dan

kelompok usia, bahwa nilai signifikan p-value sebesar sebesar 0,860 ( $> 0,005$ ) maka tidak tolak hipotesis nol. Kesimpulannya tidak ada hubungan antara *happiness* dengan kelompok usia pada remaja.

Untuk mengetahui besarnya sumbangan spiritualitas terhadap *happiness* pada remaja akhir, Uji analisis regresi ini dilakukan dengan menggunakan SPSS 17.0.

Tabel 4 Regresi

**ANOVA<sup>b</sup>**

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	1287.590	1	1287.590	42.125	.000 <sup>a</sup>
Residual	1558.863	51	30.566		
Total	2846.453	52			

a. Predictors: (Constant), Spiritualitas

b. Dependent Variable: Happiness

Tabel di atas menunjukkan Fhitung sebesar 42.125 dengan Ftabel sebesar 3.96. Dengan demikian nilai Fhitung  $>$  Ftabel. Hal ini menunjukkan ada sumbangan variabel spiritualitas terhadap variabel *happiness*.

Untuk mengetahui besarnya sumbangan spiritualitas terhadap *happiness* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 8 : Model Summary<sup>b</sup>

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.673 <sup>a</sup>	.452	.442	5.529

a. Predictors: (Constant), Spiritualitas

b. Dependent Variable: *Happiness*

Berdasarkan tabel di atas diketahui R square sebesar 0.452, ini berarti bahwa spiritualitas memiliki peranan sebesar 45.2 % terhadap *happiness*. Selebihnya, yakni sebesar 54.8 % adalah kemungkinan variabel lain yang memiliki peranan terhadap perubahan *happiness*.

**Pembahasan**

Spiritualitas merupakan core yang memberikan arah dan gerak kehidupan, karena didalamnya terdapat nilai-nilai yang diyakini oleh individu. Spiritualitas berhubungan dengan *happiness* yaitu perasaan positif, kegiatan positif tanpa unsur paksaan, serta merasakan emosi positif di masa lalu, masa depan dan masa sekarang.

Hasil penelitian ini sesuai dengan

penelitian Seligman (2002) yang menyatakan bahwa individu yang religius merasa lebih bahagia dan lebih puas terhadap kehidupannya dibandingkan dengan individu yang tidak religius. Penelitian ini menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan *happiness* antara remaja laki-laki dan remaja perempuan. Hal ini sesuai dengan pernyataan Seligman (2002) bahwa tingkat emosi rata-rata laki-laki dan perempuan tidak banyak berbeda yang membedakan adalah perempuan cenderung lebih bahagia daripada laki-laki. Demikian juga tidak ada hubungan antara *happiness* dengan kelompok usia remaja akhir. Hal ini disebabkan rentang usia yang begitu pendek tidak mempengaruhi perbedaan bagi masing-masing kelompok remaja. Hasil ini bertolak belakang dengan Hurlock (1980) yang menyatakan bahwa remaja yang penyesuaian dirinya buruk, cenderung paling tidak berbahagia sepanjang awal masa remaja.

Merujuk makna *happiness* menurut Seligman, setidaknya ada 3 aspek yang dapat dijelaskan hubungannya dengan spiritualitas dan *happiness* remaja akhir, yakni (1) emosi positif masa lalu, (2) emosi positif masa depan, dan (3) emosi positif masa sekarang. Emosi tentang masa lalu dimulai dari ketenangan, kedamaian, kebanggaan dan kepuasan. Semua emosi tersebut sepenuhnya ditentukan oleh pikiran seseorang tentang masa lalunya. Untuk membawa kepada emosi positif masa lalu hal yang dapat dilakukan adalah bersyukur dan

memaafkan. Bersyukur dapat menambah kepuasan hidup karena menambah intensitas kesan dari kenangan yang baik tentang masa lalu. Sedangkan memaafkan dapat mengubah kepahitan menjadi kenangan yang positif, dan dengan demikian lebih memungkinkan untuk mencapai kebahagiaan dan kepuasan hidup yang lebih besar. Bersyukur dan memaafkan kesalahan adalah ajaran agama/spiritual yang bersifat universal. Bersyukurlah akan menambah nikmat, hal ini sebagaimana firman Allah, "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih". (QS : 14:7). Demikian juga memaafkan kesalahan, menjadi domain spiritualitas dan nilai universal dalam kehidupan. Islam sangat menekankan kepada pemeluknya untuk menjadi orang yang mudah memaafkan kesalahan, hal ini sebagaimana sabda Rosulullah "Maafkanlah kesalahan orang-orang yang berbuat kesalahan niscaya Allah akan melindungi kalian dari peristiwa yang buruk." (HR. Daud).

Dalam konteks ini, remaja yang hidup dalam balutan spiritualitas, akan mudah bersyukur dan memaafkan kesalahan masa lalu, sehingga mereka berkesempatan mendapatkan *happiness* dengan mudah. Disamping itu, dengan berpegang teguh pada emosi positif masa lalu remaja akan senantiasa bergairan dengan sesuatu yang sudah menjadi miliknya. Hal ini seperti yang dikemukakan oleh Diener et al., (2011) bahwa religiusitas memiliki hubungan dengan kebahagiaan subjektif. Hal ini juga diperkuat oleh penelitian Francis, et. al., (2009), bahwa *happiness* pada remaja dapat terwujud melalui dekat dengan *religi* (agama). Sillick & Cathcart (2013) juga menemukan bahwa orientasi keagamaan ekstrinsik berhubungan dengan kebahagiaan dan memberikan dukungan dukungan sosial dalam peningkatan kesejahteraan.

Sementara itu, emosi positif masa depan mencakup keyakinan, kepercayaan, percaya diri, harapan dan optimisme. Kunci kebahagiaan remaja apabila mereka mempunyai harapan dan optimisme di masa depan. Optimis dan harapan ini sebagai pelecut agar individu bergairah dalam mengejar kebahagiaan hidupnya. Dengan memaknai tujuan hidup secara sempurna, mengaplikasikan nilai-nilai

universal secara utuh (Babanazari, et all., 2012) maka remaja akan mudah mendapatkan kebahagiaan pada masa depan.

Sedangkan emosi positif masa sekarang merupakan keadaan yang berbeda dengan kebahagiaan masa lalu dan masa depan. kebahagiaan dalam konteks masa sekarang mencakup dua hal yang berbeda, yaitu kenikmatan (*pleasure*) dan gratifikasi (*gratification*). Kenikmatan memiliki komponen inderawi yang jelas dan komponen emosi yang kuat, yang disebut dengan perasaan-perasaan dasar (*raw feels*) seperti rasa senang, riang, ceria, dan nyaman (Seligman, 2002). Sementara menurut Argyle & Crossland (1987) terdapat tiga komponen pembentuk *happiness*, meliputi (1) frekuensi suka cita positif; tingkat kepuasan; dan tidak adanya perasaan negatif, seperti depresi dan kecemasan. Komponen satu dengan yang lainnya bersifat substitusi (saling melengkapi).

Salah satu Faktor yang mempengaruhi kebahagiaan seseorang adalah spiritualitas atau agama. Individu yang memiliki spiritualitas tinggi lebih mampu memaknai kejadian hidupnya secara positif sehingga hidupnya menjadi lebih bermakna, terhindar dari stres dan depresi. (Seligman, 2005).

Penggunaan agama dan spiritual dalam bidang psikologi, konseling semakin meningkat, karena agama menjadi bagian penting dalam aspek multicultural (Fukuyama dan Sevig, 2007). Agama merupakan salah satu kebutuhan manusia yang merupakan makhluk religius, yang akan bertingkah laku sesuai dengan agamanya. Secara psikologis, emosi remaja akhir mulai stabil dan pemikirannya mulai matang. Dalam kehidupan beragama, remaja sudah melibatkan diri ke dalam kegiatan-kegiatan keagamaan. (Yusuf, 2004).

Meminjam istilah Fowler (1974) masa remaja masuk dalam kelompok *individuating-reflexive faith*, suatu tahap keyakinan yang muncul pada masa remaja akhir dan merupakan masa yang penting dalam perkembangan identitas keagamaan. Untuk pertama kalinya dalam kehidupan remaja, individu memiliki tanggung jawab penuh atas keyakinan religius mereka. Selama masa remaja akhir, individu menghadapi keputusan-keputusan pribadi serta mengevaluasi

pertanyaan-pertanyaan yang muncul dalam pikiran mereka seputar agama.

Berdasarkan hasil penelitian ini, diperoleh hasil bahwa spiritualitas memiliki peranan sebesar 45.2 % terhadap *happiness* remaja akhir. Ini menunjukkan bahwa spiritualitas/religiusitas pada remaja berkontribusi besar dalam remaja memperoleh *happiness*. Angka 45,2% dapat dimaknai separoh *happiness* pada remaja akhir ditentukan oleh factor spiritualitasnya, sementara 54,8% dipengaruhi oleh factor-faktor lain yang ada dalam kehidupan remaja, seperti keluarga, hubungan pertemanan, ekonomi, sosial, dan lain sebagainya.

Dengan demikian, untuk menjadikan remaja bahagia, langkah yang perlu dilakukan adalah mendekati remaja pada agama/spiritual, karena spiritual menawarkan kebahagiaan yang hakiki, tidak seperti kebahagiaan yang diperoleh dengan jalan sesaat. Kebahagiaan dalam dimensi spiritual akan bertahan lebih lama, dari pada kebahagiaan yang dilakukan karena menuruti emosional semata, seperti hura-hura, foya-foya, begadang, dan lain sebagainya.

### **Implikasi dalam Layanan Bimbingan dan Konseling**

Dengan memahami arti penting spiritualitas dan *happiness* dalam kehidupan remaja, maka memberikan pelatihan tentang konseling spiritual bagi konselor sekolah merupakan suatu keharusan. Hal ini untuk memperkuat yang dikemukakan oleh Watt (2001) bahwa, memberikan pelatihan konseling bagi siswa dengan memperhatikan spiritual dapat meningkatkan kemampuan konselor dalam memahami makna spiritual dalam kehidupan klinisnya. Disamping itu, dengan menggunakan potensi spiritual dalam konseling, akan lebih meningkatkan kebahagiaan kliennya, karena terdapat hubungan yang signifikan antara agama, spiritual dan kebahagiaan psikologis (*well-being*).

Untuk memandu implikasi bimbingan dan konseling dalam spiritualitas dan *happiness* remaja, maka dapat menggunakan pola sebagaimana dari hasil penelitian Henriksen., dkk (2015), yakni : (a) pengembangan pribadi (*personal development*), (b) penemuan diri dan

klarifikasi (*self-discovery and clarification*), (c) tambahan pendidikan dan pelatihan (*additional education and training*), (d) peran (*role*), dan (e) pengawasan (*supervision*).

Hal yang dapat dilakukan dalam bimbingan dan konseling, yakni : *pertama*, perlu memberikan pelatihan konseling spiritual sebagai bagian dari profesi konseling. *Kedua*, konselor perlu memiliki keseimbangan antara pengetahuan akademik dan penemuan diri dengan pelatihan konseling spiritual. *Ketiga*, dibutuhkan supervisi dalam program pelatihan konseling spiritual. *Keempat*, lembaga pendidikan perlu memberikan bekal kepada stafnya untuk mengikuti pelatihan atau workshop tentang konseling spiritual agar program yang ada dapat terintegrasi dengan baik.

Disamping itu, untuk internalisasi bimbingan dan konseling spiritual di sekolah, hal yang perlu dilakukan untuk membantu perkembangan siswa adalah melalui dukungan spiritual keluarga. Dalam konteks ini konselor perlu diberikan *pelatihan* dalam mempraktikkan konseling untuk mengembangkan kompetensi spiritual anak.

Dalam konteks bimbingan dan konseling di Indonesia penerapan bimbingan dan konseling spiritual mutlak dilakukan, karena mayoritas penduduknya menganut agama. Oleh karena itu, diperlukan pemahaman yang komprehensif bagi konselor untuk memahami spiritual siswanya. Pemberian mata kuliah yang berhubungan dengan konseling spiritual sangat penting bagi mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling. Memasukkan kode etik dan rambu-rambu dalam konseling spiritual dalam Asosisasi Bimbingan Konseling Indonesia (ABKIN) atau Asosiasi Bimbingan Konseling Islam Indonesia (ABKII) merupakan suatu keharusan.

### **Simpulan**

Spiritualitas memiliki hubungan yang signifikan dengan *happiness* pada remaja akhir di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. Besarnya korelasi adalah 0,673 (angka +), semakin tinggi spiritualitas maka semakin tinggi *happiness* pada remaja. Spiritualitas memiliki peranan sebesar 45.2 % terhadap *happiness*. Selebihnya, yakni sebesar 54.8 %



adalah variabel lain yang berpengaruh terhadap perubahan *happiness*. Jenis kelamin maupun kelompok usia pada remaja akhir tidak ada hubungan signifikan dalam spiritualitas maupun *happiness*. Ini menandakan bahwa spiritualitas maupun kebahagiaan pada remaja tidak dibatasi oleh jenis kelamin maupun kelompok usia.

Implikasi bimbingan dan konseling dapat dilakukan dengan memberikan pelatihan bagi calon konselor sekolah untuk menguasai tentang konsep dan pelaksanaan bimbingan dan konseling spiritual. Pelaksanaan bimbingan dan konseling spiritual diintegrasikan dengan bimbingan dan konseling yang ada di sekolah maupun dalam ruang lingkup pendampingan keluarga.

## Referensi

- Abu Dawud, *Sunan Abi Daud*, Beirut: Dar al-Fikr, tt, Juz II.
- Al-Qarni, Aidh (2007). *La Tahzan: Jangan Bersedih*, terj. Samson Rahman, Jakarta; Qisthi Press
- Al-Qur'an,. (1978) *Al-Qur'an dan Terjemahan*, Yayasan Penyelenggara Penterjemah/Penafsiran Al-Qur'an, Departemen gama RI., Jakarta,1978.
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1978). *Social indicator.s of well-being*. New York:
- Argyle, M., & Crossland, J. (1987). Dimensions of positive emotions. *British Journal of Social Psychology*, 26, 127-137.
- Arnett, J. J. (1999). Adolescent storm and stress reconsidered. *American Psychologist*, 54, 317-326. doi: 10.1037/0003-066X.54.5.317
- Babanazari, L., Askari, P., & Honarmand, MM., (2012) Spiritual Intelligence and Happiness for Adolescents in High School, *Life Science Journal* 2012: 9 (3)
- Buchanan, C. M., & Holmbeck, G. N. (1998). Measuring beliefs about adolescent personality and behavior. *Journal of Youth and Adolescence*, 27, 607-627. doi: 0.1023/A:1022835107795
- Cheng, H., & Furnham, A. (2002). Personality, peer relations, and self-confidence as predictors of happiness and loneliness. *Journal of Adolescence*, 25(3), 327–339.
- Cicchetti, D., & Rogosch, F. A. (2002). A developmental psychopathology perspective on adolescence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70, 6-20. doi: 10.1037//0022-006X.70.1.6
- Daradjat, Zakiyah. (2005). *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: Penerbit Bulan Bintang
- Deici, E. L. & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, euaimonia, well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1-11.
- Diener, E. Oishi, S. & Lucas, R. E. (2009). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction, in Lopez, S. J. Snyder, C.R . (eds.), *Oxford handbook of positive psychology*. 2nd ed. New York: Oxford university press, p. 187-194.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302. doi: 10.1037/0033-2909.125.2.276
- Diener, E., Tay, L., Myers, D. G. (2011). The religion paradox: If religion makes people happy, why are so many dropping out? *Journal of Personality and Social Psychology*, 101, 1278-1290.
- Fordyce, M. (1988). A review of research on the happiness measure: a sixty second index of happiness and mental health. *Social Indicators Research*, 20 (4), 355-381
- Fowler, J. W. (1981). *Stages of faith: The psychology of human development and the quest for meaning*. San Francisco: Harper and Row.
- Francis, LJ., Yablon, YB., & Robbins, M., (2014) Religion and Happiness: a Study among Female Undergraduate Students in Israel, *Journal of Jewish Education Research*, 2014 (7), 77-92.
- Hurlock, Elizabeth. (1980). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta. Erlangga

- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Eds.). (1999). *Well-being: Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- Lucas, R.E. & Diener, E. (2009). Personality and subjective well-being. *The science of wellbeing*, 37, 75-102.
- Lucas, R.E. & Diener, E. (2009). Personality and subjective well-being. *The science of wellbeing*, 37, 75-102.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration of the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Sales, J.M. & Irwin, C. E. Jr. (2009). Theories of adolescent risk taking: the biopsychosocial model. In: DiClemente, R.J., Santelli, J.S. and Crosby, R.A. (eds.) *Adolescent health. Understanding and preventing risk behaviors*. San Francisco: Jossey-Bass, p. 32-50.
- Santrock, J.W. (2008). *Adolescence*. 12th ed. New York, USA: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Santrock, John W (2003) *adolescence :perkembangan remaja*. Jakarta. Erlangga
- Seligman, M. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3-9). New York: Oxford Press.
- Seligman, M. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3-9). New York: Oxford Press
- Seligman, M. E. P. (2008). Positive health. *Applied psychology: an international review*, 15(1), 3-18.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Sheldon, K. M. & Lyubomirsky, S. (2005). Achieving sustainable new happiness: Prospects, practices and prescriptions. In: Linley, A. & Joseph, S. (eds), *Positive psychology in practice*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, p. 127-145
- Sillick, W. J., & Cathcart, S. (2013). The relationship between religiosity and happiness: The mediating role of purpose in life. *Mental Health, Religion & Culture*, 17(5), 494-507.
- Stark, Rodney and Glock, Charles Y. *American Piety: The nature of religious commitment*. Berkeley, Los Angeles, London. University Of California Press
- Wang, M. & Wong, M. C. (2013). Happiness and leisure across countries: Evidence from international survey data. *Journal of Happiness Studies*, 1-34.
- WHO (1996). *Mental health of refugees*. Geneva: World Health Organization in collaboration with the Office of the United Nations High Commissioner for Refugees.
- Yusuf, Syamsu LN, M.Pd. (2004). *Psikologi Belajar Agama*. Pustaka bani quaisy