

**Letter of Acceptance**  
**Temu Ilmiah Nasional XI Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia**  
**“Tantangan Psikologi Perkembangan dalam Optimalisasi Perkembangan Manusia di**  
**Era Revolusi Industri 4.0 Menuju Revolusi 5.0”**  
**Malang, 20 - 21 September 2019**

Kepada Yth. Yuspendi

Dengan Hormat,

Melalui surat ini panitia TEMILNAS XI IPPI “Tantangan Psikologi Perkembangan dalam Optimalisasi Perkembangan Manusia di Era Revolusi Industri 4.0 Menuju Revolusi 5.0” menyatakan artikel yang berjudul:

**“Kontribusi Faktor-Faktor Penentu Happiness di Usia Dewasa: Peran Spiritualitas dan Coping dalam Mencapai Happiness”**

telah melalui proses seleksi dan dinyatakan **DITERIMA** untuk kemudian layak dipresentasikan pada TEMILNAS XI IPPI yang akan dilaksanakan pada Jumat dan Sabtu, 20 - 21 September 2019 di GKB VI Universitas Muhammadiyah Malang (detail jadwal presentasi diberikan setelah pengiriman full artikel).

Berkaitan dengan hal tersebut dimohon peserta untuk menindaklanjuti beberapa hal, yakni:

1. Melakukan pembayaran melalui ditransfer ke **rekening BNI No. Rek 061 417 5792 an Udi Rosida Hijrianti**. Setelah melakukan pembayaran, **silahkan konfirmasi via chat ke nomor whatsapp 0822 2662 6585 an Udi Rosida Hijrianti**.

Tabel. Daftar Harga Kegiatan TEMILNAS XI IPPI.

Workshop	1 Workshop	Rp. 500.000
	2 Workshop	Rp. 800.000
Diskusi MK Psi Perkembangan	Umum dan Anggota IPPI & HIMPSI	Rp. 350.000
Seminar & Presentasi Makalah	Umum	Rp. 800.000
	Anggota IPPI & HIMPSI	Rp. 750.000
Seminar	Umum	Rp. 500.000
	Anggota IPPI & HIMPSI	Rp. 450.000

2. Full Artikel dikirimkan melalui email [temilnasippi2019@gmail.com](mailto:temilnasippi2019@gmail.com) disesuaikan dengan **template (terlampir) paling lambat 7 September 2019 pukul 24.00 WIB**
- Demikian surat ini diberikan untuk dapat dipergunakan dengan sebaik-baiknya.

Hormat Kami  
Ketua Panitia TEMILNAS XI IPPI



Dr. Iswinarti, M.Si

## Template Artikel Prosiding TEMILNAS XI IPPI 2019

### KETENTUAN PENULISAN ARTIKEL PROSIDING:

1. APA style edisi terakhir
2. Penulisan referensi menggunakan MENDELEY
3. Penulisan menggunakan font Gill Sans MT
4. Maksimal 10 halaman atau selain daftar pustaka
5. Ukuran kertas A4, kiri 3 cm, atas, bawah, kanan 2 cm
6. Rata kiri semua
7. Halaman tengah bawah

### KETENTUAN PENULISAN NASKAH PROSIDING HASIL PENELITIAN

Judul	Size font 14	Spasi 1
Nama lengkap tanpa gelar	size font 11	spasi 1
Instansi/Lembaga	size font 11	spasi 1
Email/HP	size font 11	spasi 1
Abstrak (100-200 kata)	size font 11	spasi 1
Latar Belakang (2-3 hal)	size font 11	spasi 1,
Tinjauan Pustaka (1-2 hal)	size font 11	spasi 1
Metode Penelitian	size font 11	spasi 1
Hasil dan Pembahasan (2-3 hal)	size font 11	spasi 1
Simpulan & Implikasi (1 hal)	size font 11	spasi 1
Daftar Pustaka	size font 11	spasi 1

### KETENTUAN PENULISAN NASKAH PROSIDING LITERATURE REVIEW

Judul	size font 14	spasi 1
Nama lengkap tanpa gelar	size font 11	spasi 1
Instansi/Lembaga	size font 11	spasi 1
Email/HP	size font 11	spasi 1
Abstrak (100-200 kata)	size font 11	spasi 1
Latar Belakang (2-3 hal)	size font 11	spasi 1
Literature Review (3-5 hal)	size font 11	spasi 1
Simpulan (1 hal)	size font 11	spasi 1
Daftar Pustaka	size font 11	spasi 1



# Prosiding

## TEMU ILMIAH NASIONAL XI IKATAN PSIKOLOGI PERKEMBANGAN INDONESIA

Tantangan Psikologi Perkembangan Dalam Optimalisasi Perkembangan Manusia di Era Revolusi Industri 4.0 Menuju Revolusi Peradapan 5.0

**Malang, 19 - 21 September 2019**

### Editor:

1. Dr. Dewi Retno Suminar, M.Si
2. Al Thuba Septa, PS., S.Psi, M.Psi
3. Rika Fuaturosida, S.Psi., MA
4. Sofa Amalia, S.Psi., M.Si



**Penerbit:  
Psychology Forum  
Tahun 2019**



**Prosiding**

**TEMU ILMIAH NASIONAL XI  
IKATAN PSIKOLOGI PERKEMBANGAN INDONESIA (IPPI)**

**Tantangan Psikologi Perkembangan dalam Optimalisasi Perkembangan  
Manusia di Era Revolusi Industri 4.0 Menuju Revolusi Peradaban 5.0**

**Malang, 20 – 21 September 2019**



**Penerbit  
Psychology Forum  
Tahun 2019**

**Reviewer**

1. Prof. Dr. Jatie K. Pudjibudojo, Psikolog
2. Dra. Srisiuni Sugoto, Ph.D, Psikolog
3. Dr. Iswinarti, M.Si

**Editor**

1. Dr. Dewi Retno Suminar, M.Si
2. Al Thuba Septa, PS., S.Psi, M.Psi
3. Rika Fuaturosida, S.Psi., MA
4. Sofa Amalia, S.Psi., M.Si

ISBN 978-602-74420-7-8

**Desain Cover**

Adhyatman Prabowo, M.Psi

**Penerbit****Psychology Forum**

Jl. Tlogomas 246 Malang 65144 Indonesia Telp +62 341 464318; Faks +62 341 460435; email:  
forumpsiology@gmail.com

## Kata Pengantar

Globalisasi telah memasuki era baru yang bernama Revolusi Industri 4.0. Revolusi Industri 4.0 secara fundamental mengakibatkan berubahnya cara manusia berpikir, hidup, dan berhubungan satu dengan yang lain. Era ini akan mendisrupsi berbagai aktivitas manusia dalam berbagai bidang, tidak hanya dalam bidang teknologi saja, namun juga bidang yang lain seperti ekonomi, sosial, dan politik. Namun di balik kemudahan yang ditawarkan, Revolusi Industri 4.0 menyimpan berbagai dampak negatif, diantaranya ancaman pengangguran akibat otomatisasi, kerusakan alam akibat eksploitasi industri, serta maraknya hoax akibat mudahnya penyebaran informasi. Oleh karena itu, kunci dalam menghadapi Revolusi Industri 4.0 adalah selain menyiapkan kemajuan teknologi, di sisi lain perlu dilakukan pengembangan manusia Indonesia yang tangguh agar dampak negatif dari perkembangan teknologi dapat ditekan ataupun mencari cara bagaimana manusia dalam tiap-tiap periode perkembangannya dapat menjadi manusia manusia yang siap secara fisik, kognitif, dan memiliki kemampuan sosial dan karakter yang kuat sehingga dapat hidup selaras di era baru revolusi industri 4.0

Baru saja kita mendengar konsep revolusi industri 4.0 dengan memanfaatkan data, teknologi blockchain, serta kecerdasan buatan. Jepang pada akhir Januari 2019 hadir dengan konsep Society 5.0 atau disebut sebagai revolusi peradaban 5.0. Revolusi industri dengan konsep baru ini dinilai dapat menggantikan 4 versi sebelumnya yang hanya menitikberatkan pada produksi barang atau jasa, dimana perkembangan revolusi 5.0 dilatarbelakangi oleh kekhawatiran bahwa tenaga manusia akan terkikis karena tergantikan dengan teknologi, namun revolusi 5.0 berusaha untuk mengoptimalkan teknologi yang ada guna membantu kehidupan manusia menjadi lebih baik lagi. Tiap generasi ditiap tahap perkembangan haruslah tumbuh dan berkembang dengan optimal. Tumbuh kembang yang sehat harus disesuaikan tahap perkembangannya, adapun tiap tahap tumbuh kembang akan meliputi aspek – aspek dasar yaitu biologis, kognitif, emosi, dan psikososial/moral. Dimana tiap-tiap aspek perkembangan tersebut wajib dioptimalkan secara maksimal guna menghadapi perubahan era. Perlu cara yang solutif untuk menghadapi hal tersebut, yakni pengotimalkan peran keluarga, metode pendidikan karakter yang tepat, dan metode lain yang dapat menunjang berkembangnya generasi Indonesia yang siap dalam menghadapi berbagai perubahan yang ada.

Temu Ilmiah Nasional Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia ke XI dengan tema “*Tantangan Psikologi Perkembangan dalam Optimalisasi Perkembangan Manusia di Era Revolusi Industri 4.0 Menuju Era Revolusi Peradaban 5.0*”. Tema ini diambil guna menjawab berbagai permasalahan dan tantangan yang akan atau sedang dihadapi terkait bagaimana perkembangan manusia di Indonesia. Semoga kegiatan ini dapat terealisasi dengan baik tanpa ada halangan yang berarti.

Malang, 20 September 2019

Panitia Pelaksana

**SUSUNAN KEPANITIAAN  
TEMU ILMIAH NASIONAL XI  
IKATAN PSIKOLOGI PERKEMBANGAN INDONESIA (IPPI)**

**PANITIA PENGARAH**

DEWAN PENASIHAT IPPI : Prof. Dr. Hera L. Mikarsa, Psikolog  
Prof. Dr. Endang Ekowarni, Psikolog  
Prof. Dr. Jatie. K. Pudjibudojo, Psikolog  
Dr. Wisjnu Martani, SU., Psikolog  
Dr. M.G. Adiyanti, MS., Psikolog  
Dr. Duta Nurdibyanandaru, M.Si., Psikolog

KETUA PP IPPI : Dra. Srisiuni Sugoto, Ph.D., Psikolog

**PANITIA PELAKSANA**

KETUA PELAKSANA : Dr. Iswinarti, M.Si  
SEKERTARIS : Sofa Amalia, S.Psi., M.Si  
Retno Firdiyanti, S.Psi., M.Psi

BENDAHARA : Dr. Rr. Suminarti Fasikhah, M.Si  
Udi Rosida Hijrianti, S.Psi., M.Psi

SIE. KESEKRETARIATAN : Adhyatman Prabowo, S.Psi, M.Psi  
Al Thuba Septa, PS, S.Psi., M.Psi  
Nanik Kholifah, M.Si

SIE. ACARA : Dr. Diah Karmiyati, M.Si  
Dr. Elok Halimatus Sakdiyah, M.Si  
Andia Kusuma D, M.Psi  
Ari Pratiwi, M.Psi

SIE. KONSUMSI : Diana Savitri, S.Psi., M.Psi  
Siti Fatimah, M.Si  
Ika Fitria, M.Psi

SIE. HUMAS DAN PUBLIKASI : Ratih Eka Pertiwi, M.Psi  
Sri Wiworo RIH, M.Psi  
Pravissi Shanti, M.Psi  
Unita Werdi Rahajeng M.Psi  
Nathania B Astrella, M.Psi  
Rika fuaturosida, MA

SIE. PERLENGKAPAN DAN DEKORASI : Sadiyah Mewar, M.Si  
Aryudho Widiatno, M.Si

SIE. DOKUMENTASI & TRANSPORTASI : M. Fath Mashuri, S.Psi., MA  
Taufiqurrahman, S.Psi., MA

## DAFTAR ISI

<b>Susunan Kepanitiaan</b>	i
<b>Kata pengantar</b>	ii
<b>Daftar Isi</b>	iii
<i>Eight Lessons for a Happier Marriage</i> sebagai Upaya Keluarga Harmonis Menikmati <i>Society 5.0</i>	Ag. Krisna Indah Marheni 1-7
Apakah Sikap Pemahaman Hukum Perkawinan Berperan untuk Penundaan Perkawinan Usia Dini pada Remaja ?	Agoes Dariyo, Mia Hadiati & R. Rahaditya 8-17
Hubungan antara <i>Self-esteem</i> dengan Perilaku <i>Cyberbullying</i> pada Remaja Pengguna Instagram di Surabaya	Aimasari Nur Hidayati, Herdina Indrijati 18-25
Konsep Kearifan pada Dewasa Awal, Tengah, dan Akhir	Aisah Indati 26-35
<i>Shaping Behavior</i> Untuk Memperbaiki Pola Makan Pada Anak Dengan Retardasi Mental (Studi Kasus)	Al Thuba Septa Priyanggalasati 36-46
Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Resiliensi pada Remaja Binaan Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas IA Blitar	Ana Lailatul Magfiroh, Dwi Sarwindah Sukiati, Rahma Kusumandari 47-53
Apakah Regulasi Diri dalam Belajar Berhubungan dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Atlet?	Andi Maulida Rahmania, Maria Goretti Adiyanti 54-65
Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Motivasi Menikah Dini di Kecamatan Kwanyar Madura	Anhar Septiawan Arifin, Dwi Sarwindah S., Rahma Kusumandari 66-70
Pengasuhan Digital dan Inkongruensi Pengalaman di Media Sosial antara Remaja dan Orang Tua	Annisa Reginasari dan Tina Afiatin 71-85
Peran Penalaran Moral dan Emosi Moral terhadap Perilaku <i>Bullying</i>	Ardyta Kusumaningsih 86-93
<i>Self-Efficacy</i> dengan Minat Berwirausaha yang Dimediasi oleh Kreativitas pada Mahasiswa/i Fakultas Ekonomi Universitas Muhammadiyah Malang	Arini Rahayu., Muh. Aqso Anfajaya 94-103
Kematangan Emosi Remaja Pengguna PCC ( <i>Paracetamol, Caffein dan Carisoprodol</i> )	Chadidjah D. Selomo, Suryanto, Tatik Meiyuntariningsih 104-111
Relaksasi untuk Mengatasi Stres Sehari-hari pada Lansia	Dedek Jannatul Makwa, Erny Hidayati 112-120
Peran Pemberian Cerita Imajinatif dalam Menurunkan Perilaku Agresif pada Masa Anak Awal	Defani Ismiriam Rakhmi 121-129
Pengaruh Pelatihan “Aku Anak Pemberani” untuk Meningkatkan Penanggulangan Kekerasan Seksual pada Anak Sekolah Dasar	Dewi Mahastuti 130-136
Resiliensi sebagai Mediator <i>Self-Compassion</i> dan Kebahagiaan	Dewi Sri Mustikasari, Wistita Winandri 137-146
Motif Orang Tua Memberikan Gadget kepada Anak Usia Dini di TK Y Makassar	Dian Novita Siswanti., Muh. Daud., Novita Maulidya Jalal 147-153
<i>Storytelling</i> Dengan Media Buku Kosakata Bergambar Sebagai Metode dalam Mengembangkan Kemampuan Berbahasa Pada Anak usia Prasekolah	Dyta Setiawati Hariyono, Lita Ariani 154-161
Resiliensi pada Individu <i>Fatherless</i>	Egi Prawita 162-169
Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Kepercayaan Diri pada Atlet Renang	Elok Wahyunita Suprpto & Herdina Indrijati 170-177
<i>Cyberbullying dan Remaja: Studi Pendahuluan</i>	Emma Yuniarrahmah, Maria Goretti Adiyanti 178-186
<i>Subjective Well-Being</i> Ibu Ditinjau Dari Usia dan Lama Pernikahan ( <i>Preliminary Study</i> pada Ibu “Muda” Usia 20-40 Tahun)	Endang Prastuti 187-194

Hubungan Kematangan Emosional dengan Agresivitas pada Remaja Pondok Pesantren	<i>Erik Hendro Putra Tewel, Latifa</i>	195-205
Hubungan Kontrol Diri dengan Kecenderungan Kenakalan Remaja pada Remaja dengan Orang Tua Tunggal yang Bercerai	<i>Erlita Dama Kristanti &amp; Herdina Indrijati</i>	206-215
Peran Resiliensi terhadap Stres Akademik Siswa SMA	<i>Esti Widya Rahayu, Miftah Ellyan Anggi Djabbar Farah Farida Tantiani, Ameliya Alfirmosi,</i>	216-224
Gambaran Stimulasi Perkembangan Anak Usia Dini di Tiga Tempat Penitipan Anak (TPA) di Kota Malang	<i>Fitria Nur Indra F, Zulfa Sabilun Najah</i>	225-231
Pengaruh Komunikasi Interpersonal terhadap Kepuasan Perkawinan pada Istri Anggota Korps Pelaut TNI-AL	<i>Farah Fauziah Vivany &amp; Herdina Indrijati</i>	232-238
Program Penguatan Optimisme untuk Pemulihan Emosi bagi Anak-Anak Penyintas Bencana Tsunami	<i>Farida Hidayati, Laelatus Syifa Sari Agustina, Fadji Kirana Anggarani, Berliana Widi Scarvanovi</i>	239-241
Perbedaan Kesepian Pada Mahasiswa Tahun Pertama dan Kedua	<i>Fikrie, Lita Ariani, Ceria Hermina</i>	242-247
<i>Self Regulation Learning (SRL)</i> pada Siswa SMA “X” ditinjau dari Pola Asuh Orangtua	<i>Firsty Oktaria Grahani, Ressay Mardiyanti</i>	248-255
Dukungan Teman Sebaya dengan Kepuasan Bersekolah Dimediasi oleh Resiliensi pada Siswa SMA yang Tinggal di Asrama	<i>Fitria Erma Megawati, Betta Fitriyani</i>	256-267
Pembentukan Identitas Seksual pada Gay Dewasa Awal yang Telah <i>Coming Out</i>	<i>Giovani Misyella Arlandy Santoso, Krismi Diah Ambarwati</i>	268-275
Hubungan antara <i>Peer Group Relationship</i> dengan Perilaku <i>Social Withdrawal</i> pada Remaja Awal di SMP Kartika IV-10 Surabaya	<i>Grace Angela, Herdina Indrijati</i>	276-284
<i>Hope</i> pada Pekerja Anak yang Putus Sekolah	<i>Handita, Krismi Diah Ambarwati</i>	285-297
Pelatihan Metode Remedial Menulis Integrasi Visual Motorik untuk Meningkatkan Keterampilan Guru dalam Memperbaiki Kualitas Menulis Tangan Siswa Taman Kanak-Kanak di Banyuwangi	<i>Herdina Indrijati, Yustisiana Hidayati</i>	298-304
Pengaruh Harga Diri dan <i>Peer Support</i> terhadap Resiliensi pada Siswa SMATaruna Nala Malang	<i>Ika Wulandari, Bhimo Surya Putra</i>	305-314
Permainan Tradisional Engklek Pa’a Berbasis Token Ekonomi untuk Anak dengan Attention Deficit Disorder	<i>Jainal Ilmi, Trie Nurfadillah Hanapi, Andita Faradilla</i>	315-324
Penyuluhan tentang Perkembangan Wicara dan Hambatan, serta Penanganan <i>Speech Delay</i>	<i>Jehan Safitri</i>	325-331
Menikmati Gelombang Perkawinan	<i>M. J. Retno Priyani</i>	332-339
Peran Orangtua sebagai “Coach” dalam Proses Transmisi Emosi Moral Orangtua kepada Remaja	<i>Margaretha Maria Shinta Pratiwi, Subandi dan Maria Goretti Adiyanti</i>	340-349
Motivasi Sembuh pada Anak Penderita Kanker di Rumah Singgah Kanker Banjarmasin	<i>Marina Dwi Mayangsari</i>	350-358
Gangguan Sikap Menentang pada Anak	<i>Marina Yollanda, Faridah Ainur Rohmah</i>	359-367
Pengasuhan Ayah dengan Anak Berkebutuhan Khusus Tuna Daksa	<i>Maya Setyarini, Lika Hestyaningsih, Prima Dewi Pratiwi, &amp; Sri Lestari</i>	368-378
Nilai Budaya dalam Pengasuhan: Upaya Menyandingkan Karakter Tradisional dan Modern dalam Menghadapi Era Digital.	<i>Muchlisah, Tina Afiatin</i>	379-393
Efektifitas Pemberian Little Champs untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar pada Anak Prasekolah Usia 5-6 Tahun	<i>Nadya Adinda Putri, Nur Ainy Fardhana Nawangsari</i>	394-403
Cognitive-Behavior Therapy to Improve Self-esteem in Adolescence with Depressive Symptoms	<i>Naomi Kristiana, Ediasri Toto Atmodiwirjo, Debora Basaria</i>	404-416

Pelatihan Regulasi Emosi untuk Menurunkan Kecemasan pada Ibu Hamil	<i>Nata Hendriati</i>	417-440
Gambaran <i>Loneliness</i> (Kesepian) pada Usia Lanjut di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera II	<i>Neka Erlyani, Rika Vira Zwagery</i>	441-452
Metode Pengasuhan untuk Membentuk Karakter Positif Anak dalam Menghadapi Revolusi Industri 4.0	<i>Nigma</i>	453-461
Uji Validitas Buku Elektronik (ebook) Cerita Permainan Tradisional (Menjadi Raja dan Ratu Sehari) dalam Meningkatkan Kemampuan Menyimak Anak Usia Dini	<i>Nofrans Eka Saputra, Yun Nina Ekawati</i>	462-473
Modifikasi Perilaku untuk Meningkatkan Rentang Perhatian pada Anak Pra Sekolah dengan ADHD	<i>Norhafizha Rinanda, Hanif Kartika Indrasari</i>	474-483
<i>Puppet Show</i> dan <i>Role Play</i> untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial pada Anak	<i>Nur Indah Agustini</i>	484-490
Studi Literatur Pengaruh <i>Parental Attachment</i> Pada Intensitas Berlebih Penggunaan Internet Pada Anak Usia Dini	<i>Nuraini Kusumaningtyas, Ratna Nurwindasari</i>	491-498
Pemodelan Video Diri Sendiri untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Sosial pada Remaja Autis Berfungsi Tinggi/High Functioning Autism (HFA) dengan Mediasi Teman Sebaya	<i>Nurhasanah, Diah Karmiyati, Iswinarti</i>	499-514
Pengaruh Pola Asuh Otoritatif dan Iklim Sekolah terhadap Kepuasan Bersekolah pada Siswa Sekolah Menengah Pertama	<i>Nurul Puspita Ningrum, Nurul Hidayah</i>	515-523
Openness To Experience Sebagai Moderator Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kebahagiaan Remaja	<i>Nusaibah Nur Furqoni Z.A, Rohmatul Ummah</i>	524-531
Permainan Ular Tangga untuk Meningkatkan Interaksi Sosial pada Anak dengan Gangguan <i>Intellectual Disability</i>	<i>Purwo Erina Wahyuriko, Aisyah Putri Rawe Mahardika, Iswinarti</i>	532-541
Permainan Tradisional Gambatan sebagai <i>Media Play Therapy</i> dalam Meningkatkan Kontrol Diri Anak Agresif Personal Growth Inisiatif (Inisiatif Pertumbuhan Individu) sebagai Prediktor Kemampuan individu untuk Mengatasi Konflik dengan Pasangan pada Remaja	<i>Puspa Darmi, Dino Rizadman Rahia, Musdalifa</i>	542-552
Resiliensi Ayah yang Mengasuh Remaja dengan Gangguan Autis	<i>Putri Saraswati, Sofa Amalia</i>	553-559
Pengaruh Kebisingan Terhadap Daya Ingat Pada Remaja	<i>Rahma Febiyana</i>	560-571
Developmental Psychology : The Heart of Psychological Science antara Lewin dan Erikson dengan Pendekatan Critical Reflection Suatu Metode Pembelajaran	<i>Rika Vira Zwagery, Rooswita Santia Dewi</i>	572-577
Internet Gaming Disorder Among Adolescent : A Literature Review	<i>Rin Widya Agustin, Berliana Widi Scarvanovi</i>	578-584
Pengaruh <i>Parental Attachment</i> terhadap Perilaku Merokok pada Remaja di SMA Negeri 2 Jember	<i>Rizka Asyriati</i>	585-593
Hubungan antara Pola Asuh Ibu Generasi Pertama dengan Ibu Generasi Kedua	<i>Rizky Nur Azizah, Istiqomah, Nuraini Kusumaningtyas</i>	594-604
Kompetensi Emosi dan Efikasi Diri Pengasuhan Ibu dari Anak dengan Autism Spectrum Disorder	<i>Ryan Santo Prabowo , Srisiuni Sugoto</i>	605-612
Sangat Penting : Pendidikan Seks dari Perspektif Orangtua	<i>Siswati, Dinie R Desiningrum</i>	613-624
Meningkatkan Kesehatan Lansia dengan Acupressur	<i>Siti Maimunah, Tina Afiatin</i>	625-636
Gambaran Perilaku Perundungan ( <i>Bullying</i> ) Siswa Sekolah Dasar di Kota Jambi	<i>Sudjiwanati</i>	637-645
Secure Attachment dan Perilaku Asertif pada Remaja Survivor Sexual Abuse	<i>Suparjo Herlambang, Marlita Andhika R, Fellicia Ayu S.</i>	646-656
	<i>Tatik Mukhoyaroh</i>	657-668

Peer Counseling untuk Meningkatkan Kesadaran terhadap Bullying pada Siswa SMA Sultan Agung I Semarang	Try Ardhi Nugraha Hastu, Tya Wulandari, Zhalilla Viola Risqa Setiani	669-678
Permainan Tradisional Cublak-Cublak Suweng sebagai Media Play Therapy dalam Meningkatkan Interaksi Sosial Anak Slow Learner pada Siswa SDN Mulyerejo Dua, Kota Malang	Ulwiyyatul Hidayat, Annisa Ariani, Iswinarti	679-690
Pengaruh Dukungan Sosial Online terhadap Kesejahteraan Subjektif yang Dimoderasi Jenis Kelamin pada Siswa SMA	Umi Habibah, Diah Karmiyati dan Iswinar	691-701
Permainan Lego untuk Menurunkan Gejala Kecemasan Berpisah ( <i>Separation Anxiety Disorder</i> ) pada Anak	Wa Ode Nursanaa, Intan Novantin Citra Ady	702-712
Mengasuh dan Mendidik Anak di Era Revolusi Industri 4.0	Weni Endahing Warni, Urip Purwono	713-726
Uji Coba Modul Paket Alat Permainan Edukatif (APE) Cengkling/ Engklek Untuk Meningkatkan Visual Spasial Anak Usia Dini	Yun Nina Ekawati, Nofrans Eka Saputra	727-739
Kontribusi Faktor-Faktor Penentu <i>Happiness</i> di Usia Dewasa: Peran Spiritualitas dan <i>Coping</i> dalam Mencapai <i>Happiness</i>	Yuspendi	740-750
Peningkatan Regulasi Emosi Melalui Media Permainan Tradisional Dengan Metode <i>Experiential Learning</i> Pada Wanita Dewasa Madya	Iswinarti, Indri Puspita Sari, Istiqomah	751-763

## **Penutup**

## **KONTRIBUSI FAKTOR-FAKTOR PENENTU *HAPPINESS* DI USIA DEWASA: PERAN SPIRITUALITAS DAN COPING DALAM MENCAPAI *HAPPINESS***

Yuspendi  
Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Maranatha, Indonesia  
gyuspendi@gmail.com

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi dari peran spiritualitas dan coping dalam mencapai happiness pada usia dewasa, disamping adanya 3 faktor penentu utama yang memberikan kontribusi besar dalam mencapai happiness yaitu Set Point, Life Circumstances dan Intentional Activities. Pada penelitian ini melibatkan responden sebanyak 372 responden yang bertujuan untuk menguji 4 hipotesis penelitian. Hasilnya menunjukkan bahwa happiness berdasarkan kontribusi dari 3 faktor penentu utama yaitu S+C+I hanya sebesar 36.9% yang terdiri dari Set Point sebesar 9.3%, Life Circumstance sebesar 10.2% dan Intentional activities sebesar 26.2%. Jika kontribusi ke-3 faktor tersebut ditambah dengan peran religiositas-spiritualitas sebesar 21.7% serta peran coping sebesar 31.3% maka kontribusinya akan meningkat menjadi 98.7% dan sisanya 1.3% ditentukan oleh faktor lainnya. Hal ini menunjukkan besarnya peran spiritualitas dan coping, seperti religious-existential well-being, subjective religiosity, action coping, planning dan self-blame dalam mencapai kebahagiaan di usia dewasa disamping 3 faktor penentu utama yang telah ada.

*Kata kunci: Happiness, Set point, Life Circumstances, Intentional activities, Spiritualitas dan Coping*

### **LATAR BELAKANG**

*Happiness* merupakan tujuan akhir dari segala aktivitas, segala daya upaya, segala pergumulan dan perjuangan dalam hidup ini. Semua orang sepakat bahwa *happiness* adalah dambaan universal dari semua mahluk, di sepanjang sejarah dan sampai selama-lamanya (Arif, 2016).

Menurut Denny (dalam Romadoni, 2017) telah terjadinya penurunan kebahagiaan manusia Indonesia dari tahun 2015 menduduki peringkat 74 menurun lima peringkat menjadi 79 pada tahun 2016 dan sekarang pada tahun 2017 menjadi 81. Indonesia menduduki peringkat kebahagiaan yang berada di tengah-tengah. Manusia Indonesia tidak sebahagia penduduk Malaysia peringkat 42, Thailand peringkat 32 dan Singapura peringkat 26. Penduduk yang paling bahagia di dunia adalah negara Norwegia.

Lyubormirsky, Sheldon, & Schake (2005) mengajukan *The sustainable happiness model* dalam rangka teoritik penelitian intervensi eksperimental tentang bagaimana meningkatkan dan mempertahankan *happiness*. Pada model ini terdapat 3 faktor yang berkontribusi pada tingkat *happiness* individu, yaitu *the set point*, *life circumstance*, dan *intentional activities*. Menurut Lyubormirsky (2008) bahwa *Happiness* merupakan kontribusi dari *Set point + Circumstance + Intentional activities* (S + C + I) dengan kontribusi faktor-faktor terhadap *Happiness* sebesar 50%+10%+40%.

Menurut Lyubomirsky, King & Diener (2005) bahwa berdasarkan bukti empirik kebahagiaan ditentukan juga oleh akumulasi keberhasilan hidup seseorang yang meliputi kesehatan yang baik, pendapatan yang besar dan hubungan dengan sesama yang kuat. *The set or fixed point* (S) yang merupakan faktor bawaan (genetik) seperti kepribadian (Lykken & Tellegen, 1996). Kepribadian merupakan *baseline* (dasar) dari kebahagiaan. Menurut McCrae & Costa (1994) bahwa *personality*

*trait* merupakan karakteristik bawaan yang relatif menetap. Beberapa peneliti mengkonseptualisasikan kebahagiaan sebagai bagian dari kepribadian yang stabil (Costa, McCrae, & Zonderman, 1987)

*Life Circumstance* (C) meliputi bangsa-budaya, demografik (gender, etnik), pengalaman personal (trauma masa lalu), status kehidupan, seperti status pernikahan, usia, pendapatan dan kesehatan (Diener, Suh, Lukas & Smith, 1999).

*Intentional behavior or activities* (I) merupakan respon individu terhadap perubahan *life circumstance*, seperti mengekspresikan rasa bersyukur terhadap pernikahannya. *Intentional activities* dapat berupa *behavior* (tindakan *kindness*), kognitif (*gratitude*), atau *motivational* (tujuan hidup). Menurut Lyubormisky (2008) bahwa *intentional activities* efektif dalam meningkatkan dan mempertahankan kebahagiaan.

Berdasarkan saran penelitian dari Lyubormisky (2008) bahwa kita tidak hanya mempelajari cara praktis membuat orang bahagia, tetapi pelajari juga bagaimana (*how*) dan mengapa (*why*) orang menjadi bahagia. Hal ini menjadi dasar untuk melakukan penelitian dalam mencari faktor lain penentu *happiness* diluar faktor yang telah diuraikan oleh Lyubormisky.

Compton (2005) menyoroti peran faktor *Religiositas - Spiritualitas well being* dan *Positive Coping* sebagai cara mencapai *happiness*. Menurut Baltes (dalam Compton, 2005) perkembangan *flourishing* terjadi karena individu memiliki kemampuan resiliensi dalam beradaptasi dengan kondisi di lingkungan. Kemampuan dalam menanggulangi stres atau *coping* yang baik dapat menjadi salah satu faktor yang menentukan individu dalam mencapai hidup yang *flourishing* sehingga memiliki tingkat stres yang rendah agar dapat mencapai hidup yang bahagia.

Penelitian ini untuk menguji model dari Lyubormisky sejauhmana faktor-faktor tersebut berkontribusi, disamping menguji faktor lainnya yang kurang mendapatkan penekanan dalam psikologi positif, seperti spiritualitas dan *coping* terhadap *happiness*.

## TINJAUAN PUSTAKA

*Authentic happiness* adalah konsep penting dalam psikologi positif dimana merupakan tujuan akhir keberadaan manusia. Semua aktivitas, kerja dan upaya manusia pada akhirnya selalu mengarah pada upaya mencapai atau menjadi bahagia (Arif, 2016).

Lyubormisky dkk. (2005) merumuskan ada 3 faktor utama yang menentukan *happiness* yaitu *set point*, *life circumstance*, *intentional activities* dengan estimasi kontribusi 50% faktor bawaan (*set point*), 10% faktor kondisi di lingkungan (*life circumstance*) dan 40% faktor yang ditentukan oleh diri sendiri (*intentional activities*).

*Set point* adalah batasan tingkat kebahagiaan seseorang yang ditentukan oleh faktor genetic/bawaan seperti *personality*, sedangkan *life circumstance* adalah berbagai situasi kehidupan yang berubah-ubah dari waktu ke waktu. *Intentional activities* adalah hal-hal yang terutama ditentukan oleh pilihan-pilihan pribadi yang bersangkutan, oleh kehendak bebasnya, atau dengan kata lain berada di bawah kendalinya sendiri (Arif, 2016).

*Spirituality* adalah Kecenderungan manusia untuk mencari arti dari kehidupan melalui transendensi diri atau kebutuhan untuk berhubungan dengan sesuatu yang lebih besar dari individu itu sendiri, sedangkan *religion* merupakan pencarian spiritual yang terhubung dengan institusi keagamaan yang formal. Namun spiritualitas tidak tergantung pada konteks institusional (Zinnbarger, Pargament & Scott, 1999).

Snyder & Dinoff (1999) mendefinisikan *coping* adalah respon yang ditujukan untuk mengurangi beban fisik, emosional dan psikologis yang terkait dengan peristiwa kehidupan yang penuh stres dan kerepotan sehari-hari. *Coping* yang efektif harus mengurangi beban dari tantangan baik tekanan

langsung jangka pendek dan juga harus berkontribusi untuk menghilangkan stres jangka panjang. Efek jangka panjang ditemukan terutama ketika *coping* membantu membangun sumber daya yang akan menghambat atau menyangga tantangan stres di masa depan. Hasilnya adalah status kesehatan yang baik, *subjective well-being* yang tinggi, membantu untuk mengembangkan jaringan intimasi dukungan sosial. Program coping yang efektif menggunakan pendekatan yang multidimensional yang berdampak pada banyak area yang dapat digunakan sebagai sumber pengembangan (Snyder, 1999). Tujuan dari banyak perspektif baru tentang manajemen stress adalah mengembalikan seseorang ke homeostatis tetapi membantu mendorong seseorang menuju kualitas hidup yang lebih baik.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan bersifat kuantitatif non-eksperimental dengan responden orang dewasa yang berusia 18 tahun ke atas.

Ada 4 hipotesis penelitian yang diajukan untuk menjawab tujuan penelitian ini, yaitu :

1. *Set point, life circumstance, intentional activities* secara simultan dan signifikan berkontribusi terhadap *happiness*.
2. *Spiritualitas dan Coping* secara simultan dan signifikan berkontribusi terhadap *happiness*.
3. *Set point, life circumstance, Intentional activities, spirituality, dan coping* secara simultan dan signifikan berkontribusi terhadap *happiness*.
4. Faktor-faktor yang berkontribusi paling signifikan terhadap *happiness*.

Table I. Gambaran Responden

Variables	Responden (n=372)	
	Mean	SD
Usia	31.82	12.139
Pendidikan	3.58	.748
Status Sosial-Ekonomi	2.02	.504
<i>Religious Attendance</i>	5.05	.957
<i>Religious Activity</i>	3.48	1.513
<i>Subjective Religious</i>	4.47	1.281

Berdasarkan gambaran responden dari data sosiodemografik pada tabel I dengan analisis *mean* dan *standard deviation* diketahui bahwa usia rata-rata responden berkisar 31.82 tahun dengan tingkat pendidikan umumnya berada pada taraf SMA dan Strata I ke atas sebesar 85.9% (mean=3.58, SD=.748) dengan status sosial ekonomi yang sebagai besar berada pada taraf menengah ke atas sebesar 62.3%. Namun responden yang merasa penghasilannya cukup bahkan lebih dari yang dibutuhkan sebesar 87.6% (mean=2.02, SD=.504).

Tingkat religiusitas responden dilihat dari aktif dalam kegiatan ritual beragama (*religious attendance*) rata-rata seminggu sekali pergi ke tempat ibadah (mean=5.05, SD=.957), melakukan kegiatan religius sehari-hari seperti berdoa, persekutuan, atau pengajian (*religious activity*) umumnya dilakukan seminggu sekali atau lebih (mean=3.48, SD=1.513). Responden menghayati mereka memiliki tingkat religiusitas (*subjective religious*) yang tergolong cukup (mean=4.47, SD=1.281).

Table 2 . Gambaran Demografik

Variables		Responden (n = 372)	
		f	%
Sex	Laki-Laki	161	43.3
	Perempuan	211	56.7
Status Marital	Belum Menikah	154	41.4
	Menikah	168	45.2
	Single Parent	13	3.5
	Lainnya	37	9.9
Religion	Islam	104	27.9
	Kristen	235	63.2
	Katolik	26	7.0
	Kepercayaan lainnya	7	1.9
Ethnic	Jawa	94	25.3
	Tionghoa	53	14.2
	Batak	57	15.3
	Sunda	80	21.5
	Manado	17	4.6
	Lainnya	71	19.1

Gambaran demografik table 2 berkaitan dengan status sex diketahui perempuan lebih banyak daripada laki-laki yang umumnya telah menikah dan *single parent* sebesar 48.7% dan sisanya belum menikah sebanyak 41.4%. Responden umumnya beragama Islam dan Kristen yang berada di kota Bandung dan Semarang dengan suku bangsa Jawa, Sunda, Batak dan Tionghoa.

Pengukuran variabel-variabel dalam penelitian ini menggunakan beberapa instrumen, yaitu untuk *happiness* menggunakan *Subjective Happiness* oleh Lyubomirsky, S. and Lepper, H.S.; *Big-Five trait personality* menggunakan alat ukur yang diambil dari John, O. P. & Srivastava, S. (1999); *Flourishing and Spine* menggunakan *Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings* yang dikembangkan oleh Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Chu Kim-Prieto, Choi, Dong-won, Oishi, S. dan Biswas-Diener, R. (2010); pengukuran *adult attachment* menggunakan kuesioner yang dikembangkan oleh Chui, W.Y. & Leung, M.T. (2016) berdasarkan *the model studies using RQ* (Griffin & Bartholomew, 1994), *two attachment dimensions were derived from the four prototypical ratings*; pengukuran *Spiritual Well-Being* oleh Craig W. Ellison (1983); pengukuran *Autonomy* menggunakan instrumen yang dikembangkan oleh Su, R., Tay, L., & Diener, E. (2014); pengukuran *Grit* berdasarkan instrumen dari Duckworth, A.L., Peterson, C., Matthews, M.D., & Kelly, D.R. (2007); pengukuran *Coping* dengan menggunakan 2 instrumen yaitu *Brief Cope* dari Carver, C.S. (1997) dan *BriefR Cope* dari *Short Measure of Religious Coping* oleh Pargament, K., Feuille, M., and Burdzy, D. (2011). Semua instrumen sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas sebelum digunakan dalam pengolahan data.

Analisis untuk data demografik menggunakan *mean*, standar deviasi dan prosentase, sedangkan untuk penelitian ini menggunakan beberapa uji statistik. Uji korelasi Pearson dan *Chi-Square Test* digunakan untuk mengetahui korelasi antara variabel *set range*, *life circumstances*, *intentional activities*, spiritualitas dan *coping* dengan *happiness* serta *flourshing* dengan *happiness*. Pengujian hipotesis penelitian dengan menggunakan *Manova Test* untuk mengetahui besarnya kontribusi *set range*, *life circumstances*, *intentional activities*, spiritualitas dan *coping* dengan *happiness*. Selanjutnya, dilakukan analisis jalur dengan melihat hasil *Anova Test* pada *Manova Test* untuk mengetahui pengaruh setiap jalur terhadap *happiness*. Semua nilai uji dengan signifikansi kurang dari .05 dengan menggunakan SPSS versi 24.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Responden penelitian ini sebanyak 372 responden yang dijanging dari dua kota besar yaitu Bandung sebanyak 242 responden dan Semarang sebanyak 130 responden dengan komposisi responden perempuan sebanyak 211 (56,7%) dan laki-laki sebanyak 161 (43,3%) dengan hasil uji sebagai berikut :

Table 3 . Korelasi Faktor-Faktor Penentu *Happiness*

Variables	Happiness		
	<i>r</i>	Sig.	
Set Point (Personality)	Openness	.156**	.000
	Neuroticism	-.213**	.000
	Conscientiousness	.221**	.000
	Extraversion	.195**	.000
	Aggreeableness	.229**	.000
Life Circumstances	Sex	X = 22.345	.439
	Age	.107*	.026
	SES	.246**	.000
	Status Marital	X = 172.404**	.000
	Education	.236**	.000
Intentional Activities	Spaane Balance	.461**	.000
	Self-Attachment	.205**	.000
	Others-Attachment	.131**	.000
	Autonomy	.263**	.000
	Grit	.363**	.000
Spirituality - Religiousity	Religious Well Being	.304**	.000
	Existential Well Being	.011	.416
	Religious Attendance	.043	.207
	Religious Activity	-.049	.173
	Subjective Religious	.268**	.000
Coping	Active Coping	.363**	.000
	Planning	.352**	.000
	Positive Reframing	.316**	.000
	Acceptance	.188**	.000
	Humor	.053	.152
	Religion	.218**	.000
	Emotional Support	.160**	.000
	Instrumental Support	.126**	.000
	Self Distraction	.035	.253
	Denial	-.263**	.000
	Venting	-.031	.274
	Substance Use	-.171**	.000
	Behavior Disengagement	-.270**	.000
	Self Blame	-.265**	.000

Religious Coping	Positive Coping	.371**	.000
	Negative Coping	-.286**	.000
Note. * < .05	** < .01 (1-tailed)	Pearson & Chi-Square Test	N=372

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson dan *Chi-Square Test* pada faktor-faktor penentu *happiness* pada tabel 3 diketahui sebagian besar memiliki korelasi yang signifikan dengan *happiness* seperti *set point* dengan 5 *trait* kepribadian, *life circumstances*, *intentional activities* yang terdiri dari *spane balance*, *adult attachment*, *autonomy* dan *grit* memiliki korelasi yang signifikan dengan *happiness* yang berkisar  $r = .107 - .461$  dan  $\text{sig} = .000 - .026$ , kecuali status sex tidak memiliki korelasi yang signifikan dengan *happiness* ( $X = 22.345$  dan  $\text{sig} = .436$ ). Untuk hasil uji korelasi Pearson Test pada variabel spiritualitas dengan *happiness* hanya *religious well-being* dan *subjective religious*, sedangkan korelasi *coping* dengan *happiness* sebagian besar berkorelasi, kecuali dengan 3 bentuk *coping* yaitu *humor* ( $r = .053$ ,  $\text{sig} = .152$ ), *self distraction* ( $r = .035$ ,  $\text{sig} = .152$ ) dan *venting* ( $r = -.031$ ,  $\text{sig} = .274$ ).

Table 4. Pengaruh Faktor-Faktor Penentu *Happiness*

Variables	Happiness				
	R	R Square	F Value	Sig.F	%
Set Point	.305**	.093	7.505	.000	9.3
Life Circumstances	.319**	.102	6.917	.000	10.2
Intentional Activities	.512**	.262	25.997	.000	26.2
Spirituality	.466**	.217	19.355	.000	21.7
Coping	.559**	.313	10.094	.000	31.3
Note. * < .05	** < .01	Manova Test		N=372	

Hasil uji Manova Test untuk membuktikan hipotesis penelitian pada tabel 4 menunjukkan bahwa *Set Point* dengan  $R = .305$ ,  $F = 7.505$  dan  $\text{sig.F} = .000$  sebesar 9.3%, *Life Circumstance* dengan  $R = .319$ ,  $F = 6.917$  dan  $\text{sig.F} = .000$  sebesar 10.2% dan *Intentional activities* dengan  $R = .512$ ,  $F = 25.997$  dan  $\text{sig.F} = .000$  sebesar 26.2%. Ketiga faktor derterminan diatas berkontribusi terhadap *happiness* hanya sekitar 45.7% lebih rendah dari estimasi Lyubormisky. Namun akan meningkat kontribusinya jika ke-3 faktor tersebut ditambah dengan peran spiritualitas dengan  $R = .466$ ,  $F = 19.355$  dan  $\text{sig.F} = .000$  sebesar 21.7% serta peran coping dengan  $R = .559$ ,  $F = 10.094$  dan  $\text{sig.F} = .000$  sebesar 31.3% sekitar 53% menjadi sebesar 98.7%. Hal ini berarti hanya 1.3% *happiness* dipengaruhi oleh faktor penentu lainnya yang belum masuk dalam penelitian ini seperti tingkat kesehatan.

Table 5. Analisa Jalur Faktor-Faktor Penentu *Happiness*

Variables		Happiness		
		B	t	Sig.
The Set Point (Personality)	Openness	.038	.605	.546
	Neuroticism	-.130*	-2.339	.020
	Conscientiousness	.097	1.664	.097
	Extraversion	.070	1.124	.262
	Aggreeableness	.106	1.703	.089
Life Circumstances	Sex	.024	.429	.668
	Age	.088	1.488	.138
	SES	.205**	3.710	.000
	Status Marital	.078	1.407	.160
	Education	.202**	3.551	.000
	Spane Balance	.350**	6.619	.000

Intentional Activities	Self-Attachment	.036	.750	.454
	Others-Attachment	.086	1.873	.062
	Autonomy	.026	.507	.613
	Grit	.207**	3.982	.000
Spirituality-Religiosity	Religious WB	.369**	7.088	.000
	Existential WB	-.135**	-2.606	.010
	Religious Attendance	.015	.286	.775
	Religious Activity	-.162**	-2.939	.004
	Subjective Religious	.319**	6.332	.000
Coping	Active Coping	.119*	2.117	.035
	Planning	.148*	2.532	.012
	Positive Reframing	.086	1.496	.136
	Acceptance	-.054	-.993	.321
	Humor	.052	1.050	.294
	Religion	.007	.127	.899
	Emotional Support	.078	1.391	.165
	Instrumental Support	.033	.576	.565
	Self Distraction	-.017	-.333	.739
	Denial	-.137*	-2.452	.015
	Venting	-.026	-.508	.612
	Substance Use	.055	1.046	.296
	Behavior Disengagement	-.093	-1.752	.081
	Self Blame	-.156**	-2.916	.004
Religious Coping	Positive Coping	.187**	3.363	.001
	Negative Coping	-.057	-.986	.325
Note.	* < .05	** < .01	Manova Test	N=372

Pada tabel 5 ini merupakan analisa jalur dari uji Manova Test antara pengaruh *set point* yang berupa 5 trait kepribadian, ternyata hanya *trait neuroticism* secara signifikan berpengaruh negatif terhadap *happiness* dengan  $B=-.130$ ,  $t=-2.339$  dan  $sig.=0.205$ , sedangkan ada 2 faktor *life circumstances* yang berpengaruh pada *happiness* yaitu SES ( $B=.205$ ,  $t=3.710$  dan  $sig.=.000$ ) dan tingkat pendidikan ( $B=.202$ ,  $t=3.551$  dan  $sig.=.000$ ).

Pengaruh *intentional activities* terhadap *happiness* ditemukan 2 faktor yang berpengaruh langsung terhadap *happiness* yaitu keseimbangan emosi (*spane balance*) dengan  $B=.350$ ,  $t=6.619$  dan  $sig.=.000$  dan *grit* berpengaruh secara signifikan terhadap *happiness* dengan  $B=.207$ ,  $t=3.982$  dan  $sig.=.000$ . Namun dengan variabel *adult attachment* dan *autonomy* tidak berpengaruh secara signifikan terhadap *happiness*.

Hasil analisis jalur terhadap *spirituality-religiosity* dengan *happiness* diketahui ada 4 faktor yang berpengaruh yaitu *religious well-being* ( $B=.369$ ,  $t=7.088$ , dan  $sig.=000$ ), *existential well-being* ( $B=-.135$ ,  $t=-2.606$  dan  $sig.=.010$ ), *religious activity* ( $B=-.162$ ,  $t=-2.939$  dan  $sig.=.004$ ) dan *subjective religious* ( $B=.319$ ,  $t=6.332$ , dan  $sig.=.000$ ), sedangkan pada *coping* diketahui ada 5 *coping* yang memiliki pengaruh signifikan terhadap perkembangan *happiness* yaitu *active coping* ( $B=.119$ ,  $t=-2.117$ , dan  $sig.=.035$ ), *planning* ( $B=.148$ ,  $t=2.532$ , dan  $sig.=.012$ ), *denial* ( $B=-.137$ ,  $t=-2.452$ , dan  $sig.=.015$ ), *self-blame* ( $B=-.156$ ,  $t=-2.916$  dan  $sig.=.004$ ) dan *religious coping* hanya *positive coping* ( $B=.187$ ,  $t=3.363$ , dan  $sig.=.001$ ).

Table 6. Analisa Jalur Faktor Penentu yang paling Signifikan terhadap *Happiness*

Variables		Happiness		
		B	t	Sig.
Circumstances	Education	.137**	3.151	.002
Intentional Activities	Spame Balance	.202**	3.974	.000
Spirituality- Religiosity	Religious WB	.192**	3.816	.000
	Existential WB	-.158**	-3.388	.002
	Subjective Religious	.139**	3.103	.002
Coping	Active Coping	.140**	2.612	.009
	Planning	.192**	3.499	.001
	Self Blame	-.137**	-2.866	.004
Note.	* < .05 ** < .01	Manova Test	N=372	

Hasil analisis jalur dari faktor-faktor penentu yang sudah teruji signifikansinya pada tabel 5, selanjutnya dilakukan uji signifikan kembali untuk mendapatkan faktor yang paling signifikan dengan uji Manova Test maka didapatkan faktor-faktor penentu yang paling signifikan berpengaruh pada *happiness* seperti pada tabel 6. Adapun faktor yang tidak signifikan setelah dilakukan uji secara simultan terhadap *happiness* adalah faktor *set point* yang terdiri dari 5 trait kepribadian, *intentional activities* yang terdiri dari *adult attachment*, *autonomy*, dan *grit*, sedangkan *spirituality-religiosity* hanya *religious activity* yang tidak berpengaruh signifikan terhadap *happiness* dan *coping* terdiri dari *denial*, *positive* dan *negative coping*.

### Pembahasan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis pada penelitian ini menunjukkan bahwa *Set point* dengan  $R=.305$ ,  $F=7.505$  dan  $\text{sig.}F=.000$  sebesar 9.3%, *Life Circumstance* dengan  $R=.319$ ,  $F=6.917$  dan  $\text{sig.}F=.000$  sebesar 10.2% dan *Intentional activities* dengan  $R=.512$ ,  $F=25.997$  dan  $\text{sig.}F=.000$  sebesar 26.2%. Ketiga faktor penentu diatas berkontribusi terhadap *happiness* hanya sekitar 45.7% lebih rendah dari estimasi Lyubormisky. Menurut Lyubormisky (2008) bahwa *Happiness* merupakan kontribusi dari *Set point* + *Life Circumstance* + *Intentional activities* ( $S + C + I$ ) dengan kontribusi faktor-faktor terhadap *Happiness* sebesar 100% dengan komposisi 50% *set point* + 10% *life circumstance* + 40% *intentional activities*. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa rendahnya kontribusi *set point* yang merupakan faktor bawaan seperti *trait* kepribadian dari estimasi 50% pada kenyataannya hanya 9.3% saja, sedangkan kontribusi *intentional activities* yang diprediksi 40% hanya berkontribusi 26.2%. Hal ini jauh dari estimasi Lyumbormisky (2008) bila gabungan kontribusi dari *set point* dan *intentional activities* bisa mencapai 90%. Kontribusi *life circumstance* dari hasil penelitian ini tidak jauh berbeda dengan estimasi Lyumbormisky sebesar 10.2%.

Compton (2005) menyoroti peran faktor *Religiositas - Spiritualitas well being* dan *Positive Coping* sebagai cara mencapai *happiness*. Pada penelitian ini dilakukan pengujian hipotesis yang berkaitan dengan peran spiritualitas dan *coping* terhadap *happiness*. Hasilnya menunjukkan akan meningkat kontribusinya jika ke-3 faktor utama diatas ditambah dengan peran spiritualitas dengan  $R=.466$ ,  $F=19.355$  dan  $\text{sig.}F=.000$  sebesar 21.7% serta peran *coping* dengan  $R=.559$ ,  $F=10.094$  dan  $\text{sig.}F=.000$  sebesar 31.3% sekitar 53% menjadi sebesar 98.7%. Hal ini berarti hanya 1.3% *happiness* dipengaruhi oleh faktor penentu lainnya yang belum masuk dalam penelitian ini seperti tingkat kesehatan.

Besarnya peran spritualitas dan religiusitas yang memiliki kontribusi dua kali lipat (21.7%) lebih besar dibandingkan dengan *trait* kepribadian (9.2%) merupakan temuan yang menarik karena peran

spiritualitas yang merupakan dasar histori dari pembentukan psikologi positif tetapi tampaknya kurang banyak mendapat perhatian dalam pembahasan psikologi positif. Seligman (dalam Arif, 2016) melukiskan pergumulan dalam keraguan dan harapan akan makna transendental yang akan tiba suatu hari nanti.

Pada hasil analisis jalur dari kontribusi *trait* kepribadian terutama dari *trait neuroticism* yang merupakan *trait* kepribadian yang paling konsisten dalam memprediksi *happiness* yang menggambarkan perasaan negatif ataupun kecemasan secara general dibandingkan ke-4 *trait* kepribadian lainnya. *Neuroticism* merupakan kecenderungan dari kumpulan pengalaman yang berisi emosi negatif, seperti cemas, marah, kecil hati, sedih dan kondisi yang memalukan (Costa & McCrae, 1985). Hal ini sejalan dengan pendapat dari Keltner (1996) bahwa *neuroticism* adalah *trait* kepribadian yang didefinisikan sebagai emosi negatif dalam kondisi yang positif.

Menurut Baltes (dalam Compton, 2005) perkembangan *flourishing* yang merupakan salah satu indikator *happiness* terjadi karena individu memiliki kemampuan resiliensi dalam beradaptasi dengan kondisi di lingkungan. Kemampuan dalam menanggulangi stres atau *coping* yang baik dapat menjadi salah satu faktor yang menentukan individu dalam mencapai hidup yang *flourishing* sehingga memiliki tingkat stres yang rendah agar dapat mencapai hidup yang bahagia. Menurut Synder & Dinoff (1999) bahwa *positive coping* merupakan respon yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan fisik, emosi dan psikologis ketika menghadapi stres dalam kehidupan sehari-hari (Synder & Dinoff, 1999). *Positive coping* berguna untuk meningkatkan *wellness* individu melalui penyesuaian psikososial.

Penelitian *positive coping* cenderung memusatkan pada bagaimana individu berhasil mengatasi tantangan hidup. Jika dilihat *positive coping* dapat dimasukkan dalam *intentional activities* karena merupakan respon individu terhadap perubahan *life circumstance*. Pada penelitian ini tampak *coping* yang memiliki kontribusi adalah *active coping* dan *planning*. Menurut Carver (1997) bahwa *active coping* dan *planning* merupakan faktor tunggal, demikian juga dengan *denial (trying to push the reality of the situation away)* dan *self-blame (critizing oneself for responsibility in the situation)*. Hal penelitian menunjukkan besarnya peran *coping* (31.3%) bila dibandingkan dengan peran beberapa faktor *intentional activities* lainnya (26.2%).

Pada hasil analisis jalur pada *religious coping* yang memiliki pengaruh terhadap kebahagiaan adalah *Positive Religious Coping*. *Positive* dan *negative religious coping* mengukur kesehatan fisik dan kesehatan mental individu. Pada *positive religious coping* (PRC) berkaitan dengan sedikitnya gangguan psikosomatis dan berkembangnya spiritualitas setelah menghadapi dapat stressor.

PRC berhubungan dengan kekuatan transenden, rasa aman berhubungan dengan Tuhan, dan percaya pada sesuatu yang besar maknanya. *Negative religious coping* (NRC) berhubungan dengan banyaknya tanda-tanda distress psikologis serta rendahnya kualitas hidup. NRC memiliki ciri adanya ketegangan, konflik dan perjuangan terhadap Tuhan dan orang lain yang diwujudkan melalui penilaian negatif terhadap Tuhan yang memunculkan keraguan. Individu umumnya lebih sering menggunakan *positive* daripada *negative religious coping*. Pada penelitian ini tampak yang memiliki kontribusi signifikan terhadap *happiness* adalah PRC daripada NRC.

Hasil analisis jalur dari faktor-faktor penentu yang sudah teruji signifikansinya, selanjutnya dilakukan uji signifikan kembali untuk mendapatkan faktor penentu yang paling signifikan berpengaruh pada *happiness*. Hasil temuannya menunjukkan pendidikan, keseimbangan emosi, *spirituality well being* dan religiusitas, serta *active coping*, *planning* dan *self-blame* merupakan faktor yang paling signifikan menentukan *happiness* di usia dewasa dalam penelitian ini.

Keterbatasan penelitian ini dengan kesamaan faktor-faktor penentu *happiness* dalam penelitian yang dilakukan Lyumbormisky, berkaitan dengan tidak dijelaskannya faktor-faktor yang ada dalam *Life Circumstance* dan *Intentional activities*. Lyumbormisky hanya mengungkapkan berupa asumsi-asumsi

dari faktor-faktor yang menentukan *happiness*, sehingga dalam penelitian ini mencoba untuk mengukur faktor-faktor tersebut.

### SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan hasil diskusi penelitian di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa besarnya peran spiritualitas dan *coping* sebagai faktor penentu *happiness* pada usia dewasa, disamping ketiga faktor yang telah dikemukakan oleh Lyubormisky yaitu *set point*, *life circumstances*, dan *intentional activity* dapat menjadi faktor penentu yang perlu dipertimbangkan untuk dimasukkan dalam penelitian psikologi positif, terutama faktor *intentional activity*.

Hasil uji signifikansi pada faktor-faktor penentu yang paling berpengaruh adalah faktor *spirituality-religiosity* dan *coping*. Hal ini kurang sejalan dengan temuan Lyubormisky dkk. yang menyatakan faktor yang paling berpengaruh dalam mengembangkan dan mempertahankan *happiness* adalah *intentional activity* sehingga Lyubormisky, dkk (2005) menggunakan *intentional activity* sebagai teknik terapi *happiness* dengan mengembangkan kognitif, afektif dan motivasi klien.

Namun dari hasil penelitian di Indonesia untuk mencapai *happiness* melalui terapi yang melatih keseimbangan emosi, spiritualitas dan religiusitas dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, klien dapat diajarkan untuk menggunakan strategi *coping* yang tepat melalui *active coping*, *planning* dan *self-blame* untuk mengatasi permasalahan yang dihadapinya di lingkungan sehingga dapat mengurangi stres dan meningkatkan resiliensi dalam diri klien.

### DAFTAR PUSTAKA

- Arif, I. S.. (2016). Psikologi Positif: Pendekatan saintifik menuju kebahagiaan. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Carver, C.S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavior Medicine*, 4 (1), 92-100.
- Chui, W.Y. & Leung, M.T. (2016). Adult Attachment Style. *Personality and Individual Differences*, 96, 55-64.
- Compton, W.C. (2005). An Introduction to Positive Psychology. Belmont, CA : Thomson Wodsworth.
- Costa, P., McCrae, R. R., & Zonderman, A. B. (1987). Enviromental and dispositional influence on well being : Longitudinal follow-up an American national sample. *British Journal pf Psychology*, 78, 299-306.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Chu Kim-Prieto, Choi, D-W, Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New Well-being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings. *Soc Indic Res*, 97:143-156.
- Duckworth, A.L., Peterson, C., Matthews, M.D., & Kelly, D.R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 9, 1087-1101.
- Ellison, C.W. (1983). Spiritual Well-Being : Conceptualization and Measurement. *Journal Psychology and Theology*, vol.11, No.4, 330-340.

- John, O. P. & Srivastava, S. (1999). The Big-Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspective. In L.A. Pervin & O.P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research*. New York: Guilford Press.
- Lyumbormisky, S. (2008). *The how happiness: A scientific approach to getting the life you want*. New York: Penguin Press.
- Lyubormisky, S., Sheldon, K. M. & Sckade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131.
- Lyumbormisky, S., King, L. & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success. *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Lykken, D. & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7, 186-189.
- McCrae, R. R. & Costa, P. T. (1994). The stability of personality: Observations and evaluations. *Current Directions in Psychological Science*, 3, 173-175.
- Pargament, K. , Feuille, M., and Burdzy, D. (2011). The Brief RCOPE: Current psychometric status of Religious Coping. *Religious*, 2, 51-76.
- Romadoni, A. (2017). Survei : indeks kebahagiaan Indonesia Menurun. [www.liputan6.com](http://www.liputan6.com) diakses pada tanggal 12 Maret 2018.
- Su, R., Tay, L., & Diener, E. (2014). The development and validation of comprehensive inventory of thriving (CIT) and brief inventory thriving (BIT). *Applied Psychology: Health and Well-Being*.
- Snyder, C. R. (Ed). (1999). *Coping: The psychological Of what works*. New York: Oxford University Press.
- Snyder, C. R. & Dinoff, B.L. (1999). *Coping: Where have you been?* In C.R. Snyder, (Ed). (1999). *Coping: The psychological Of what works*. New York: Oxford University Press.
- Zinnbaurer, B. J., Pargament, K. I. & Scott, A. B. (1999). The emerging meaning of religiousness and spirituality: Problem and prospects. *Journal of Personality*, 67(6), 889-920.