**HUBUNGAN ANTARA RELIGIUSITAS DENGAN KEBAHAGIAAN PADA REMAJA YANG PERNAH MENGALAMI PUTUS CINTA**

**Irham apriansyah**

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dengan kebahagiaan pada remaja yang pernah mengalami putus cinta. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara religiusitas dengan kebahagiaan. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja umur 12 sampai 21 tahun dan pernah mengalami putus cinta. Data yang dikumpulkan menggunakan Skala Religiusitas dan Skala Kebahagiaan. Data dianalisis menggunakan korelasi product moment dengan program SPSS v.23. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai korelasi sebesar 0.682 (p ≤ 0.001). Hasil tersebut menunjukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara religiusitas dengan kebahagiaan. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan koefisien determinasi (R²) sebesar 0.465, hal tersebut menunjukkan bahwa variabel religiusitas memiliki kontribusi sebesar 46.5% terhadap variabel kebahagiaan dan sisanya 53.5% berhubungan dengan variabel lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti variabel materil, perkawinan, kehidupan sosial, emosi negatif, usia, kesehatan, pendidikan, ras, dan jenis kelamin.

**Kata kunci :** religiusitas, kebahagiaan

***ABSTRACT***

*This study discusses the relationship between religiosity and happiness in adolescents who have failed. The hypothesis in this study is a positive relationship between religiosity and happiness. Subjects in this study were adolescents aged 12 to 21 years and had been removed from a breakup. Data collected uses the Religiosity Scale and the Happiness Scale. Data were analyzed using optimizing product moment with SPSS v.23 program. Based on the results of the analysis, an assessment value of 0.682 (p ≤ 0.001) was obtained. This result shows a significant positive relationship between religiosity and happiness. Acceptance of the hypothesis in this study shows the coefficient of determination (R ²) of 0.465, it shows the religiosity variable owned by 46.5% of the happiness variable and the remaining 53.5% is related to other variables not related in this study, such as material variables, marriage, social events, negative emotions, age, health, education, race, and gender*

***Keywords:*** *religiosity, happiness*

**PENDAHULUAN**

Masa remaja didefinisikan sebagai masa beralihnya individu dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, pada masa ini terbagi menjadi tiga tahapan, yaitu masa remaja awal dengan rentang usia 12 – 15 tahun, masa remaja pertengahan dengan rentang usia 15-18 tahun, dan masa remaja akhir dengan rentang usia 18-21 Tahun Monks (2002).

Menurut Malahayati (2010) pada masa ini remaja sedang mengalami tahap masa perkembangan yang dihadapkan dengan pencarian siapa diri mereka, bagaimana mereka nantinya, dan kemana mereka menuju dalam kehidupannya (menuju tahap kedewasaan). Saat masa remaja, individu mulai mengenal dan tertarik dengan lawan jenis sehingga remaja mulai merasakan jatuh cinta, perasaan bahagia akan dimiliki remaja saat masih merasakan cinta bersama pasangannya keadaan akan berbalik ketika remaja mengalami putus cinta, perasaan sedih dan putus asa sering terjadi pada remaja yang cintanya diputus oleh pasangannya (Pandamingtyas, 2012).

Marlina (2008) menjelaskan bahwa pikiran dan perasaan seseorang yang belum dewasa ketika pacaran menjadi tidak stabil dan seringkali menimbulkan stres ketika dihadapkan dengan masalah-masalah yang ada, jika remaja gagal dalam menjalin hubungan tidak jarang remaja mengalami putus asa dan marah karena tidak mendapatkan apa yang remaja inginkan, remaja tidak mengerti mengapa itu dapat terjadi karena masih diliputi perasaan sedih dan ketidakdewasaan dalam berpikir.

Perasaan sedih tersebut dapat berkelanjutan dan membuat seseorang menjadi stres bahkan depresi. Seseorang dapat merasa sedih, murung, patah hati, kehilangan minat dan kegembiraan, gangguan tidur termasuk sulit tidur, terbangun di malam hari, gangguan nafsu makan, merasa tak berguna, merasa bersalah, sukar berkonsentrasi, sukar mengambil keputusan, pandangan masa depan suram, dan pesimistis. Rata-rata remaja pernah merasakan jatuh cinta kepada lawan jenisnya, hal itu tentunya sangat wajar dan normal. Jatuh cinta merupakan problema sendiri bagi para remaja, jatuh cinta merupakan hal yang menguras waktu, pikiran dan tentunya hati (Ulfah, 2016).

Pada kenyataannya bicara mengenai jatuh cinta tentu tidak membahas mengenai yang bahagia saja. Berani jatuh cinta tentunya berani putus cinta atau patah hati, tetapi tidak semua remaja berani merasakan putus cinta, karena sebagian dari remaja ada yang merasakan kesedihan yang amat terdalam ketika harus berpisah dengan kekasihnya (Ulfah, 2016).

Komnas Perlindungan Anak (PA) mengeluarkan data bahwa selama rentang waktu awal 2012 hingga mei 2012, ditemukan 20 kasus anak bunuh diri pada usia 13-17 tahun. Mengenai penyebabnya, komnas PA menyatakan 8 kasus bunuh diri remaja disebabkan karena putus cinta, 7 karena faktor ekonomi, 4 karena disharmonisasi keluarga, dan 1 kasus karna sekolah Dewa (KPAI, 2012). Dari data statistik tersebut dapat dilihat bahwa kasus bunuh diri remaja di Indonesia didominasi karena faktor putus cinta. Hal tersebut sejalan dengan fenomena yang terjadi akhir-akhir ini, Mustofa (2019) menjelaskan bahwa seorang remaja putri di Kintamni melakukan percobaan bunuh diri dengan melompat dari jurang dikarenakan sedih mengalami putus cinta, selain itu Abdi (2019) juga meyatakan bahwa siswa SMP di Kalimantan Barat telah mengakhiri hidupnya dengan meminum racun tanaman lantaran putus cinta. Fenomena ini juga terjadi di DIY, seorang pria melakukan percobaan bunuh diri dengan berusaha melompat dari *flyover* lempuyangan dikarenakan putus cinta dengan kekasihnya (tribun, 2019).

Pada 2017 sebelumnya juga terjadi percobaan bunuh diri oleh remaja laki-laki di gunung kidul dengan menusukkan pisau di dadanya, dikarenakan tidak kuat menahan rasa sakit di dada setelah diputuskan oleh pacarnya (tribun,2017) Remaja yang memutuskan untuk bunuh diri setelah mengalami putus cinta tentunya merasakan kesedihan yang mendalam, sulit menerima kenyataan, merasa menderita, tidak merasa bahagia, sedih, dan lain sebagainya (Ulfah, 2016).

Menurut Seligman (2010) kebahagiaan adalah perasaan positif yang dirasakan oleh individu dan kegiatan positif tanpa adanya unsur paksaan dan suatu kondisi dan kemampuan positif untuk merasakan emosi positif pada masa lalunya, masa depan dan masa sekarang, kebahagiaan tiap individu berbeda satu sama lain meskipun mengalami kejadian yang sama. Lukman (2008) juga menjelaskan bahwa kebahagiaan pada tiap individu tergantung pada pemaknaan dan memahami. Selain itu. Menurut

Terdapat aspek kebahagiaan menurut Seligman (2010): 1) mejalin hubungan positif dengan orang lain, hubungan yang positif bukan sekedar memiliki teman, pasangan, ataupun anak; 2) keterlibatan penuh, keterlibatan penuh membutuhkan partisipasi aktif dari orang yang bersangkutan. 3) temukan makna dalam keseharian, dalam keterlibatan penuuh dan hubungan positif dengan orang lain tetrsirat satu cara lain untuk dpat bahagia, yakni temukan makna dalam apapun yang dilakukan; 4) optimis, namun tetap realistis, orang yang optimis ditemukan lebih berbahagia. Mereka tidak mudah cemas karena menjalani hidup dengan penuh harapan; 5) resilien, orang yang berbahagia bukan berati tidak pernah mengalami penderitaan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Amirza & Rachmahana (2017) terdapat hasil pada kategori sangat rendah yaitu sebesar 2,86%, untuk kategori rendah yaitu sebesar 25,71%., kemudian pada kategori sedang yaitu 45,71%, pada kategori tinggi yaitu sebesar 20% dan pada kategori sangat tinggi yaitu sebesar 5,71%. Sejalan dengan hal tersebeut hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 15 Oktober 2018 sampai dengan 19 Oktober 2018 di Universitas Mercubuana Yogyakarta, terhadap 5 remaja yang pernah putus cinta. Mereka berpacaran sekitar 5 bulan sampai 1 tahun. Kelima responden memunculkan aspek-aspek kebahagiaan yang cenderung rendah. Pada aspek menjalin hubungan positif, 4 subjek menunjukan bahwa mereka merasa kurang mempercayai semua orang karna subjek merasakan sakit hati yang dalam ketika mendengarkan perkataan orang di sekelilingnya sehingga subjek tidak bisa menjalani hubungan yang positif pada orang lain.

Pada aspek keterlibatan penuh, 3 subjek tidak merasa nyaman di lingkunganya karena subjek memikirkan hal yang tidak bahagia, seperti melihat orang lain menjalankan hubungan yang baik dengan pasangannya, sehingga subjek tidak nyaman di lingkungannya dan selalu teringat masa lalunya. Pada aspek menemukan makna dalam seharian, 3 subjek merasa kurang memaknai makna apa yang dilakukan hari ini, seperti sedang mengikuti pelajaran di kelas tidak bisa fokus dengan apa yang diberikan oleh orang lain sehingga subjek tidak bisa mendapatkan makna apa-apa pada saat di dalam kelas. Pada aspek optimis, 5 subjek tidak merasakan hal yang positif ketika subjek melihat benda atau perkatanya yang tidak menyenangkan subjek selalu emosi ingin membanting barag atau memukul seseorang sehingga subjek tidak mendapatkan hal yang optimis, pada aspek resilien 4 subjek tidak merasakan hal yang baik dalam kehidupanya dan sulit mengonrol emosi nya terhadap orang lain sehingga resilien dengan keadan yang ada.

Secara umum masa remaja ditandai dengan munculnya pubertas (*puberty*). Disinilah alasan mengapa remaja sangat menganggap bahwa cinta memegang peranan penting dalam hidupnya, karena kebutuhan kebutuhan yang berhubungan dengan masa puber dan kematangan seksuaitu secara alamiah akan menuntut besar yang terjadi pada aspek fisik, remaja juga mengalami perubahan besar pada aspek kognitif, dimana pada perkembangan kognitifnya remaja diharapkan sudah mampu berfikir secara lebih dewasa dan rasional serta memiliki pertimbangan yang lebih matang dalam menyelesaikan masala, namun pada kenyataannya tidak semua remaja mampu berfikir rasional dan memiliki pertimbangan matang serta pemikiran yang jernih dalam menghadapi suatu masalah, kebanyakan remaja berlarut-larut dalam kesedihan, stres, dan bahkan tidak bahagia (Papalia, 2009). Menurut ulfa (2016) Rasa bahagia tentunya sangat penting dimiliki oleh setiap individu. Rasa bahagia mampu membuat individu mampu menjalani hidupnya dengan optimis dan memiliki pikiran yang lebih positif sehingga mampu membuat keputusan yang lebih baik.

Terdapat beberapa faktor-faktor yang memengaruhi kebahagian menurut Seligman (2010) yaitu materil, perkawinan, kehidupan sosial, emosi negatif, usia, kesehatan, pendidikan, ras, jenis kelamin, dan religiusitas. Pada penelitian ini, peneliti memilih faktor religiusitas sebagai variabel bebas dalam penelitian ini karna religiusitas merupakan salah satu kebutuhan yang harus terpenuhi menurut Seligman (2010) bahwa orang yang religius lebih bahagia dan lebih puas terhadap kehidupan dari pada orang yang tidak religius dikarenakan agama memberi kebahagiaan masa depan dan memberi makna dalam tujuan hidup manusia. Glok dan strak (1966) menyatakan bahwa religiusitas merupakan sebuah komitmen beragama yang di jadikan sebagai kebenaran beragama, apa yang di lakukan seseorang sebagian dari kepercaayan, bagaimana emosi atau pengalaman yang disadari seseorang yang tercangkup dalm agama, dan bagaimana seseorang hidup dan terpengaruh berdasarkan agama yang di anutnya

Pasiak (2012) mengemukakan bahwa terdapat lima macam dimensi religiusitas, yaitu: (1) Dimensi keyakinan, dimensi ini berisi pengharapan-pengharapan dimana orang religius berpegang teguh pada pandangan teologis tertentu dan mengakui kebenaran doktrin-doktrin tersebut. (2) Dimensi ritualitas (praktek agama) Dimensi ini mencakup perilaku pemujaan, ketaatan, dan hal-hal yang dilakukan orang untuk menunjukkan komitmen terhadap agama yang dianutnya. (3) Dimensi pengalaman, dimensi ini berisiskan dan memperhatikan bahwa semua agama mengandung pengharapan-pengharapan tertentu. (4) Dimensi pengetahuan agama, dimensi ini mengacu pada harapan bahwa orang-orang yang beragama paling tidak memiliki sejumlah minimal pengetahuan mengenai dasar-dasar keyakinan, ritus ritus, kitab suci dan tradisi-tradisi.

Seligman (2010) menyatakan bahwa orang yang religius lebih bahagia dan lebih puas terhadap kehidupan dari pada orang yang tidak religius dikarenakan agama memberi kebahagiaan masa depan dan memberi makna dalam tujuan hidup manusia. Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan di atas peneliti bertujuan untuk mengkaji lebih dalam lagi dalam hubungan antara religiusitas dengan kebahagiaan pada remaja yang pernah mengalami putus cinta. Maka rumusan masalah yang diajukan peneliti sebagai berikut : *“Apakah terdapat hubungan antara religiusitas dengan kebahagiaan pada remaja yang pernah mengalami putus cinta?”*

**METODE**

Metode pengumpulan data penelitian ini dengan menggunakan skala yaitu Skala Religiusitas dan SkalaKebahagiaan. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja umur 12 sampai 21 tahun dan pernah mengalami putus cinta. Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 70 subjek. Analisis data dilakukan dengan metode korelasi *Product Moment* yang di kembangkan oleh Karl Pearson (Sugiyono, 2016). Keseluruhan data dianalisis dengan menggunakan program SPSS v.23 (*Statistical Product and Service Solution version 23*)*.*

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dengan kebahagiaan pada remaja yang pernah mengalami putus cinta. Hasil analisis *product moment* menunjukkan koefisien korelasi (rxy) sebesar 0.682 (p ≤ 0.010). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara religiusitas dengan kebahagiaan, sehingga semakin tinggi religiusitas maka semakin tinggi kebahagiaan. Sebaliknya semakin rendah religiusitas maka semakin rendah kebahagiaan. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima.

Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Khairunnisa (2016) yang mengungkapkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara religiusitas dengan kebahagiaan. Hasil penelitian Ulfah (2016) menunjukkan terdapat hubungan antara religiusitas dengan kebahagian pada remaja yang mengalami putus cinta. Hasil penelitian tersebut menjelaskan remaja yang memiliki religiusitas akan memiliki pedoman hidup yang baik sehingga ketika mengalami putus cinta maka tetap tegar yaitu bahagia menjalani kehidupannya karena menganggap peristiwa yang terjadi merupakan ujian dari Tuhan yang harus dihadapi dan diselesaikan. Sebaliknya, religiusitas yang rendah menjadikan seseorang jauh dari keyakinan yang dianutnya sehingga sulit untuk memiliki kelegaan hati, sehingga saat mengalami putus cinta maka akan merasakan kekecewaan yang sangat dalam dan sult untuk keluar dari permasalahan yang terjadi.

Menurut Seligman (2010) religiusitas merupakan faktor yang dapat mempengaruhi seberapa besar kebahagiaan yang dirasakan seseorang. Seligman (2010) juga menjelaskan dalam keyakinan agama seseorang dapat menjadi landasan utama untuk mendapatkan kebahagiaan, keimanan begitu berguna untuk melawan keputusaan dalm kehidupan yang di jalani sehingga seseorang lebih bahagia menjalani kehidupan. Pasiak (2012) berpendapat bahwa religiusitas memilki empat dimensi yaitu keyakinan, ritualitas, pengalaman, dan dimensi agama.

Dimensi keyakinan adalah pengharapan-pengharapan dimana orang religius berpegang teguh pada pandangan teologis tertentu dan mengakui kebenaran doktrin-doktrin tersebut (Pasiak, 2012). Seseorang (remaja) yang meyakini bahwa Tuhan selalu ada disampingnya dan yakin terhadap agama dianut dapat memberikan kesejahteraan maka ketika mendapatkan tantangn hidup seseorang (remaja) mampu melewatinya (Francis, Yablon, & Robbins, 2014). Salah satunya, tantangan ketika remaja mengalami putus cinta. Kemampuan seseorang (remaja) untuk melewati tantangan tersebut membuatnya lebih bahagia dengan berpikir positif dan tetap menjalankan setiap aktivitasnya bersama lingkungan sosialnya tanpa terganggu dengan masalah pribadinya (Sillick, Stevens, Cathcart, 2016).

Seseorang akan dapat melewati setiap permasalahan jika memilik dimensi ritualitas (praktek agama) yaitu mencakup perilaku pemujaan, ketaatan, dan hal-hal yang dilakukan orang untuk menunjukkan komitmen terhadap agama yang dianutnya (Pasiak, 2012). Menurut Yorulmaz (2014) seseornag (remaja) yang taat menjalankan perintah untuk beribadah dan bersedia memberikan bantuan kepada orang lain yang membutuhkan yaitu sesuai dnegan ajaran agama. Dengan demikian, keadaan ini menjadikan seseorang sosok yang menjalankan praktek agamanya dengan baik, sehingga ketika mendapatkan ujian (putus cinta) seseorang (remaja) masih tetap bahagia karena memiliki keikhasan, ketabahan, dan menganggap kondisi tersebut adalah bagian dari rencana Tuhan yang pasti ada hikmahnya (Rizvi & Hossain, 2017 ).

Rencana Tuhan yang sulit untuk diterima manusia akan dapat terobati jika seseorang menerapkan dimensi pengalaman yaitu berkaitan dengan pengalaman keagamaan, perasaan-perasaan, persepsi-persepsi dan sensasi-sensasi yang dialami seseorang (Pasiak, 2012). Sillick, dkk. (2016) menyatakan seseorang (remaja) yang mengharapkan karunia Tuhan dan mengikuti kegiatan agama agar lebih dekat dengan Tuhan, maka seseorang akan merasakan kelegaan hati dan lebih sabar menghadapi setiap kesulitas yang dialaminya. Salah satunya, kesulitan remaja untuk menghadapi persoalan putus cinta. Menurut Rizvi dan Hossain (2017) seseorang (remaja) yang memiliki kelegaan hati menjadikanya lebih bahagia dalam hidupnya yaitu menjalankan hidup dengan penuh kebermaknaan dan optimis dalam memandang bergbagai macam peristiwa.

Peristiwa yang hadir dapat dihadapi melalui dimensi pengetahuan agama yang mengacu pada harapan bahwa orang-orang yang beragama paling tidak memiliki sejumlah minimal pengetahuan mengenai dasar-dasar keyakinan, ritual-ritual, kitab suci dan tradisi-tradisi (Pasiak, 2012). Francis, dkk. (2014) menyatkan seeorang (remaja) yang memiliki pengetahuan dan mempraktekan pengetahuan agamanya dengan benar akan menjadi pribadi yang berbuat baik kepada semua makhluk yang ada di dunia. Perbutan baik ini, salah satunya terhadap seseorang yang telah menyakiti remaja karena putus cinta. Yorulmaz (2016) menjelaskan kebaikan yang dilakukan seseorang (remaja) membuatnya lebih bahagia, sehingga kebaikannya dapat menjadikan seseorang mampu berineraksi dengan baik bersama siapapun.

Hasil penelitian ini juga menunjukan koefesien determinasi (R²) sebesar 0.465, hal tersebut menunjukkan bahwa variabel religiusitas memiliki kontribusi sebesar 46.5% terhadap variabel kebahagiaan dan sisanya 53.5% berhubungan dengan variabel lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti variable materil, perkawinan, kehidupan sosial, emosi negatif, usia, kesehatan, pendidikan, ras, dan jenis kelamin. Hasil kategorisasi Skala Kebahagiaan menunjukkan bahwa subjek yang berada dalam katagori tinggi sebesar 41% (29 subjek), katagori sedang sebesar 26% (18 subjek), dan kategori rendah sebesar 33% (23 subjek). Selanjutnya, hasil kategorisasi Skala Religiusitas menunjukan bahwa subjek yang berada dalam katagori tinggi sebesar 51% (36 subjek), katagori sedang sebesar 26% (18 subjek), dan kategori rendah sebesar 23% (16 subjek), sehingga dapat disimpulkan pada penelitian ini sebagian besar subjek memiliki religiusitas dan kebahagiaan dalam kategori tinggi.

**SARAN**

1. Bagi subjek

Bagi subjek, agar dapat memperthankan bahkan meningkatkan kebahagiaanya saat mengalami puutus cinta sebaiknya lebih mendekatkan diri lagi kepada Tuhan dengan taat menjalankan perintahnya, lebih bersabar, ihklas, dan memandang setiap peristiwa buruk yang dialami merupakan ujian yang harus dihadapi, sehingga jika subjek taat kepada Tuhannya maka akan merasakan kebahagiaan dalam menjalani kehidupan.

1. Bagi peneliti selanjutnya
2. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk dapat meneliti dengan mempertimbangkan subjek, tempat, dan metode penelitian yang berbeda dari penelitian ini.
3. Penelitian ini menunjukkan bahwa variabel religiusitas memberikan sumbangan efektif 46.5% terhadap variabel kebahagiaan dan sisanya 53.5%, sehingga disarankan untuk peneliti selanjutnya agar dapat meneliti faktor lainnya seperti faktor materil, perkawinan, kehidupan sosial, emosi negatif, usia, kesehatan, pendidikan, ras, dan jenis kelamin.

**DAFTAR PUSTAKA**

Amirza, A.V.P., & Rachmahana, S.R. (2017). Hubungan antara kemandirian dan kebahagiaan pada mahasiswa rantau tahun pertama. Diakses tanggal 20 Agustus 2019 dari <https://dspace.uii.ac.id/bitstream/handle/123456789/63-99/08%20naskaah%20publikasi.pdf?sequence=12&isAllowed=y>.

Carr, A. (2004). *Positive psychology :the science of happiness and human strengths*. New York: Brunner-Routledge.

Feist, J., Feist. G. J. (2013). *Teori kepribadian jilid 1.* Jakarta: Salemba.

Francis, L.J., Yablon, Y.B., & Robbins, M. (2014). Religion and happiness: a study among female undergraduate students in israel. *International Journal of Jewish Education Research, 1*(7), 77-92.

Franklin, S. (2010). *The psychology of happiness*. New York : Cambridge University Press.

Glock & Stark. (1966). *Religon and Society in Tension. Chicago: Rand. Mcnally.*

Hapsari, D.V. (2015). *Hubungan antara religiusitas dengan kebahagiaan pada siswa siswi di sma muhammadiyah 1 klaten.* Diakses tanggal 20 Agustus 2019 dari<http://eprints.ums.ac.id/39077/>.

Herbianti, D. (2009). Kebagian (happiness) pada remaja di daerah abrasi. *Indigenous, Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi, 11*(2), 60-73.

Khairunnisa, A. (2016). Hubungan religiusitas dengan kebahagiaan pada pasien hemodialisa di klinik hemodialisa muslimat nu cipta husada. *Jurnal Ilmiah Psikologi, 9*(1), 1-8.

Larsen & McKibban. (2008). *Is happiness having what you want, wanting what you have, or both ?.* *Journal of Psychological Science, 19*(4), 371-377.

Lidya. S., & Diah, S. (2012). Religiusitas, kecerdasanLemosional dan kenakalan remaja. *JurnalLPsikologi, 7*(2).

Lyubomirsky, S., & Dickerhoof, R. (2005). *Handbook of girl’s and women’s psychological health.* Diakses tanggal 20 Agustus 2019 dari<http://si-te.ebrary.com>.

Malahayati. (2010). *Super teens.* Yogyakarta : Jogja Bangkit Publsiher.

Marliani, R. (2013). Hubungan antara religiusitas dengan orientasi masa depan bidang pekerjaan pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi, 9*(2)130-137.

Marlina. (2008). *Memahami emosi remaja.* Diakses tanggal 20 Agustus 2019 dari<http://mo2gi.student.umm.ac.id/2008/02/04/memahami-emosiremaja/>

Matheos, O.M. (2017). Faktor-faktor determinan kebahagiaan kerja karyawan (studi kasus pada pt. Bank bukopin tbk. Cabang manado). *Jurnal Riset Bisnis dan Manajemen, 5*(4)611-630.

Monks, F.J., & Knoers, A.M.P. (2002). *Psikologi Perkembangan dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta : Gajah Mada University Press.

Muniroh, A. (2017). Kebahagian dalam perspektif kajian psikologi raos. *Jurnal Studi Islam, 4*(1), 1-9.

Muhopilah, P., Gamayanti, W., & Kurniadewi, E. (2018). Hubungan kualitas puasa dan kebahagiaan santri pondok pesantren al-ihsan. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya, 1*(1) 53-66.

Mustofa, Ali. (2019). *Diduga pustus cinta, ini kronologi remaja kintamani lompat ke jurang. Kintamani. Radar bali.* Diakses tanggal 20 Agustus 2019 dari<https://radarbali.jawapos.com/read/2019/08/04/149466/diduga-putus-cinta-ini-kronologis-remaja-kintamani-lompat-ke-jurang>*.*

Nettle, D. (2005). *Happiness (the science behind your smile)*. New York: Oxford University Press Inc.

Noddings, N., (2002). *Starting at home : caring and social policy*. California : University of California Press.

Pandamingtyas, P. (2012). Regulasi Emosi Pasca Putus Cinta Pada Remaja Tahap Akhir. Diakses tanggal 20 Agustus 2019 dari <http://eprints.ums.ac.id/20321/>

Papalia, D.E., Old, S.W., & Feldman, R.D. (2001). *Perkembangan manusia*. Jakarta: Salemba Humanika*.*

Pasiak. (2012). *Tuhan dalam otak manusia (mewujudkan kesehatan spiritual* *berdasarkan neurosains).* Bandung: PT Mizan Pustaka.

Raharjo, W. (2007). Kebahagiaan Sebagai Suatu Proses Pembelajaran. *Jurnal Penelitian Psikolog, 2*(2), 127-137.

Rusdi, A.,Wicaksono, K,A., Ardiantara, N., Saputro, T.A., Peduk, A., & Ramadhani, K. (2018). Sedekah sebagai prediktor kebahagiaan. *Jurnal Psikologi Islam, 5*(1), 59-68.

Seligman, M.E.P. (2010). *Authentic happiness*. Bandung: Mizan Pustaka.

Sillick, J.W., Stevens, B.A., Cathcart, S. (2016). Religiosity and happiness: A comparison of the happiness levels between the religious and the nonreligious. *The Journal of Happiness & Well-Being, 4*(1), 115-127.

Suharso, R. (2013). *Depertemen pendidikan nasional kamus besar bahasa indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.

Tribun, J. (2017). *Karena putus cinta remaja di gunung kidul ini nekat menusuk dadanya. Yogyakarta*. Diakses tanggal 20 Agustus 2019 dari <https://jogja.tribunnews.com/2017/12/27/karena-putus-cinta-seorangremaja-di-gunungkidul-ini-nekat-tusuk-dada-sendiri-gunakan-pisau>.

Tribun, J. (2019). *Seorang pria mencoba melompat dari atas jembatan lempuyangan diduga lantara putus cinta*. Yogyakarta. Diakses tanggal 20 Agustus 2019 dari <https://jogja.tribunnews.com/2019/06/14/seorang-pria-nekat-mencoba-melompat-dari-atas-jembatan-lempuyangan-didugalantaran-put-us-cinta>.

Ulfah, A.D. (2016). Hubungan kematangan emosi dan kebahagiaan pada remaja yang mengalami putus cinta. *Jurnal Ilmiah Psikologi, 9*(1), 92-99.

Yorulmaz, O. (2014). *Relationship between religiosity and happiness in turkey: are religious people happier. Journal of The Faculty of Economics, 6*(1), 801-818.

Zulfiana, U. (2014). Meningkatkan kebahagiaan lansia di panti wreda melalui psikoterapi positif dalam kelompok. *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi*, *2*(3).