ALSYS
Jurnal Keislaman dan Ilmu Pendidikan

e-ISSN : 2808-540X
p-ISSN : 2808-7119

Terindeks: Copernicus, Sinta 5, Dimensions, Scilit, Lens, Semantic Scholar, Garuda, Google, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/alsys.v5i4.6005

PENGARUH FREKUENSI IBADAH HARIAN TERHADAP KEBAHAGIAAN SISWA MUSLIM SMP AL-KHAIRIYAH JAKARTA UTARA

The Influence of Daily Worship Frequency on the Happiness of Muslim Students at SMP Al-Khairiyah, North Jakarta

Faikha & Najma Zahidah
Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka
2208015234@uhamka.ac.id; 2208015245@uhamka.ac.id

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
May 7, 2025	Jun 2, 2025	Jun 14, 2025	Jun 19, 2025

Abstract

Happiness is a vital aspect of adolescent life, particularly for junior high school students who are undergoing a transitional phase in psychological and social development. In Indonesian society, where the majority of the population is Muslim, daily religious practices serve not only as spiritual activities but also as integral components of a lifestyle that influences emotional well-being. This study aims to identify the effect of daily worship frequency on the happiness levels of Muslim students at SMP Al-Khairiyah, North Jakarta. A quantitative approach with a cross-sectional design was employed, involving 60 students selected through proportional stratified sampling. Data were collected using indicators of daily worship frequency and The Oxford Happiness Questionnaire (OHQ), and analyzed using simple linear regression. The results indicate that the frequency of daily worship contributes significantly to the happiness of Muslim students, accounting for 17.1% of the variance. These findings affirm that daily religious practice plays an important role in supporting the psychological well-being of Muslim adolescents. The implication is that

AlSys is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

schools should encourage and integrate worship habits within the educational environment as a strategy to enhance students'happiness and emotional balance.

Keywords: Daily Worship; Happiness; Muslim Students; Junior High School; Psychological Well-Being

Abstrak: Kebahagiaan merupakan aspek penting dalam kehidupan remaja, khususnya bagi siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang berada pada fase transisi perkembangan psikologis dan sosial. Dalam masyarakat Indonesia yang mayoritas beragama Islam, ibadah harian tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas spiritual, tetapi juga menjadi bagian integral dari pola hidup yang memengaruhi kesejahteraan emosional. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh frekuensi ibadah harian terhadap tingkat kebahagiaan siswa Muslim di SMP Al-Khairiyah Jakarta Utara. Pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional* digunakan dalam penelitian ini, dengan melibatkan 60 siswa yang dipilih melalui teknik *proportional stratified sampling*. Data dikumpulkan menggunakan indikator frekuensi ibadah harian dan skala *The Oxford Happiness Questionnaire* (OHQ), dan dianalisis menggunakan regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa frekuensi ibadah harian berkontribusi signifikan terhadap kebahagiaan siswa Muslim sebesar 17,1%. Temuan ini menegaskan bahwa praktik keagamaan harian memiliki peran penting dalam menunjang kesejahteraan psikologis remaja Muslim. Implikasinya, pihak sekolah perlu mendorong dan mengintegrasikan kebiasaan ibadah dalam lingkungan pendidikan sebagai strategi untuk meningkatkan kebahagiaan dan keseimbangan emosional siswa.

Kata Kunci: Ibadah Harian; Kebahagiaan; Siswa Muslim; Sekolah Menengah Pertama; Kesejahteraan Psikologis

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode penting dalam pembentukan identitas dan kesejahteraan psikologis. Salah satu indikator penting yang dapat membangun kesejahteraan pada remaja adalah rasa kebahagiaan. Kebahagiaan merupakan aspek krusial bagi kehidupan remaja, terutama pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang sedang berada pada masa transisi penting dalam perkembangan diri mereka. Pada usia ini, pelajar sering kali menghadapi tekanan dari berbagai arah, mulai dari tuntutan akademik, pergaulan sosial, hingga pencarian jati diri. Penelitian yang dilakukan oleh Göksoy (2017) mengemukakan bahwa ketidakbahagiaan yang dialami oleh siswa disebabkan karena beberapa alasan seperti ketakutan terhadap ujian sekolah, salah memilih jurusan, kesenjangan perlakuan antar siswa oleh pihak sekolah, bosan terhadap pembelajaran, perlakuan buruk dari sekolah serta adanya tekanan atau hukuman yang berlebihan. Adapun siswa yang tidak cukup merasakan kebahagiaan pada masa belajarnya akan menghadapi kondisi yang penuh dengan emosi negatif dan berpotensi menghambat aktivitas dalam kesehariannya (Darmayanti & Daulay,

2020). Situasi ini kadang membuat siswa merasa cemas, stres, bahkan merasa kehilangan arah.

Sebagai remaja yang berstatus sebagai siswa atau pelajar memang menjadi fase yang cukup rentan terhadap tekanan emosional dan psikologis, terutama yang bersumber dari lingkungan akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Kartasasmita (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara tingkat stres akademik dan school well-being, dimana semakin tinggi stres akademik, semakin rendah tingkat kesejahteraan siswa di sekolah. Hasil serupa juga ditemukan oleh Nastiti & Nawangsari (2019) yang menyatakan bahwa stres akademik memiliki korelasi negatif yang signifikan terhadap subjective well-being, termasuk kepuasan hidup dan emosi positif. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan akademik yang tidak tertangani dengan baik berpotensi mengganggu kesejahteraan mental dan emosional remaja secara menyeluruh.

Dalam konteks ajaran agama Islam, terdapat penekanan nilai-nilai positif guna menuju ketenangan hati dan kebahagiaan. Praktik badah harian, seperti salat, puasa, dan zikir menjadi sarana untuk mengamalkan nilai-nilai kebaikan dalam kehidupan sehari-hari. Adapun bagi masyarakat Indonesia sendiri yang mayoritas beragama Islam, ibadah harian bukan hanya rutinitas spiritual, tetapi juga bagian penting dari pola hidup sehari-hari. Pada kalangan siswa muslim ibadah harian tidak berjalan semudah itu. Fakta yang terjadi sebenarnya adalah terdapat fenomena dimana siswa lebih merasa senang dalam bermain game dibanding menjalani rutinitas ibadah harian yang sudah sepatutnya ditunaikan (Istiqomah et al., 2024). Di tengah berbagai tantangan yang dihadapi siswa, praktik keagamaan harian bagi pelajar muslim umat seperti salat 5 waktu, membaca Al-Qur'an, zikir dan lainnya dapat menjadi solusi serta sumber ketenangan dan pegangan emosional yang tentu saja dapat diperhitungkan.

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa keterlibatan dalam kegiatan keagamaan dapat memperkuat rasa makna hidup, menumbuhkan emosi positif, dan mengurangi tingkat stres atau kecemasan (Rahman et al., 2024). Namun, masih jarang ditemukan penelitian yang secara khusus meneliti bagaimana frekuensi ibadah harian berhubungan langsung dengan kebahagiaan siswa Muslim tingkat SMP. Kemudian penelitian sejenis dari Maulan & Mardhiati (2024) yang menyatakan bahwa frekuensi ibadah dapat mendukung kesehatan mental pada remaja. Penelitian tersebut difokuskan kepada remaja muslim berusia 15-19 tahun tanpa terfokus latar belakang pendidikan remaja tersebut. Selain itu

juga sebagian besar studi justru lebih banyak fokus pada mahasiswa atau remaja yang ada dalam naungan pesantren, sehingga remaja usia SMP masih belum tergambarkan secara utuh.

Meskipun sejumlah penelitian telah menunjukkan adanya hubungan positif antara religiusitas dan kebahagiaan pada remaja, kajian yang ada cenderung masih berfokus pada konteks religiusitas secara umum dan dalam lingkungan pesantren. Penelitian yang dilakukan oleh Khairiah et al. (2023) menemukan bahwa religiusitas memiliki kontribusi signifikan terhadap kebahagiaan santri SMP di Dayah Ummul Ayman Samalanga, dengan kontribusi sebesar 20,3%. Namun, studi ini tidak menguraikan secara spesifik peran masing-masing dimensi religiusitas, terutama frekuensi ibadah harian yang bersifat ritual. Demikian pula pada penelitian Fitriyah et al. (2023), menyimpulkan bahwa terdapat hubungan kuat antara religiusitas dan kebahagiaan pada santriwati MA Pondok Pesantren Al-Falah Puteri, tetapi tidak memisahkan pengaruh dari aspek ibadah ritual seperti salat atau zikir harian. Keduanya juga berfokus pada konteks pesantren, yang memiliki karakteristik lingkungan dan jadwal ibadah yang sangat terstruktur, berbeda dengan lingkungan sekolah umum. Oleh karena itu, masih terdapat celah mengenai sejauh mana frekuensi ibadah harian dalam praktik keberagamaan sehari-hari berhubungan langsung dengan tingkat kebahagiaan siswa Muslim SMP di sekolah umum.

Sejauh ini belum ada penelitian yang dilakukan secara detail untuk mengetahui pengaruh praktik ibadah harian terhadap kebahagiaan siswa muslim. Penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut dan menawarkan pemahaman baru dalam konteks yang lebih umum dan relevan dengan kehidupan keseharian pelajar Muslim di luar pesantren. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap sejauh mana frekuensi ibadah harian berperan dalam membentuk kebahagiaan siswa Muslim SMP. Temuan yang diperoleh diharapkan dapat memberikan masukan yang relevan bagi pengembangan kebijakan pendidikan yang berpihak pada kesehatan mental dan keseimbangan spiritual peserta didik

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian dengan metode kuantitatif. Rancangan penelitian ini berjenis penelitian non eksperimental dengan desain *cross sectional*. Desain penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variabel independen, dalam hal ini adalah frekuensi ibadah harian, terhadap kebahagiaan sebagai variabel dependen.

Karakteristik penelitian ini merupakan siswa-siswi muslim SMP Al-Khairiyah yang berusia 13-17 tahun dan berjenis kelamin laki-laki/perempuan. Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan *Proportional Stratified Sampling* yang diartikan sebagai tipe pengambilan sampel berstrata di mana proporsi sampel dibuat sama dengan proporsi populasi pada variabel stratifikasi (Johnson & Christensen, 2012). Dengan kata lain, peneliti membagi populasi berdasarkan strata (Kelas VII, VIII, IX) kemudian mengambil secara acak disetiap strata tersebut. Adapun total sampel penelitian ini sebanyak 60 orang. Peneliti menggunakan kuesioner yang didalamnya terdapat jenis-jenis item alat ukur. Adapun alat ukur tersebut antara lain:

1. Frekuensi Ibadah Harian

Indikator variabel ini merupakan hasil adaptasi dari penelitian Putri (2024) yang melihat frekuensi ibadah dari faktor moral-religius. Dalam penelitian ini, frekuensi ibadah akan difokuskan dalam ibadah harian atau yang biasa dilakukan setiap harinya, seperti Salat 5 waktu, membaca Al-Qur'an, berdzikir, berdoa dan bersedekah atau beramal. Indikator tersebut akan diukur dengan menggunakan skala likert 1-5 untuk menunjukkan tingkat kesetujuan atau frekuensi mereka terhadap suatu pernyataan terkait ibadah.

2. Kebahagiaan

Indikator variabel akan diukur dengan alat ukur *The Oxford Happiness Quistionairre* (OHQ) oleh Hills & Argyle (2002) yang kemudian diadaptasi dalam versi Bahasa Indonesia oleh Danty (2016). Dalam penelitian ini akan menggunakan alat ukur yang telah dilakukan alih bahasa oleh peneliti sebelumnya yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Peneliti juga sudah menyesuaikan indikator dengan subjek dari penelitian ini yang merupakan siswa muslim SMP Al-Khairiyah agar mudah untuk dimengerti ketika pengisian kuesioner. Indikator tersebut akan diukur dengan menggunakan skala likert 1-5. Seluruh item merupakan item *favourable.*

Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi sederhana. Selain itu, item-item kuesioner dalam penelitian ini juga dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas. Data kemudian dianalisis dengan bantuan *software* SPSS 20. Adapun penelitian ini dilakukan selama kurang lebih 45 hari selama rentang bulan april-mei 2025.

HASIL

Penelitian ini membahas tentang pengaruh frekuensi ibadah harian terhadap kebahagiaan pada siswa muslim di SMP Al-Khairiyah Jakarta Utara. Responden yang terlibat dalam penelitian ini kemudian ditentukan berdasarkan usia, jenis kelamin dan tingkatan kelas. Informasi demografi penelitian ini secara detail dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Sebaran demografi responden penelitian

Identitas Responden	Jumlah Siswa	Persentase
Usia		
13 tahun	15	25%
14 tahun	17	28,33%
15 tahun	20	33,33%
16 tahun	7	11,67%
17 tahun	1	1,67%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	34	56,67%
Perempuan	26	43,33%
Tingkatan Kelas		
Kelas VII	27	45%
Kelas VIII	12	20%
Kelas IX	21	35%
Total	**60**	**100%**

Sumber: Data olahan penulis 2025

Berdasarkan data diatas, terlihat bahwa responden penelitian secara keseluruhan berjumlah 60 orang (100%). Menurut kelompok usia, terlihat bahwa responden berusia 13 tahun sebanyak 25%, usia 14 tahun sebanyak 28,33%, usia 15 tahun menjadi reponden yang mendominasi sebesar 33,33%, lalu usia 16 tahun sebesar 11,67% dan usia 17 tahun dengan responden paling sedikit sebesar 1,67%. Berikutnya data responden berdasarkan jenis kelamin, yaitu siswa yang berjenis kelamin perempuan sedikit lebih besar dengan persentase sebesar 56,67% dibandingkan dengan siswa laki-laki yang berjumlah 43,33%. Adapun berdasarkan klasifikasi tingkatan kelas, siswa kelas VII paling mendominasi dengan persentase mencapai angka 45%, lalu diikuti oleh kelas IX sebesar 35% serta persentase 20% untuk siswa kelas VIII.

Uji Validitas dan Reliabilitas

Keabsahan data dalam penelitian ini dievaluasi dengan uji validitas. Pengujian ini digunakan untuk mengidentifikasi keberadaan pengaruh dan menentukan seberapa kuat hubungan antara dua variabel. Pengujian reliabilitas dilakukan dengan memberikan

instrumen penelitian hanya satu kali, dan hasilnya dianalisis menggunakan metode Cronbach's Alpha yang rinciannya disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 2. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Variabel Penelitian	Koefisien Validitas (r-hitung)	r-tabel	Keterangan	Reliability Statistic		
				Cronbach's Alpha	N of Items	Keterangan
Frekuensi Ibadah (X)						
X1	.693	.254	Valid	.791	5	Reliabel
X2	.768	.254	Valid			
X3	.729	.254	Valid			
X4	.709	.254	Valid			
X5	.800	.254	Valid			
Kebahagiaan (Y)						
Y1	.584	.254	Valid	.832	15	Reliabel
Y2	.563	.254	Valid			
Y3	.383	.254	Valid			
Y4	.790	.254	Valid			
Y5	.534	.254	Valid			
Y6	.660	.254	Valid			
Y7	.510	.254	Valid			
Y8	.665	.254	Valid			
Y9	.517	.254	Valid			
Y10	.376	.254	Valid			
Y11	.655	.254	Valid			
Y12	.313	.254	Valid			
Y13	.559	.254	Valid			
Y14	.556	.254	Valid			
Y15	.602	.254	Valid			

Sumber: Data olahan penulis 2025

Berdasarkan hasil output diatas, untuk mengetahui validitas suatu item didasari dengan pertimbangan. *Pertama*, dapat dilihat berdasarkan dari perhitungan koefisien validitas (r-hitung). Dalam hal ini, item dinyatakan valid apabila r-hitung > r-tabel. Adapun penelitian ini diikuti oleh 60 responden dan nilai r-tabel berdasarkan jumlah responden tersebut adalah sebesar 0,254. Jika dilihat dari hasil analisis uji validitas, keseluruhan item berada diatas ketentuan batas minimum r-tabel. Maka dari itu seluruh item dikategorikan valid. *Kedua*, item dinyatakan valid, baik pada variabel independen (frekuensi ibadah) maupun variabel dependen (kebahagiaan) karena nilai sig. <0,05.

Berdasarkan hasil uji reliabilitas menggunakan metode Cronbach's Alpha, diperoleh nilai sebesar 0,791 untuk independen (frekuensi ibadah) dan 0,832 variabel dependen (kebahagiaan). Mengacu pada kriteria reliabilitas yang umum digunakan, nilai ini berada di atas 0.70, yang mengindikasikan bahwa instrumen penelitian memiliki reliabilitas yang dapat

diterima dan memiliki tingkat keterpercayaan yang tinggi untuk mengukur variabel yang diteliti. Dengan demikian, jawaban responden terhadap item-item pertanyaan cenderung konsisten.

Analisis Data

Berikutnya terdapat hasil tabel uji ANOVA yang digunakan untuk menjawab hipotesis analisis regresi. Terdapat hipotesis, yaitu H0 memiliki makna bahwa variabel independen tidak berpengaruh terhadap variabel dependen dan H1 memiliki makna bahwa variabel independent berpengaruh terhadap variabel dependen. Kemudian pengambilan keputusan didasarkan pada ketentuan: jika nilai sig. > 0,05, maka H0 diterima dan jika nilai sig. < 0,05, maka H0 ditolak.

Tabel 3. Hasil Uji ANOVA

ANOVA[a]						
	Model	**Sum of Squares**	**df**	**Mean Square**	**F**	**Sig.**
1	Regression	505.776	1	505.776	11.937	.001[b]
	Residual	2457.474	58	42.370		
	Total	2963.250	59			
a. Dependent Variable: Kebahagiaan						
b. Predictors: (Constant), Frekuensi Ibadah						

Sumber: Data olahan penulis 2025

Berdasarkan output diatas, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,001. Hasil tersebut memenuhi persyaratan pengambilan keputusan bahwa apabila hasil signifikansi <0,05, maka H0 ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel independen (frekuensi ibadah) berpengaruh terhadap variabel dependen (kebahagiaan).

Tabel 4. Hasil Uji Regresi Sederhana

Coefficients[a]						
Model		**Unstandardized Coefficients**		**Standardized Coefficients**	**T**	**Sig.**
		B	**Std. Error**	**Beta**		
1	(Constant)	49.490	.808		10.352	.000
	Frekuensi Ibadah	.808	.234	.413	3.455	.001
a. Dependent Variable: Kebahagiaan						

Sumber: Data olahan penulis 2025

Berdasarkan tabel diatas, dapat ditulis persamaan regresinya sebagai berikut.

$Y = a + bx$

$Y = 49{,}490 + 0{,}808x$

Apabila variabel X/independen = 0, maka akan diperoleh variabel Y/dependen = 49,490. Ini mengartikan bahwa nilai (a) konstanta sebesar 49,490 menunjukkan bahwa pada saat variabel independen (frekuensi ibadah) bernilai nol atau tidak meningkat, maka variabel dependen (kebahagiaan) akan bernilai tetap. Adapun koefisien regresi (b) menunjukkan angka sebesar 0,808 yang bernilai positif. Hal ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang searah atau dengan kata lain jika frekuensi ibadah ditingkatkan sebesar 1%, maka maka akan meningkatkan kebahagiaan pada siswa sebesar 0,808.

Tabel 5. Hasil Analisis Model Summary

Model Summary				
Model	**R**	**R Square**	**Adjusted R Square**	**Std. Error of the Estimate**
1	.413[a]	.171	.156	6.509
a. Predictors: (Constant), Frekuensi Ibadah				

Sumber: Data olahan penulis 2025

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui nilai korelasi (R) berada pada angka 0,413. Kemudian R Square atau yang dikenal dengan istilah koefisien determinasi menunjukkan nilai 0,171. Ini mengartikan bahwa variabel independen (frekuensi ibadah) memberikan sumbangan pengaruh terhadap variabel dependen (kebahagiaan) sebesar 17,1%.

PEMBAHASAN

Ibadah merupakan salah satu pondasi atau penguat bagi kehidupan manusia. Praktik ibadah tidak hanya sebatas melakukan ritual tertentu, tetapi juga berada pada lingkup berbagai aspek kehidupan dalam rangka mendekatkan diri kepada Tuhan (Rahmawati et al., 2025). Sesungguhnya esensi ibadah itu sendiri sebagai bentuk ketaatan seorang hamba kepada Allah SWT sebagai Pencipta. Dalam Islam sendiri, Allah SWT telah mengatur mengenai ibadah kepada umat-Nya guna dilaksanakan dan dipatuhi sebagaimana mestinya. Untuk menjaga ketakwaan kepada Allah SWT, seseorang berupaya melakukan praktik ibadah secara rutin atau ibadah harian yang biasa dilakukan setiap harinya. Dalam lingkup siswa, praktik ibadah harian menjadi hal yang penting untuk menjaga agar tetap disiplin dan konsisten dalam beribadah sesuai dengan tuntunan dan membentuk pribadi yang taat dan religius (Aminatus & Khoiriyah, 2024).

Dalam penelitian ini difokuskan kepada frekuensi ibadah yang berarti untuk mengetahui seberapa sering mereka melakukan ibadah harian tersebut. Hasilnya adalah siswa SMP Al-Khairiyah Jakarta Utara melakukan praktik ibadah harian yang paling sering

dilakukan oleh sebagian besar siswa adalah menjalankan salat 5 waktu dan berdoa dengan persentase diatas 50%. Hal ini mengartikan bahwa siswa Al-Khairiyah menaati perintah Allah SWT dalam menunaikan salat 5 waktu yang bersifat wajib untuk dilaksanakan sebagaimana salat diibaratkan sebagai tiang dari Agama. Adapun kegiatan lain seperti membaca Al-Qur'an pun menjadi praktik rutin yang mereka terapkan sehari-hari karena basic dari sekolah mereka sendiri merupakan sekolah Islam sehingga tentu saja sudah menjadi rutinitas. Kemudian untuk kegiatan seperti berdzikir dan bersedekah juga dilakukan meskipun tidak sesering kegiatan harian lainnya. Hasil ini menunjukkan bahwa siswa Al-Khairiyah cukup konsisten dalam mengerjakan praktik ibadah harian mereka. Selanjutnya frekuensi ibadah harian ini akan dikaji bersama dengan variabel kebahagiaan pada siswa.

Kebahagiaan dalam beberapa pandangan manusia diartikan sebagai sebuah harapan hingga dilandasi sebagai tujuan dari hidupnya (Pramono et al., 2024). Menurut Peterson & Seligman (2004), aspek-aspek dalam kebahagiaan mencakup terlibat hubungan positif dengan orang lain, keterlibatan secara penuh, penemuan makna dalam kehidupan sehari-hari, optimisme, serta resiliensi. Kebahagiaan merupakan hak bagi setiap orang untuk dapat merasakannya. Kebahagiaan menjadi hal krusial yang harus diperhatikan guna mencapai perasaan yang tenang dan seimbang dalam menjalani kehidupan (Setiawan et al., 2018). Untuk itulah dalam konteks siswa, kebahagiaan juga turut menjadi hal yang penting untuk diraih. Menurut data dari hasil penelitian, siswa SMP Al-Khairiyah cenderung merasakan kebahagiaan dengan kategori menengah keatas. Hal-hal yang menjadi kebahagiaan dalam penelitian ini mencakup beberapa aspek seperti rasa puas dalam menjalani hidup, bersikap ramah dan empati kepada orang lain, berpikiran positif, merasakan kesejahteraan dalam hidup, merasa ceria serta memiliki harga diri yang positif. Diantara aspek-aspek tersebut sebagian besar siswa menjawab setuju dan menghasilkan persentase rata-rata sebesar 54%.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini secara jelas menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara frekuensi ibadah harian dan tingkat kebahagiaan siswa Muslim SMP Al-Khairiyah Jakarta Utara. Analisis statistik yang dilakukan melalui SPSS mengungkapkan bahwa semakin sering siswa melaksanakan ibadah harian, semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan yang mereka rasakan. Temuan ini mengindikasikan bahwa praktik ibadah rutin memiliki korelasi positif dengan rasa kebahagiaan pada kalangan siswa muslim dengan pengaruh sebesar 17,1%. Berbeda dengan beberapa penelitian yang mungkin melihat religiusitas sebagai konstruk yang luas, penelitian ini secara spesifik menyoroti frekuensi

ibadah harian sebagai prediktor penting kebahagiaan, memberikan wawasan yang lebih terfokus pada ibadah sehari-hari.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Rini (2023) yang menunjukkan bahwa religiusitas remaja, termasuk dalam bentuk praktik keagamaan seperti frekuensi ibadah harian, memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kebahagiaan. Penelitian ini mencatat bahwa religiusitas remaja memberikan kontribusi sebesar 19,7% terhadap kebahagiaan mereka, yang menguatkan bahwa aspek spiritual dan keagamaan memainkan peran penting dalam membentuk kesejahteraan psikologis remaja. Kemudian terdapat penelitian lain yang juga menguatkan temuan penelitian ini, dimana Atikasari (2021) mengungkapkan bahwa religiusitas berpengaruh secara positif terhadap kebahagiaan siswa, dan kebahagiaan tersebut memediasi hubungan antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis. Ini berarti bahwa ibadah tidak hanya meningkatkan kebahagiaan semata, tetapi juga sebagai implementasi nyata dari religiusitas pada siswa.

Pengaruh positif frekuensi ibadah harian terhadap kebahagiaan siswa Muslim SMP Al-Khairiyah dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme yang saling berkaitan. Melaksanakan ibadah secara rutin dapat memperkuat koneksi spiritual individu dengan Allah SWT., yang pada gilirannya dapat memberikan rasa ketenangan batin, kedamaian pikiran, dan dukungan spiritual dalam menghadapi tantangan hidup. Kemudian ketekunan dalam menjalani ibadah harian juga memberikan kontribusi positif kepada kesehatan mental pada remaja (Maulan & Mardhiati, 2024). Selain itu, partisipasi dalam ibadah seringkali melibatkan interaksi sosial dengan komunitas agama, yang dapat meningkatkan rasa memiliki, dukungan sosial, dan identitas kelompok yang positif. Lebih lanjut, ajaran agama Islam juga seringkali menekankan nilai-nilai positif seperti syukur, sabar, dan kasih sayang, yang dapat membentuk pola pikir dan perilaku yang berkontribusi pada kebahagiaan siswa.

Temuan dari penelitian ini memiliki implikasi yang cukup penting terhadap upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kebahagiaan siswa Muslim, terutama di lingkungan sekolah. Sekolah memiliki peran strategis dalam mendorong siswa agar dapat melaksanakan ibadah harian secara teratur. Upaya tersebut dapat dilakukan melalui penyediaan sarana salat yang memadai, pengintegrasian nilai-nilai keagamaan dalam proses pembelajaran, serta penyelenggaraan program-program yang mendorong peningkatan intensitas ibadah siswa. Di samping itu, temuan ini menekankan pentingnya penerapan pendekatan pendidikan yang menyeluruh, yang mencakup tidak hanya aspek akademik,

tetapi juga pengembangan spiritual guna mencapai kebahagiaan bagi siswa muslim SMP Al-Khairiyah Jakarta Utara secara menyeluruh.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada siswa muslim di SMP Al-Khairiyah Jakarta Utara, ditemukan hasil bahwa frekuensi ibadah harian berdampak positif terhadap tingkat kebahagiaan siswa. Frekuensi menjalankan ibadah seperti sholat lima waktu, membaca Al Qur'an, berzikir, berdoa, dan bersedekah menunjukkan kontribusi positif terhadap kebahagiaan siswa dengan kontribusi sebesar 17,1%. Adapun persentase sejumlah 82,9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Hasil ini menunjukkan bahwa ketika ibadah dijalani secara rutin, hal itu tak hanya menjadi kewajiban spiritual semata, tetapi juga mampu menghadirkan rasa makna yang mendalam dalam hidup, yang pada akhirnya turut membentuk kebahagiaan dalam diri remaja Muslim. Fakta ini memperlihatkan betapa pentingnya peran sekolah dan keluarga untuk lebih mendukung pola ibadah siswa melalui lingkungan yang meningkatkan nilai-nilai spiritual.

Meskipun penelitian ini memberikan temuan yang bermakna, ada beberapa keterbatasan yang perlu dikembangkan untuk penelitian selanjutnya. Partisipan pada penelitian ini hanya melibatkan satu sekolah dan penggunaan pendekatan kuantitatif menjadikan ruang eksplorasi pengalaman subjektif siswa masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian lanjutan sangat disarankan untuk mencakup lebih banyak sekolah agar hasilnya lebih representatif. Selain itu, penelitian ini juga hanya terbatas pada jumlah sampel yang tidak begitu banyak, sehingga perlu dilakukan peningkatan untuk memperoleh hasil yang lebih baik. Namun demikian, hasil penelitian ini memberikan kontribusi awal yang cukup berarti bagi penelitian psikologi Islam terutama dalam memahami kebahagiaan siswa SMP melalui kegiatan praktik ibadah harian.

DAFTAR PUSTAKA

Aminatus, S., & Khoiriyah, S. (2024). Literasi Keagamaan sebagai Pondasi Pengembangan Karakter Religius Siswa. *Al Fikri: Jurnal Studi Dan Penelitian Pendidikan Islam*, *7*(2), 19–39.

Atikasari, F. (2021). Religiusitas dan Kesejahteraan Psikologis Dimediasi Oleh Kebahagiaan Siswa Fitri. *Jurnal Ilmiah Psikomuda Connectedness*, *1*(Tis 14), 15–27. https://unimuda.e-journal.id/jurnalpsikologiunimuda/article/download/1060/612

Danty, V. A. (2016). *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kebahagiaan Mustahiq Lazis Sabilillah Malang*. UIN Maulana Malik Ibrahim.

Darmayanti, N., & Daulay, N. (2020). Pengaruh Pelatihan Manajemen Stres terhadap Kebahagiaan Santri di Pesantren. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, *6*(2), 128. https://doi.org/10.22146/gamajpp.55682

Fitriyah, F., Imadduddin, I., & Hairina, Y. (2023). Hubungan Religiusitas dengan Kebahagiaan Santriwati Pondok Pesantren. *Jurnal Al-Husna*, *4*(1), 40–55. https://doi.org/10.18592/jah.v4i1.6409

Göksoy, S. (2017). Situations that Make Students Happy and Unhappy in Schools. *Universal Journal of Educational Research*, *5*(12A), 77–83. https://doi.org/10.13189/ujer.2017.051312

Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A Compact Scale for the Measurement of Psychological Well-Being. *Personality and Individual Differences*, *33*(7), 1073–1082. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00213-6

Istiqomah, N., El-Yunusi, M. Y. M., & Aliyah, N. D. (2024). Program Pendampingan Rutinitas Ibadah Harian untuk Meningkatkan Karakter Religius Siswa Kelas VII di MTs Taswirul Afkar Surabaya. *Ar-Rahman: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *1*(02).

Johnson, B., & Christensen, L. (2012). *Educational Research Quantitative, Qualitative, and Mixed Approaches* (4th ed.). SAGE Publications.

Kartasasmita, A. M. (2022). Hubungan Tingkat Stres Akademik dan School Well-Being yang di Moderasi oleh Konseling Kelompok pada Siswa SMP Kelas 3 The Relationship between Academic Stress Levels and School Well-Being which is Moderated by Group Counseling for Grade 3 Junior High School. *Jurnal Kesehatan Mental Indonesia*, *2022*(1), 46–54.

Khairiah, R., Hafnidar, H., & Amin, S. (2023). Kebahagiaan Santri Ditinjau dari Tingkat Religiusitas. *Insight: Jurnal Penelitian Psikologi*, *1*(1), 1–10. https://ojs.unimal.ac.id/index.php/jpt/index

Maulan, R., & Mardhiati, R. (2024). Frekuensi Aktivitas Ibadah Mendukung Kesehatan Mental Remaja Muslim. *Ikra-Ith Humaniora: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, *8*(2), 160–164. https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v8i2.3111

Nastiti, D. A. D., & Nawangsari, N. A. F. (2019). *Hubungan Stres Akademik dengan Subjective Well Being pada Siswa Kejar Paket*. *11*(1), 1–14. http://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Oxford University Press.

Pramono, M. F., Latief, M., Setiawan Nugroho, A., & Qorib, K. A. (2024). Analisis Perbandingan Thomas Aquinas dan Al-Farabi dalam Konsep Kebahagiaan untuk Membentuk Negara Ideal. *Al Hamra: Jurnal Studi Islam*, *5*(1), 71–84.

Putri, I. Y. (2024). *Hubungan Penerapan Mutaba'ah Yaumiyah Terhadap Frekuensi Ibadah Peserta Didik di SMA IT Permata Bunda Bandar Lampung*. UIN Raden Intan Lampung.

Rahman, M. A., Norhikmah, N., & Sarah, S. (2024). Agama dan Psikologi (Dampak Spritual Terhadap Kesehatan Mental). *Al-Furqan : Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, *3*(6), 1–23.

Rahmawati, H., Selina, S. A., & Saksitha, D. A. (2025). Penjelasan Dan Klasifikasi Konsep

Ibadah Dalam Islam. *Al-Mizan: Journal Of Islamic Studies*, *1*(2), 71–82.

Rini, R. (2023). Pengaruh Religiusitas Diri dan Orangtua terhadap Kebahagiaan Remaja. *Ikra-Ith Humaniora: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, *7*(1), 18–23. https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v7i1.2261

Setiawan, W., Suud, F. M., Chaer, M. T., & Rahmatullah, A. S. (2018). Pendidikan Kebahagiaan dalam Revolusi Industri 4. *Al-Murabbi: Jurnal Studi Kependidikan Dan Keislaman*, *5*(1), 101–120. https://doi.org/10.53627/jam.v5i1.3403