

**PENGARUH KEBERSYUKURAN TERHADAP KEBAHAGIAAN
PADA ANAK YATIM**

SKRIPSI



oleh

**Masruri Yusuf
NIM. 12410118**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2016**

**PENGARUH KEBERSYUKURAN TERHADAP KEBAHAGIAAN
PADA ANAK YATIM**

SKRIPSI

Diajukan Kepada
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh
gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh

**Masruri Yusuf
NIM. 12410118**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2016**

**PENGARUH KEBERSYUKURAN TERHADAP KEBAHAGIAAN
PADA ANAK YATIM**

SKRIPSI

oleh

**Masruri Yusuf
NIM. 12410118**

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing



**Dr. Yulia Sholichatun, M.Si
NIP. 19700724 200501 2 003**

Mengetahui,

**Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**



**Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag
NIP. 19730710 200003 1 002**

S K R I P S I
**PENGARUH KEBERSYUKURAN TERHADAP KEBAHAGIAAN
PADA ANAK YATIM**

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal, 14 Juni 2016

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing

**Anggota Penguji lain
Penguji Utama**



Dr. Yulia Sholichatun, M.Si
NIP. 19700724 200501 2 003



Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 19671029 199403 2 001

Anggota



Drs. Zainul Arifin, M.Ag
NIP. 19650606 199403 1 003

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Tanggal, 2016

Mengesahkan
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag
NIP. 19730710 200003 1 002

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Masruri Yusuf

NIM : 12410118

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa penelitian yang peneliti buat dengan judul “Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Kebahagiaan Anak Yatim”, adalah benar-benar hasil karya peneliti baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika kemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini peneliti buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar peneliti bersedia diberi sanksi akademik.

Malang, 14 Juni 2016

Peneliti,



Masruri Yusuf
NIM: 12410118

MOTTO

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

“Dan (ingatlah juga) tatkala Tuhanmu memaklumkan, sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku) maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih.”
(QS Ibrahim 14:7)

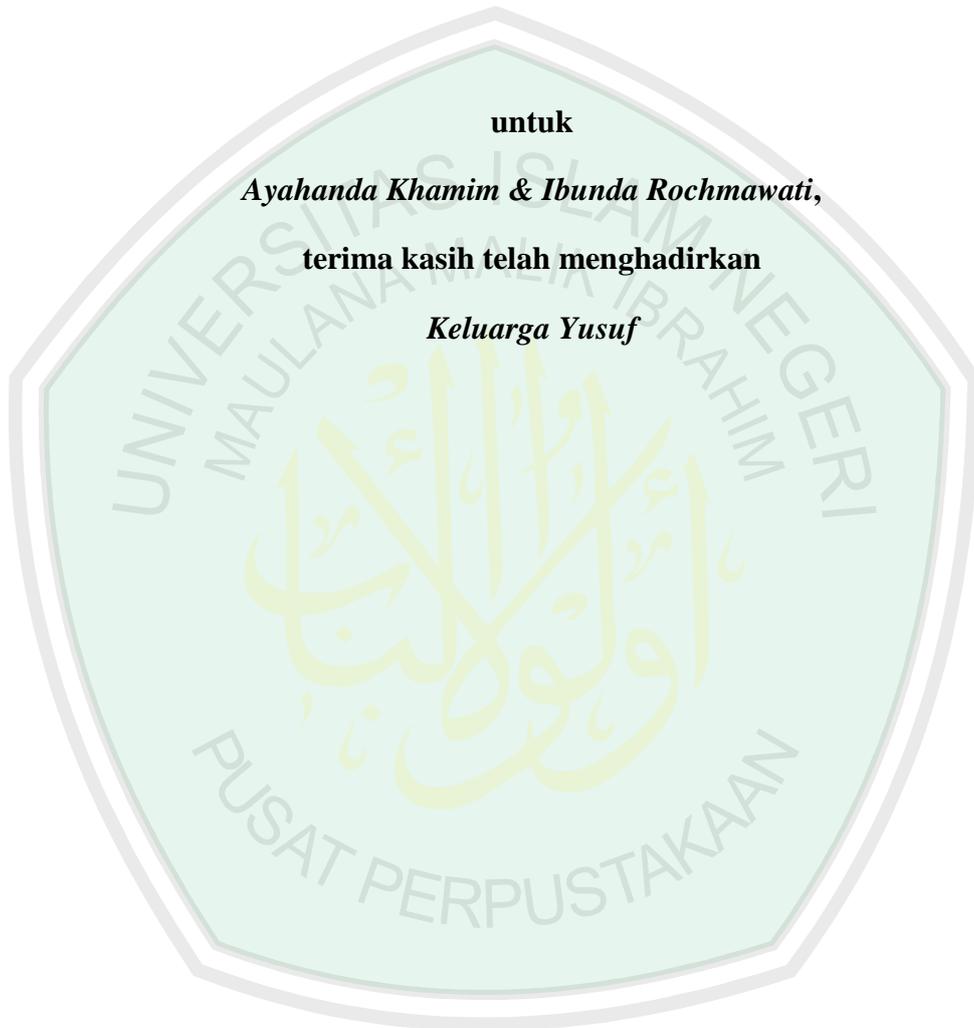
PERSEMBAHAN

untuk

Ayahanda Khamim & Ibunda Rochmawati,

terima kasih telah menghadirkan

Keluarga Yusuf



KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah, peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT. karena berkat rahmat, nikmat dan karunia-Nya peneliti telah dapat menyelesaikan laporan hasil penelitian (skripsi) yang berjudul “Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Kebahagiaan Anak Yatim”. Shalawat dan salam peneliti sanjungkan ke pangkuan baginda Rasulullah Muhammad SAW. yang telah membawa umat manusia dari zaman kebodohan ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan.

Penulisan penelitian ini bertujuan untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana psikologi bagi mahasiswa program S1 di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang. Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan dan masih banyak kekurangan, oleh sebab itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak untuk kesempurnaan penelitian yang telah peneliti susun ini.

Peneliti menyadari bahwa dalam proses penulisan penelitian ini banyak mengalami kendala dan kesulitan, namun berkat bantuan, bimbingan, kerja sama dari berbagai pihak dan berkah dari Allah SWT sehingga kendala-kendala dan kesulitan-kesulitan yang dihadapi tersebut dapat diatasi. Untuk itu peneliti menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan kepada bapak Dr. Yulia Sholichatun, M.Si selaku pembimbing yang telah dengan sabar, tekun, tulus dan ikhlas meluangkan waktu setiap hari, tenaga, pikiran memberikan bimbingan,

motivasi, arahan dan saran-saran yang sangat berharga kepada peneliti selama menyusun penelitian.

Selanjutnya ucapan terima kasih peneliti sampaikan pula kepada :

1. Prof. Dr. H. Mudjia Raharja, M. Si, selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M. Ag, selaku dekan fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Yulia Sholichatun, M.Si selaku pembimbing penelitian saya yang selalu memberi motivasi dan sabar dalam membimbing utamanya dalam penyelesaian penulisan penelitian ini.
4. Bapak/Ibu Dosen dan seluruh sivitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang memberikan ilmunya dengan tulus dan ikhlas dan sangat bermanfaat bagi peneliti.
5. Serta semua pihak yang telah banyak membantu dalam penulisan penelitian ini yang belum disebutkan satu per satu oleh peneliti.

Akhir kata peneliti menyampaikan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian penelitian ini, semoga karya penelitian ini dapat memberi manfaat bagi semua kalangan dalam bidang pendidikan. Amin

Malang, 14 Juni 2016

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN.....	v
HALAMAN MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GRAFIK.....	xiv
DAFTAR DIAGRAM.....	xv
ABSTRAK.....	xvi
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	12
C. Tujuan Penelitian.....	12
D. Manfaat Penelitian.....	13
BAB II : KAJIAN PUSTAKA.....	14
A. Kebahagiaan.....	14
1. Pengertian Kebahagiaan.....	14
2. Faktor-faktor Kebahagiaan.....	16
3. Aspek-aspek Kebahagiaan.....	22
B. Kebersyukuran.....	29
1. Pengertian Kebersyukuran.....	29
2. Aspek-aspek Kebersyukuran.....	35
C. Hubungan antara Kebahagiaan dan Kebersyukuran.....	44
D. Telaah Islam.....	46
1. Telaah Teks Psikologi.....	46
2. Telaah Teks Islam.....	54
E. Hipotesa.....	62
BAB III : METODELOGI PENELITIAN.....	64
A. Rancangan Penelitian.....	64
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	65
1. Variabel Tergantung.....	65
2. Variabel Bebas.....	65
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	65
1. Kebahagiaan.....	65
2. Kebersyukuran.....	66
D. Subjek Penelitian.....	67
1. Populasi.....	67
2. Sampel.....	67
E. Teknik Pengumpulan Data.....	68

1. Wawancara	68
2. Observasi	68
3. Skala	69
F. Instrumen Penelitian	70
1. Blueprint Skala Kebersyukuran	70
2. Blueprint Skala Kebahagiaan	70
G. Uji Validitas dan Reliabilitas	72
1. Uji Validitas.....	72
2. Uji Reliabilitas.....	72
H. Analisis Data.....	75
1. Uji Normalitas dan Linieritas	75
2. Analisis Deskriptis.....	75
3. Analisis Norma.....	76
4. Analisis Prosentase.....	76
5. Analisis Regresi.....	77
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	78
A. Pelaksanaan Penelitian	78
1. Gambaran Lokasi Penelitian.....	78
2. Waktu dan Tempat.....	80
3. Jumlah Subjek Penelitian	80
4. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data	80
B. Hasil Uji Normalitas dan Linieritas	81
1. Hasil Uji Normalitas	81
2. Hasil Uji Linieritas	82
C. Hasil Uji Deskripsi	83
1. Deskripsi Tingkat Kebersyukuran	83
2. Deskripsi Tingkat Kebahagiaan.....	86
3. Deskripsi Aspek-aspek Kebersyukuran.....	89
4. Deskripsi Aspek-aspek Kebahagiaan	92
D. Hasil Uji Hipotesis	96
E. Pembahasan	98
5. Tingkat Kebersyukuran	98
6. Tingkat Kebahagiaan.....	102
7. Hubungan Kebersyukuran dengan Kebahagiaan.....	105
BAB V : PENUTUP	111
A. Kesimpulan.....	111
B. Saran	112

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Respon Jawaban Skala	69
Tabel 3.2 Blueprint Skala Kebersyukuran Sebelum Uji Coba	70
Tabel 3.3 Blueprint Skala Kebahagiaan Sebelum Uji Coba	71
Tabel 3.4 Blueprint Skala Kebersyukuran Setelah Uji Coba	74
Tabel 3.5 Blueprint Skala Kebahagiaan Setelah Uji Coba	74
Tabel 4.1 Uji Normalitas Data	81
Tabel 4.2 Uji Linieritas Data Kebersyukuran dan Kebahagiaan	82
Tabel 4.3 <i>Mean</i> dan Standar Deviasi Kebersyukuran	83
Tabel 4.4 Norma Pembagian Kategorisasi Kebersyukuran	84
Tabel 4.5 Kategorisasi Tingkat Kebersyukuran	84
Tabel 4.6 Prosentase Tingkat Kebersyukuran	85
Tabel 4.7 <i>Mean</i> dan Standar Deviasi Kebahagiaan	86
Tabel 4.8 Norma Pembagian Kategorisasi Kebahagiaan	87
Tabel 4.9 Kategorisasi Tingkat Kebahagiaan	88
Tabel 4.10 Prosentase Tingkat Kebahagiaan	88
Tabel 4.11 <i>Mean</i> dan Standar Deviasi Aspek-aspek Kebersyukuran	90
Tabel 4.12 Norma Pembagian Kategorisasi Aspek-aspek Kebersyukuran	90
Tabel 4.13 Kategorisasi Tingkat Aspek-aspek Kebersyukuran	91
Tabel 4.14 Prosentase Tingkat Aspek-aspek Kebersyukuran	91
Tabel 4.15 <i>Mean</i> dan Standar Deviasi Aspek-aspek Kebahagiaan	93
Tabel 4.16 Norma Pembagian Kategorisasi Aspek-aspek Kebahagiaan	93
Tabel 4.17 Kategorisasi Tingkat Aspek-aspek Kebahagiaan	94
Tabel 4.18 Prosentase Tingkat Aspek-aspek Kebahagiaan	94

Tabel 4.19 Anova_____	96
Tabel 4.20 Analisis Regresi Linier Sederhana_____	97
Tabel 4.21 Nilai Koefisien Regresi Kebersyukuran dan Kebahagiaan_____	97



DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Kategorisasi Tingkat Kebersyukuran	85
Grafik 4.2 Kategorisasi Tingkat Kebahagiaan	88
Grafik 4.3 Kategorisasi Tingkat Aspek-aspek Kebersyukuran	91
Grafik 4.4 Kategorisasi Tingkat Aspek-aspek Kebahagiaan	94



DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4.1 Prosentase Tingkat Kebersyukuran _____ 85

Diagram 4.2 Prosentase Tingkat Kebahagiaan _____ 89



ABSTRAK

Masruri Yusuf, 12410118, Pengaruh Kebersyukuran terhadap Kebahagiaan pada Anak Yatim. Skripsi, Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2016, Pembimbing : Dr. Yulia Sholichatun, M.Si .

Anak yatim merupakan anak yang ditinggal wafat oleh ayah kandungnya sedangkan ia belum baligh. Islam memberikan perhatian yang khusus, karena hal itu sangat diperlukan untuk anak-anak yatim tersebut. Selain karena mereka telah ditinggal oleh ayah atau kedua orang tuanya, faktor ekonomi juga menjadi perhatian yang penting lainnya. Peneliti melakukan observasi terhadap salah satu yayasan panti asuhan yang ada di daerah Malang, yaitu Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Darussalam yang terletak di Kabupaten Singosari-Malang. Anak-anak yatim di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Darussalam merasakan kegembiraan dan keriangannya. Padahal keadaan mereka sangat rentan sekali terhadap goncangan mental karena ia telah ditinggal wafat oleh ayahnya. Selanjutnya, menurut pengajar diniyah serta dari pengurus, mereka sering memberikan nasehat supaya mau menyukuri segala hal yang mereka punya saat ini. Maka, rumusan masalahnya 1) bagaimana tingkat kebersyukuran anak yatim, 2) bagaimana tingkat kebahagiaan anak yatim, 3) adakah pengaruh kebersyukuran terhadap kebahagiaan pada anak yatim.

Penelitian ini bertujuan untuk: 1). Mengetahui tingkat kebersyukuran anak yatim. 2). Mengetahui tingkat kebahagiaan anak yatim. 3). Membuktikan apakah ada pengaruh dari kebersyukuran terhadap kebahagiaan pada anak-anak yatim di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Darussalam.

Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Sampel dalam penelitian ini menggunakan seluruh populasi sebanyak 32 anak yatim di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Darussalam. Data diperoleh melalui skala kebersyukuran dan skala kebahagiaan yang dikembangkan oleh peneliti. Data yang diperoleh tersebut dianalisa menggunakan uji regresi sederhana dengan bantuan *software SPSS*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: 1). Tingkat kebersyukuran anak yatim Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Darussalam masuk dalam kategori tinggi (97%). 2). Tingkat kebahagiaan anak yatim dalam kategori tinggi (97%). Nilai R (koefisien korelasi) sebesar 0,496 yang menandakan kebersyukuran mempunyai hubungan positif yang signifikan terhadap kebahagiaan pada anak yatim di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Darussalam dan kontribusi yang diberikan kebersyukuran terhadap kebahagiaan adalah sebesar 24,6 % ($R_{square} = 0,246$). Hal ini berarti bila anak yatim memiliki kebersyukuran yang tinggi maka akan diiringi dengan tingkat kebahagiaan yang tinggi pula. 3). Hasil uji regresi mendapati kebersyukuran mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kebahagiaan dengan nilai taraf signifikan $0,004 < 0,005$. Artinya jika ada peningkatan pada tingkat kebersyukuran maka akan ada peningkatan pula pada tingkat kebahagiaan.

Kata Kunci : Kebersyukuran, Kebahagiaan

ABSTRACT

Masruri Yusuf, 12410118, The Influence of Gratefulness on Orphan Happiness., *Thesis*, Faculty of Psychology, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University, Malang, 2016, Advisor: Dr. Yulia Sholichatun, M.Si .

Yatim is a term for a child whose father has died. Islam pay special attention for them since they have lost their father or both of their parent. Islam also concern about their economic condition. The researcher studies one of orphanages in Malang, Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Darussalam located in Singosari, Malang. The researcher finds out that *yatims* in Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Darussalam feel happy and enjoy their life eventhough they experience mental shock from losing their parent. Furthermore, the Islamic school teachers and orphanage director often give advice for the children to express their gratefulness. The problems of the study are 1) what is the level of *yatims*' gratefulness, 2) what is the level of their happiness, 3) is there any influence of gratefulness on their happiness.

Based on the problems, the study aims to 1) find out the level of *yatims*' gratefulness, 2) find out the level of their happiness, and 3) prove that gratefulness has an influence on the happiness of *yatims* in Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Darussalam.

The researcher employs a correlational quantitative approach. The samples of the study consists of population of 32 *yatims* in Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Darussalam. The data is obtained with gratefulness scale and happiness scale developed by the researcher. Then the researcher analyses it using simple regression test of SPSS. The result shows that *yatims* in Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Darussalam have a high level of gratefulness (97%) and happiness (97%). The value of R (correlation coefficient) is 0,496 which shows a significant positive relationship between gratefulness and happiness of *yatims* in the institution. The contribution of gratefulness on happiness is 24,6 % ($R^2 = 0,246$). It means that *yatims* who have a high level of gratefulness will also have a high level of happiness. The regression test proves that the level of gratefulness has a significant influence on happiness with significance of $0,004 < 0,005$. Therefore, the level of gratefulness improves the level of happiness.

Keywords: Gratefulness, Happiness

مستخلص البحث

مسرورى يوسف. 12410118. أثر الشكر على السعادة عند الأيتام. البحث الجامعى. كلية علم النفس فى جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانق. 2016. المشرف: د. يوليا صاحبة الماجستير.

الأيتام هم الأطفال الذين توفى والدهم ولم يكونوا باليغا. يعطى الإسلام اهتماما خاصا لهم، لأنهم فى أشد الحاجة إليه. وبالإضافة إلى ذلك، تركهم والدهم أو والدهم. وللعامل الاقتصادى إهتماما كبيرا أيضا. قام الباحث بالملاحظة على إحدى المؤسسات "دور الأيتام" التى تقع فى مدينة مالانق، وهى المؤسسة الإجماعية لرعاية الأطفال "دار السلام" فى سنجاسرى مالانق. من خلال الملاحظة والمقابلة التى قام بها الباحث فيها وجد أن الأيتام فى تلك المؤسسة يشعرون بالفرح والسعادة. على الرغم من ظروفهم المعرصة لانهاى عقل بسبب وفاة والدهم. وبالتالى، وقال أساتذتهم والإداريون أنهم ينصحونهم لكى يشكروا بالأشياء التى يملكونها فى هذا الوقت. فمشكلة هذا البحث هى (1) كيف مستوى الشكر عند الأيتام، (2) كيف مستوى السعادة عند الأيتام، (3) هل هناك أثر الشكر على سعادة الأيتام.

يهدف هذا البحث إلى (1) تحديد مستوى الشكر عند الأيتام، (2) تحديد مستوى السعادة عند الأيتام، و (3) إثبات ما إذا كان هناك أثر الشكر على سعادة الأيتام فى رعاية الطفولة مؤسسة دار السلام فى المؤسسة الإجماعية لرعاية الأطفال "دار السلام".

استخدم الباحث منهج البحث الكمى الارتباطى. العينة فى هذا البحث هى جميع السكان، عدده 32 يتيما فى المؤسسة الإجماعية لرعاية الأطفال "دار السلام". تحصل البيانات من خلال مقياس الشكر ومقياس السعادة الذى تم تطويره من قبل الباحث. وقد تم تحليل البيانات باستخدام اختبار الانحدار الخطى البسيط بمساعدة برنامج SPSS.

وتدل نتائج هذا البحث إلى أن مستوى الشكر عند الأيتام فى المؤسسة الإجماعية لرعاية الأطفال "دار السلام" فى درجة عالية (97%) وكذلك مستوى السعادة فى درجة عالية (97%). درجة R (المعامل الارتباطى) 0،496 مما تعنى للشكر علاقة إيجابية هامة مع السعادة عند الأيتام فى المؤسسة الإجماعية لرعاية الأطفال "دار السلام" ويعطى الشكر مساهمة نحو السعادة بالدرجة 24،6% ($Rsquare = 0،246$). وهذا يعنى إذا كان للأيتام مستوى الشكر عاليا فىكون مستوى السعادة عاليا أيضا. يحصل من اختبار الانحدار الخطى على أنّ للشكر أثر كبير على السعادة بالدرجة الكبيرة $0،004 > 0،005$. حتى إذا كان هناك الزيادة فى مستوى الشكر فستكون هناك الزيادة أيضا فى مستوى السعادة.

الكلمات الرئيسية: الشكر، السعادة

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Keluarga merupakan jendela pertama yang ditatap oleh seorang bayi ketika mereka terlahir ke dunia. Bayi yang terlahir tersebut tidak pernah bisa memilih keluarga yang akan mereka kenali nantinya. Mereka tidak bisa memilih untuk terlahir dari seorang ibu dengan rambut yang halus atau dari seorang ayah yang memiliki pupil yang biru. Mereka tidak mendapatkan pilihan untuk menentukan keluarga mereka. Sebuah keluarga dan orang tua yang nantinya akan membesarkan mereka. Ayah dan ibu mendidik serta mengenalkan mengenai berbagai hal dalam kehidupan. Orang tua yang menemani anaknya tumbuh dewasa. Seorang anak bagai kertas kosong yang siap diisi dengan berbagai macam tinta serta coretan di atasnya. Semua itu tergantung dari bagaimana mereka dididik oleh keluarga mereka, lebih-lebih ayah dan ibu selaku kelompok sosial mereka yang pertama. Pentingnya pula meninjau peran keluarga atau ayah dan ibu dalam perkembangan seorang anak dan kesejahteraan serta kebahagiaan mereka.

Bagi orang biasa atau bagi anak yang masih mempunyai orang tua lengkap, mensyukuri keberadaan kedua orang tua mereka yang masih ada merupakan hal yang biasa. Lain halnya dengan orang yang diuji dengan kekurangan atau ketika salah satu dari orang tuanya telah meninggal dunia,

untuk mensyukuri sesuatu dari kekurangan mereka merupakan suatu hal yang lebih bagi orang tersebut. Seorang anak yang telah kehilangan salah satu atau bahkan kedua orang tua mereka, lalu juga dengan segala keterbatasan mereka dengan tinggal di panti asuhan, merupakan suatu hal yang luar biasa. Menurut Rozak (2009), secara psikologis anak yatim adalah anak yang rentan terhadap goncangan hidup, karena dia telah ditinggal wafat oleh ayahnya padahal ia belum dewasa.

Pada umur anak-anak yatim tersebut, kasih sayang dari sebuah keluarga sangat mereka butuhkan. Santrock (2002) menjelaskan, kasih sayang merupakan sebuah aspek penting dalam keluarga. Santrock (2002) meyakini bahwasanya kasih sayang seorang pengasuh atau orang tua dalam suatu keluarga itu selama beberapa tahun pertama kehidupan seorang anak merupakan ramuan kunci dalam perkembangan sosial anak, memungkinkan bagi anak tersebut untuk meningkatkan kemampuan bersosialnya secara kompeten dan membantu untuk menyesuaikan diri dengan baik terhadap lingkungannya. Peran kasih sayang juga sangat penting untuk kesejahteraan sosial anak. Santrock (2002) juga menekankan mengenai pentingnya perhatian terhadap pengalaman-pengalaman sosial pada masa-masa awal anak karena hal tersebut menentukan terhadap perkembangan rentang kehidupan selanjutnya.

Menurut Santrock (2005) pula, orang tua berperan penting terhadap perkembangan *gender* seorang anak. Ibu dan anak secara psikologis merupakan bagian penting dalam perkembangan *gender* anak. Ibu-ibu secara

lebih konsisten diberi tanggung jawab atau pengasuhan dan perawatan fisik. Sedangkan seorang ayah lebih cenderung terlibat dalam interaksi yang bersifat permainan dan diberi tanggung jawab untuk menjamin bahwa anak laki-laki dan perempuannya mampu menyesuaikan diri dengan norma-norma kebudayaan yang ada. Peran ayah juga lebih terlibat dalam pensosialisasian anak laki-laki dari pada perempuan. Ayah lebih cenderung dari pada ibu untuk bertindak berbeda terhadap anak laki-laki dan perempuannya, sehingga lebih banyak memberikan sumbangan terhadap perbedaan *gender*. Orang tua secara umum juga mendorong antara anak laki-laki dan perempuannya untuk bermain dengan permainan yang berbeda.

Fokus interaksi orang tua dan anak pada masa awal anak-anak adalah pada hal-hal seperti kesopanan, pengendalian marah, jadwal tidur, perkelahian dengan saudara kandung maupun teman sebayanya, perilaku, tata kerama, cara berpakaian dan mencari perhatian. Tidak kalah pentingnya pula adalah fokus orang tua berkenaan dengan sekolah anak. Karena sekolah merupakan lingkungan di luar keluarga yang pertama dihadapi oleh seorang anak. Anak-anak mulai berinteraksi dengan orang yang lebih tua atau orang dewasa selain ayah dan ibu mereka. Kesulitan-kesulitan yang berkaitan dengan sekolah merupakan alasan nomor satu mengapa anak-anak diarahkan untuk memperoleh pertolongan klinis. Interaksi dengan orang dewasa tersebut memerlukan arahan, bimbingan serta kontrol dari orang tua. Ketika anak mampu berinteraksi dengan baik sesuai dengan norma-norma yang ada, hal tersebut akan meningkatkan prestasi anak (Santrock,2005).

Keluarga yang kondusif sangat dibutuhkan oleh seorang anak dalam perkembangan sosialnya. Mereka membutuhkan rasa aman, dihargai, disayangi, diterima dan kebebasan untuk menyatakan diri. Rasa aman dapat berupa material, seperti pakaian, makanan, sarana mapun berupa mental, seperti perlindungan emosional, meredakan ketegangan, membantu dalam hal menyelesaikan masalah dan menstabilkan emosi. Dalam aspek psikologis, anak yang terhambat akan mengalami tekanan, menjadi anak yang pendiam (Ali & Ansori,2006)

Anak yatim merupakan anak yang ditinggal wafat oleh ayah kandungnya sedangkan ia belum balig (Rozak,2009). Islam memberikan perhatian yang khusus, karena hal tersebut diperlukan agar kelangsungan hidupnya tetap terjaga dengan harapan mereka bisa menjadi lebih bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri dan orang lain kelak. Sebagian Ulama' (Aziz,2008) menjelaskan bahwasanya anak yatim adalah anak kecil yang tidak lagi memiliki bapak.

Dalam konteks Indonesia, kata yatim identik dengan anak yang bapaknya meninggal. Sedangkan bila bapak ibunya meninggal, disebut sebagai anak yatim piatu. Perhatian dan santunan lebih diprioritaskan kepada anak yatim piatu dari pada anak yatim. Anak yang ditinggal mati oleh kedua orang tuanya lebih untuk diperhatikan daripada yang masih ada salah satunya. Tetapi tidak menutup perhatian terhadap anak yang ditinggal oleh salah seorang dari orang tuanya. Karena ada faktor lain, yaitu faktor ekonomi yang kurang untuk anak tersebut. (Aziz,2008)

Peneliti melakukan observasi terhadap salah satu yayasan panti asuhan yang ada di daerah Malang, yaitu Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Darussalam yang terletak di Kabupaten Singosari tepatnya. Peneliti mengamati kegiatan harian anak-anak panti asuhan tersebut. Kegiatan pagi setelah subuh terdapat pengajian, kemudian mereka berangkat sekolah dan kembalinya dari sekolah mereka beristirahat. Setelah maghrib, mereka ada ta'lim atau pengajian hingga datang waktu isya' dan dilanjutkan dengan belajar bersama. Begitulah sedikit gambaran kegiatan harian anak-anak di panti asuhan tersebut. Peneliti hanya mengamati ketika mereka berada di panti saja, tidak ketika mereka berada di sekolah. Ketika berada di panti, mereka mempunyai teman bermain yang banyak. Terlihat mereka bersenda gurau, bermain dengan ceria bersama-sama dengan temannya. Tapi bagi anak yang baru masuk panti, sepenuturan mereka, masih butuh adaptasi dengan anak-anak yang lainnya. Akan tetapi secara keseluruhan mereka menampilkan kebahagiaan serta riang gembira. Terutama ketika ustad-ustad mereka datang untuk mengajar ketika setelah maghrib itu. Padahal dalam riwayat beberapa anak itu ada yang baru saja ditinggal oleh orang tuanya.

Dalam wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada salah satu pengajar atau ustad yang mengajar di panti, menerangkan bahwasanya mereka terlihat gembira ketika mengaji dan belajar bersama. Walaupun dengan kemampuan yang berbeda-beda dalam menangkap pelajaran tetapi mereka terlihat senang dengan interaksi mereka dengan teman sebayanya. Ada beberapa anak yang pendiam tetapi bukan pendiam yang murung atau

stres. Selain mengajarkan mengenai ilmu agama, juga ditekankan mengenai untuk bisa menerima dan mensyukuri apa yang mereka miliki saat ini. Sebagaimana anak pada umumnya, anak-anak panti tersebut mampu menerima pendidikan dan mampu untuk mengenal lingkungannya dengan baik. Mereka juga mempunyai potensi yang baik dalam bidang-bidang tertentu. Akan sangat disayangkan sekali jika mereka nantinya terlantar dan tidak mampu untuk mengembangkan potensi mereka ke arah yang baik.

Di sisi lain, suatu ketika menurut penuturan dari salah seorang ustad atau pengajar mereka serta dari pengurus panti, terdapat pula gejala mental pada mereka ketika melakukan interaksi sosial dengan orang-orang yang ada di sekitarnya. Terutama ketika mereka berada di sekolah. Tidak bisa disangsikan lagi, bahkan dalam proses pendidikan anak-anak pada umumnya di sekolah, mereka juga masih membutuhkan peran orang tua. Contoh yang dikemukakan adalah ketika evaluasi hasil belajar atau pengambilan rapor, orang tua diminta hadir oleh pihak sekolah untuk menerima hasil studi anaknya selama satu semester. Secara tidak langsung anak-anak yatim piatu tersebut melihat kedekatan teman-temannya dengan orang tua mereka. Sedangkan yang mengambil rapor mereka adalah wali atau perwakilan dari yayasan mereka. Akan tetapi, ketika mereka tiba di panti lagi, mereka bisa riang, bermain dan bercanda kembali bersama teman-temannya. Walaupun terkadang bercanda mereka sedikit keterlaluhan tetapi tidak sampai menimbulkan perkelahian.

Sedangkan wawancara dengan salah satu dari anak yatim tersebut, menjelaskan bahwa ia merasa senang dengan lingkungannya yang sekarang ini. Ia juga lebih bisa sadar diri untuk menerima dan mensyukuri apa yang ada pada mereka saat ini. Walaupun memang tidak bisa dipungkiri mengenai beban mental yang mereka pikul itu. Ada pula rasa iri terhadap teman sekolahnya, tetapi mereka lebih memilih untuk mensyukuri apa yang mereka punya saat ini dan mereka bisa merasa puas dengan hal tersebut.

Keriangannya, kegembiraan serta rasa senang anak-anak yatim tersebut merupakan satu hal positif tersendiri bagi mereka dengan segala keadaan dan keterbatasan mereka. Seligman (2005) dalam bukunya "*Authentic Happiness*" menjelaskan mengenai emosi positif pada anak, bahwasanya saat menghadapi kemarahan yang meledak-ledak, rengutan dan regekan pada anak kecil, sangat mudah bagi kita untuk melupakan fakta bahwa mereka juga memiliki emosi positif yang melimpah. Pada dasarnya mereka juga manis, suka bermain dan ceria. Emosi positif memiliki pengaruh yang meluas, membangun, serta menetap. Lain halnya dengan emosi negatif yang malah mempersempit kemampuan seseorang untuk menghadapi ancaman, emosi positif justru menyokong pertumbuhan. Pada anak-anak, emosi positif merupakan gejala yang menunjukkan perkembangan yang menggembirakan, baik bagi si anak maupun orang tuanya. Hal pertama dari tiga prinsip pengasuhan mengenai emosi positif adalah bahwa emosi positif tersebut memperluas dan membangun kemampuan intelektual, sosial dan fisik. Ketiga hal tersebut merupakan amdal tersendiri bagi seorang anak untuk berkembang

lebih baik di masa depannya. Oleh karena itu, proses evolusi menjadi emosi positif ini sebagai elemen penting pada masa pertumbuhan seorang anak.

Proses evolusi menunjukkan bahwa jika anak kecil merasa terjamin keamanannya mereka akan memunculkan emosi positif dan merasakannya, lalu mulai menjangkau dan mencari pengalaman keluar dengan menjelajah dan bermain. Anak yang memiliki ikatan rasa aman (*secure attachment*) akan mulai menjelajah dan segera menguasai keadaan dibandingkan dengan anak yang tidak memiliki ikatan rasa aman. Akan tetapi, resikonya adalah jika ibunya menghilang atau pergi maka timbullah emosi negatif dan si anak (walaupun memiliki ikatan rasa aman) akan mengandalkan pengalamannya dalam situasi aman tetapi terbatas. Seligman meyakini bahwa emosi positif begitu melimpah pada anak-anak. Karena ini adalah masa penting untuk memperluas dan membangun kemampuan kognisi, sosial dan fisik.

Seliman (2005) menerangkan mengenai *happiness* (kebahagiaan) sebagai perasaan positif yang dirasakan oleh individu dan kegiatan positif tanpa adanya unsur paksaan dari suatu kondisi dan kemampuan untuk merasakan emosi positif pada masa lalunya, masa depan dan masa sekarang. Selain itu juga adanya pengaruh dari lingkungannya, terutama lingkungan sosial. Kebahagiaan tersebut juga merupakan hal yang butuh diperhatikan terhadap anak yatim dengan segala keterbatasan mereka.

Pada tahun 2011, peneliti melakukan pengabdian di Panti Asuhan Darussalam tersebut. Peneliti menjadi tenaga pengajar diniyah di sana selama

satu tahun. Ketika itu, pengasuh sekaligus pendiri pertama dari yayasan tersebut masih hidup. Beliau masih sehat dan selalu memantau kegiatan anak-anak panti. Pada kesempatan ketika anak-anak panti berkumpul bersama, pengasuh memberikan beberapa nasihat kepada anak-anak. Salah satu dari nasihat tersebut adalah untuk selalu bersyukur atas apa yang mereka miliki saat ini. Tidak peduli atas apa yang dimiliki oleh orang lain, hidup ini dan apa yang telah diterima saat ini harus disyukuri, begitulah gambaran umum dari nasihat beliau. Tidak terlepas juga nasihat itu diberikan kepada kami selaku tenaga pengajar diniyah ketika itu. Beberapa keterangan dari pengajar terdahulu, pengasuh memang sering memberi nasihat seperti itu, sehingga dari pengajar-pengajar terdahulu menekankan mengenai syukur tersebut terhadap anak-anak panti. Pada waktu peneliti melakukan observasi kepada pengajar diniyah tahun ajaran 2015/2016, mereka juga mengatakan hal yang sama mengenai kebersyukuran tersebut. Selain pelajaran-pelajaran diniyah yang ditekankan, beberapa juga memberikan nasihat mengenai syukur itu kepada anak-anak panti.

Bersyukur sendiri menurut Abul Qosim (2007) ialah ucapan dengan lisan dan pengakuan dengan hati terhadap kenikmatan yang telah diberikan Tuhan. Menurut Abu Bakar Al Warraq dan Syibli, bersyukur adalah memperhatikan (Dzat) yang memberikan kenikmatan dan menjaga kehormatan, bukan pada kenikmatannya. Menurut Junaid, yang dimaksud dengan syukur adalah tidak menganggap dirinya sendiri sebagai pemilik kenikmatan (An-Naisaburi, 2007).

Dalam perspektif psikologi, kebersyukuran lebih dikenal dengan istilah *gratitude*. Menurut Emmons, McCullough dan Tsang (2006) seseorang yang mau bersyukur ia akan lebih termotivasi untuk melakukan perbuatan prososial, mempertahankan perilaku prososial tersebut dan akan sukar untuk melakukan perbuatan yang merusak hubungan baik yang terjalin dari bersyukur itu.

Beberapa penelitian menyebutkan mengenai hubungan yang positif dari kebersyukuran terhadap beberapa kajian psikologi. Pada tuna rungu di SMALB-B terdapat hubungan yang positif searah antara syukur dengan resiliensi (Cahyani,2013). Hubungan yang positif dari kebersyukuran juga didapatkan dalam hubungannya dengan kebermaknaan hidup orang tua yang memiliki anak autisme di Sekolah Autisme Laboratorium Universitas Negeri Malang (Nadhiroh,2012). Terdapat pula hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dan *subjective wells-being* pada mahasiswa jurusan psikologi Universitas Maulana Malik Ibrahim Malang (Ahmad,2012). Jadi diketahui bahwasanya pada penelitian-penelitian di atas kebersyukuran, mampu memberikan hubungan yang positif terhadap variabel-variabel seperti yang telah disebutkan.

Mengenai kebersyukuran dan kebahagiaan, Hayati (2013) menyatakan bahwasanya terdapat hubungan yang signifikan antara syukur dan kebahagiaan pada penyandang cacat tuna netra. Hubungan tersebut juga merupakan hubungan yang positif, di mana adanya peningkatan pada syukur

juga diiringi dengan peningkatan kebahagiaan pada penyandang cacat tuna netra.

Emmons dan McCullough (dalam Seligman, 2005) dalam eksperimennya mengenai hubungan antara kebersyukuran dengan kebahagiaan. Emmons dan McCullough menugaskan orang-orang untuk membuat jurnal harian selama dua minggu. Sebagian diberi tugas untuk mencatat kejadian-kejadian yang mereka syukuri dan sebagian yang lainnya mencatat peristiwa yang mengganggu hidupnya atau hanya sekedar peristiwa biasa saja. Hasilnya, pada kelompok yang menulis mengenai kebersyukuran mereka, menjadi bertambahlah kegembiraan, kebahagiaan dan kepuasan hidup mereka.

Penelitian mengenai kebahagiaan juga dilakukan oleh Fitriani (2012) dengan ditemukannya hubungan yang positif antara tingkat asertif dan tingkat kebahagiaan pada santri remaja putri Pondok Pesantren Miftahul Muftadiin Nganjuk. Berkaitan dengan teori kebahagiaan Seligman, Dewantara (2012) meneliti mengenai kebahagiaan sejati (*authentic happiness*) pada remaja dengan latar belakang keluarga yang *broken home*. Kemudian didapati konsep kebahagiaan mereka berdasarkan terhadap teori Seligman, tergambar dari optimisme subjek yang baik terhadap masa depan dan kebahagiaan pada masa sekarang yang diperoleh subjek sehingga membuat subjek mampu memperoleh *pleasure* dan *gratification*. Terdapat pula faktor kehidupan sosial, agama dan pendidikan yang mempengaruhi kebahagiaan mereka. Khairina

(2013) menyebutkan *social support* baik dari teman sebayanya dan keluarga sangat mempengaruhi kebahagiaan pula.

Bertolak dari latar belakang masalah di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti dan menguji apakah ada pengaruh dari kebersyukuran terhadap kebahagiaan pada anak-anak yatim dari Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Darussalam tersebut.

B. Rumusan Masalah

Menurut uraian yang telah dijelaskan di atas tadi, peneliti mengemukakan beberapa rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kebahagiaan anak yatim Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Darussalam Singosari?
2. Bagaimana tingkat kebersyukuran anak yatim Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Darussalam Singosari?
3. Adakah pengaruh kebersyukuran terhadap kebahagiaan anak yatim Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Darussalam Singosari?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui tingkat kebahagiaan anak yatim Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Darussalam Singosari.

2. Untuk mengetahui tingkat kebersyukuran anak yatim Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Darussalam Singosari.
3. Untuk menguji pengaruh kebersyukuran terhadap kebahagiaan anak yatim Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Darussalam Singosari.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Upaya untuk mempelajari dan mengembangkan kajian psikologi mengenai kebahagiaan dan kebersyukuran.

Upaya untuk mempelajari dan mengembangkan kajian psikologi mengenai kebahagiaan dan kebersyukuran serta pengaruhnya terhadap subjek khusus atau tertentu (anak yatim piatu).

2. Manfaat terapis

Dapat diketahuinya hubungan serta pengaruh kebersyukuran terhadap kebahagiaan anak-anak yatim piatu, guna untuk memberikan pendampingan yang lebih baik lagi.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kebahagiaan

1. Pengertian Kebahagiaan

Seligman (2005), sebagai pelopor dari psikologi positif, mengartikan kebahagiaan sebagai perasaan positif dan kegiatan positif tanpa adanya unsur paksaan dari suatu kondisi dan kemampuan untuk merasakan emosi positif pada masa lalu, masa depan dan masa sekarang. Hampir sama dengan pengertian tersebut, Carr (2004) memandang kebahagiaan (*happiness*) lebih kepada sebagai perasaan bahagia atau ketenangan maupun keadaan positif seperti ikut serta dalam kegiatan dan larut di dalamnya.

Sedangkan dari sudut pandang salah satu tokoh islam, Imam Al Ghazali (2011) memandang kebahagiaan sebagai bentuk cinta kepada Allah SWT melalui beberapa tahap, yaitu mengenal diri sendiri, mengenal Allah, mengenal dunia serta mengenal akhirat. Cinta kepada Allah SWT merupakan kebahagiaan bagi orang yang ingin ber-*ma'rifat* (mengetahui secara mendalam) kepada Allah SWT. menurutnya, hal itu dapat tercapai ketika seorang hamba itu telah mengenal tahapan-tahapan tersebut. Lalu Al Atsary (2015) juga mengatakan mengenai kebahagiaan, bahwasanya tergantung dari amal *sholeh* atau perbuatan baik yang dilakukan seseorang

dalam sehari-harinya. Karena dari amal *sholeh* itu akan menuntun pada watak atau karakteristik seseorang dan dari watak itu akan menuntun nasibnya selanjutnya.

Daradjat (1988) mengartikan kebahagiaan yang sebenarnya dengan terdapatnya ketenangan di dalam jiwa, sebetulnya yang mudah dijangkau oleh setiap orang. Terlepas dari keadaan mereka, baik keadaan sosial ekonominya, pangkat, kedudukan maupun kekuasaan. Menurutnya kebahagiaan hanya dipengaruhi oleh iman (rasa percaya) dan amal *sholeh* atau ibadah dari seseorang hamba kepada Tuhannya. Sedangkan Rahardjo (2007) mendefinisikan kebahagiaan sebagai salah satu emosi positif yang paling bermakna dan berkaitan dengan motivasi untuk melakukan banyak hal, terutama dari hal-hal yang sederhana.

Berdasarkan beberapa tokoh di atas dapat disimpulkan kebahagiaan sebagai rasa gembira ketenangan dalam diri seseorang dan daya untuk merasakan emosi positif pada kenangan masa lalunya, keadaan ia saat ini dan pandangan untuk masa yang akan datang. Penelitian ini menggunakan definisi kebahagiaan yang berdasarkan dari teori kebahagiaan Seligman, yaitu kebahagiaan sebagai bentuk daya seseorang untuk merasakan emosi positif pada kenangan-kenangan masa lalunya, keadaan pada saat ini dan optimis terhadap masa depan

2. Faktor-faktor Kebahagiaan

Seligman (2005) memberikan delapan faktor eksternal yang mempengaruhi kebahagiaan seseorang, namun tidak semuanya memiliki pengaruh yang besar. Berikut ini adalah penjabaran dari faktor-faktor eksternal yang berkontribusi terhadap kebahagiaan seseorang menurut Seligman;

a) Uang

Kondisi keuangan seseorang mempengaruhi terhadap kepuasan dan kebahagiaannya. Akan tetapi, tidak selalu bagi mereka yang memiliki penghasilan yang banyak dan penghasilannya terus meningkat, juga diiringi dengan kebahagiaan yang meningkat pula. Di Amerika Serikat, orang yang sangat miskin lebih rendah kebahagiaannya, tetapi begitu mereka lebih sedikit sejahtera atau semakin bertambah uang mereka hanya menambah sedikit atau bahkan tidak menambah sama sekali terhadap kebahagiaan mereka. Pada tingkatan yang umum daya beli yang tinggi juga diiringi dengan kepuasan yang tinggi pula. Hal tersebut terjadi di Swiss, yang mana orang kaya mereka lebih berbahagia dari pada orang Bulgaria yang miskin, karena daya beli mereka rendah dan berbanding dengan kebahagiaannya.

b) Pernikahan

Pernikahan lebih banyak mempunyai pengaruh terhadap kebahagiaan dari pada uang. Pusat Riset Opini Nasional Amerika

Serikat menyurvei 35.000 warga Amerika selama 30 tahun terakhir; 40% dari orang yang menikah mengatakan mereka “sangat bahagia”. sedangkan 24% dari orang yang tidak menikah, bercerai, berpisah dan ditinggal mati oleh pasangannya juga menyatakan bahagia. Karena tidak semua pernikahan juga selalu mampu untuk meningkatkan kebahagiaan. Pernikahan yang tidak harmonis malah bisa menurunkan kebahagiaan. Sebaliknya, pernikahan yang harmonis meningkatkan kebahagiaan orang pada umumnya.

c) Kehidupan Sosial

Seligman dan De Diener menemukan bahwa semua orang yang termasuk dalam 10% orang paling bahagia, sedang terlibat dalam hubungan yang romantis. Orang-orang yang sangat bahagia cenderung untuk menghabiskan waktu mereka dengan berinteraksi dan bersosialisasi bukan dengan menghabiskan waktu dengan menyendiri. Temuan ini sejalan dengan penelitian mengenai perkawinan dan kebahagiaan, baik dari segi baik maupun buruknya. Kemampuan bersosialisasinya yang meningkat pada orang yang berbahagia itulah mungkin yang sebenarnya merupakan penyebab dari temuan positif tentang perkawinan, dengan fakta bahwa orang yang lebih bersosialisasi (yang juga lebih berbahagia) lebih mungkin untuk menikah.

d) Kesehatan

Kesehatan yang mampu mempengaruhi kebahagiaan adalah kesehatan yang bersifat subjektif. Persepsi subjektif seseorang terhadap seberapa sehat dirinya merupakan hal yang penting dalam hubungannya dengan kebahagiaan. Kebalikan dari kesehatan adalah keadaan seseorang yang sakit. Bukan berarti orang yang sakit selalu diiringi dengan penurunan kebahagiaan mereka. Masalah ringan dalam kesehatan tidak lantas menyebabkan tidak bahagia, tetapi sakit yang parah memang bisa menyebabkan penurunan. Kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan penderitaan, bisa membuatnya menilai kesehatan secara positif bahkan ketika sedang sakit.

e) Agama

Hubungan sebab akibat antara agama dan hidup yang lebih sehat dan lebih pro masyarakat sudah bukan misteri. Banyak agama yang melarang penggunaan narkoba, kejahatan dan perselingkuhan. Sebaliknya pula, malah mendorong untuk beramal, hidup sederhana dan bekerja keras. Menurut Seligman, terdapat korelasi yang mendasar; agama mengisi manusia dengan harapan akan masa depan dan menciptakan makna dan hidup. Hubungan antara harapan masa depan dan keyakinan beragama mungkin merupakan landasan mengapa keimanan begitu efektif melawan keputusasaan dan meningkatkan kebahagiaan.

f) Emosi Negatif

Individu yang yang ingin mengalami banyak emosi positif bukan berarti harus mengurangi emosi negatifnya saja. Meskipun banyak mengalami penderitaan, bukan berarti individu tersebut tidak akan bisa mendapatkan keriang. Terdapat sejumlah bukti yang menyatakan adanya hubungan timbal balik antara emosi positif dan negatif.

g) Usia

Sebuah studi mengenai kebahagiaan terhadap 60.000 orang dewasa di 40 negara membagi kebahagiaan ke dalam tiga komponen, yaitu kepuasan hidup, afek menyenangkan, dan afek tidak menyenangkan. Kepuasan hidup yang meningkat perlahan seiring dengan usia, afek menyenangkan menurun sedikit, dan afek tidak menyenangkan tidak berubah.

h) Pendidikan, Iklim, Ras dan Gender

Keempat hal ini memiliki pengaruh yang tidak cukup besar terhadap tingkat kebahagiaan seseorang. Pendidikan dapat sedikit meningkatkan kebahagiaan pada mereka yang berpenghasilan rendah, karena pendidikan merupakan sarana untuk mencapai pendapatan yang lebih baik. Iklim di daerah di mana seseorang tinggal dan ras juga tidak memiliki pengaruh terhadap kebahagiaan. Sedangkan gender, antara pria dan wanita tidak terdapat perbedaan pada keadaan emosinya, namun ini karena

wanita cenderung lebih bahagia sekaligus lebih sedih dibandingkan pria.

i) Produktivitas Pekerjaan

Seligman (2005) menyatakan bahwa individu yang bekerja cenderung lebih bahagia daripada yang menganggur, terutama jika tujuan yang dicapai merupakan tujuan yang memiliki nilai tinggi bagi individu. Hal ini disebabkan oleh adanya stimulasi menyenangkan, terpenuhinya rasa keingintahuan dan pengembangan keterampilan, dukungan sosial, serta identitas diri yang didapat dari pekerjaan.

Sedangkan menurut Carr (2004), faktor-faktor kebahagiaan adalah sebagai berikut;

a) Budaya

Kebudayaan-kebudayaan tertentu mempunyai pengaruh terhadap kebahagiaan. Pada wawancara mengenai *psychological well-being* yang dilakukan Muslihati (2014) kepada budayawan Minang dan Madura, didapati konsep bahwasanya hal tersebut dimaknai sebagai kondisi bahagia, damai dan sejahtera pada diri seseorang. Nilai utama yang ditekankan oleh budaya Minang dan Madura adalah merantau untuk mencapai kesejahteraan ekonomi. Dengan begitu kebahagiaan, kedamaian dan kesejahteraan akan mereka dapat. Tentunya pada kebudayaan lainnya akan terdapat perbedaan

terhadap pengaruhnya kepada kebahagiaan seseorang. Carr (2004) mengatakan bahwa budaya dengan kesamaan sosial memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi. Kebahagiaan yang tinggi tersebut juga terdapat pada masyarakat dengan kebudayaan individualis dari pada dengan kebudayaan kolektif.

b) Hubungan

Hubungan di sini mencakup hubungan pernikahan, hubungan kekeluargaan, teman dekat. Hubungan yang baik ditandai dengan komunikasi yang baik. Adanya pengaruh yang signifikan dari komunikasi efektif dan kecerdasan emosional terhadap kebahagiaan pasangan suami istri (Atiqoh,2014). Kebersamaan anggota keluarga juga menjadi salah satu dari faktor yang mempengaruhi kebahagiaan pada keluarga (Miranti,2014).

c) Lingkungan

Lokasi atau tempat tinggal seseorang secara geografis sangat mempengaruhi kuatnya perasaan positif seseorang. Cuaca yang baik mempunyai pengaruh terhadap *mood* positif seseorang, begitu pula dengan kebalikannya. Selain itu musik dapat menambah mengenai perasaan-perasaan positif seseorang, bahkan mampu mengurangi agresivitas orang yang mendengarnya.

d) Segi Fisik

Segi fisik di sini lebih kepada kesehatan seseorang. Dengan kesehatan tersebut menuntun kepada kebahagiaan. Menjaga kesehatan juga merupakan hal yang sangat penting untuk diperhatikan, karena ketika mengidap suatu penyakit tertentu akan terdapat beberapa gejala psikologi pula.

e) Produktivitas

Belajar, pendidikan, hasil yang dicapai, prestasi serta pekerjaan merupakan bentuk produktivitas yang mengarahkan kepada perasaan positif dan kebahagiaan.

Secara ringkas, faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan menurut dua tokoh di atas dipengaruhi oleh faktor lingkungan tempat individu tinggal maupun bekerja, interaksi baik dengan teman, keluarga maupun pasangan hidup, dan faktor kesehatan individu itu sendiri.

3. Aspek-aspek Kebahagiaan

Menurut Seligman (2005), terdapat tiga aspek kebahagiaan, yaitu kepuasan terhadap masa lalu, optimisme terhadap masa depan, dan kebahagiaan pada masa sekarang. Ketiga hal tersebut tidak selalu dirasakan secara bersamaan, seseorang bisa saja bangga dan puas dengan masa lalunya namun merasa getir dan pesimis terhadap masa sekarang dan masa yang akan datang.

a) Kepuasan Terhadap Masa Lalu

Kepuasan terhadap masa lalu dapat dicapai melalui tiga cara:

- i. Melepaskan pandangan masa lalu sebagai penentu masa depan seseorang.

Hal-hal yang berkenaan dengan kenangan buruk, trauma, dan kejadian-kejadian yang menyedihkan pada masa lalu harus dilepaskan dan ditinggalkan. Karena jika seseorang masih terlalu sering memikirkannya, akan sulit untuk fokus terhadap masa depannya.

- ii. Merasa puas terhadap hal-hal baik dalam hidup akan meningkatkan kenangan-kenangan positif.

Merasa lega dan senang dengan apa yang telah dilakukan maupun yang telah dilakukannya pada masa lalu. Ketika seseorang mampu melaksanakan setiap tugasnya dengan baik, maka akan timbul rasa puas, senang dan bangga atas apa yang telah dikerjakannya. Lalu mengingat-ingat kembali momen-momen positif yang mampu membuat seseorang itu merasa senang dan bahagia. Seperti momen di mana seseorang berulang tahun, mendapatkah hadiah dari seseorang, mendapat perhatian dari orang tua atau seseorang yang kita percayai, dengan begitu akan

termotivasi untuk melakukan perbuatan yang bisa membuat orang itu merasa senang dan puas kembali.

iii. *Forgiving and forgetting* (memaafkan dan melupakan)

Perasaan seseorang terhadap masa lalu tergantung sepenuhnya pada ingatan yang dimilikinya. Salah satu cara untuk menghilangkan emosi negatif mengenai masa lalu adalah dengan memaafkan. Definisi memaafkan menurut Affinito (dalam Seligman, 2005) adalah memutuskan untuk tidak menghukum pihak yang menurut seseorang telah berlaku tidak adil padanya, bertindak sesuai dengan keputusan tersebut dan mengalami kelegaan emosi setelahnya. Memaafkan dapat menurunkan stres dan meningkatkan kemungkinan terciptanya kepuasan hidup. Memaafkan pun bisa menghilangkan perasaan dendam kepada orang yang pernah berbuat salah kepada orang tersebut. Dendam sendiri menjadikan beban batin bagi yang mempunyainya, karena orang yang pendendam akan memunculkan pikiran-pikiran negatif ketika bertemu ataupun tidak bertemu dengan orang yang didendaminya.

Jika memaafkan lebih ditujukan kepada seseorang, sedangkan melupakan lebih ditujukan kepada kondisi atau kenangan-kenangan buruk yang dialami seseorang pada masa lalunya. Dalam rentan hidup seseorang pasti akan

terdapat beberapa masa mengenai kenangan atau kejadian yang tidak disukainya. Sebisa mungkin harus dilupakan, karena jika tidak, maka hal itu akan menghantui orang tersebut dan menimbulkan perasaan khawatir pada pemiliknya.

b) Optimisme Terhadap Masa Depan

Optimisme didefinisikan sebagai ekspektasi secara umum bahwa akan terjadi lebih banyak hal baik dibandingkan hal buruk di masa yang akan datang (Carr, 2004). Selain itu di dalam optimisme terhadap masa depan ini, juga terdapat harapan terhadapnya. Membuat harapan-harapan dan tujuan untuk masa depan sebagai bentuk optimis terhadap masa depan. Orang yang mau membuat penjabaran atau tujuan-tujuan untuk masa depan, akan mampu lebih bergembira dan bangkit lagi ketika tujuannya dapat terlaksana. Jika tidak pun, tidak akan cenderung mudah tertekan, karena merasa sudah melakukannya dengan maksimal.

Harapan-harapan seseorang akan masa depan merupakan langkah awal untuk bisa menentukan langkah-langkah ke depannya dengan lebih matang lagi. Bukan hanya sekedar menjalani kehidupan seperti air mengalir saja. Dengan harapan-harapan tersebut, ketika seseorang gagal dalam mencapai tujuannya, ia juga tidak akan mudah menyerah begitu saja.

Sehingga tidak akan mudah merasa sedih terlebih dahulu, sebaliknya pula ketika telah berhasil mencapai tujuannya akan mendapatkan kepuasan tersendiri. Seligman (2005) menjelaskan beberapa hal mengenai harapan. Menemukan penyebab permanen dan universal dari peristiwa baik serta menemukan penyebab kontemporer dari peristiwa yang spesifik untuk musibah, merupakan sebuah seni dari harapan. Sedangkan menemukan penyebab permanen dan universal dari peristiwa buruk serta penyebab temporer dan spesifik untuk peristiwa baik merupakan perilaku putus asa atau kebalikan dari harapan itu. Pada peristiwa yang buruk, orang yang penuh harapan akan mengatakan "Saya pusing", sedangkan orang yang tanpa harapan mengatakan "saya bodoh". Kebalikannya pula, ketika seseorang berada dalam peristiwa yang menyenangkan atau baik, orang yang mempunyai harapan akan mengatakan "Saya berbakat", sedangkan orang yang tidak mempunyai harapan berkata "Saya hanya beruntung saja".

Menurut Seligman (2005), selain dari harapan, orang yang pesimis dan optimis dibedakan menurut dua hal berikut, yaitu permanen dan pervasif. Permanen maksudnya ialah menentukan seberapa lama seseorang itu menyerah. Orang yang optimis lebih memilih untuk mempercayai penyebab suatu kebaikan itu bersifat permanen sedangkan jika ada

peristiwa yang buruk menimpa mereka hal tersebut bersifat sementara atau temporer. Sehingga mereka ketika mengalami peristiwa yang buruk mereka tidak mudah untuk menyerah. Pada peristiwa yang buruk orang pesimis secara permanen akan berkata “Hancurlah saya”, sedangkan orang yang optimis secara temporer akan berkata “Saya hanya lelah kali ini saja” sehingga ia tidak menyerah untuk berikutnya. Sedangkan pada peristiwa yang baik, orang optimis berkata secara permanen “Saya selalu beruntung” dan orang pesimis secara temporer berkata “Saya hanya beruntung kali ini saja”.

Lalu yang dimaksud dengan pervasif adalah menentukan mengenai ketidakberdayaannya tersebut akan melebar ke area mana saja. Adakalanya area tersebut bersifat universal ataupun spesifik, tergantung kejadian atau peristiwa yang dialami seseorang, baik atau buruk peristiwa tersebut. Pada peristiwa yang buruk misalnya, orang yang memilih area universal akan mengatakan “Semua guru tidak adil”, hal tersebut dinilai sebagai pesimistis dibanding dengan orang yang memilih area spesifik dengan mengatakan “Pak Fulan tidak adil”. Pada peristiwa tersebut orang yang memilih area spesifik, masih memiliki optimistis terhadap area lainnya, tidak memukul rata kepada semua dengan suatu keburukan. Sedangkan pada peristiwa yang baik atau positif, orang yang optimis akan

masuk pada area universal, “saya pandai”, bukan pada area spesifik “saya pandai di bidang fisika”. Karena dengan masuk pada area universal akan lebih memberikan stimulus orang tersebut untuk semakin berkembang dari pada yang masuk area spesifik.

c) Kebahagiaan Masa Sekarang

Seligman (2005) mengatakan mengenai kebahagiaan pada masa sekarang tersebut, terdiri atas berbagai keadaan yang sangat berbeda dengan kebahagiaan akan masa lalu dan masa depan. Terdapat dua hal mengenai kebahagiaan pada masa sekarang, yaitu; kenikmatan ragawi dan *gratifikasi*. Kenikmatan sendiri merupakan kesenangan yang memiliki komponen inderawi yang jelas dan komponen emosi yang kuat atau yang biasa disebut oleh filosof sebagai “perasaan-perasaan dasar”, meliputi gairah, orgasme, rasa senang, riang, ceria dan nyaman. Semua itu hanya bersifat sementara dan hanya sedikit yang melibatkan pikiran, atau bahkan tidak melibatkan sama sekali. Selanjutnya adalah *gratifikasi*. *Gratifikasi* datang dari kegiatan-kegiatan yang sangat kita sukai, tetapi sama sekali tidak mesti disertai dengan sifat-sifat dasar tadi. *Gratifikasi* membuat seseorang terlibat sepenuhnya, tenggelam dan terserap di dalamnya, dan kehilangan kesadaran diri dalam

kegiatan yang dilakukannya. Seseorang yang menikmati pembicaraan yang baik.

Ketika ketiga aspek tersebut, mulai dari aspek kepuasan terhadap masa lalu, kesenangan pada masa sekarang dan optimisme terhadap masa depan, dapat terpenuhi maka individu dapat dikatakan sebagai individu yang bahagia. Kepuasan terhadap masa lalu tersebut meliputi lepasnya pandangan buruk individu terhadap kenangan-kenangan buruk, individu merasa puas terhadap hal-hal baik yang telah dilakukannya dan mampu untuk memaafkan kesalahan orang lain jika orang tersebut pernah berbuat salah atau menyakitinya. Optimis terhadap masa depan mencangkup harapan-harapan individu untuk masa depannya, tidak mudah menyerah dan pesimis akan harapannya. Kebahagiaan masa sekarang lebih kepada pasaran bahagia individu yang dirasakannya saat ini, berupa keceriaan, riang serta rasa nyaman. Lalu juga mampunya individu untuk larut dengan bahagia dalam kegiatan-kegiatan yang disenanginya.

B. Kebersyukuran

1. Pengertian Kebersyukuran

Bersyukur (*gratitude*) dalam kamus *The Oxford English Dictionary* (dalam Emmons,2004) didefinisikan sebagai kualitas atau

kondisi bersyukur/berterima kasih sebagai apresiasi kecenderungan untuk mengembalikan kebaikan. *Gratitude* (berterima kasih) diambil dari kata “*gratia*” yang berarti kebaikan dan kata “*gratus*” yang berarti menyenangkan.

Dalam bahasa psikologi, *gratitude* (berterima kasih) dipandang sebagai pengakuan positif terhadap keuntungan yang telah diterima. Solomon mendefinisikan mengenai *gratitude* tersebut juga sebagai pengakuan atas pemberian orang lain (dalam Emmons,2004).

Kebersyukuran merupakan moral yang mengatur tingkah laku manusia (Bono & McCullough,2006). Kebersyukuran juga dikonsepsikan seperti moral yang mampu berpengaruh sebagai emosi lainnya seperti empati dan sebagainya. Kebersyukuran berkaitan erat dengan faktor kepribadian dan sosial. Bersyukur dapat diungkapkan dengan cara menyampaikan rasa terima kasih. Orang yang mudah berterima kasih akan merasa lebih baik dalam kehidupannya. Mempunyai optimis terhadap masa depannya dan juga tidak mudah mengeluh. *Gratitude* atau kebersyukuran juga diartikan sebagai bentuk emosi atau perasaan yang berkembang menjadi suatu sikap dan moral yang baik, kebiasaan, sifat kepribadian, yang mampu memberikan pengaruh kepada seseorang untuk melakukan suatu tanggapan terhadap situasi atau stimulus yang ada (Emmons & McCullough, 2003).

Menurut Emmons, McCullough dan Tsang (2006) seseorang yang mau bersyukur ia akan lebih termotivasi untuk melakukan perbuatan pro sosial, mempertahankan perilaku tersebut dan akan sukar untuk melakukan perbuatan yang merusak hubungan baik tersebut.

Di dalam Islam, syukur juga mendapat banyak perhatian. Beberapa tokoh besar seperti Al Ghazali dan tokoh-tokoh sufi lainnya juga membahas mengenai syukur tersebut. Para ahli tasawuf menjadikannya jalan untuk membersihkan diri. Imam Ar Raghhib menjelaskan bahwasanya syukur nikmat adalah senantiasa mengingat dan mengungkapkan nikmat dengan cara mengaplikasikannya dengan bentuk yang diridloi Allah SWT (Yasin,2012:13)

Syukur menurut bahasa adalah berterima kasih. Bersyukur kepada Allah SWT artinya berterima kasih kepada Allah SWT atas segala nikmat dan karunia yang telah dianugerahkan kepada kita. Kita bersyukur atas segala nikmat bahwa kita telah diberi kesejahteraan. Salah satu jenis nikmat yang justru jarang kita syukuri adalah nikmat sehat (Yasin,2012).

Syukur adalah ekspresi ungkapan terima kasih sepenuh kebaikan yang bisa dilakukan para hamba terhadap Allah SWT. Hal ini menjadi media edukasi tersendiri terhadap karakter orang yang

beriman agar senang menghargai jasa dan prestasi siapapun serta tak segan-segan mengucapkan kata “terimakasih”, “*syukran*”, “*thank you*”, atau bagaimanapun bentuk pengucapan serta pengungkapannya. Pada umumnya, secara emosional, manusia lebih senang menyalahkan daripada mengagumi, manusia lebih senang menyenggol dari pada merangkul, manusia lebih senang mengkritik daripada tertarik, manusia lebih senang melihat kekurangannya daripada melihat kelebihanannya dan begitu seterusnya sehingga karakter dan perilaku seperti itu perlu terus menerus memperoleh “*talqin*” atau ajakan dan pesan untuk segera dibuang jauh-jauh. Harus segera dibuang pikiran-pikiran negatif seperti itu.

Hakikat syukur adalah mengakui di dalam hati nikmat yang telah dianugerahkan oleh Allah SWT, memuji Allah SWT dengan lisannya, dan menggunakan nikmat-nikmat itu untuk taat kepada-Nya. Ibnu Qayyim ramatullah dalam kitab *Madarij as-Salikin*, memaparkan mengenai syukur itu. Bahwasanya syukur itu akan tegak jika ditopang dengan lima pilar berikut ini:

- a) Tunduk dan merendah kepada Dzat yang disyukuri, yaitu Allah SWT.
- b) Cinta kepada-Nya.
- c) Mengakui bahwa nikmat itu adalah pemberian-Nya.
- d) Memuji-Nya dengan lisan atas limpah nikmat tersebut.

- e) Tidak memanfaatkan nikmat tersebut untuk perkara yang dibenci-Nya.

Abul Qosim An Naisaburi (2007) dalam kitab Risalah Qusyairiyah menjelaskan mengenai hakikat syukur yaitu ucapan dengan lisan dan pengakuan dengan hati terhadap kenikmatan yang telah diberikan Tuhan.

Sedangkan beberapa tokoh yang lainnya juga memberikan definisi mengenai syukur. Menurut Abu Bakar Al Warraq, yang dimaksud dengan mensyukuri nikmat adalah memperhatikan pemberian dan menjaga kehormatan. Menurut Syibli, bersyukur adalah memperhatikan (Dzat) yang memberikan kenikmatan, bukan pada kenikmatannya. Menurut Abu Utsman, yang dimaksud dengan syukurnya orang awam adalah orang yang bersyukur kepada orang yang memberikan minuman serta pakaian. Sedangkan yang dimaksud dengan syukurnya orang *khawwas* (orang khusus atau hamba yang Soleh) adalah orang yang bersyukur kepada sesuatu yang mengandung arti di dalam hati. Menurut Junaid, yang dimaksud dengan syukur adalah tidak menganggap dirinya sendiri sebagai pemilik kenikmatan (An Naisaburi, 2007).

Dalam bahasa Arab terdapat dua bentuk ejaan terhadap orang yang bersyukur. Pertama adalah *syakir*. *Syakir* (orang yang bersyukur) adalah orang yang mensyukuri sesuatu yang ada dan

mensyukuri pemberian dari orang lain. *Syakir* lebih kepada mensyukuri suatu hal yang sudah ada, tampak, dan diberikan kepada orang tersebut. Sehingga ia berterima kasih atau mensyukuri apa yang telah ia peroleh. *Syakir* juga dikatakan sebagai orang yang mensyukuri kemurahan.

Sebutan yang kedua adalah *syakur*. *Syakur* (orang yang ahli bersyukur) adalah seseorang yang mensyukuri sesuatu yang tidak ada. *Syakur* juga bisa dikatakan sebagai tingkat lanjut dari *syakir*. Karena *syakur* tidak hanya mensyukuri suatu hal yang sudah ada, tetapi juga mensyukuri sesuatu yang tidak ada. Ketika seseorang mendapat uang dari orang lain, maka ia akan lebih mudah untuk mensyukuri atau berterima kasih atas yang ia dapat. Sedangkan ketika orang tersebut tidak memiliki uang, tetapi ia mau bersyukur dengan cara melihat kepada kenikmatan lain yang masih ia rasakan. Inilah merupakan orang yang *syakur*.

Kebalikan dari *syakir* pula, jika *syakir* merupakan orang yang mensyukuri pemberian, maka *syakur* merupakan orang yang mensyukuri atas penolakan. Melihat sisi kenikmatan lainnya dari penolakan tersebut. Boleh jadi dengan penolakan tersebut Allah SWT akan mengganti dengan kenikmatan lainnya, sehingga ia bersyukur dengan penolakan tersebut. *Syakur* juga merupakan orang yang mensyukuri cobaan (An Naisaburi, 2007).

Imam Al Ghazali dalam bukunya *Ihya' Ulumuddin* mendefinisikan syukur dengan memanfaatkan potensi anugerah yang Allah berikan bagi terlaksananya kebaikan dan tercegahnya kemungkaran serta sebagai rasa terima kasih atas nikmat-Nya.

Secara ringkas, menurut beberapa tokoh islam di atas, syukur didefinisikan sebagai bentuk rasa terima kasih yang diungkapkan oleh seorang makhluk atau hamba kepada Allah SWT atas nikmat-nikmat yang telah diberikannya. Pengungkapan tersebut dapat melalui hati, lisan dan anggota badan lainnya. Syukur selain digunakan sebagai ungkapan terima kasih juga sebagai bentuk kecintaan seorang makhluk kepada Tuhannya dan sebagai cara untuk menjaga nikmat dan mendapatkan ke tengah hati serta jiwa. Penelitian ini menggunakan definisi kebersyukuran dari teori Al Ghazali, yaitu sebagai bentuk ungkapan rasa berterima kasih yang ditujukan kepada Allah SWT atas nikmat yang telah diberikan-Nya, baik dengan lisan, hati maupun anggota badan lainnya serta mau memanfaatkan nikmat tersebut untuk beribadah kepada-Nya.

2. Aspek-aspek Kebersyukuran

Al Ghazali (1975) menyebutkan mengenai aspek dari syukur itu terdiri dari ilmu, hal (keadaan) dan amal. Berikut penjabarannya :

a) Ilmu

Ilmu atau pengetahuan dalam hal ini adalah mengetahui nikmat yang telah diberikan oleh Dzat Yang Maha Memberi, Allah SWT. Sebagai seorang hamba dan makhluk ciptaan-Nya, kita harus mengetahui terlebih dahulu bahwasanya segala macam nikmat yang kita peroleh selama ini adalah berasal dari Allah SWT. Di dalam usaha mengenal dan mengetahui Allah SWT, terdapat pula segi ke-tauhid-an seseorang. Kemudian jika telah mengetahui bahwa segala macam yang berada di alam semesta ini dan semua yang terdapat pada diri kita ini adalah berupa karunia serta nikmat dari Allah SWT dan segalanya bersumber dari-Nya, maka hal tersebut sudah termasuk pujian (*Al Hamdu*). Rasulullah SAW bersabda : “Barangsiapa yang membaca “*Al Hamdulillah*”, maka baginya tiga puluh kebaikan”. Pada hadis lain, Beliau SAW juga bersabda “Do’a yang lebih utama adalah “*Al Hamdulillah*”. Jadi di dalam hal tersebut selain pujian juga terdapat pen-tauhid-an kepada Allah SWT.

Pengetahuan tentang nikmat itu sendiri merupakan dasar dari kebersyukuran seseorang. Lalu menyadari bahwasanya segala macam nikmat itu berasal dari Allah SWT. Rasa gembira yang muncul ketika mendapatkan

sesuatu merupakan bentuk dari pengetahuan seseorang akan nikmat pemberian itu. Karena tidak akan mungkin bagi orang yang tidak tahu akan kenikmatan pemberian, ia mampu merasa gembira. Kegembiraan tersebut merupakan bagian dari hal (keadaan) .

b) Hal (Keadaan)

Keadaan yang dipetik atau dipahami dari suatu nikmat yang telah diberikan adalah berupa rasa senang dan gembira terhadap nikmat tersebut. Dengan merasa gembira tersebut ia berarti merasakan manfaat dari apa yang ia peroleh. Selain bergembira dengan nikmat tersebut juga bergembira dan senang terhadap yang memberi nikmat.

c) Amal

Berbuat atau melakukan suatu amal dengan gembira yang dihasilkan lebih dari mengenal nikmat itu sendiri.

Menggunakan nikmat-nikmat yang telah diperoleh untuk mencintai-Nya, bukan malah menggunakannya untuk durhaka kepada-Nya. Perbuatan di sini mencangkup hati, lisan, dan anggota badan.

Adapun dengan hati, maka ia murni untuk melakukan kebajikan bukan dengan tendensi yang lainnya dan menyembunyikannya dari manusia lainnya sebagai

bentuk ketulusan hati. Syukur dengan hati menurut Abul Qosim adalah dengan mengasingkan diri di hadapan Allah SWT. Merasa dirinya tidak berdaya dan tidak ada kekuatan selain kekuatan-Nya serta tidak ada pemberian selain dari Dzat Yang Maha Pemberi. Syukur dengan hati merupakan syukurnya orang yang ahli *ma'rifat* (orang yang mampu mengenal Allah SWT dengan baik). Syukur ini dapat direalisasikan dengan semua hal ihwal yang dilakukan secara konsisten dan terus menerus (An Naisaburi,2007).

Hati yang jujur akan senantiasa mengakui besarnya dan banyaknya nikmat dan karunia dari Allah SWT yang dianugerahkan kepada setiap hamba-Nya. Syukur hati adalah ungkapan syukur dengan cara mengingat-ingat nikmat yang telah diberikan-Nya. Oleh karena itu, hati yang selalu bersyukur akan senantiasa berterima kasih dan dalam hal ini bersifat perenungan serta introjeksi diri melihat besarnya nikmat Allah SWT yang telah diberikan kepada orang tersebut (Yasin,2010).

Bersyukur dengan lisan diungkapkan dalam pujian-pujian kepada-Nya. Syukur dengan lisan ini diungkapkan dengan mengakui kenikmatan yang telah diberikan oleh Allah SWT dengan dibarengi sikap

merendahkan diri. Syukur dengan lisan merupakan syukurnya orang yang berilmu, yang direalisasikannya dengan lisan (An Naisaburi,2007).

Syukur dengan lisan adalah memuji Dzat yang telah memberi nikmat. Ibnu Abbas mengatakan, “*alhamdulillah*” merupakan kata yang digunakan untuk mengungkapkan syukur. Jika seseorang mengucapkan “*alhamdulillah*”, maka Allah SWT akan berfirman sebagai bentuk apresiasi terhadap orang yang mengucapkannya dengan kalimat “*syakarani abdi*” (hambaku telah berterima kasih/bersyukur kepadaku. Pada kesempatan yang lainnya, Ibnu Al Abbas juga mengatakan *al-hamdu* (mengucapkan kata “*alhamdulillah*”) adalah bentuk ungkapan syukur dan mengakui nikmat serta anugerah-Nya. Hal tersebut merupakan syukur dengan lisan yang diungkapkan kepada Allah SWT. Tidak hanya itu saja, terdapat pula syukur dengan lisan yang dapat diungkapkan kepada sesama manusia dengan mengucapkan kata-kata pujian, kata yang baik terhadap orang yang telah berbuat baik, biasanya dengan mengucapkan kalimat “terima kasih”, itu semua juga sebagai bentuk ungkapan syukur (Yasin,2010)

Sedangkan bersyukur dengan anggota tubuh, menjadikannya bergerak untuk taat kepada Allah SWT. Aspek tubuh atau badan ini adalah dengan menggunakannya untuk beribadah kepada Allah SWT. Syukur dengan badan adalah syukurnya orang yang beribadah. Beribadah merupakan bentuk ungkapan bersyukur yang nyata (An Naisaburi,2007).

Setiap anggota tubuh memiliki peranan tersendiri dan memiliki tugas yang penting. Bersyukur dengan anggota tubuh adalah membalas nikmat sesuai dengan kepentasannya, yakni sesuai dengan peranan masing-masing anggota tubuh tersebut. Bersyukur dengan anggota badan dilakukan untuk membalas setiap nikmat yang diperoleh dari kegunaan masing-masing anggota badan tersebut. Bentuk paling nyata bersyukur dengan anggota badan adalah dengan menggunakannya untuk beribadah kepada Allah SWT (Yasin,2010).

Imam Al Ghazali mengatakan, ada tujuh anggota badan yang harus dimaksimalkan perannya dalam rangka bersyukur kepada Allah SWT. Ketujuh anggota badan tersebut adalah mata, telinga, tangan, perut, kemaluan dan kaki. Setiap anggota tubuh yang telah disebutkan tadi

memiliki peran dan nikmat yang telah dianugerahkan-Nya sebagai berikut:

i. Mata

Mata mampu menangkap informasi secara visual atas izin Allah SWT, oleh karena itu, manusia wajib bersyukur atau berterima kasih kepada Allah SWT. cara bersyukur atau berterima kasih atasnya adalah dengan cara menggunakan dan memanfaatkannya untuk kenaikan, melihat serta menyaksikan ayat-ayat kebesaran Allah SWT. bukan untuk digunakan bermaksiat/melihat hal-hal yang dilarang.

ii. Telinga

Telinga dapat menangkap informasi berupa suara atas izin Allah SWT dan karenanya manusia juga wajib bersyukur kepada-Nya dengan menggunakan kedua telinga untuk mendengarkan hal-hal yang baik, mendengarkan nasihat-nasihat, ayat-ayat suci Al Quran, serta menjaganya dari mendengarkan hal-hal yang buruk.

iii. Lidah

Dengan adanya lidah, seseorang mampu berkomunikasi dengan baik antara satu dengan yang lainnya. Apa yang akan diucapkan seseorang

hendaknya diperhatikan pula dengan seksama. Bentuk syukur dengan lidah adalah dengan cara menggunakannya untuk mengucapkan hal-hal yang baik. Seperti berceramah, ber-dzikir, memberi nasihat, mengajak kepada kebaikan dan melarang keburukan dan lain sebagainya.

iv. Tangan

Tangan sangat membantu sekali dalam kehidupan kita sehari-hari. Tangan mampu digunakan untuk mengambil, membawa, memegang berbagai macam barang. Maka dari itu, hendaknya apa yang bisa diperbuat oleh tangan supaya diarahkan kepada kebaikan dan dicegah untuk melakukan keburukan.

v. Perut

Perut tidak banyak melakukan sesuatu tetapi perut banyak meminta kepada kita agar perut itu diisi supaya kuat untuk bertahan hidup. Ketika Perut kosong, maka tubuh akan merasa lemas dan akan sulit untuk beraktivitas. Apa yang nantinya akan dimasukkan ke perut hendaknya memang dari sesuatu yang halal. Karena jika haram, akan berdampak kepada seluruh tubuh nantinya. Mengisi perut dengan makanan atau minuman yang halal

merupakan bentuk syukur atas nikmat perut itu sendiri. Sebaliknya, akan dinilai sebagai kufur nikmat (tidak mensyukuri nikmat) jika kita memaksakan diri untuk mengisi perut dengan makanan atau minuman yang haram, seperti makanan dan minuman hasil mencuri dari orang lain.

vi. **Kemaluan**

Kemaluan adalah organ vital bagi keberlangsungan kehidupan manusia. Tidak sedikit manusia yang masuk surga dengan memfungsikannya hanya kepada yang baik dan halal, tidak sedikit pula orang yang dimasukkan ke dalam neraka sebab mengobral fungsi kenikmatannya kepada siapa saja. Kemaluan juga sebagian dari aurat yang harus ditutupi. Menutupi dan menjaganya merupakan bentuk syukur atasnya.

vii. **Kaki**

Anggota badan yang terakhir adalah kaki. Dengan kaki, seseorang mampu untuk melangkah dan berjalan ke tempat yang ingin ditujunya. Oleh karena itu, hendaknya kaki tersebut digunakan

untuk berjalan menuju tempat-tempat yang diridloi-
Nya.

C. Pengaruh Antara Kebahagiaan dan Kebersyukuran

Berikut adalah beberapa penelitian terdahulu mengenai kebersyukuran dan kebahagiaan. Studi membuktikan rasa bersyukur dapat menambah serta memperluas emosi positif. Kebersyukuran juga mengakibatkan lebih tingginya kepuasan hidup dan rendahnya tingkat materialistik seseorang (Lambert, Fincham, Stillman & Dean, 2009)

Ditemukan hubungan yang kuat antara syukur dan rasa koherensi (seperangkat keyakinan bahwa hidup dikelola, bermakna dan dipahami) dan kepuasan hidup, juga pengaruhnya terhadap kebahagiaan dan prososial. McCullough (2003) dalam studi eksperimennya meneliti efek bersyukur pada kesehatan mental dan pengaruhnya dari waktu ke waktu. Ia menemukan bahwa orang yang menulis tentang hal-hal mengenai rasa berterima kasih atau kebersyukuran mereka, mampu meningkatkan mood, strategi coping dan bahkan kesehatan fisik. Studi ini memicu minat mengenai pengaruh kebersyukuran terhadap kesehatan mental.

Rasa syukur atau berterima kasih dalam penelitian lain, mampu memberikan pengaruh untuk menurunkan kadar depresi dari waktu ke waktu (Wood, Maltby, Gillett, Linley & Joseph, 2008) dari

hal tersebut telah ditemukan bukti mengenai rasa syukur dikaitkan dengan peningkatan rasa koherensi. Temuan ini berkontribusi terhadap teori pada proses pengaruh dari rasa bersyukur terhadap kesehatan mental. Selain itu, mereka menunjukkan bahwa seorang klinis harus mempertimbangkan mengenai rasa syukur pada klien yang mana klien tersebut tidak percaya bahwa hidupnya bisa dikelola, dimaknai dan dipahami (Leinbert, Graham, Fincham & Stillman, 2009)

McCullough, dkk (2001) mengemukakan bahwa emosi syukur memiliki tindak tertentu, yaitu mau untuk berkontribusi terhadap kesejahteraan atau dermawan. Selain itu, ditemukan bahwa orang-orang yang tinggi empatinya lebih banyak rasa syukur dalam suasana hati sehari-hari mereka daripada rekan-rekan mereka yang kurang bisa berempati. Terdapat pula tiga hal yang mempengaruhi rasa bersyukur; ciri-ciri efektif, suasana hati dan emosi. Temuan tersebut juga mengatakan, mereka yang memiliki suasana hati yang baik, emosi dan perasaan yang baik dalam sehari-hari mampu lebih intens dalam rasa bersyukur per episode harinya (McCullough, Tsang & Emmons, 2004)

Hayati (2013) menyatakan bahwasanya terdapat hubungan yang signifikan antara syukur dan kebahagiaan pada penyandang cacat tuna netra. Menurut Emmons, McCullough dan Tsang (2006) seseorang yang mau bersyukur ia akan lebih termotivasi untuk melakukan perbuatan pro sosial, mempertahankan perilaku pro sosial

tersebut dan akan sukar untuk melakukan perbuatan yang merusak hubungan baik yang terjalin dari bersyukur itu.

Beberapa penelitian juga menyebutkan mengenai hubungan yang positif dari kebersyukuran terhadap beberapa variabel-variabel psikologi. Cahyani (2013) menyebutkan adanya hubungan yang positif antara syukur dengan resiliensi. Hubungan yang positif dari kebersyukuran juga didapatkan dalam hubungannya dengan kebermaknaan hidup orang tua (Nadhiroh,2012). Terdapat pula hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dan *subjective well-being* pada mahasiswa jurusan psikologi Universitas Maulana Malik Ibrahim Malang (Ahmad,2012). Jadi diketahui bahwasanya pada penelitian-penelitian mengenai kebersyukuran, mampu memberikan hubungan yang positif terhadap variabel-variabel seperti yang telah disebutkan.

D. Telaah Islam

1. Telaah Teks Psikologi

a) Sampel Teks Psikologi Kebersyukuran (*Gratitude*)

Emmons (2004) mengartikan *gratitude* (berterima kasih) dipandang sebagai pengakuan positif terhadap keuntungan yang telah diterima.

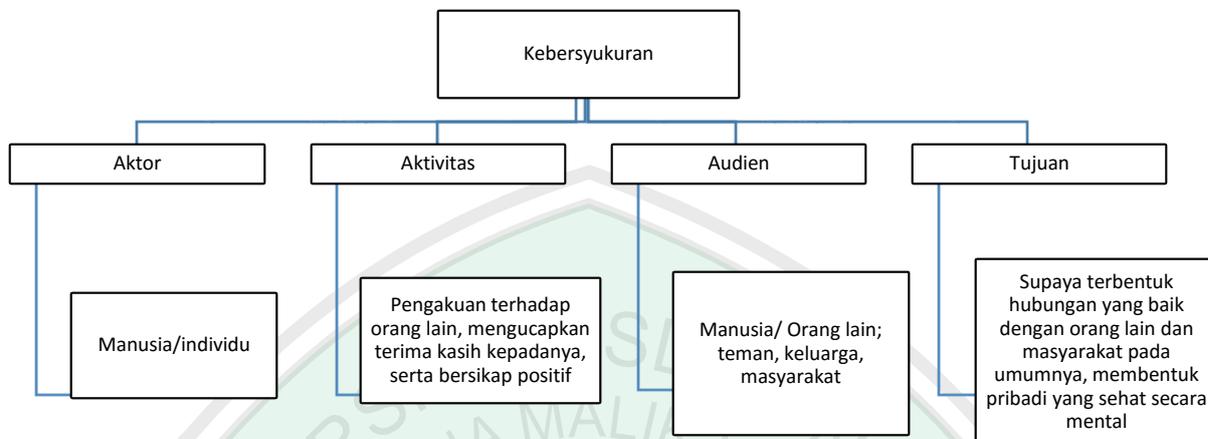
Solomon (dalam Emmons,2004) mendefinisikan mengenai *gratitude* tersebut sebagai suatu bentuk pengakuan terhadap orang lain atas apa yang diterima.

Bono (2006) memandang kebersyukuran merupakan moral yang mengatur tingkah laku manusia. Kebersyukuran juga dikonsepsikan seperti moral yang mampu berpengaruh sebagai emosi lainnya seperti empati dan sebagainya. Kebersyukuran berkaitan erat dengan faktor kepribadian dan sosial. Bersyukur dapat diungkapkan dengan cara menyampaikan rasa terima kasih. Orang yang mudah berterima kasih akan merasa lebih baik dalam kehidupannya. Mempunyai optimis terhadap masa depannya dan juga tidak mudah mengeluh.

McCullough (2003) mengartikan *gratitude* atau kebersyukuran juga diartikan sebagai bentuk emosi atau perasaan yang berkembang menjadi suatu sikap dan moral yang baik, kebiasaan, sifat kepribadian, yang mampu memberikan pengaruh kepada seseorang untuk melakukan suatu tanggapan terhadap situasi atau stimulus yang ada.

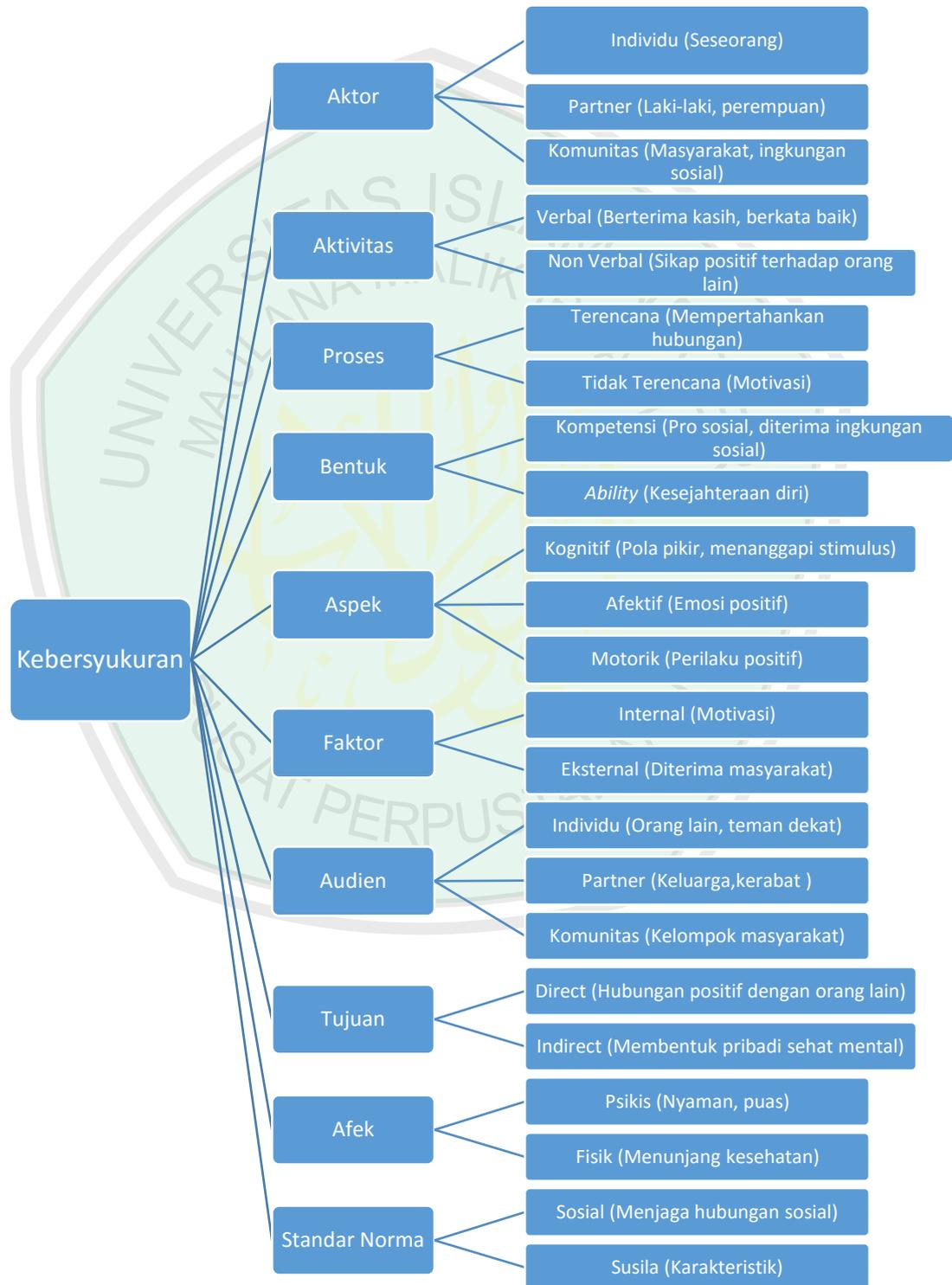
Menurut Tsang (2006) seseorang yang mau bersyukur ia akan lebih termotivasi untuk melakukan perbuatan pro sosial, mempertahankan perilaku tersebut dan akan sukar untuk melakukan perbuatan yang merusak hubungan baik tersebut.

b) Pola Teks Psikologi Kebersyukuran



c) Analisis Komponen Psikologi Kebersyukuran

No.	Komponen	Kategori	Deskripsi
1	Aktor	Individu	Seseorang
		Partner	Laki-laki, perempuan
		Komunitas	Masyarakat, lingkungan sosial
2	Aktivitas	Verbal	Mengucapkan terima kasih, berkata baik
		Non verbal	Sikap positif terhadap orang lain
3	Proses	Terencana	Mempertahankan hubungan, menanggapi
		Tidak Terencana	Motivasi
4	Bentuk	Kompetensi	Pro sosial, diterima lingkungan sosial
		Ability	Kesejahteraan diri
5	Aspek	Kognitif	Pola pikir, menanggapi stimulus
		Afektif	Emosi positif
		Motorik	Perilaku positif, pro sosial, berterima kasih
6	Faktor	Internal	Motivasi berperilaku positif
		Eksternal	Diterima di masyarakat
7	Audien	Individu	Orang lain, teman dekat
		Partner	Keluarga, kerabat
		Komunitas	Masyarakat, kelompok masyarakat
8	Tujuan	Direct	Supaya terbentuk hubungan yang baik dengan orang lain dan masyarakat pada umumnya
		Indirect	Membentuk pribadi yang sehat secara mental
9	Efek	Psikis	Merasa nyaman, puas, bahagia
		Fisik	Menunjang kesehatan
10	Standar Normatif	Sosial	Norma, kebiasaan, tuntutan sosial
		Susila	Sifat, watak, karakteristik

d) *Mind Map* Teks Psikologi Kebersyukuran

e) Rumusan Konseptual

1) Secara Global

Kebersyukuran (*gratitude*) merupakan bentuk ungkapan timbal balik yang positif oleh individu dari perilaku yang diberikan oleh orang lain kepada individu tersebut.

2) Secara Partikular

Kebersyukuran (*gratitude*) adalah ungkapan rasa terima kasih baik yang dirupakan dengan perkataan maupun dengan perbuatan yang ditujukan kepada seseorang yang telah memberikan sesuatu kepadanya atau juga bisa berupa sikap positif kepada orang tersebut sebagai timbal balik yang positif agar terjalin hubungan sosial yang erat dan membentuk pribadi yang sehat secara mental.

f) Sampel Teks Psikologi Kebahagiaan

Seligman (2005), sebagai pelopor dari psikologi positif, mengartikan kebahagiaan sebagai perasaan positif dan kegiatan positif tanpa adanya unsur paksaan dari suatu kondisi dan kemampuan untuk merasakan emosi positif pada masa lalu, masa depan dan masa sekarang.

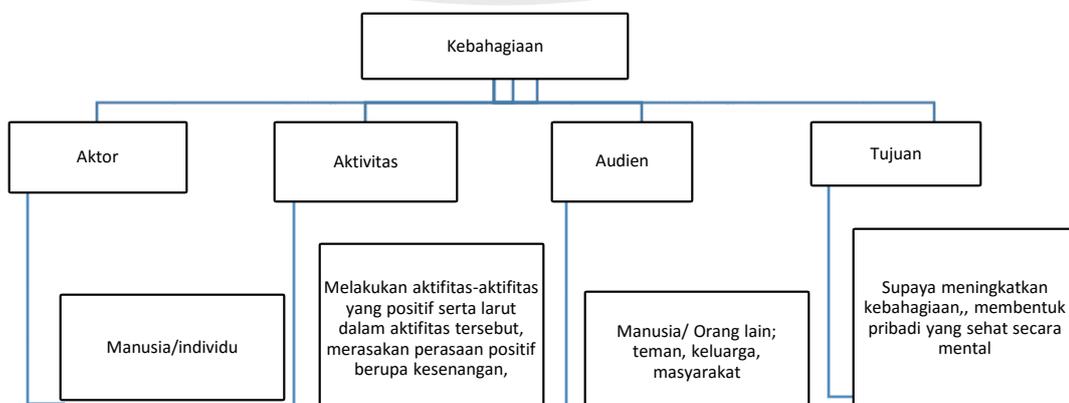
Carr (2004) memandang kebahagiaan (*happiness*) sebagai perasaan bahagia atau ketenangan maupun keadaan positif seperti ikut serta dalam kegiatan dan larut di dalamnya.

Diener (dalam Astuti, 2007) menjelaskan mengenai kebahagiaan sebagai evaluasi yang dilakukan seseorang terhadap hidupnya, mencakup segi kognitif dan afeksi.

Biswass (dalam Rahardjo, 2007) mengartikan kebahagiaan sebagai kualitas dari keseluruhan hidup manusia yang membuat kehidupan menjadi baik secara keseluruhan seperti kesehatan yang lebih baik, kreativitas yang tinggi ataupun pendapatan yang lebih tinggi.

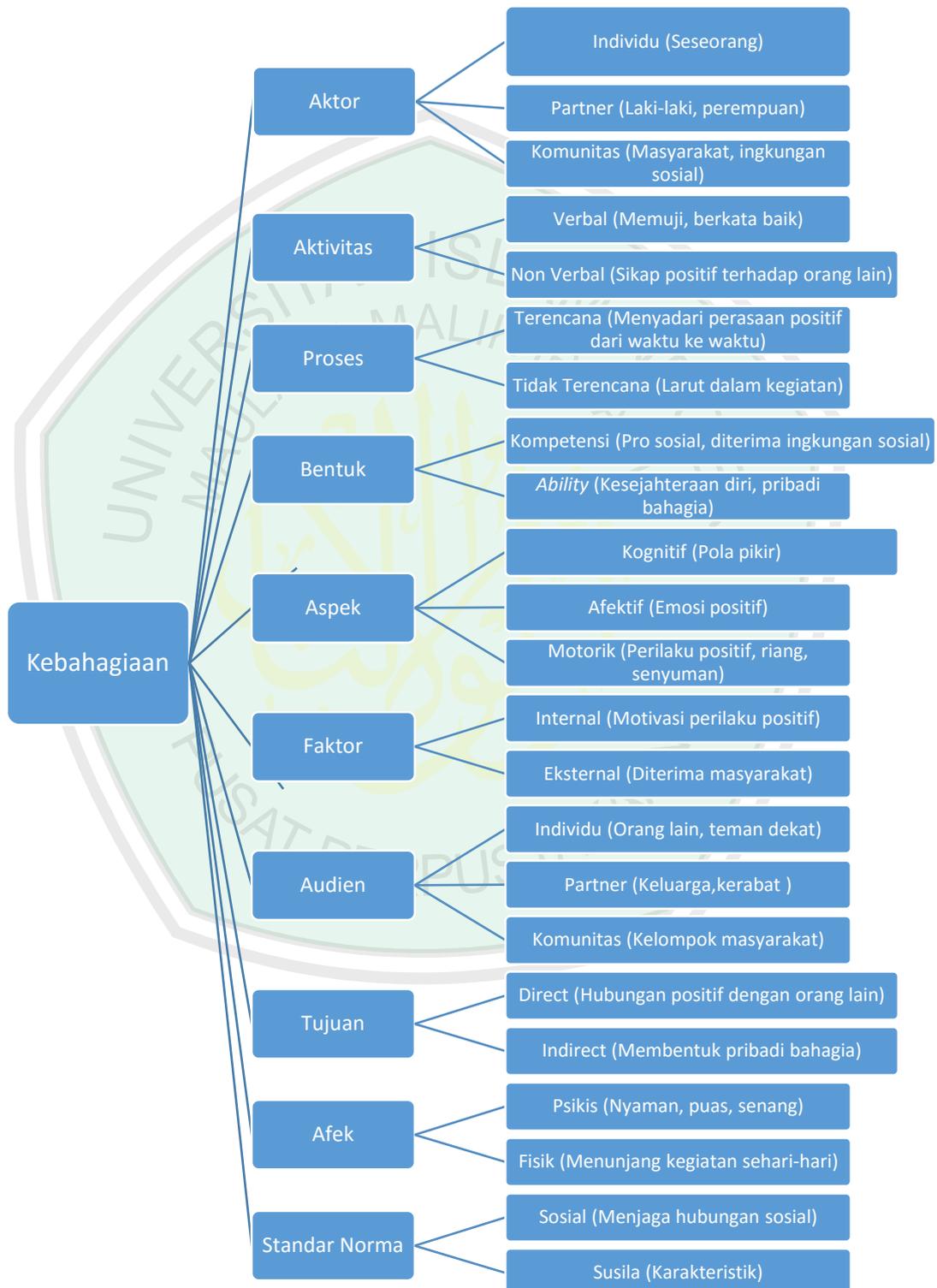
Lazarus (dalam Rahardjo, 2007) mengartikan kebahagiaan lebih kepada aspek afektif yang dimiliki seseorang dalam hubungannya dengan lingkungannya, jadi orang yang bahagia menurutnya bukan orang yang bahagia secara egoisnya saja.

g) Pola Teks Psikologi Kebahagiaan



h) Analisis Komponen Psikologi Kebahagiaan

No.	Komponen	Kategori	Deskripsi
1	Aktor	Individu	Seseorang
		Partner	Laki-laki, perempuan
		Komunitas	Masyarakat, lingkungan sosial
2	Aktivitas	Verbal	Berkata baik, memuji
		Non verbal	Sikap positif terhadap orang lain
3	Proses	Terencana	Menyadari perasaan positif dari waktu ke waktu
		Tidak Terencana	Larut dalam kegiatan
4	Bentuk	Kompetensi	Pro sosial, diterima lingkungan sosial
		<i>Ability</i>	Kesejahteraan diri, pribadi yang bahagia
5	Aspek	Kognitif	Pola pikir
		Afektif	Emosi positif
		Motorik	Perilaku positif, pro sosial, riang, senyuman
6	Faktor	Internal	Motivasi berperilaku positif
		Eksternal	Diterima di masyarakat
7	Audien	Individu	Orang lain, teman dekat
		Partner	Keluarga, kerabat
		Komunitas	Masyarakat, kelompok masyarakat
8	Tujuan	<i>Direct</i>	Supaya terbentuk hubungan yang baik dengan orang lain dan masyarakat pada umumnya
		<i>Indirect</i>	Membentuk pribadi yang sehat secara mental dan bahagia
9	Efek	Psikis	Merasa nyaman, diterima orang lain, puas, bahagia
		Fisik	Menunjang aktivitas sehari-hari
10	Standar Normatif	Sosial	Norma, kebiasaan, dasar dalam hubungan sosial, tuntutan sosial
		Susila	Sifat, watak, karakteristik

i) *Mind Map* Teks Psikologi Kebahagiaan

j) Rumusan Konseptual

1) Secara Global

Kebahagiaan sebagai perasaan positif yang dirasakan seseorang berupa senang, ceria dan lain-lainnya yang dapat dirasakannya dalam kehidupan sehari-harinya.

2) Secara Partikular

Kebahagiaan adalah perasaan positif dalam kegiatan-kegiatan positif yang dilakukan oleh seseorang serta mampu untuk larut dalam kegiatan tersebut dan mempunyai merasakan perasaan positif tersebut baik dari masa lalunya, masa sekarang ataupun masa depan dengan berupa mempunyai optimisme.

2. Telaah Teks Islam

a) Sampel Teks Al Quran Mengenai Kebersyukuran

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ^ط وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Artinya : “Dan (ingatlah juga) tatkala Tuhanmu memaklumkan, sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku) maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih.” (QS Ibrahim 14:7)

وَلَقَدْ ءَاتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنِ اشْكُرْ لِلَّهِ وَمَن يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ^ط وَمَن كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ

Artinya: “Dan sungguh telah kami berikan hikmah kepada Luqman, yaitu: bersyukurlah kepada Allah. dan barangsiapa yang bersyukur (kepada Allah), maka sesungguhnya ia bersyukur untuk dirinya sendiri dan barangsiapa yang tidak bersyukur, maka sesungguhnya Allah Maha Kaya lagi Maha Terpuji.” (QS Luqman 31:12)

يَنَاطِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, makanlah diantara rizki yang baik-baik yang Kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika benar-benar kepada-Nya kamu menyembah.” (QS *Al Baqarah* 2:172)

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونَ

Artinya: “Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu dan bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku.” (QS *Al Baqarah* 2:152)

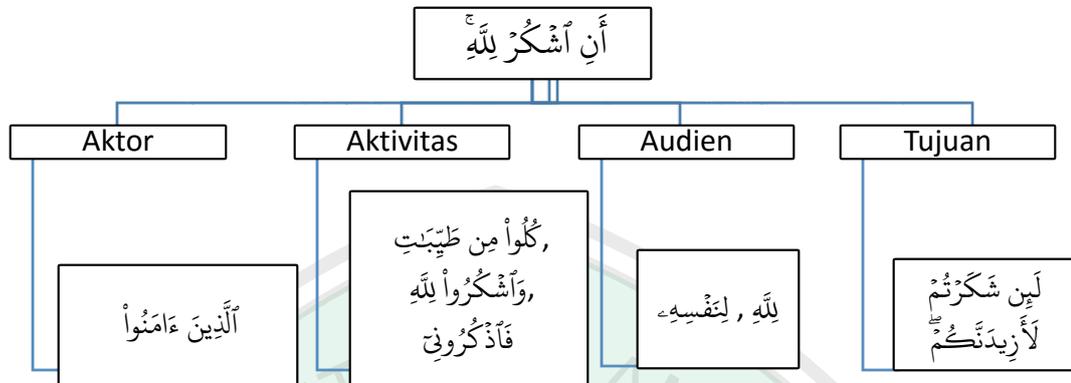
بَلِ اللَّهُ فَاعْبُدْ وَكُن مِّنَ الشَّاكِرِينَ

Artinya : “Karena itu, maka hendaklah Allah saja kamu sembah dan hendaklah kamu termasuk orang-orang yang bersyukur.” (QS *Az Zumar* 39:66)

b) Makna Kosa Kata

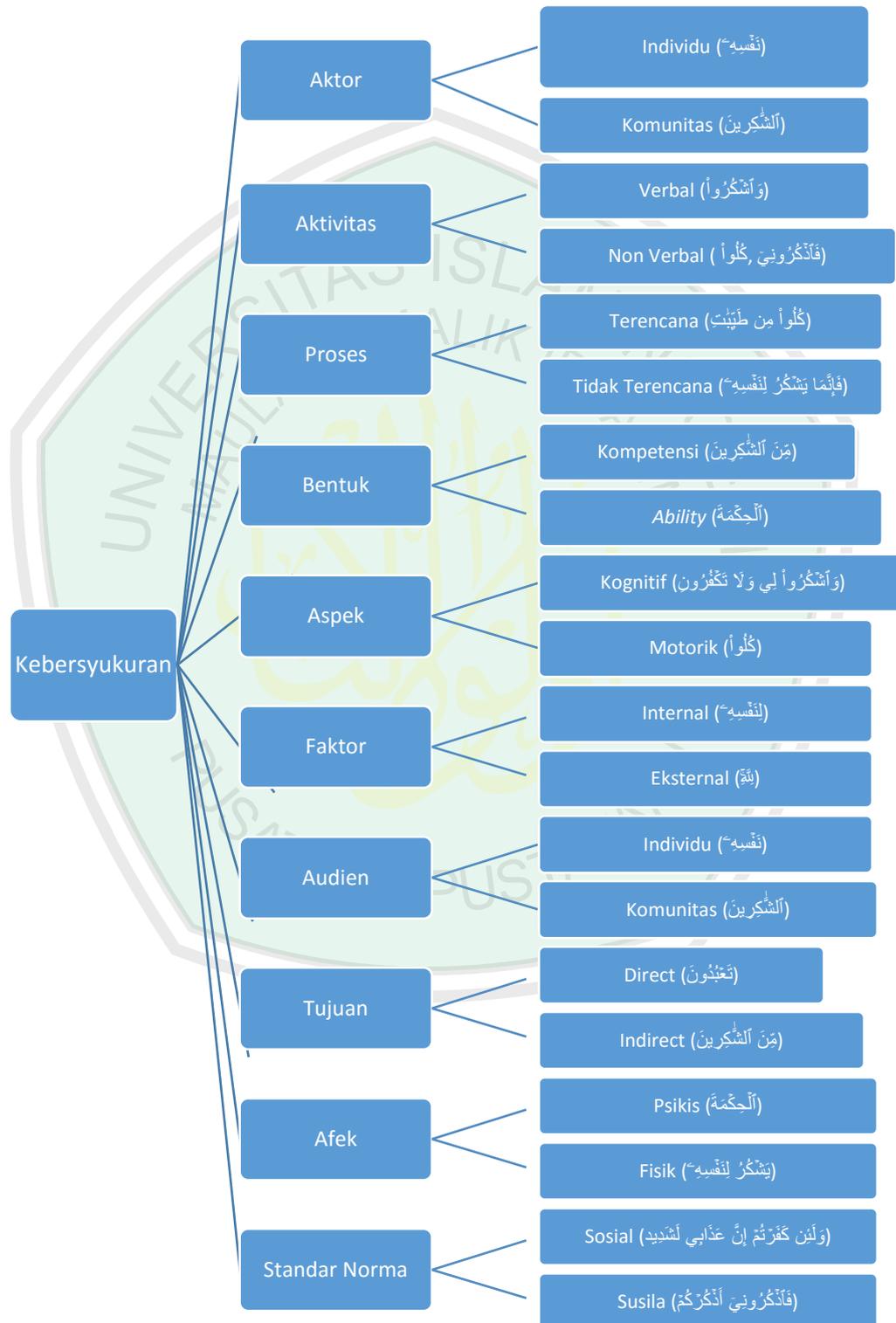
No.	Teks Islam	Terjemah	Makna Psikologi
1	يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ	ia bersyukur untuk dirinya sendiri	Self knowledge
2	كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ	makanlah diantara rizki yang baik-baik	Aktualisasi diri
3	إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ	kepada-Nya kamu menyembah	Optimis
4	وَلَا تَكْفُرُونَ	janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku	Instropeksi diri
5	وَكُن مِّنَ الشَّاكِرِينَ	hendaklah kamu termasuk orang-orang yang bersyukur	Motivasi
6	إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ	sesungguhnya azab-Ku sangat pedih	Conditioning (Punishment)

c) Pola Teks Islam Kebersyukuran



d) Analisis Komponen Teks Islam Kebersyukuran

No.	Komponen	Kategori	Deskripsi
1	Aktor	Individu	نَفْسِهِ
		Komunitas	الشَّاكِرِينَ
2	Aktivitas	Verbal	وَاشْكُرُوا
		Non verbal	فَأَذْكُرُونِي, كُلُوا
3	Proses	Terencana	كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ
		Tidak Terencana	فَإِنَّمَا بِشَكَرٍ لِنَفْسِهِ
4	Bentuk	Kompetensi	مِنَ الشَّاكِرِينَ
		Ability	الْحِكْمَةَ
5	Aspek	Kognitif	وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ
		Motorik	كُلُوا
6	Faktor	Internal	لِنَفْسِهِ
		Eksternal	لِلَّهِ
7	Audien	Individu	نَفْسِهِ
		Komunitas	الشَّاكِرِينَ
8	Tujuan	Direct	تَعْبُدُونَ
		Indirect	مِنَ الشَّاكِرِينَ
9	Efek	Psikis	الْحِكْمَةَ
		Fisik	يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ
10	Standar Normatif	Sosial	وَلِيَن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ
		Susila	فَأَذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ

e) *Mind Map* Teks Islam Kebersyukuran

f) Rumusan Konseptual

1) Secara Global

Kebersyukuran merupakan bentuk berterima kasihnya seseorang atas nikmat yang Allah berikan dan sebagai bentuk ibadah.

2) Secara Partikular

Kebersyukuran ialah suatu bentuk rasa terima kasih dari orang-orang yang beriman kepada Allah SWT atas segala nikmat yang telah dianugerahkan-Nya dan sebagai bentuk ibadah serta taat kepada-Nya agar termasuk dari golongan orang-orang yang bersyukur, bukan termasuk dari golongan orang-orang yang mengingkari nikmat-Nya.

g) Sampel Teks Al Quran mengenai Kebahagiaan

إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ
أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا ۙ

Artinya: “Sesungguhnya Al Quran ini memberikan petunjuk kepada (jalan) yang lebih lurus dan memberi khabar gembira kepada orang-orang Mu'min yang mengerjakan amal saleh bahwa bagi mereka ada pahala yang besar”. (QS *Al Isra'* 17:9)

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ
بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ۙ

Artinya: “Barangsiapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya akan

Kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan”. (QS *An Nahl* 16:97)

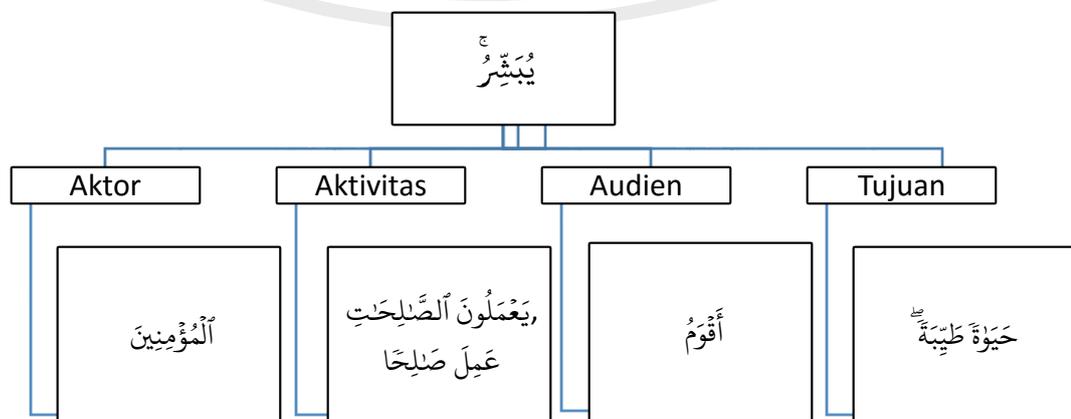
مَا أَنْزَلْنَا عَلَيْكَ الْقُرْآنَ لِتَشْقَىٰ ۖ إِلَّا تَذَكُّرًا لِّمَنْ يَخْشَىٰ ۚ

Artinya: “Kami tidak menurunkan Al Quran ini kepadamu agar kamu menjadi susah. Tetapi sebagai peringatan bagi orang yang takut (kepada Allah)”. (QS *Taha* 20:2-3)

h) Makna Kosa Kata

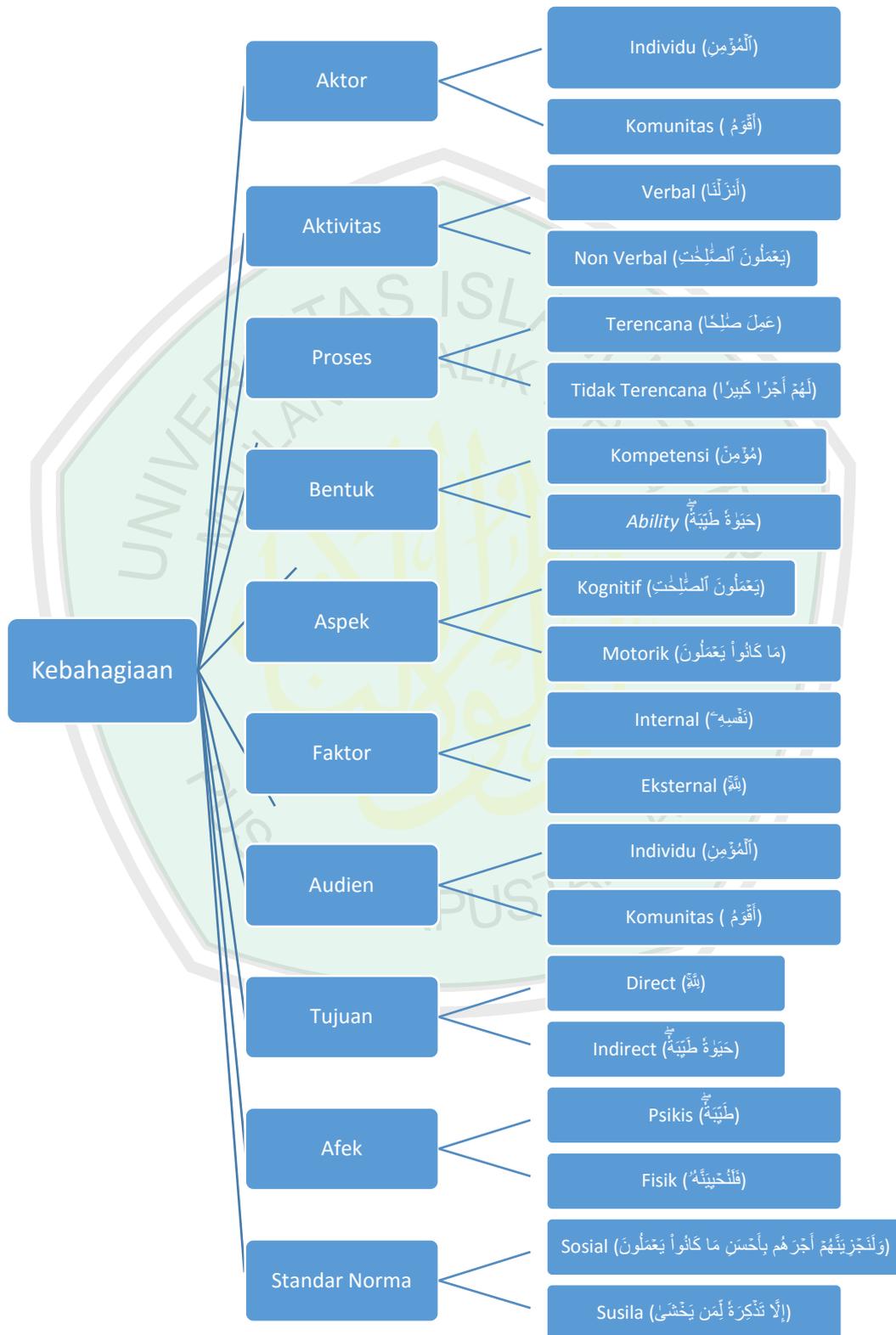
No.	Teks Islam	Terjemah	Makna Psikologi
1	وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ	Memberi khabar gembira kepada orang-orang Mu'min	<i>Conditioning (Reward)</i>
2	يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ	Mengerjakan amal saleh	Pro sosial
3	حَيَاةً طَيِّبَةً	Kehidupan yang baik	<i>Psychological well-being (PWB)</i>
4	وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم	Kami beri balasan kepada mereka dengan pahala	<i>Conditioning (Reward)</i>
5	تَذَكُّرًا لِّمَنْ يَخْشَىٰ	Peringatan bagi orang yang takut	<i>Conditioning (Punishment)</i>

i) Pola Teks Islam Kebahagiaan



j) Analisis Komponen Teks Islam Kebahagiaan

No.	Komponen	Kategori	Deskripsi
1	Aktor	Individu	الْمُؤْمِنِ
		Komunitas	أَقْوَمُ
2	Aktivitas	Verbal	أَنْزَلْنَا
		Non verbal	يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ
3	Proses	Terencana	عَمِلَ صَالِحًا
		Tidak Terencana	لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا
4	Bentuk	Kompetensi	مُؤْمِنٌ
		Ability	حَيَاةً طَيِّبَةً
5	Aspek	Kognitif	يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ
		Motorik	مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ
6	Faktor	Internal	نَفْسِهِ
		Eksternal	لِلَّهِ
7	Audien	Individu	الْمُؤْمِنِ
		Komunitas	أَقْوَمُ
8	Tujuan	Direct	لِلَّهِ
		Indirect	حَيَاةً طَيِّبَةً
9	Efek	Psikis	طَيِّبَةً
		Fisik	فَلَنُحْيِيَنَّهٗ
10	Standar Normatif	Sosial	وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ
		Susila	إِلَّا تَذَكَّرَ لِمَنْ يَخْشَى

k) *Mind Map* Teks Islam Kebahagiaan

1) Rumusan Konseptual

1) Secara Global

Kebahagiaan merupakan kebahagiaan bagi orang-orang yang mengerjakan amal sholeh dan beribadah kepada-Nya.

2) Secara Partikular

Kebahagiaan adalah perasaan gembira yang dirasakan oleh orang yang beriman baik dari laki-laki maupun perempuan dalam usaha beribadah kepada Allah SWT dan berusaha mendapatkan pahala sebagai bentuk balasan dari ibadah yang dilaksanakannya.

E. Hipotesa

Jawaban yang bersifat sementara mengenai permasalahan dalam suatu penelitian hingga benar-benar terbukti melalui pengumpulan data yang ada adalah pengertian dari hipotesis. Mengingat sifatnya ini, hipotesis perlu diuji kebenarannya. Penelitian dengan hipotesis biasanya menggunakan pendekatan kuantitatif. (Idrus,2009)

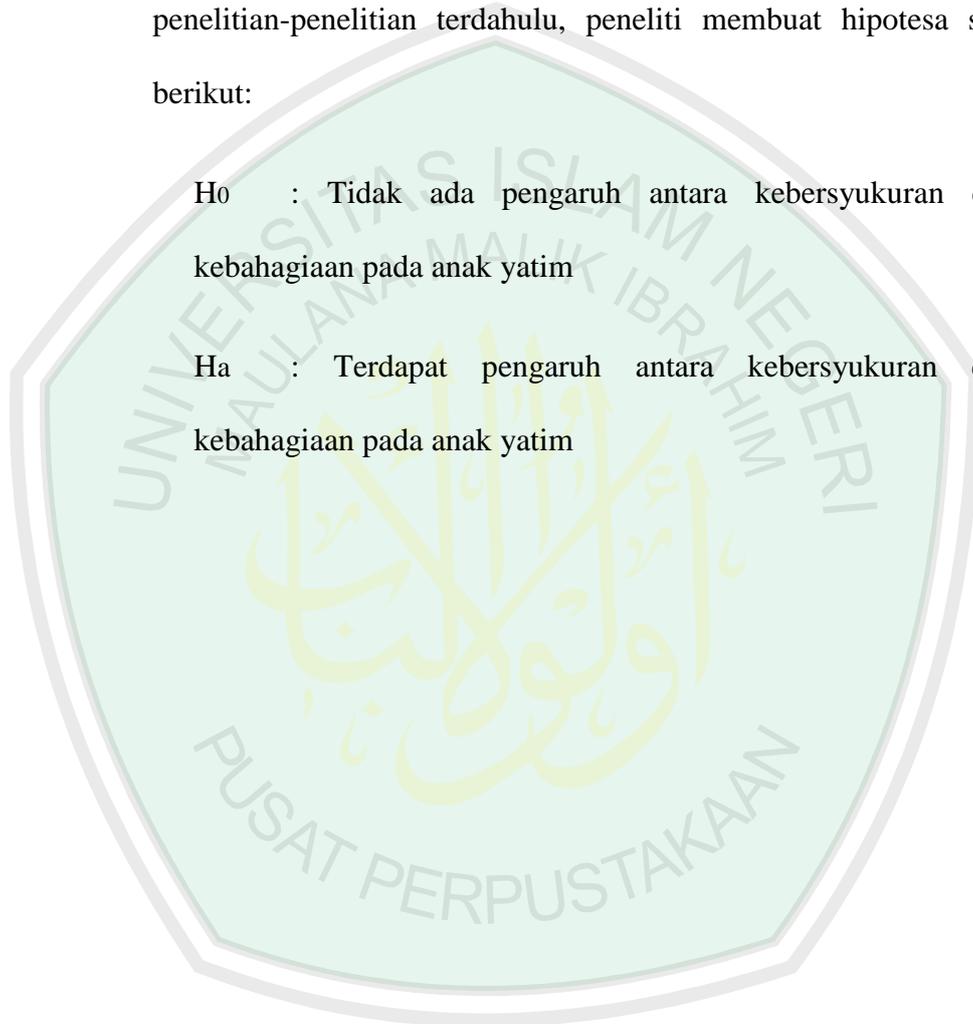
Menurut Creswell, hipotesis yang bisa digunakan ada dua bentuk, yaitu hipotesis nol dan hipotesis alternatif. Hipotesis nol merepresentasikan pendekatan tradisional, ia membentuk suatu prediksi yang menyatakan tidak ada satu pun hubungan atau

signifikansi antara kelompok-kelompok dalam suatu variabel. Sedangkan hipotesis alternatif adalah kebalikannya.

Dari latar belakang masalah dan beberapa pemaparan dari penelitian-penelitian terdahulu, peneliti membuat hipotesa sebagai berikut:

H_0 : Tidak ada pengaruh antara kebersyukuran dengan kebahagiaan pada anak yatim

H_a : Terdapat pengaruh antara kebersyukuran dengan kebahagiaan pada anak yatim



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Pendekatan kuantitatif lebih menekankan analisis pada data-data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistika (Azwar,2013). Penelitian korelasional merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui keeratan hubungan di antara variabel-variabel yang diteliti tanpa melakukan intervensi terhadap variabel-variabel yang tersebut. Data yang diperoleh merupakan data alamiah seperti apa adanya. Kendali parsial yang dilakukan terbatas pada kontrol statistika dalam analisisnya sehingga dimungkinkan untuk melihat hubungan di antara dua variabel atau lebih (Azwar,2013).

Jenis penelitian tersebut digunakan karena peneliti ingin menguji adanya pengaruh dari dua variabel, yaitu variabel kebersyukuran sebagai variabel bebas dan variabel kebahagiaan sebagai variabel terikat. Peneliti ingin menguji pengaruhnya kepada anak yatim Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Darussalam. Data yang diperoleh akan diuji regresi untuk diketahui ada atau tidak adanya pengaruh dari variabel bebas terhadap variabel terikat.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

1. Variabel Tergantung

Variabel tergantung dapat pula dipahami sebagai variabel yang ingin diketahui pengaruhnya oleh variabel lain atau variabel bebas. Variabel tergantung dalam penelitian ini adalah *Happiness* (Kebahagiaan).

2. Variabel Bebas

Variabel bersyukur ini dipilih oleh peneliti agar efeknya dapat diamati dan diukur terhadap variabel kebahagiaan.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional merupakan definisi mengenai suatu variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati (Azwar,2013). Definisi operasional dari variabel pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kebahagiaan (*Happiness*)

Kebahagiaan adalah perasaan senang dan positif individu terhadap sesuatu maupun suatu kondisi, serta penilaian yang positif terhadap masa lalu, masa sekarang dan masa depannya.

Aspek dari kebahagiaan itu sendiri adalah sebagai berikut:

a. Kepuasan terhadap masa lalu

Kepuasan terhadap masa lalu meliputi mempunyai individu melepas kenangan buruknya, puas terhadap hal baik yang telah dilakukan, mau memaafkan kesalahan orang lain

b. Optimisme terhadap masa depan

Mempunyai harapan akan masa depan dan tidak pesimis. Tidak mudah menyerah ketika gagal.

c. Kebahagiaan masa sekarang

Kesenangan yang dirasakan baik secara fisik maupun emosi dan terdapat *gratifikasi*.

2. Kebersyukuran

Kebersyukuran adalah ungkapan rasa terima kasih individu kepada Allah SWT atas nikmat yang diberikan-Nya, baik dengan lisan, hati, maupun anggota badan dan memanfaatkan nikmat tersebut untuk kebaikan dan beribadah.

Aspek dari kebersyukuran adalah sebagai berikut:

a. Ilmu

Mengetahui nikmat-nikmat yang diberikan oleh Allah SWT dan mengetahui bahwasanya Allah SWT adalah yang memberi nikmat tersebut.

b. Hal

Rasa gembira atas kenikmatan dan manfaat yang telah diperoleh serta gembira terhadap yang memberi nikmat.

c. Amal

Mengungkapkan rasa senang dengan perbuatan yang mencangkup dari lisan, hati serta anggota badan dan menggunakannya untuk kebaikan serta ibadah

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi (Azwar, 2013) didefinisikan sebagai kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian. Oleh karena itu, sebagai kelompok yang hendak dijadikan populasi ini harus memiliki ciri-ciri atau karakteristik-karakteristik bersama yang membedakannya dari kelompok subjek lainnya. Ciri-ciri yang dimaksud tidak terbatas hanya sebagai ciri lokasi saja, akan tetapi dapat pula terdiri dari karakteristik-karakteristik tertentu dari individu atau kelompok yang hendak dijadikan populasi tersebut.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh anak yatim dari Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Darussalam yang berjumlah 32 orang.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi (Azwar, 2013). Maka harus bisa dipastikan bahwa ia memiliki karakteristik-karakteristik dari populasinya. Sampel yang baik adalah sampel yang representatif terhadap populasinya. Menurut Gay (dalam Idrus,2009) diperbolehkan

untuk mengambil sampel sekitar 20%-30% dari jumlah populasi. Untuk populasi yang kurang dari seratus subjek, maka kurang bisa untuk memenuhi syarat representatif. Artinya tidak perlu pengambilan sampel dan digunakan seluruh dari populasi tersebut.

Dalam penelitian ini, akan digunakan secara keseluruhan dari populasi atau semua dari anak yatim Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Darussalam, yaitu sebanyak 32 orang, karena jumlah populasi kurang dari seratus orang.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Wawancara

Peneliti menggunakan teknik wawancara untuk menggali data awal mengenai lokasi penelitian dan keadaan psikologis dari subjek penelitian yang dilakukan kepada pengurus panti, guru diniyah serta beberapa dari anak yatim.

2. Observasi

Observasi merupakan aktivitas pencatatan fenomena yang dilakukan secara sistematis. Pengamatan secara terlibat merupakan pengamatan yang melibatkan peneliti dalam kegiatan orang yang menjadi sasaran penelitian, tanpa mengakibatkan perubahan pada kegiatan atau aktifitas yang bersangkutan dan tentu saja dalam hal ini peneliti tidak menutupi keberadaan dirinya selaku peneliti (Idrus, 2009).

Observasi dilakukan oleh peneliti untuk mengamati perilaku serta kondisi subjek ketika berada di panti untuk mengetahui permasalahan yang hendak diteliti.

3. Skala

Skala merupakan instrumen pengumpulan data yang bentuknya hampir sama dengan daftar cocok atau angket tertutup, namun alternatif jawabannya merupakan penjenjangan. Skala banyak yang mengacu pada pen-skala-an yang dibuat oleh Rensis Likert yang biasa dikenal dengan skala likert, yang menggunakan lima alternatif penjenjangan dari kondisi yang sangat *favourable* (sangat mendukung) hingga *unfavourable* (sangat tidak mendukung) (Idrus, 2009).

Tabel 3.1
Respon Jawaban Skala

Jawaban	Skor <i>favourable</i>	Skor <i>unfavourable</i>
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Cukup Setuju (CS)	3	3
Tidak Setuju (TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

Peneliti menggunakan dua skala yang dikembangkan dari dua teori yang berbeda untuk mengungkap kebersyukuran dan kebahagiaan. Pertama adalah skala kebersyukuran yang dikembangkan dari teori

syukur Al Ghazali. Kedua adalah skala kebahagiaan yang dikembangkan dari teori kebahagiaan (*happiness*) Seligman.

F. Instrumen Penelitian

1. Blue Print Skala Kebersyukuran

Skala kebersyukuran disusun peneliti berdasarkan teori syukur Al Ghazali, kemudian dibuat aitem sebanyak 18 aitem.

menggunakan pen-skala-an Likert dengan rentang 1-5. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka akan semakin tinggi tingkat kebersyukuran. Aspek-aspek yang digunakan untuk mengukur kebersyukuran adalah, ilmu, hal dan amal.

Berikut adalah *blueprint* skala kebersyukuran sebelum uji coba :

Tabel 3.2
Blueprint Skala Kebesyukuruan Sebelum Uji Coba

Aspek	Indikator	No. Aitem		Jumlah Aitem
		<i>F</i>	<i>Uf</i>	
Ilmu	Individu menyadari manfaat nikmat	1,2	4	3
	Individu mengetahui nikmat itu datangnya dari Allah SWT	3,5	6	3
Hal (Keadaan)	Individu senang dan gembira atas nikmat	7,9	8,11	4
	Individu gembira kepada Allah SWT	10,12	-	2
Amal (Perbuatan)	Individu menggunakan anggota individu untuk beribadah	16,17,18	13,14,15	6
Total Aitem				18

2. Blue Print Skala Kebahagiaan

Skala kebahagiaan disusun peneliti berdasarkan teori bahagia (*happiness*) Seligman, kemudian dibuat aitem sebanyak 24 aitem

Menggunakan pen-skala-an Likert dengan rentang 1-5. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka akan semakin tinggi tingkat kebersyukuran.

Aspek-aspek yang digunakan untuk mengukur kebahagiaan adalah, kepuasan terhadap masa lalu, optimisme masa depan dan kesenangan pada masa sekarang.

Berikut adalah *blueprint* skala kebahagiaan sebelum uji coba :

Tabel 3.3
Blueprint Skala Kebahagiaan Sebelum Uji Coba

Aspek	Indikator	No. Aitem		Jumlah Aitem
		<i>f</i>	<i>uf</i>	
Kepuasan terhadap masa lalu	Individu melupakan kenangan buruknya	2	1,4	3
	Individu puas dengan apa yang telah dilakukannya	3,5	-	2
	Individu memaafkan kesalahan orang lain	6	10,11	3
Optimisme terhadap masa depan	Individu mempunyai harapan untuk masa yang akan datang	7,8	15	3
	Individu tidak mudah menyerah	9	16	2
	Individu meyakini kegagalan hanya bersifat sementara (pervasif)	12,13,14	-	3
Kebahagiaan masa sekarang	Individu merasa senang dengan secara inderawi dan emosi	17,18,19,20	-	4
	Individu menikmati kegiatan yang disukainya	21,22	23,24	4
Total Aitem				24

G. Uji Validitas dan Reliabilitas

Sebelum instrumen penelitian digunakan maka terlebih dahulu diadakan uji validitas dan reliabilitas:

1. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk mengukur apakah alat ukur yang digunakan dalam penelitian sesuai atau dapat mengukur apa yang hendak diukur (Sugiyono, 2012). Metode yang digunakan adalah dengan membandingkan antara nilai korelasi atau r hitung dari variabel penelitian dengan nilai r tabel. Pengujian validitas dan reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan *Software SPSS (Statistic Package and Social Science)*.

Suatu instrumen yang valid atau shahih mempunyai validitas tinggi. Menurut Sugiyono (2012) syarat suatu aitem dinyatakan valid adalah apabila korelasi tiap faktor tersebut bernilai positif dan besarnya koefisien $\alpha > 0,3$. Namun apabila aitem yang valid belum mencukupi target yang diinginkan maka $r \geq 0,30$ bisa di turunkan menjadi $r \geq 0,25$ (Azwar, 2012).

Peneliti menggunakan $r \geq 0,25$. Dari 18 aitem pada skala kebersyukuran setelah uji coba mendapatkan hasil sebanyak 9 aitem yang gugur, yaitu aitem nomor 3,6,8,10,11,13,14,15,16 dan tersisa 9 aitem yang tidak gugur. Sedangkan dari 24 aitem pada skala kebahagiaan setelah uji coba mendapatkan hasil sebanyak 9 aitem

yang gugur, yaitu aitem nomor 1,4,8,10,11,12,19,21,24 dan tersisa 15 aitem yang tidak gugur.

2. Uji Reliabilitas

Uji Reliabilitas dilakukan untuk melihat apakah alat ukur yang digunakan (kuesioner) menunjukkan konsistensi dalam mengukur gejala yang sama (Sugiyono,2012). Reliabilitas dinyatakan dengan koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang 0 hingga 1,00 berarti semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitas (Azwar, 2011: 181). Untuk melihat reliabilitas masing-masing instrument peneliti menggunakan koefisien *cornbach's alpha* (α) yang dianalisis dengan bantuan *Software SPSS (Statistic Package and Social Science)*. Suatu instrument dikatakan reliabel jika nilai *cornbach's alpha* (α) > 0,6. Untuk mengetahui realibilitas suatu instrument menggunakan formula Alpha Cronbach's yaitu (Azwar, 2011):

$$\alpha = \frac{2 [1 - S_{j12} + S_{j22}]}{S_x^2}$$

Keterangan:

α = Koefisien *reliabilitas alpha* S_j^2 = Varian skor belahan (j)

k = Banyaknya belahan S_x^2 = Varian skor test (x)

Berikut adalah *blueprint* setelah uji coba pada kedua skala dan nilai *cornbach's alpha* :

a. *Blueprint* skala kebersyukuran setelah uji coba.

Tabel 3.4
***Blueprint* Skala Kebersyukuran Setelah Uji Coba**

Aspek	Indikator	No. Aitem		Jumlah Aitem
		F	Uf	
Ilmu	Individu menyadari manfaat nikmat	1,2	3	3
	Individu mengetahui nikmat itu datangnya dari Allah SWT	4	-	1
Hal (Keadaan)	Individu senang dan gembira atas nikmat	5,6	-	2
	Individu gembira kepada Allah SWT	7	-	1
Amal (Perbuatan)	Individu menggunakan anggota individu untuk beribadah	8,9	-	2
Total Aitem				9

Nilai *cornbach's alpha* adalah sebesar 0,767.

b. *Blueprint* skala kebahagiaan setelah uji coba

Tabel 3.5
***Blueprint* Skala Kebahagiaan Setelah Uji Coba**

Aspek	Indikator	No. Aitem		Jumlah Aitem
		F	uf	
Kepuasan terhadap masa lalu	Individu melupakan kenangan buruknya	1	-	1
	Individu puas dengan apa yang telah dilakukannya	2,3	-	2
	Individu memaafkan kesalahan orang lain	4	-	1
Optimisme terhadap masa depan	Individu mempunyai harapan untuk masa yang akan datang	5	9	2
	Individu tidak mudah menyerah	6	10	2
	Individu meyakini kegagalan hanya bersifat sementara (pervasif)	7,8	-	2
Kebahagiaan masa sekarang	Individu merasa senang dengan secara inderawi dan emosi	11,12,13	-	3
	Individu menikmati kegiatan yang disukainya	14	15	2
Total Aitem				15

Nilai *cornbach's alpha* adalah sebesar 0,846.

H. Analisis Data

1. Uji Normalitas dan Linearitas

Uji normalitas digunakan untuk melihat sebaran data yang diperoleh dari penelitian, apakah data berdistribusi normal atau tidak. Ketika data berdistribusi normal maka analisis statistik yang digunakan adalah statistik parametrik. Untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak dilakukan uji normalitas *kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan software *SPSS*. Ketika data berdistribusi normal maka analisis statistik yang digunakan untuk melihat keeratan hubungan adalah analisis korelasi pearson.

Uji linear digunakan untuk melihat apakah data berkorelasi secara linear, data yang berkorelasi secara linear adalah syarat data dapat dianalisis menggunakan analisis linear berganda. Uji linearitas dalam penelitian ini dianalisis dengan bantuan software *SPSS* dengan melihat nilai signifikansi pada output *SPSS*. Jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka kesimpulannya adalah terdapat hubungan linear secara signifikan antara variabel X dengan variabel Y.

2. Analisis Deskriptif

Analisis deskripsi bertujuan untuk memberikan deskripsi mengenai subjek penelitian berdasarkan data dari variabel yang diperoleh dari kelompok subjek yang diteliti dan tidak dimaksudkan untuk pengujian hipotesis. Analisis deskriptif digunakan untuk

mendesripsikan secara umum hasil penelitian yang dilakukan untuk mengetahui kategorisasi tingkatan pada variabel X dan Y.

3. Analisis Norma

Penghitungan norma dilakukan untuk melihat tingkat kebersyukuran dan kebahagiaan pada anak yatim Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Darussalam. Sehingga dapat diketahui tingkat-tingkatannya apakah tinggi, sedang, atau rendah. Dalam melakukan pengkategorisasian peneliti menggunakan skor hipotetik. Adapun langkah-langkah dalam pembuatan skor empiris dalam penelitian ini adalah:

- a) Menghitung *Mean* hipotetik (M)
- b) Menghitung Standar deviasi hipotetik (SD)
- c) Kategorisasi

Rendah: $X < M - 1SD$

Sedang: $M - 1SD \leq X \leq M + 1SD$

Tinggi: $X > M + 1SD$

4. Analisis Prosentase

Setelah diketahui harga *mean* dan SD, selanjutnya dilakukan perhitungan prosentase masing-masing tingkatan. Analisis ini digunakan untuk mengetahui tingkat kebersyukuran dan kebahagiaan pada anak yatim Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Darussalam. Analisis

prosentase ini bertujuan untuk mendeskripsikan data dari skala dalam bentuk prosentase. Selanjutnya terdapa analisis dari aspek-aspek dari variabel kebersyukuran dan kebahagiaan. Analisis prosentase ini dapat dihitung dengan rumus :

Keterangan :

$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

P = Prosentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Subjek

5. Analisis Regresi

Analisis regresi digunakan untuk melihat pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat. Analisi regresi yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linier sederhana dengan bantuan *software SPSS*.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaa Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Berikut adalah gambaran lokasi dan profil Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Darussalam:

- a. Nama lembaga : Yayasan Sosial Darussalam
- b. Alamat : Jl. Rogonoto No.48 Singosari Kab. Malang
- c. No.Telp : 0341 – 458759
- d. Visi : Membangkitkan kepedulian dan menumbuhkan kepekaan sosial terhadap sesama, khususnya kepada anak-anak yatim piatu / yatim / piatu dan dhuafa sehingga terwujud insan yang mandiri, mulia, bertakwa, berilmu dan berakhlaq karimah.
- e. Misi :
 - i. Memberikan pendidikan dan pengajaran nilai-nilai Agama Islam, berakhlaqul karimah serta kecakapan hidup.
 - ii. Mendidik dan memberikan keteladanan kepada anak asuh dalam membangun sikap mental, pengetahuan / wawasan dan keterampilan.

- iii. Membentuk generasi yang berkualitas secara moral maupun ilmu pengetahuan dan membantu pemerintah dalam usaha melaksanakan program kesejahteraan.
 - iv. Menggali, membangun dan mengembangkan potensi, bakat dan minat anak asuh dalam menghadapi era teknologi dan globalisasi.
- f. Kegiatan :
- i. Menampung dan memfasilitasi bidang pendidikan minimal memenuhi wajib belajar 12 (dua belas) tahun baik melalui pendidikan formal maupun non formal.
 - ii. Mewujudkan generasi Qur'ani dan berkualitas secara moral maupun sosial dengan memberikan pendidikan yang layak bagi anak asuh.
 - iii. Membekali anak asuh dengan berbagai keterampilan dan kecakapan yang sekiranya dapat menjadi modal hidup dimasa dewasa bersikap optimis, berwawasan luas dan berakhlak mulia.
- g. Program jangka pendek :
- i. Perluasan dan jangkauan pelayanan
 - ii. Peningkatan kesejahteraan sosial
- h. Program jangka panjang :
- i. Peningkatan sarana dan prasarana pendukung
 - ii. Pendampingan dan bimbingan anak purna panti

2. Waktu dan Tempat

Penelitian ini dilakukan di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Darussalam Jl. Rogonoto No.48 Singosari kab. Malang. Penelitian ini dilakukan sejak bulan Januari 2016 hingga akhir bulan Mei 2016 (dimulai dari penemuan masalah hingga penulisan laporan penelitian).

3. Jumlah Subjek Penelitian

Jumlah subjek penelitian yang ditetapkan peneliti adalah sebanyak 32 anak yatim dari Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Darussalam. Jumlah ini diambil total jumlah populasi anak yatim yang ada di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Darussalam. Jumlah anak yang bertempat di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Darussalam ada sebanyak 59 anak. Akan tetapi, tidak semuanya berstatus yatim karena ada yang termasuk kurang mampu secara ekonomi, dari keluarga *broken home*, dan adanya permasalahan-permasalahan lainnya. Jumlah populasi tersebut diambil semua oleh peneliti seperti yang dikatakan Gay (dalam Idrus,2009) bahwa jika responden kurang dari seratus maka tidak perlu diambil sampel. Artinya, digunakan semua populasi supaya mampu representatif.

4. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data

Data penelitian diperoleh melalui skor dua skala, yakni skala kebersyukuran yang memiliki $\alpha = 0,767$ dan skala kebahagiaan yang memiliki $\alpha = 0,846$. Kedua skala tersebut disebar bersamaan dalam

satu *printout*. Skala disebar kepada anak yatim Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Darussalam dengan diberikannya kompensasi berupa snack dan bolpoin.

B. Hasil Uji Normalitas dan Linieritas

1. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan *kolmogorov-smirnov z* dengan bantuan software *SPSS*. Hasil uji normalitas data dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.1
Uji Normalitas Data

		Kebersyukuran	Kebahagiaan
N		32	32
Normal Parameters ^a	Mean	41.53	65.41
	Std. Deviation	3.037	5.417
Most Extreme Differences	Absolute	.217	.097
	Positive	.127	.079
	Negative	-.217	-.097
Kolmogorov-Smirnov Z		1.227	.547
Asymp. Sig. (2-tailed)		.098	.926

a. Test distribution is Normal.

Koefisien K-SZ (*Kolmogorov-Smirnov Z*) untuk kebersyukuran adalah 1,227 dan untuk kebahagiaan adalah 0,547 dengan taraf signifikansi untuk kebersyukuran sebesar 0,098 dan kebahagiaan

sebesar 0,926 yang mana keduanya lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variabel, kebersyukuran dan kebahagiaan adalah berdistribusi normal.

2. Hasil Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linier atau tidak secara signifikan. Uji ini digunakan sebagai prasyarat dalam analisis korelasi atau regresi linier. Berikut hasil uji linearitas antara variabel kebersyukuran dengan kebahagiaan:

Tabel 4.2
Uji Linearitas Data Kebersyukuran dan Kebahagiaan

ANOVA Table

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kebahagiaan * Kebersyukuran	473.445	9	52.605	2.653	.030
Between Groups					
Linearity	223.998	1	223.998	11.296	.003
Deviation from Linearity	249.447	8	31.181	1.572	.190
Within Groups	436.274	22	19.831		
Total	909.719	31			

Dari *output* di atas diperoleh nilai probabilitas = $0.190 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa antara kebersyukuran dan kebahagiaan memiliki hubungan yang linear.

C. Hasil Uji Deskripsi

1. Deskripsi Tingkat Kebersyukuran

Tingkat kebersyukuran pada anak yatim Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Darussalam dalam penelitian ini di bagi menjadi tiga kategori, diantaranya yaitu: tinggi, sedang, dan rendah. Penentuan norma penelitian ini dapat dilakukan setelah mengetahui nilai *mean* (M) hipotetik dan standar deviasi (SD) hipotetik, adapun nilai *mean* (M) hipotetik dan standar deviasi (SD) hipotetik dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 4.3
Mean dan Standar Deviasi Kebersyukuran

Variabel	Mean	Standar Deviasi
Kebersyukuran	27	6

Setelah diketahui nilai *mean* dan standar deviasi, maka langkah selanjutnya yaitu menentukan kategorisasi untuk mengetahui tingkat kebersyukuran dengan menggunakan standar norma pembagian klasifikasi berikut:

Tabel 4.4
Norma Pembagian Kategorisasi Kebersyukuran

Kategorisasi	Kriteria
Tinggi	$X \geq (M + 1SD)$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$
Rendah	$X < (M - 1SD)$

Berdasarkan standar norma pada tabel di atas, maka dapat diperoleh skor masing-masing kategori tingkat kebersyukuran sebagai berikut:

- a. Tinggi = $X \geq (M + 1SD)$
= $X \geq (27 + 1(6))$
= $X \geq 33$
- b. Sedang = $(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$
= $(27 - 1(6)) \leq X < (27 + 1(6))$
= $21 \leq X < 33$
- c. Rendah = $X < (M - 1SD)$
= $X < (27 - 1(6))$
= $X < 21$

Tabel 4.5
Kategorisasi Tingkat Kebersyukuran

Kategorisasi	Kriteria
Tinggi	$X \geq 33$
Sedang	$21 \leq X < 33$
Rendah	$X < 21$

Tabel 4.6
Prosentase Tingkat Kebersyukuran

Nilai	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
$X \geq 33$	Tinggi	31	97 %
$21 \leq X < 33$	Sedang	1	3 %
$X < 21$	Rendah	0	0 %
Jumlah		32	100 %

Grafik 4.1
Kategorisasi Tingkat Kebersyukuran

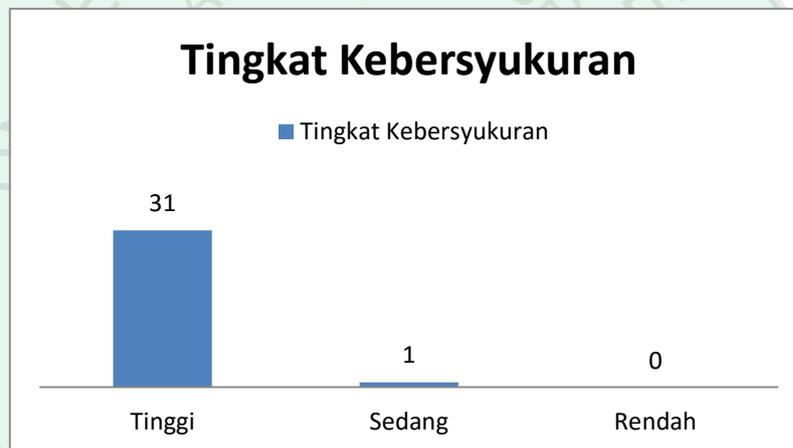


Diagram 4.1
Prosentase Tingkat Kebersyukuran



Berdasarkan *Grafik 4.1.* dan *Diagram 4.1.* di atas menunjukkan hasil bahwa frekuensi dan persentase tingkat kebersyukuran pada anak yatim Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Darussalam sebagian besar berada pada kategori tinggi. Ini ditunjukkan dengan hasil skor yang diperoleh, yaitu sebesar 97% berada pada kategori tinggi dengan jumlah frekuensi 31 anak yatim. Sebesar 3% berada pada kategori sedang dengan jumlah frekuensi 1 anak yatim. Tidak ada yang masuk dalam kategori rendah, artinya tidak ada dari subjek penelitian atau dari anak yatim Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Darussalam yang mempunyai tingkat kebersyukuran yang rendah.

2. Deskripsi Tingkat Kebahagiaan

Tingkat kebahagiaan pada anak yatim Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Darussalam dalam penelitian ini di bagi menjadi tiga kategori, diantaranya yaitu: tinggi, sedang, dan rendah. Penentuan norma penelitian ini dapat dilakukan setelah mengetahui nilai *mean* (M) hipotetik dan standar deviasi (SD) hipotetik, adapun nilai *mean* (M) hipotetik dan standar deviasi (SD) hipotetik dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 4.7
Mean dan Standar Deviasi Kebahagiaan

Variabel	Mean	Standar Deviasi
Kebahagiaan	45	10

Setelah diketahui nilai *mean* dan standar deviasi, maka langkah selanjutnya yaitu menentukan kategorisasi untuk mengetahui tingkat kebahagiaan dengan menggunakan standar norma pembagian klasifikasi berikut:

Tabel 4.8
Norma Pembagian Kategorisasi Kebahagiaan

Kategorisasi	Kriteria
Tinggi	$X \geq (M + 1SD)$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$
Rendah	$X < (M - 1SD)$

Berdasarkan standar norma pada tabel di atas, maka dapat diperoleh skor masing-masing kategori tingkat kebahagiaan sebagai berikut:

- a. Tinggi = $X \geq (M + 1SD)$
 $= X \geq (45 + 1(10))$
 $= X \geq 55$
- b. Sedang = $(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$
 $= (45 - 1(10)) \leq X < (45 + 1(10))$
 $= 35 \leq X < 55$
- c. Rendah = $X < (M - 1SD)$
 $= X < 45 - 1(10)$
 $= X < 35$

Tabel 4.9
Kategorisasi Tingkat Kebahagiaan

Kategorisasi	Kriteria
Tinggi	$X \geq 55$
Sedang	$35 \leq X < 55$
Rendah	$X < 35$

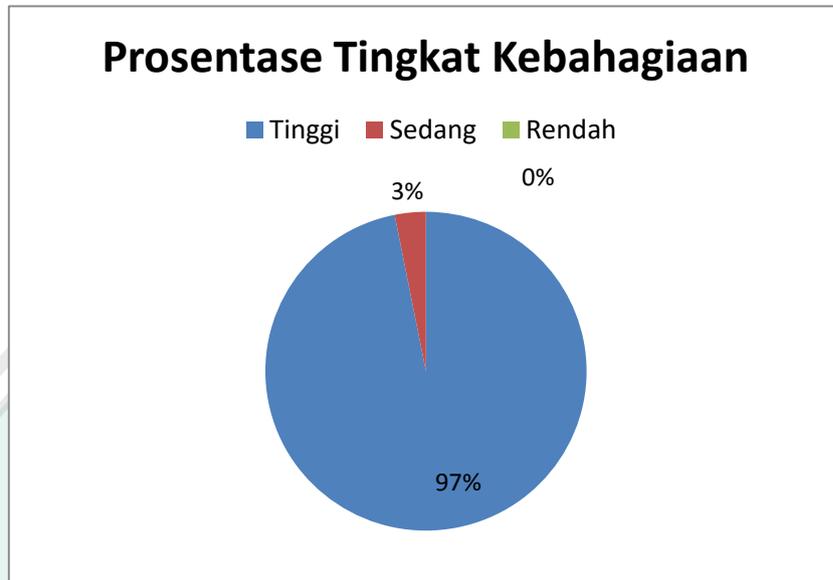
Tabel 4.10
Prosentase Tingkat Kebahagiaan

Nilai	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
$X \geq 70,8$	Tinggi	31	97 %
$60 \leq X < 70,8$	Sedang	1	3 %
$X < 60$	Rendah	0	0 %
Jumlah		32	100 %

Grafik 4.2
Kategorisasi Tingkat Kebahagiaan



Diagram 4.2
Prosentase Tingkat Kebahagiaan



Berdasarkan *Grafik 4.2.* dan *Diagram 4.2.* di atas menunjukkan hasil bahwa frekuensi dan persentase tingkat kebahagiaan pada anak yatim Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Darussalam sebagian besar berada pada kategori tinggi. Ini ditunjukkan dengan hasil skor yang diperoleh, yaitu sebesar 97 % berada pada kategori tinggi dengan jumlah frekuensi 31 anak yatim, sebesar 3 % berada pada kategori sedang dengan jumlah frekuensi sebanyak 1 anak yatim, dan tidak ada yang menempati kategorisasi rendah untuk tingkat kebahagiaan anak yatim Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Darussalam.

3. Deskripsi aspek-aspek kebersyukuran

Terdapat 3 aspek pada variabel kebersyukuran, yakni: ilmu, hal (keadaan) dan amal (perbuatan). Data yang berbentuk skor dari setiap aspek

tersebut akan dianalisis. Penentuan norma dari setiap aspek variabel ini, dilakukan setelah mengetahui nilai *mean* (M) hipotetik dan standar deviasi (SD) hipotetik, adapun nilai *mean* (M) hipotetik dan standar deviasi (SD) hipotetik masing-masing aspek adalah sebagai berikut:

Tabel 4.11
Mean dan Standar Deviasi Aspek-aspek Kebersyukuran

Aspek	Mean	Standar Deviasi
Ilmu	12	2,7
Hal (Keadaan)	9	2
Amal (Perbuatan)	6	1,3

Setelah diketahui nilai *mean* dan standar deviasi, maka langkah selanjutnya yaitu menentukan kategorisasi untuk mengetahui tingkat dari masing-masing aspek kebersyukuran dengan menggunakan standar norma pembagian kategorisasi berikut:

Tabel 4.12
Norma Pembagian Kategorisasi Aspek-aspek Kebersyukuran

Kategorisasi	Kriteria
Tinggi	$X \geq (M + 1SD)$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$
Rendah	$X < (M - 1SD)$

Berdasarkan standar norma pada tabel di atas, maka dapat diperoleh skor kategori tingkatan dari masing-masing aspek kebersyukuran sebagai berikut:

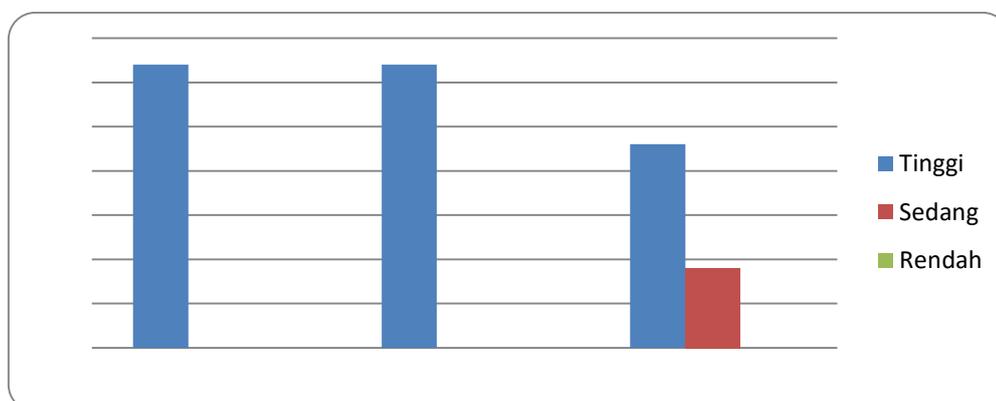
Tabel 4.13
Kategorisasi Tingkat Aspek-aspek Kebersyukuran

No.	Aspek	Kategori	Norma	Hasil
1	Ilmu	Tinggi	$X \geq (M + 1SD)$	$X \geq 14$
		Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$9 \leq X < 14$
		Rendah	$X < (M - 1SD)$	$X < 9$
2	Hal (Keadaan)	Tinggi	$X \geq (M + 1SD)$	$X \geq 10$
		Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$7 \leq X < 10$
		Rendah	$X < (M - 1SD)$	$X < 7$
3	Amal (Perbuatan)	Tinggi	$X \geq (M + 1SD)$	$X \geq 7$
		Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$4 \leq X < 7$
		Rendah	$X < (M - 1SD)$	$X < 4$

Tabel 4.14
Prosentase Tingkat Aspek-aspek Kebersyukuran

No.	Aspek	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
1	Ilmu	Tinggi	$X \geq 14$	32	100%
		Sedang	$9 \leq X < 14$	0	0%
		Rendah	$X < 9$	0	0%
2	Hal (Keadaan)	Tinggi	$X \geq 10$	32	100%
		Sedang	$7 \leq X < 10$	0	0%
		Rendah	$X < 7$	0	0%
3	Amal (Perbuatan)	Tinggi	$X \geq 7$	23	72%
		Sedang	$4 \leq X < 7$	9	28%
		Rendah	$X < 4$	0	0%

Grafik 4.3
Kategorisasi Tingkat Aspek-aspek Kebersyukuran



Berdasarkan tabel dan grafik di atas di atas, dapat diketahui bahwa dari 32 subjek memiliki aspek ilmu yang tinggi. Ditunjukkan dengan aspek ilmu yang tinggi sebesar 100% dengan jumlah frekuensi 32 subjek. Tidak ada yang mempunyai tingkat aspek ilmu yang sedang maupun rendah.

Aspek selanjutnya yaitu hal (keadaan) memiliki kategori tinggi. Ditunjukkan dengan aspek hal (keadaan) yang tinggi sebesar 100% dengan jumlah frekuensi 32 subjek. Tidak ada yang mempunyai tingkat aspek hal (keadaan) yang sedang maupun rendah.

Aspek yang terakhir adalah aspek amal (perbuatan) memiliki kategorisasi tinggi. Ditunjukkan dengan aspek amal (perbuatan) yang tinggi sebesar 72% dengan jumlah frekuensi 23 subjek. Subjek yang memiliki aspek amal (perbuatan) yang sedang sebesar 28% dengan jumlah frekuensi 9 subjek. Tidak ada yang memiliki tingkat aspek amal (perbuatan) yang rendah.

4. Deskripsi aspek-aspek kebahagiaan

Terdapat 3 aspek pada variabel kebahagiaan, yakni: kepuasan terhadap masa lalu, optimisme terhadap masa depan dan kebahagiaan masa sekarang. Data yang berbentuk skor dari setiap aspek tersebut akan dianalisis. Penentuan norma dari setiap aspek variabel ini, dilakukan setelah mengetahui nilai *mean* (M) hipotetik dan standar deviasi (SD) hipotetik, adapun nilai

mean (M) hipotetik dan standar deviasi (SD) hipotetik masing-masing aspek adalah sebagai berikut:

Tabel 4.15
Mean dan Standar Deviasi Aspek-aspek Kebahagiaan

Aspek	Mean	Standar Deviasi
Kepuasan terhadap masa lalu	9	2
Optimisme terhadap masa depan	15	3,3
Kebahagiaan masa sekarang	12	2,7

Setelah diketahui nilai *mean* dan standar deviasi, maka langkah selanjutnya yaitu menentukan kategorisasi untuk mengetahui tingkat dari masing-masing aspek kebahagiaan dengan menggunakan standar norma pembagian kategorisasi berikut:

Tabel 4.16
Norma Pembagian Kategorisasi Aspek-aspek Kebahagiaan

Kategorisasi	Kriteria
Tinggi	$X \geq (M + 1SD)$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$
Rendah	$X < (M - 1SD)$

Berdasarkan standar norma pada tabel di atas, maka dapat diperoleh skor kategori tingkatan dari masing-masing aspek kebahagiaan sebagai berikut:

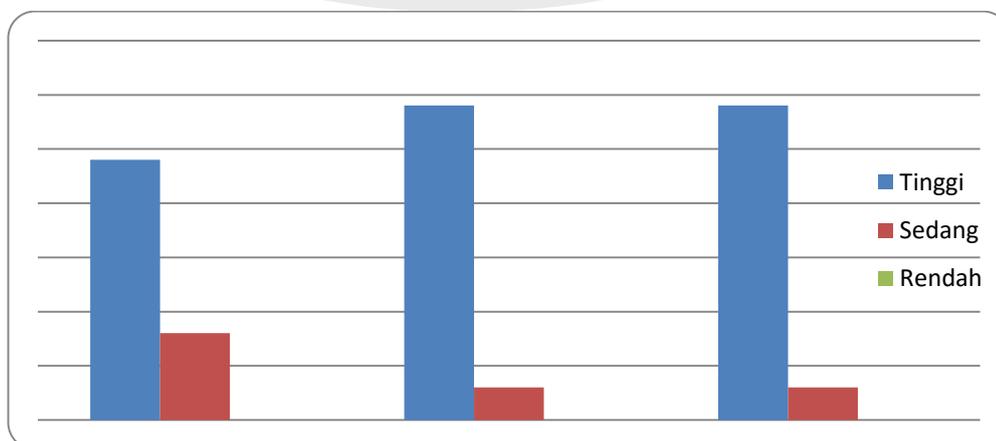
Tabel 4.17
Kategorisasi Tingkat Aspek-aspek Kebahagiaan

No.	Aspek	Kategori	Norma	Hasil
1	Kepuasan terhadap masa lalu	Tinggi	$X \geq (M + 1SD)$	$X \geq 11$
		Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$7 \leq X < 11$
		Rendah	$X < (M - 1SD)$	$X < 7$
2	Optimisme terhadap masa depan	Tinggi	$X \geq (M + 1SD)$	$X \geq 18,3$
		Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$11,7 \leq X < 18,3$
		Rendah	$X < (M - 1SD)$	$X < 11,7$
3	Kebahagiaan masa sekarang	Tinggi	$X \geq (M + 1SD)$	$X \geq 14,7$
		Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$9,3 \leq X < 14,7$
		Rendah	$X < (M - 1SD)$	$X < 9,3$

Tabel 4.18
Prosentase Tingkat Aspek-aspek Kebahagiaan

No.	Aspek	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
1	Kepuasan terhadap masa lalu	Tinggi	$X \geq 11$	24	75%
		Sedang	$7 \leq X < 11$	8	25%
		Rendah	$X < 7$	0	0%
2	Optimisme terhadap masa depan	Tinggi	$X \geq 18,3$	29	91%
		Sedang	$11,7 \leq X < 18,3$	3	9%
		Rendah	$X < 11,7$	0	0%
3	Kebahagiaan masa sekarang	Tinggi	$X \geq 14,7$	29	91%
		Sedang	$9,3 \leq X < 14,7$	3	9%
		Rendah	$X < 9,3$	0	0%

Grafik 4.4
Kategorisasi Tingkat Aspek-aspek Kebahagiaan



Berdasarkan tabel dan grafik di atas di atas, dapat diketahui bahwa dari 32 subjek memiliki aspek optimisme terhadap masa depan dan kebahagiaan masa sekarang yang tinggi. Ditunjukkan dengan aspek optimisme terhadap masa depan sebesar 91% dengan jumlah frekuensi 29 subjek dari total 32 subjek. Hanya 9% atau 3 subjek yang memiliki tingkat aspek optimisme terhadap masa depan yang sedang dan tidak ada yang memiliki tingkat aspek optimisme terhadap masa depan yang rendah.

Aspek selanjutnya yaitu kebahagiaan masa sekarang memiliki kategori tinggi juga. Ditunjukkan dengan aspek kebahagiaan masa sekarang sebesar 91% dengan jumlah frekuensi 29 subjek dari total 32 subjek. Hanya 9% atau 3 subjek yang memiliki tingkat aspek kebahagiaan masa sekarang yang sedang dan tidak ada yang memiliki tingkat aspek optimisme terhadap masa depan yang rendah.

Aspek yang terakhir adalah aspek kepuasan terhadap masa lalu memiliki kategorisasi tinggi. Ditunjukkan dengan aspek kepuasan terhadap masa lalu yang tinggi sebesar 75% dengan jumlah frekuensi 24 subjek. Subjek yang memiliki aspek kepuasan terhadap masa lalu yang sedang sebesar 25% dengan jumlah frekuensi 8 subjek dan tidak ada yang masuk dalam kategorisasi yang rendah.

D. Hasil Uji Hipotesis

Ada atau tidak adanya pengaruh kebersyukuran terhadap kebahagiaan pada anak yatim di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Darussalam akan diketahui dengan dilakukannya pengujian hipotesis. Hipotesis pada penelitian ini adalah ada (H_a) atau tidak adanya (H_0) pengaruh kebersyukuran terhadap kebahagiaan pada anak yatim di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Darussalam. Pengujian hipotesis akan dilakukan dengan uji regresi sederhana menggunakan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*).

Hasil uji signifikansi menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,004. Jika dibandingkan dengan $\alpha=0,05$, maka nilai signifikansi lebih kecil dari α , yaitu $0,004 < 0,05$, dimana 0,05 adalah nilai dari taraf signifikan. Artinya, H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, hal ini menunjukkan bahwa kebersyukuran berpengaruh secara signifikan terhadap kebahagiaan. Nilai signifikansi tersebut diperlihatkan pada tabel anova berikut ini:

Tabel 4.19

Anova

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	223.998	1	223.998	9.800	.004 ^a
	Residual	685.721	30	22.857		
	Total	909.719	31			

a. Predictors: (Constant), Kebersyukuran

b. Dependent Variable: Kebahagiaan

Besarnya pengaruh kebersyukuran terhadap kebahagiaan adalah sebesar 24,6%. Hal tersebut dapat diketahui dari koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,246 = 24,6 %. Diketahui pula bahwa nilai R (koefisien korelasi) adalah 0,496 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kebersyukuran dengan kebahagiaan.

Tabel 4.20
Analisis Regresi Linier Sederhana

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.496 ^a	.246	.221	4.781

a. Predictors: (Constant), Kebersyukuran

b. Dependent Variable: Kebahagiaan

Tabel 4.21
Nilai Koefisien Regresi Kebersyukuran dan Kebahagiaan

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	28.649	11.772		2.434	.021
	Kebersyukuran	.885	.283	.496	3.130	.004

a. Dependent Variable: Kebahagiaan

Pada tabel di atas menunjukkan koefisien a dan b serta tingkat signifikansi. Sehingga didapatkan persamaan sebagai berikut:

$$Y = a + (b)X$$

$$Y = 28,649 + (0,885)X$$

Dimana:

Y = Stres akademik

X1= Dukungan sosial

Harga 28,649 merupakan nilai konstanta (a) yang menunjukkan jika tidak ada kenaikan pada variabel kebersyukuran maka variabel kebahagiaan akan mencapai 28,649, sedangkan harga (0,885)X merupakan koefisien regresi yang menunjukkan bahwa setiap ada penambahan satu angka untuk dukungan sosial maka akan ada kenaikan 0,885 untuk variabel kebahagiaan.

Nilai signifikan didapati sebesar 0,004 yang menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari kebersyukuran terhadap kebahagiaan. Karena $0,004 < 0,05$ dimana 0,05 adalah nilai dari taraf signifikan.

. Besarnya pengaruh yang diberikan oleh kebersyukuran terhadap kebahagiaan sebagaimana nilai R Square adalah sebesar $0,246 = 24,6\%$ dan besarnya variabel lain yang mempengaruhi kebahagiaan adalah sebesar $75,4\%$ ($100\% - 24,6\% = 75,4\%$)

E. Pembahasan

1. Tingkat Kebersyukuran

Dalam penelitian ini telah diperoleh hasil deskripsi mengenai tingkat kebersyukuran dan kebahagiaan pada anak yatim di Lembaga

Kesejahteraan Sosial Anak Darussalam Singosari. Kedua variabel tersebut dikategorisasikan dalam tiga tingkatan, yaitu tinggi, sedang dan rendah.

Frekuensi dan prosentase dari tingkat kebersyukuran anak yatim Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Darussalam sebagian besar berada pada kategori tinggi. Hal tersebut dibuktikan dengan prosentase sebesar 97% atau dengan jumlah frekuensi sebesar 31 subjek dari jumlah total 32 subjek. Selanjutnya, untuk kategori sedang terdapat 1 subjek yang berada pada kategori tersebut atau sebanyak 3% dan tidak ada yang memiliki tingkat kategorisasi kebersyukuran yang rendah

Tingkat kebersyukuran yang tinggi menjadi tingkatan yang mayoritas dimiliki oleh subjek penelitian. Sebanyak 97% dari 100% berada pada tingkat tinggi. hal tersebut menunjukkan bahwa rata-rata anak yatim Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Darussalam mempunyai tingkat kebersyukuran yang menempati kategori tinggi. Hanya 3% atau hanya 1 subjek saja yang memiliki tingkat kategorisasi kebersyukuran yang sedang.

Menurut Al Ghazali (1975) kebersyukuran itu sendiri dilandasi oleh tiga hal berikut, yaitu ilmu, hal (keadaan) dan amal (perbuatan). Kebersyukuran menurutnya sangat dipengaruhi oleh tiga aspek tersebut. Ilmu disini merupakan pengetahuan individu terhadap nikmat-nikmat yang diterimanya. Ketika seorang individu

mengetahui nikmat yang telah diterimanya maka ia akan mampu untuk mensyukuri nikmat tersebut dibandingkan dengan orang yang tidak mengetahuinya. Kita ambil contoh nikmat sehatnya kaki yang mampu digunakan untuk berjalan. Kebanyakan orang tidak akan menyadari nikmatnya kaki yang masih bisa digunakan untuk berjalan hingga ia merasa sakit. Ketika kaki kita sakit dan sulit atau bahkan tidak memungkinkan untuk digunakan untuk berjalan maka kita akan baru menyadarinya bahwa benar-benar sangat berharga dan bermanfaat sekali ketika kita masih bisa menggunakan kaki tersebut dalam keadaan sehat. Maka dengan mengetahui kenikmatan tersebut akan lebih mudah bagi individu untuk bersyukur.

Setelah mampu mengetahui kenikmatan yang ada padanya, akan merasa gembira terhadapnya. Keadaan gembira tersebut adalah aspek hal (keadaan). Hal (keadaan) tersebut merupakan perwujudan perasaan gembira dan benar-benar mau menikmati nikmat yang diberikan oleh Allah SWT serta gembira kepada Dzat Yang Maha Memberi.

Selanjutnya, menurut Al Ghazali (1975) sebagai bentuk ungkapan kebersyukuran seseorang adalah dengan menggunakan jiwa dan raganya dalam kebaikan. Menggunakan dan melakukan perbuatan yang disenangi oleh Allah SWT sebagai bentuk kebesyukuran itu sendiri. Terutama dengan melaksanakan ibadah-

ibadah kepada Allah SWT. Tiga aspek tersebut merupakan aspek-aspek yang membangun kebersyukuran pada seorang individu menurut Al Ghazali.

Pada penelitian ini, aspek kebersyukuran yang memiliki skor paling tinggi yang juga artinya aspek kebersyukuran yang paling banyak diterima oleh anak yatim Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Darussalam adalah aspek ilmu dan hal (keadaan). Terbukti dengan tingginya semua subjek pada tingkatan aspek ilmu dan hal (keadaan) tersebut. Aspek ilmu disini adalah aspek yang mencerminkan pengetahuan individu terhadap kenikmatan dan mengetahui bahwasanya nikmat itu berasal dari Allah SWT. Lalu aspek yang kedua, yang memiliki nilai yang tinggi adalah aspek hal (keadaan). Aspek hal sendiri merupakan aspek dimana individu mampu bergembira terhadap nikmat yang diterimanya and gembira kepada Allah SWT sebagai pemberi nikmat tersebut. Aspek ketiga yang dapat diterima oleh subjek penelitian adalah aspek amal (perbuatan). Aspek amal adalah aspek yang menunjukkan bahwa individu mampu menggunakan anggota tubuh atau badannya untuk beribadah. Jadi aspek yang lebih banyak diterima oleh individu atau subjek penelitian adalah mereka lebih bisa untuk mengenali apa-apa yang mereka terima berupa nikmat dan merasa senang dengan apa yang mereka miliki saat itu.

Pengetahuan subjek penelitian atau anak yatim Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Darussalam mengenai kenikmatan didapati berada pada tingkatan yang tinggi. Hal tersebut ditunjang dengan keseharian mereka ketika mereka mendapat pelajaran agama atau nasehat dari para pengurus dan guru-gurunya untuk selalu mensyukuri segala macam hal yang mereka mampu miliki selama ini. Bukan malah mencari sesuatu hal yang sulit untuk didapatkan. Sebagaimana latar belakang dari penelitian ini yang berawal dari petuah atau nasehat ayah (sebutan bagi pengasuh atau pendiri yayasan yang telah meninggal dunia) mengenai kebersyukuran. Dan ajarang atau nasehat-nasehat tersebut juga masih diajarkan oleh para pengurus dan guru diniyah kepada anak-anak yatim Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Darussalam. Jadi memang terdapat pengaruh dari hal tersebut terhadap aspek dari tingkat kebersyukuran subjek.

2. Tingkat Kebahagiaan

Frekuensi dan prosentase dari tingkat kebahagiaan anak yatim Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Darussalam sebagian besar berada pada kategori tinggi. Hal tersebut dibuktikan dengan prosentase sebesar 97% atau dengan jumlah frekuensi sebesar 31 subjek dari jumlah total 32 subjek. Selanjutnya, untuk kategori

sedang terdapat 1 subjek yang berada pada kategori tersebut atau sebanyak 3% dan tidak ada yang memiliki tingkat kategorisasi kebahagiaan yang rendah. Perolehan tersebut sama dengan perolehan dari tingkat keberyukuran yang dimiliki oleh anak yatim Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Darussalam.

Hampir sama dengan hasil yang diperoleh pada tingkatan kebersyukuran, pada hasil tingkatan kebahagiaan ini juga mayoritas menempati pada tingkatan tinggi. Sebanyak 97% dari 100% berada pada tingkat tinggi. hal tersebut menunjukkan bahwa rata-rata anak yatim Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Darussalam mempunyai tingkat kebahagiaan yang menempati kategori tinggi. Hanya 3% atau hanya 1 subjek saja yang memiliki tingkat ketegorisasi kebahagiaan yang sedang dan tidak ada yang menempati tingkatan rendah.

Seligman (2005) mengatakan mengenai kebahagiaan, bahwasanya kebahagiaan dilandasi dari tiga aspek. Ketiga aspek tersebut ialah aspek kepuasan terhadap masa lalu, aspek optimisme terhadap masa depan dan aspek kebahagiaan masa sekarang. Kepuasan terhadap masa lalu mencangkup mengenai mampunya individu untuk melupakan kenangan-kenangan buruk atau traumanya, memaafkan kesalahan orang lain yang pernah berbuat salah dan lega atau puas terhadap apa yang telah dilakukannya berupa kebaikan. Sedangkan optimisme terhadap masa depan

merupakan adanya harapan-harapan serta orientasi terhadap tujuan jangka panjang maupun jangka pendek pada masa depan individu. Pada aspek tersebut juga terdapat keinginan individu untuk tidak menyerah ketika menghadapi kegagalan dan tidak berputus asa.

Kebahagiaan pada masa sekarang lebih kepada mampunya individu untuk merasa senang dan gembira baik secara fisik maupun mental pada kegiatan atau perbuatan yang dilakukannya dalam hal kebaikan. Terutama mampunya individu untuk tenggelam dalam aktifitasnya.

Pada penelitian ini, aspek kebahagiaan yang memiliki skor paling tinggi yang juga artinya aspek kebahagiaan yang paling banyak diterima oleh anak yatim di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Darussalam adalah aspek optimisme terhadap masa depan dan kebahagiaan pada masa sekarang. Sejumlah 29 subjek atau sebesar 91% termasuk dalam kategori aspek optimisme terhadap masa depan yang tinggi. Optimisme terhadap masa depan yang banyak diterima disini meliputi harapan-harapan individu atau subjek penelitian terhadap masa depannya dan juga keinginan untuk tidak menyerah. Lalu selanjutnya, aspek kedua yang banyak diterima oleh subjek penelitian adalah aspek kebahagiaan pada masa sekarang. Dan yang ketiga adalah aspek kepuasan terhadap masa lalu. Jadi dari penjabaran di atas ini, subjek penelitian lebih

bisa menerima aspek optimisme terhadap masa depan sebagai aspek kebahagiaan mereka.

Aspek optimisme terhadap masa depan tersebut dirasa tinggi karena menurut observasi peneliti kepada anak-anak yatim ketika mereka mengaji bersama dengan gusu atau ustadz mereka, guru mereka sering memberikan contoh-contoh perbuatan baik dari tokoh-tokoh islam. Lalu memotivasi anak-anak yatim tersebut supaya bisa menjadi seperti tokoh-tokoh tersebut. Sehingga mereka mampu membuat harapan-harapan akan masa depan mereka.

Sedangkan untuk aspek kepuasan terhadap masa lalu memang masih masuk dalam kategori aspek yang tinggi pula. Akan tetapi, persentase aspek kepuasan terhadap masa lalu berada di bawah dari persentase dua aspek lainnya yaitu sebesar 75%. Hal tersebut dipengaruhi oleh kenangan-kenangan masa lalu mereka yang ditinggal wafat oleh ayah ataupun ibunya juga. Diantara anak yatim tersebut ada yang ditinggal wafat oleh ayahnya dan ketika ditanya perihal keluarganya ia masih bingung untuk menjelaskannya.

3. Hubungan Kebersyukuran dengan Kebahagiaan

Hasil analisis regresi linear sederhana, diketahui bahwa nilai R (koefisien korelasi) adalah 0,496 dengan taraf signifikansi 0,004 ($P < 0,05$), artinya ada hubungan serta pengaruh yang sangat

signifikan antara kebersyukuran dengan kebahagiaan pada anak yatim Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Darussalam. Hal tersebut menunjukkan H_0 diterima. H_0 ialah adanya pengaruh antara kebersyukuran terhadap kebahagiaan pada anak yatim Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Darussalam.

Kemudian diketahui koefisien determinasi R^2 (R square) = 0,246. Sehingga dapat diketahui bahwa 24,6% keragaman atau variasi dari variabel dependent (kebahagiaan) dapat dijelaskan atau dipengaruhi oleh variabel independent (kebersyukuran). Maksud 24,6% adalah bahwa besar pengaruh yang diberikan variabel kebersyukuran terhadap variabel kebahagiaan adalah sebesar 24,6% dan sisanya 75,4% dipengaruhi oleh faktor lain.

Temuan pada penelitian ini sejalan dengan apa yang disampaikan Emmons dan McCullough (dalam Seligman, 2005) dalam eksperimennya mengenai hubungan antara kebersyukuran dengan kebahagiaan. Emmons dan McCullough menugaskan orang-orang untuk membuat jurnal harian selama dua minggu. Sebagian diberi tugas untuk mencatat kejadian-kejadian yang mereka sukuri dan sebagian yang lainnya mencatat peristiwa yang mengganggu hidupnya atau hanya sekedar peristiwa biasa saja. Hasilnya, pada kelompok yang menulis mengenai kebersyukuran mereka, menjadi bertambahlah kegembiraan, kebahagiaan dan kepuasan hidup mereka.

Penelitian yang serupa juga pernah dilakukan oleh Hayati (2013) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara syukur dan kebahagiaan yang diteliti pada penyandang cacat tuna netra. Hasil penelitian ini mendukung penelitiannya. Hubungan tersebut juga merupakan hubungan yang positif dimana ada peningkatan pada syukur maka akan diiringi pula peningkatan kebahagiaan.

Pada penelitian ini hanya ditemukan pengaruh dari kebersyukuran terhadap kebahagiaan sebesar 24,6% saja. Berarti masih ada 75,4% faktor lainnya yang mampu mempengaruhi kebahagiaan tersebut. Pada penelitian yang dilakukan oleh Fitriani (2012) mengenai kebahagiaan ditemukannya hubungan yang positif terhadap kebahagiaan itu sendiri dari variabel asertif. Jadi salah satu yang menyebabkan kebahagiaan itu adalah tingkat asertif seseorang menurutnya.

Penelitian yang dilakukan Darokah dan Diponegoro (2005) menyatakan bahwasanya terdapat hubungan yang positif pula antara Pelajaran Agama Islam dan akhlaq dengan kebahagiaan. Penelitian tersebut juga sejalan dengan Rahman (2012) yang menyatakan bahwa religiusitas juga mempunyai hubungan yang positif terhadap kebahagiaan. Aziz (2011) menambahkan pengalaman spiritual mempunyai hubungan yang positif terhadap kebahagiaan.

Rahardjo (2007) menyebutkan dalam penelitiannya mengenai faktor-faktor yang menyebabkan kebahagiaan seseorang. Diantaranya adalah menjalani aktifitas sehari-hari, berpikir positif, berinteraksi dan mempunyai kedekatan yang kuat dengan lingkungan sekitarnya lalu ikhlas terhadap masalah yang dihadapinya. Sedangkan Jaapar (2011) menambahkan mengenai faktor penyebab kebahagiaan dalam keluarga islam. Kebahagiaan mereka disebabkan oleh rasa ketenangan, cinta dan kasih sayang dalam keluarga.

Beberapa penelitian di atas sedikit menjelaskan mengenai beberapa faktor yang mempunyai hubungan yang positif terhadap kebahagiaan. faktor-faktor tersebut, seperti tingkat pembelajaran agama islam dan akhlaq, tingkat religiusitas dan tingkat pengalaman spiritual, dimungkinkan pula mempunyai pengaruh yang sama halnya dengan pengaruhnya kebersyukuran terhadap kebahagiaan pada penelitian ini. Karena pengaruh yang diberikan dari variabel kebersyukuran terhadap kebahagiaan anak yatim di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Darussalam hanya sebesar 24,6%, sisa dari faktor-faktor lainnya.

Seligman (2005) juga mengatakan bahwasanya salah satu faktor yang mampu mempengaruhi kebahagiaan adalah faktor agama. Menurutny secara konsisten, berdasarkan dari data survei, bahwa orang-orang yang religius lebih berbahagia dan lebih puas

terhadap kehidupan daripada orang yang tidak religius. Orang-orang yang religius berkumpul bersama membentuk suatu komunitas perkawanan yang simpatik dan hal tersebut mampu untuk membuat mereka lebih baik. Menurutnya pula, terdapat korelasi yang lebih mendasar antara agama dan kebahagiaan yaitu agama mengisi manusia dengan harapan akan masa depan dan menciptakan makna dalam hidup. Faktor religiusitas inilah yang dimungkinkan mempunyai pengaruh seperti kebersyukuran pada kebahagiaan anak yatim Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Darussalam. Karena keseharian dan kegiatan mereka banyak dilakukan bersama-sama dalam hal kegiatan agama, seperti jamaah sholat, ngaji bersama, membaca sholawat bersama dan lain-lain. Anak-anak yatim tersebut juga diajarkan mengenai pelajaran-pelajaran agama islam sehingga akan lebih banyak lagi faktor lainnya yang disumbangkan untuk kebahagiaan mereka yang tidak sempat untuk diteliti pada penelitian sekarang ini.

Kebersyukuran sendiri mempunyai keterkaitan serta hubungan yang positif dengan beberapa variabel psikologis lainnya. Penelitian yang dilakukan oleh Cahyani (2013) menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif antara syukur dengan resiliensi. Syukur juga mempunyai hubungan yang positif dengan kebermaknaan hidup sebagaimana yang diteliti oleh Nadhiroh (2012). Ahmad (2012) juga menyebutkan mengenai

hubungan yang signifikan antara syukur dengan *subjective well-being*. Jadi kebersyukuran mempunyai banyak hubungan dengan variabel-variabel di atas, tidak hanya hubungannya dengan kebahagiaan. Oleh karena itu, pengaruh yang disumbangkan oleh kebersyukuran terhadap kebahagiaan pada penelitian ini hanya sebesar 24,6% saja dan sisanya sebesar 75,4% dimungkinkan berkontribusi terhadap variabel-variabel lainnya yang tidak sempat untuk diteliti pada penelitian kali ini.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah menganalisa dan membahas hasil penelitian sebagaimana yang ada pada bab 4, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Mayoritas anak yatim di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Darussalam memiliki tingkat kebersyukuran dalam kategori tinggi dengan diketahui sebanyak 31 (97%) anak yatim memiliki tingkat kebersyukuran yang tinggi. Hal tersebut tergambar dari mampunya anak yatim menyadari manfaat nikmat, mengetahui nikmat itu datangnya dari Allah SWT dan merasa senang terhadap nikmat tersebut
2. Mayoritas anak yatim di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Darussalam memiliki tingkat kebahagiaan dalam kategori tinggi dengan diketahui sebanyak 31 (97%) anak yatim memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi. Hal tersebut tergambar dari harapan-harapan yang dimiliki anak yatim tersebut, tidak mudah menyerah dan merasa senang serta menikmati kegiatan yang disukainya.
3. Berdasarkan dari uji regresi didapati kebersyukuran mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kebahagiaan. Kontribusi yang diberikan dari variabel kebersyukuran

terhadap variabel kebahagiaan pada anak yatim di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Darussalam sebesar 24,6%. Pengaruh tersebut dapat diartikan jika ada peningkatan pada tingkat kebersyukuran maka akan ada peningkatan pula pada tingkat kebahagiaan.

B. Saran

1. Untuk lembaga

Hasil dari penelitian ini bisa dijadikan pertimbangan lembaga didalam pendampingan kepada anak asuh di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Darussalam dalam upaya untuk menyejahterakan dan membahagiakan anak yatim.

2. Untuk anak yatim

Hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai bahan evaluasi untuk lebih meningkatkan kesejahteraan diri dan kebahagiaan.

3. Untuk penelitian selanjutnya

a. Perlu dibuat alat ukur yang lebih baik agar hasil pengukuran lebih akurat dengan memperhatikan teori-teori lainnya yang lebih sesuai dengan kondisi subjek.

- b. Pengkajian ulang terhadap faktor-faktor lainnya yang berkaitan dengan kebahagiaan, seperti religiusitas, pengalaman spiritual, dan lainnya yang mampu memberikan kontribusi yang banyak terhadap peningkatan kebahagiaan.
- c. Perlu adanya penelitian dengan dengan membandingkan beberapa konstruk selain kebersyukuran untuk mengetahui seberapa berpengaruh atau sumbangsuhnya terhadap kebahagiaan. Karena pada penelitian ini diketahui bahwa terdapat 75,4% faktor lain yang mempengaruhi kebahagiaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Danang W. M. (2012) *Hubungan Tingkat Syukur dengan Subjective Well Being Mahasiswa Fakultas Psikologi Semester Ganjil UIN MMI Malang*. Skripsi tidak diterbitkan . UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Al Atsary, Abu Salman Farhan (2015) *Kita Terlahir Untuk Bahagia*. Jakarta : PT Gramedia
- Al Ghazali (1975) *Ihya' Al Ghazali*. Semarang: CV Faizan.
- Al Ghazali (2010) *Mukhtashar Ihya' Ulumuddin*. Beirut: Dar Al Kutub Al Ilmiyah
- Al Ghazali (2011) *Kimia Kebahagiaan*. Bandung: Mizan
- Ali, Mohammad & Mohammad Ansori (2006). *Psikologi Remaja, Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- An Naisaburi, Abul Qosim Abdul Karim Hawazin Al Qusyairi (2007) *Risalah Qusyairiyah; Sumber Kajian Ilmu Tasawuf*. Jakarta: Pustaka Amini.
- Atiqoh, Siti (2014) *Pengaruh Komunikasi Efektif Dan Kecerdasan Emosional Terhadap Kebahagiaan Pernikahan Pasangan Suami Istri* . Skripsi tidak diterbitkan . UIN Syarif Hidayatullah Jakarta
- Astuti. D (2007) *Hubungan antara Tingkat Kebahagiaan Authentik (Authentic Happiness) dengan Tingkat Perilaku Inovasi Pada Wirausahawan Distro di Surabaya, Sidoarjo dan Malang*. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: Universitas Airlangga
- Aziz, M. Muslih (2008) *1001 Berkah Anak Yatim*. Jakarta: Penerbit Hikmah.
- Aziz, Rahmat (2011) *Pengalaman Spiritual dan Kebahagiaan pada Guru Agama Sekolah Dasar*. *Proyeksi*, Vol. 6 (2) 1-11
- Azwar, Saifuddin.(2013). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cahyani, Dita Eka (2013) *Hubungan antara Syukur dengan Resiliensi pada Siswa Tuna Rungu di SMALB-B Pembina Tingkat Nasional Lawang*. Skripsi tidak diterbitkan . UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Carr, Alan.(2004). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths*. New York: Brunner-Routledge

- Creswell, John W.,2010. *Researh Design*.Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Darokah, Marcham & Ahmad Muhammad Diponegoro (2005) Peran Akhlak terhadap Kebahagiaan Remaja Islam. *Indonesian Psychological Journal* Vol.2 No.1
- Dewantara, Dhiny Nur (2012) *Kebahagiaan Sejati (AuthenticHappiness) Remaja dengan Latar Belakang Keluarga Broken Home (Studi Kasus di Panti Asuhan Nurul Abyadh Malang)*. Skripsi tidak diterbitkan . UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Fitriani, Badriyah (2012) *Hubungan Sikap Asertif dengan Kebahagiaan pada Santri Remaja Putri di Pondok Pesantren Miftahul Mubtadiin Nganjuk*. Skripsi tidak diterbitkan . UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Giocomo, Bono dan Michael E. McCulloough (2006) Positive Responses to Benefit and Harm: Bringing Forgiveness and Gratitude Into Cognitive Psychotherapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*.Volume 20 Number 02.
- Hayati, Indah Nadzifah (2013) *Hubungan Syukur dengan Kebahagiaan pada Penyandang Cacat Netra di UPT Rehabilitasi Sosial Cacat Netra Malang*. Skripsi tidak diterbitkan . UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Idrus, Muhammad (2009) *Metode Penelitian Ilmu Sosial*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Jaapar, Nur Zahidah Hj & Raihanah Hj Azahari (2011) Model Keluarga Bahagia menurut Islam. *Jurnal Fiqh* No. 8 25-44
- Khairina, Nurista Noor (2013) *Makna Bahagia bagi Penyandang Cacat Fisik (Tuna Daksa)*. Skripsi tidak diterbitkan . UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Lambert, Fincham, Stillman & Dean.(2009).More gratitude, less materialism: The mediating role of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology* Vol. 4, No. 1, January 2009, 32-42.
- Lambert, Grahamb,& Stillman.(2009). A changed perspective: How gratitude can affect sense of coherence through positive reframing. *The Journal of Positive Psychology* Vol. 4 No. 6, November 2009. 461-470.
- Lewis, Sam Wren.2010. Toward A Complete of Psychological Happiness. *Praxis*, Vol. 2, No. 2, Summer

- McCullough & Emmons (2003) Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.84 ,No.2, 377–389.
- McCullough, Tsang & Emmons.(2004).Gratitude in Intermediate Affective Terrain: Links of Grateful Moods to Individual Differences and Daily Emotional Experience. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 86 No.2, 295-309
- Miranti, Asih (2014) *Faktor-faktor Pembentuk Kebahagiaan Dalam Keluarga (Konteks Budaya Jawa dan Pengaruh Islam)* . Skripsi tidak diterbitkan . Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Muslihati (2014) Nilai-nilai Psychological Well-Being dalam Budaya Madura dan Kontribusinya Pada Pengembangan Kesiapan Karier Remaja Menghadapi Bonus Demografi. *Jurnal Studi Sosial*, Th. 6, No. 2, Nopember 2014, 120-125
- Nadhiroh, Alfin (2012) *Hubungan Kebersyukuran dengan Kebermaknaan Hidup Orang Tua yang Memiliki Anak Autis*. Skripsi tidak diterbitkan . UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Rahardjo, Wahyu (2007) Kebahagiaan Sebagai Suatu Proses Pembelajaran . *Jurnal Penelitian Psikologi* No.2 Volume 12
- Rahman, Putri Aulia (2012) *Hubungan Religiusitas dengan Kebahagiaan pada Lansia Muslim*. Skripsi tidak diterbitkan . UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Rozak, Abdul (2009) *Dahsyatnya Menyantuni Anak Yatim*. Jakarta: Qultum Media.
- Santrock, John W. (2002) *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga
- Seligman, Martin (2005). *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. Bandung: Mizan.
- Sugiyono (2012) *Metode Penelitian Kuantitatif. Kualitatif dan R&B*. Bandung: Alfabeta
- Triyono, Rachmat (2015) *Metode Penelitian Kuantitatif*. Depok: Penerbit Papas Sinar Sinarti.

LAMPIRAN

Hasil uji coba skala kebersyukuran

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	60	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	60	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.673	18

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	74.4667	25.609	.415	.642
VAR00002	75.2500	23.513	.487	.625
VAR00003	74.9333	28.301	.024	.693
VAR00004	74.7500	25.953	.303	.655
VAR00005	74.8167	26.051	.305	.654
VAR00006	74.0667	28.470	.250	.666
VAR00007	74.4500	25.506	.429	.640
VAR00008	74.4833	27.068	.202	.667
VAR00009	74.7333	26.029	.291	.656
VAR00010	74.0667	28.673	.157	.670
VAR00011	74.0667	28.470	.250	.666

VAR00012	75.2333	23.741	.453	.631
VAR00013	74.0833	28.552	.210	.667
VAR00014	74.0833	28.857	.103	.673
VAR00015	74.9167	28.213	.031	.693
VAR00016	74.4667	26.795	.236	.663
VAR00017	74.8000	26.197	.284	.657
VAR00018	74.4833	25.745	.382	.645

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	60	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	60	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.746	11

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	42.8500	18.231	.538	.709
VAR00002	43.6333	16.745	.540	.704
VAR00004	43.1333	18.558	.400	.727
VAR00005	43.2000	19.383	.300	.740
VAR00006	42.4500	22.048	.069	.754
VAR00007	42.8333	18.209	.541	.708

VAR00009	43.1167	18.545	.398	.727
VAR00011	42.4500	22.048	.069	.754
VAR00012	43.6167	16.918	.508	.710
VAR00017	43.1833	19.474	.283	.743
VAR00018	42.8667	18.287	.510	.712

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	60	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	60	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.767	9

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	33.0833	17.840	.540	.733
VAR00002	33.8667	16.118	.576	.723
VAR00004	33.3667	18.168	.401	.752
VAR00005	33.4333	19.165	.275	.770
VAR00007	33.0667	17.826	.542	.733
VAR00009	33.3500	18.164	.398	.753
VAR00012	33.8500	16.231	.550	.728
VAR00017	33.4167	19.196	.266	.771
VAR00018	33.1000	17.888	.513	.737

Hasil uji coba skala kebahagiaan

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	60	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	60	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.767	9

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	33.0833	17.840	.540	.733
VAR00002	33.8667	16.118	.576	.723
VAR00004	33.3667	18.168	.401	.752
VAR00005	33.4333	19.165	.275	.770
VAR00007	33.0667	17.826	.542	.733
VAR00009	33.3500	18.164	.398	.753
VAR00012	33.8500	16.231	.550	.728
VAR00017	33.4167	19.196	.266	.771
VAR00018	33.1000	17.888	.513	.737

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	60	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	60	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

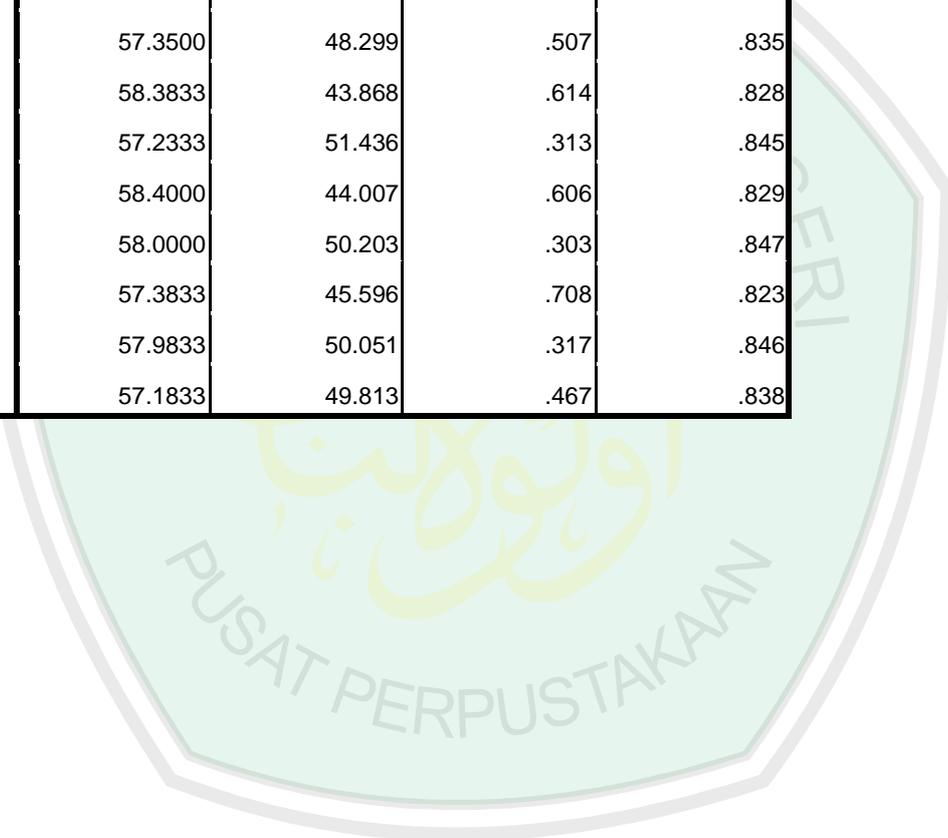
Cronbach's Alpha	N of Items
.846	15

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00002	57.2000	51.315	.342	.844
VAR00003	57.3667	45.355	.727	.822
VAR00005	57.2333	51.436	.313	.845
VAR00006	57.1500	50.774	.424	.840
VAR00007	57.3333	48.090	.524	.834
VAR00009	58.3833	44.681	.576	.831
VAR00013	57.2167	50.647	.364	.843
VAR00014	57.3500	48.299	.507	.835
VAR00015	58.3833	43.868	.614	.828
VAR00016	57.2333	51.436	.313	.845
VAR00017	58.4000	44.007	.606	.829
VAR00018	58.0000	50.203	.303	.847
VAR00020	57.3833	45.596	.708	.823
VAR00022	57.9833	50.051	.317	.846

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00002	57.2000	51.315	.342	.844
VAR00003	57.3667	45.355	.727	.822
VAR00005	57.2333	51.436	.313	.845
VAR00006	57.1500	50.774	.424	.840
VAR00007	57.3333	48.090	.524	.834
VAR00009	58.3833	44.681	.576	.831
VAR00013	57.2167	50.647	.364	.843
VAR00014	57.3500	48.299	.507	.835
VAR00015	58.3833	43.868	.614	.828
VAR00016	57.2333	51.436	.313	.845
VAR00017	58.4000	44.007	.606	.829
VAR00018	58.0000	50.203	.303	.847
VAR00020	57.3833	45.596	.708	.823
VAR00022	57.9833	50.051	.317	.846
VAR00023	57.1833	49.813	.467	.838



Hasil penelitian skala kebersyukuran

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	32	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	32	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.673	9

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	36.5625	8.706	.468	.660
VAR00002	36.6562	8.168	.365	.649
VAR00003	37.4375	7.157	.291	.668
VAR00004	36.6562	7.910	.324	.652
VAR00005	36.6562	8.168	.491	.640
VAR00006	36.7188	7.951	.396	.642
VAR00007	36.8125	7.899	.358	.646
VAR00008	37.1562	6.394	.549	.593
VAR00009	37.5938	5.926	.386	.664

Hasil penelitian skala kebahagiaan

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	32	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	32	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.773	15

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	61.5000	26.258	.289	.769
VAR00002	60.9062	26.410	.328	.764
VAR00003	60.8438	27.039	.241	.771
VAR00004	61.2812	24.015	.536	.744
VAR00005	60.5625	26.512	.571	.753
VAR00006	60.6875	26.351	.507	.754
VAR00007	61.1562	24.975	.464	.752
VAR00008	61.2188	26.305	.397	.759
VAR00009	60.7812	28.112	.084	.785
VAR00010	61.4375	25.996	.343	.763
VAR00011	61.0312	24.999	.439	.754
VAR00012	61.0312	24.676	.646	.739

VAR00013	60.8750	27.919	.081	.788
VAR00014	61.1250	26.113	.437	.756
VAR00015	61.2500	24.000	.527	.745

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	32	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	32	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.821	12

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	47.7812	22.176	.388	.816
VAR00002	47.1875	23.254	.298	.822
VAR00004	47.5625	20.512	.579	.797
VAR00005	46.8438	23.297	.540	.807
VAR00006	46.9688	22.999	.511	.807
VAR00007	47.4375	21.351	.517	.803
VAR00008	47.5000	22.774	.430	.811
VAR00010	47.7188	22.015	.437	.811

VAR00011	47.3125	21.835	.425	.812
VAR00012	47.3125	21.577	.624	.796
VAR00014	47.4062	22.701	.452	.809
VAR00015	47.5312	20.257	.603	.795



Hasil Uji Normalitas

NPar Tests

[DataSet0]

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Kebersyukuran	Kebahagiaan
N		32	32
Normal Parameters ^a	Mean	41.53	65.41
	Std. Deviation	3.037	5.417
Most Extreme Differences	Absolute	.217	.097
	Positive	.127	.079
	Negative	-.217	-.097
Kolmogorov-Smirnov Z		1.227	.547
Asymp. Sig. (2-tailed)		.098	.926
a. Test distribution is Normal.			

Hasil Uji Linieritas

Means

[DataSet0]

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kebahagiaan *	32	100.0%	0	.0%	32	100.0%
Kebersyukuran						

Report

Kebahagiaan

Kebersyukuran	Mean	N	Std. Deviation
33	51.00	1	.
36	68.00	2	4.243
38	60.00	2	4.243
39	65.33	3	2.082
40	61.00	3	1.000
41	62.00	2	.000
42	65.00	2	5.657
43	67.14	7	4.413
44	69.00	6	5.933
45	67.25	4	4.646
Total	65.41	32	5.417

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kebahagiaan * Kebersyukuran	Between Groups	(Combined)	473.445	9	52.605	2.653	.030
		Linearity	223.998	1	223.998	11.296	.003
		Deviation from Linearity	249.447	8	31.181	1.572	.190
	Within Groups		436.274	22	19.831		
	Total		909.719	31			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Kebahagiaan * Kebersyukuran	.496	.246	.721	.520

Hasil Uji Regresi

Regression

[DataSet0]

Variables Entered/Removed^b

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Kebersyukuran ^a		. Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: Kebahagiaan

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.496 ^a	.246	.221	4.781

a. Predictors: (Constant), Kebersyukuran

b. Dependent Variable: Kebahagiaan

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	223.998	1	223.998	9.800	.004 ^a
	Residual	685.721	30	22.857		
	Total	909.719	31			

a. Predictors: (Constant), Kebersyukuran

b. Dependent Variable: Kebahagiaan

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		

1	(Constant)	28.649	11.772		2.434	.021
	Kebersyukuran	.885	.283	.496	3.130	.004

a. Dependent Variable: Kebahagiaan

Residuals Statistics^a

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	57.86	68.48	65.41	2.688	32
Residual	-7.591	10.489	.000	4.703	32
Std. Predicted Value	-2.809	1.142	.000	1.000	32
Std. Residual	-1.588	2.194	.000	.984	32

a. Dependent Variable: Kebahagiaan



Nama : _____

Umur : _____

Pada lembar berikut terdapat beberapa pernyataan. Pilihlah pernyataan yang paling cocok dengan diri anda. Pilihan jawaban terdiri dari :

SS : Sangat Setuju **N : Netral**

STS : Sangat Tidak Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

Pilih pernyataan yang cocok dengan anda dengan memberi tanda (x / v) pada kolom yang anda pilih.

No.	Pernyataan	STS	TS	N	S	SS
1	Bisa melihat adalah suatu kenikmatan					
2	Saya menyadari berharganya mempunyai dua tangan					
3	Saya tidak tahu manfaat dari pakaian saya					
4	Saya bisa melihat karena Allah SWT					
5	Saya senang karena saya sehat					
6	Saya gembira bisa makan seadanya					
7	Jika mendapatka rezeki saya mengucapkan "Alhamdulillah"					
8	Sholat lima waktu saya tidak tertinggal					
9	Saya tidak minum dari minuman yang tidak jelas pemiliknya					
10	Bagi saya, masa lalu biarlah berlalu					
11	Saya puas ketika telah mengerjakan tugas saya tepat waktu					
12	Saya senang karena kemarin telah berbuat baik kepada orang lain					
13	Saya memaafkan apabila ada teman merusak barang saya tanpa sengaja					
14	Saya berharap menjadi orang yang sukses					
15	Saya akan berusaha terus hingga berhasil					
16	Ketika dimarahi guru karena nilai saya jelek, saya tidak menyalahkan guru saya					
17	Saya yakin kesulitan pasti akan berlalu					
18	Saya bingung menentukan sekolah saya selanjutnya					
19	Jika saya tidak bisa mengerjakan tugas, maka saya tinggalkan					

20	Saya sering bercanda dan tertawa bersama dengan teman saya					
21	Ketika ada teman yang gembira saya ikut bergembira					
22	Saya nyaman tinggal di panti					
23	Saya menikmati berbicara bersama dengan teman saya					
24	Saya mudah bosan					



Nama : _____

Umur : _____

Pada lembar berikut terdapat beberapa pernyataan. Pilihlah pernyataan yang paling cocok dengan diri anda. Pilihan jawaban terdiri dari :

SS : Sangat Setuju **N : Netral**

STS : Sangat Tidak Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

Pilih pernyataan yang cocok dengan anda dengan memberi tanda (x / v) pada kolom yang anda pilih.

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1	Bisa melihat adalah suatu kenikmatan					
2	Saya menyadari berharganya mempunyai dua tangan					
3	Allah SWT-lah yang memberi saya umur panjang					
4	Saya tidak tahu manfaat dari pakaian saya					
5	Saya bisa melihat karena Allah SWT					
6	Sebenarnya, yang menyembuhkan penyakit saya adalah dokter					
7	Saya senang karena saya sehat					
8	Saya tidak peduli dengan kesehatan saya					
9	Saya gembira bisa makan seadanya					
10	Saya selalu bergembira kepada Allah SWT					
11	Saya biasa saja ketika diberi sesuatu oleh orang lain					
12	Jika mendapatka rezeki saya mengucapkan "Alhamdulillah"					
13	Saya banyak mendengar kata-kata kotor					
14	Saya suka menghina teman saya					
15	Saya suka memukul teman saya					
16	Setiap hari saya membaca Al Quran					

17	Sholat lima waktu saya tidak tertinggal					
18	Saya tidak minum dari minuman yang tidak jelas pemilikinya					
19	Saya masih ingat kejadian buruk yang pernah saya alami					
20	Bagi saya, masa lalu biarlah berlalu					
21	Saya puas ketika telah mengerjakan tugas saya tepat waktu					
22	Saya takut mengingat pengalaman menakutkan saya					
23	Saya senang karena kemarin telah berbuat baik kepada orang lain					
24	Saya memaafkan apabila ada teman merusak barang saya tanpa sengaja					
25	Saya berharap menjadi orang yang sukses					
26	Saya punya cita-cita di masa depan					
27	Saya akan berusaha terus hingga berhasil					
28	Saya dendam kepada teman saya					
29	Saya akan membalas jika ada teman nakal kepada saya					
30	Saya tahu kegagalan itu tidak akan selamanya					
31	Ketika dimarahi guru karena nilai saya jelek, saya tidak menyalahkan guru saya					
32	Saya yakin kesulitan pasti akan berlalu					
33	Saya bingung menentukan sekolah saya selanjutnya					
34	Jika saya tidak bisa mengerjakan tugas, maka saya tinggalkan					
35	Saya sering bercanda dan tertawa bersama dengan teman saya					
36	Ketika ada teman yang gembira saya ikut bergembira					
37	Saya senang bisa berkumpul dengan teman saya					
38	Saya nyaman tinggal di panti					
39	Ketika bermain bersama, saya bisa larut dalam permainan itu					

40	Saya menikmati berbicara bersama dengan teman saya					
41	Saya mudah bosan					
42	Saya suka terburu-buru dalam hal mengerjakan sesuatu					

