

**HUBUNGAN SYUKUR DAN SABAR DENGAN KEBAHAGIAAN GURU
SEKOLAH LUAR BIASA DI KABUPATEN TUBAN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)
Psikologi (S.Psi)



Mega Surya Dewi

J71217078

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2023

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Syukur dan Sabar dengan Kebahagiaan Guru Sekolah Luar Biasa di Kabupaten Tuban” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 10 Januari 2023



Mega Surya Dewi

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Hubungan Syukur Dan Sabar Dengan Kebahagiaan Guru Sekolah Luar Biasa di
Kabupaten Tuban

Oleh:

Mega Surya Dewi

J71217078

Telah disetujui untuk diajukan pada sidang ujian skripsi

Surabaya, 10 Januari 2023

Dosen pembimbing



Prof. Dr. H. Moh. Sholeh, M.Pd
NIP. 195912091990021001

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN SYUKUR DAN SABAR DENGAN KEBAHAGIAAN GURU SEKOLAH
LUAR BIASA DI KABUPATEN TUBAN**

Yang disusun oleh:
Mega Surya Dewi
J71217078

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
Pada tanggal 18 Januari 2023



Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Dr. Phil. Khoirun Niam
NIP. 197007251996031004

Susunan Tim Penguji
Penguji I,

Prof. Dr. H. Moh. Sholeh, M.Pd
NIP. 195912091990021001

Penguji II,

Hj. Tatik Mukhoyyarah, S.Psi., M.Si
NIP. 197605112009122002

Penguji III,

Dr. Nailatin Fauziyah, S.Psi, M.Si. M.Psi.Psi
NIP. 197406122007102006

Penguji IV,

Funsu Andriana, M. Kes
NIP. 198710142014032002

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Mega Surya Dewi
NIM : J71217078
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan/Psikologi
E-mail address : megasuryadewi99@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Hubungan Syukur dan Sabar dengan Kebahagiaan Guru Sekolah Luar Biasa di Kabupaten Tuban.

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 20 Februari 2023

Penulis



(Mega Surya Dewi)

INTISARI

Kebahagiaan adalah suatu hal yang penting dan hak bagi setiap manusia. Meskipun guru anak berkebutuhan khusus mengalami beberapa hal yang menyulitkan dan merasakan emosi negatif ketika mengajar, guru anak berkebutuhan khusus harus bahagia. Dengan merasa bahagia, guru anak berkebutuhan khusus dapat bekerja dan berkontribusi lebih baik dalam pekerjaannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan syukur dan sabar dengan kebahagiaan guru sekolah luar biasa di kabupaten Tuban. Merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan menggunakan subjek 49 guru anak berkebutuhan khusus. Menggunakan *purposive sampling* sebagai teknik pengambilan sampel. Subjek dalam penelitian ini memiliki kriteria yaitu beragama islam dan telah berumah tangga. Terdapat tiga alat ukur yang digunakan yaitu teori kebahagiaan dari Al-Ghazali (2001), teori syukur dari Rusdi (2016) dan teori sabar dari Yusuf (2010). Angket dan skala likert digunakan sebagai pengambilan data. Pengujian hipotesis menggunakan regresi linier berganda. Hasil penelitian secara parsial menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara syukur dan kebahagiaan, dengan nilai *sig.* 0,000. Namun tidak terdapat hubungan antara sabar dengan kebahagiaan, dengan nilai 0,228. Hasil penelitian secara simultan menunjukkan bahwa adanya hubungan antara syukur dan sabar dengan kebahagiaan, dengan nilai *sig.* 0,000. Syukur dan sabar memberikan kontribusi sebesar 51,1% kepada kebahagiaan.

Kata kunci: Kebahagiaan, Syukur, Sabar

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

ABSTRACT

Happiness is an important thing and a right for every human being. Even though teachers of children with special needs experience some difficult things and feel negative emotions when teaching, teachers of children with special needs must be happy. By feeling happy, teachers of children with special needs can work and contribute better to their work. This study aims to determine the relationship between gratitude and patience with the happiness of special school teachers in Tuban district. This is a correlational quantitative study using 49 teachers of children with special needs as subjects. Using purposive sampling as a sampling technique. Subjects in this study have the criteria of being Muslim and already married. There are three measuring tools used, namely the theory of happiness from Al-Ghazali (2001), the theory of gratitude from Rusdi (2016) and the theory of patience from Yusuf (2010). Questionnaires and Likert scales are used as data collection. Hypothesis testing using multiple linear regression. The results of the research partially show that there is a relationship between gratitude and happiness, with a sig. 0.000. But there is no relationship between patience and happiness, with a value of 0.228. The results of the study simultaneously show that there is a relationship between gratitude and patience with happiness, with a sig. 0.000. Gratitude and patience contribute 51.1% to happiness.

Keywords: Happiness, Gratitude, Patience

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	viii
INTISARI	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Keaslian Penelitian.....	10
D. Tujuan Penelitian	11
E. Manfaat Penelitian	12
F. Sistematika Pembahasan	12
BAB II	13
KAJIAN PUSTAKA	13
A. Kebahagiaan	13
1. Definisi.....	13
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan.....	15
3. Aspek kebahagiaan	16
4. Ciri-ciri kebahagiaan.....	18
B. Syukur	19
1. Definisi.....	19
2. Faktor-faktor syukur yaitu:	20
3. Aspek-aspek syukur	22
4. Ciri-ciri syukur :.....	23
C. Sabar	24
1. Definisi.....	24
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi sabar:	27
3. Aspek-aspek sabar	28
4. Ciri-ciri sabar	30
D. Hubungan Syukur dan Sabar dengan Kebahagiaan	32
E. Kerangka Teoritik.....	33
F. Hipotesis	35
BAB III.....	36
METODE PENELITIAN	36

A. Rancangan Penelitian	36
B. Identifikasi Variabel	36
C. Definisi Operasional	36
D. Populasi, teknik sampling dan sampel	37
E. Instrumen Penelitian	39
F. Analisis Data	46
BAB IV	49
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	49
A. Hasil Penelitian	49
B. Pengujian Hipotesis	54
C. Pembahasan	58
BAB V	69
PENUTUP	69
A. Kesimpulan	69
B. Saran	69
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN	83



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Daftar Nama SLB.....	38
Tabel 3. 2 Blueprint skala syukur	40
Tabel 3. 3 Blueprint skala sabar	42
Tabel 3. 4 Blueprint skala kebahagiaan	44
Tabel 3. 5 Keterangan persamaan regresi linier berganda	46
Tabel 3. 6 Hasil uji normalitas	47
Tabel 3. 7 Hasil uji multikolinearitas	47
Tabel 3. 8 Hasil uji heterokedastisitas.....	48
Tabel 4. 1 Hasil uji validitas syukur	40
Tabel 4. 2 Hasil uji reliabilitas syukur	41
Tabel 4. 3 Hasil uji validitas sabar	42
Tabel 4. 4 Hasil uji reliabilitas sabar.....	43
Tabel 4. 5 Hasil uji validitas kebahagiaan	45
Tabel 4. 6 Hasil uji reliabilitas kebahagiaan	45
Tabel 4. 7 Hasil klasifikasi jenis kelamin	50
Tabel 4. 8 Hasil klasifikasi rentang usia	50
Tabel 4. 9 Pedoman hasil pengukuran	50
Tabel 4. 10 Hasil kategori kebahagiaan	51
Tabel 4. 11 Hasil kategori syukur	51
Tabel 4. 12 Hasil kategori sabar.....	51
Tabel 4. 13 Hasil tabulasi silang jenis kelamin dengan kebahagiaan	52
Tabel 4. 14 Hasil tabulasi silang rentang usia dengan kebahagiaan	53
Tabel 4. 15 Hasil tabulasi silang syukur dengan kebahagiaan.....	53
Tabel 4. 16 Hasil tabulasi silang sabar dengan kebahagiaan	54
Tabel 4. 17 Hasil uji regresi linier berganda.....	54
Tabel 4. 18 Hasil uji t.....	55
Tabel 4. 19 Hasil uji F.....	56
Tabel 4. 20 Koefisien determinasi (R Square).....	56

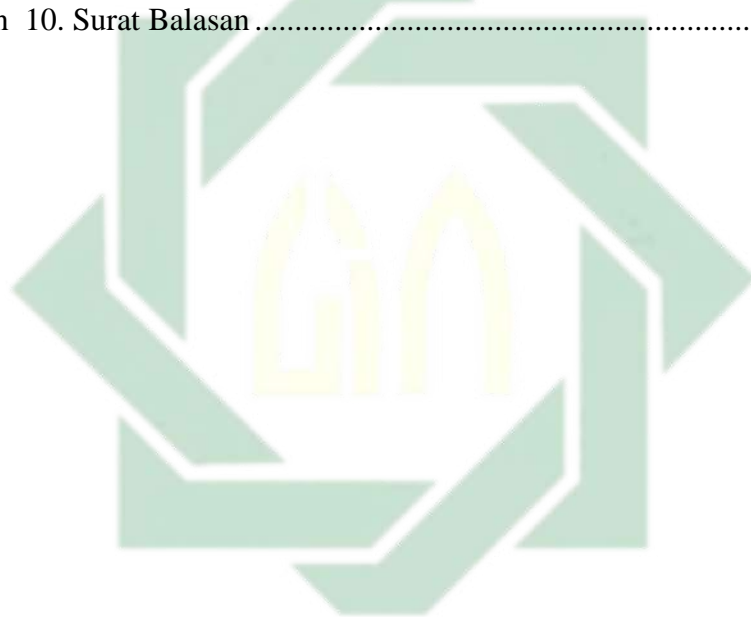
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teoritik 33



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Expert Judgement	83
Lampiran 2. Kuesioner Penelitian.....	85
Lampiran 3. Hasil Kuesioner	88
Lampiran 4. Output SPSS Uji Validitas dan Reliabilitas.....	92
Lampiran 5. Output SPSS Uji Prasarat Regresi Linier Berganda.....	94
Lampiran 6. Output SPSS Klasifikasi Subjek dan Kategorisasi Variabel	95
Lampiran 7. Output SPSS Tabulasi Silang	96
Lampiran 8. Output SPSS Uji Regresi Linier Berganda.....	99
Lampiran 9. Surat Izin Penelitian.....	100
Lampiran 10. Surat Balasan	105



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kebahagiaan adalah suatu kenikmatan pada diri manusia terhadap apa yang telah dilakukan olehnya (Faizah, 2019; Al-Ghazali dalam Fikri, 2022). Kebahagiaan adalah salah satu kebutuhan penting pada kehidupan manusia (Nurochim & Ngaisah, 2020). Dengan kebahagiaan individu akan merasa lebih damai, hidup lebih sehat, mudah dalam mengambil keputusan, mampu bekerja lebih baik serta merasa puas dalam menjalani kehidupannya (Lubis, 2019; Rustam et al., 2021). Kebahagiaan adalah suatu hal yang ingin dimiliki oleh setiap makhluk hidup (Hartati, 2017). Kebahagiaan dapat diperoleh ketika individu mampu menilai dan memahami hidupnya menjadi sesuatu yang mahal dan sangat berharga, mampu memahami dirinya sendiri dan mampu menumbuhkembangkan kekurangan atau kelebihan yang ada pada dirinya menjadi sesuatu yang istimewa dan dapat diterapkan atau diaplikasikan pada kegiatan yang bersifat positif (Seligman, 2005). Kebahagiaan adalah keadaan dimana individu lebih merasakan emosi positif dari pada emosi negatif (Mahipalan, 2018; Bieda et al., 2019; Fatima et al., 2020).

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا يَحِلُّ لَكُمْ أَنْ تَرِثُوا النِّسَاءَ
 كَرْهًا وَلَا تَعْضَلُوهُنَّ لِتَذْهَبُوا بِبَعْضِ مَا ءَاتَيْتُمُوهُنَّ إِلَّا أَنْ يَأْتِيَنَّ
 بِفَحِشَةٍ مُّبِينَةٍ وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَىٰ
 أَنْ تَكْرَهُنَّ وَأَنْ يَكْرَهُنَّ وَبِالْمَعْرُوفِ ءَلَلَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا

﴿١٩﴾

Artinya: “Wahai orang-rang yang beriman, tidak halal bagi kamu mewarisi perempuan dengan jalan paksa. Janganlah kamu menyusahkan mereka karena hendak mengambil kembali sebagian dari apa yang telah kamu berikan kepadanya, kecuali apabila mereka melakukan perbuatan keji yang nyata. Pergaulilah mereka dengan cara yang patut. Jika kamu tidak menyukai mereka, (bersabarlah) karena boleh jadi kamu tidak menyukai sesuatu, padahal Allah menjadikan kebaikan yang banyak di dalamnya” An-Nisa’ ayat 19.

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كَرْهٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُنَّ وَأَنْ يَكْرَهُنَّ
 وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ
 وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴿٢١٦﴾

Pada ayat 216 dalam surat Al-Baqarah yang artinya “Diwajibkan atasmu berperang, padahal itu kamu benci. Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal itu baik bagimu dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu buruk bagimu. Allah mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui”. Potongan ayat-ayat tersebut menjelaskan bahwa seseorang yang tidak menyukai atau membenci suatu hal, bisa jadi hal tersebut menurut Allah

memberikan kebaikan dan kebahagiaan. Apabila suatu hal tersebut (dibenci maupun tidak) dapat diterima oleh seseorang, maka didalamnya akan tercipta kenikmatan yang mengandung kebahagiaan. Seseorang yang mempunyai segalanya dalam hidupnya namun tidak disyukuri, menjadikan seseorang sulit untuk merasa bahagia dan kekurangan akan selalu dirasa. Apabila hati merasa bersyukur, kebahagiaan akan lebih mudah didapatkan (Khofifah, 2022).

Menurut Ibnu Abbas kebahagiaan dirasakan ketika hati seseorang merasakan syukur, mempunyai suami atau istri shaleh atau shalehah, mempunyai keturunan shaleh, berada pada lingkungan hidup yang kondusif untuk imannya, memiliki harta yang halal, semangat untuk memahami agama, merasakan umur yang berkah (Rif'an, 2013). Orang yang mensyukuri apa yang dimiliki adalah orang yang bahagia, orang yang bahagia memiliki banyak pikiran positif dari pada negatif serta mampu mengendalikan perasaan (Anomsari et al., n.d.). Orang yang bahagia memiliki kemampuan mengatur diri dan mengatasi hal menjadi lebih baik (Prabowo & Laksmiwati, 2020). Kebahagiaan sudah seharusnya dimiliki oleh setiap manusia (Ansyah & Hadi, 2017), tidak terkecuali seorang pengajar anak berkebutuhan khusus, meskipun dalam kesehariannya menemui beberapa hal yang dapat menimbulkan munculnya emosi negatif.

Namun pada kenyataannya profesi sebagai guru SLB adalah profesi yang tidak mudah dijalani (Santoso & Setiawan, 2018; Andriany et al., 2021) Dilansir dari *Sripoku.com*, mengajar siswa berkebutuhan khusus merupakan hal yang sulit karena memiliki beberapa keterbatasan serta mengenai

penyampaian materi yang berbeda (Kartono, 2003; Rosa, 2021). Selama mengajar, terkadang guru merasakan emosi negatif seperti mudah marah, munculnya rasa bosan, kecewa, tertekan. Adanya emosi negatif tersebut kesehatan guru SLB bisa saja terdampak (Leguminosa et al., 2017; Trisnani, 2019).

Hasil dari wawancara pada guru SLB di kabupaten Tuban, Emosi negatif tersebut muncul diantaranya karena selama pandemi guru menghadapi siswa yang malas untuk belajar. Hal ini membuat guru anak berkebutuhan khusus mengulang kembali materi yang telah diajarkan ketika pembelajaran sudah dilakukan dengan tatap muka. Kesulitan lainnya adalah SLB masih kekurangan tenaga pendidik di beberapa daerah (Aminah, 2014; Kusuma, 2020). Kekurangan guru juga terjadi di SLBN Kota Baru dan SLBN Negara yang kekurangan tenaga pendidik yang berijazah PLB dan fasilitas pembelajaran (Anonim., 2019a; Anonim., 2019b). Kebutuhan siswa akan sulit terpenuhi apabila tenaga pendidik tidak memadai. Sulit untuk mendapatkan guru yang berijazah PLB. Guru PLB dianggap tidak menjanjikan, oleh karena itu tidak banyak yang melanjutkan kuliah di PLB (Kusuma, 2020). Hal ini membuat pembelajaran kurang berjalan dengan baik.

Permasalahan kekurangan guru tersebut membuat tidak seimbangnya jumlah guru dan jumlah siswa yang ada pada setiap kelas. Hal ini membuat pembelajaran kurang berjalan dengan baik (Nurhayati et al., 2020). Jumlah siswa SLB ABD Negeri Tuban 69 siswa, SLB C Autis Negeri Tuban 153 siswa, SLB B JWD Negeri Tuban 39 siswa, SLB AC JWD Negeri Tuban 68

siswa, SLB Salsabilla Tuban 69 siswa. Aturan jumlah siswa ABK dalam satu kelas untuk SDLB adalah 5 siswa, untuk SMPLB adalah 8 siswa dan untuk SMALB adalah 8 siswa (Yuda, 2022). Guru merasa tidak seimbang antara jumlah guru dan jumlah siswa, karena kemampuan setiap orang berbeda-beda. Kendala lain yang ditemui guru adalah orang tua siswa yang kurang bisa diajak kerja sama untuk mendampingi, memantau dan memfasilitasi anaknya selama belajar dirumah. Tidak terlaksananya kerja sama dengan baik antara orang tua dan guru membuat pekerjaan lebih ekstra dan menambah beban tersendiri bagi guru anak berkebutuhan khusus. Bentuk lain kesulitan yang dialami guru ialah terkadang siswa berkebutuhan khusus melakukan beberapa bentuk penyerangan secara fisik kepada guru atau teman-temannya, sehingga pengajar siswa berkebutuhan khusus harus mempunyai ketahanan tubuh dan mental yang kuat (Santoso & Setiawan, 2018).

Menjadi guru SLB memiliki beberapa tugas diantaranya adalah menjadi pengajar yang mempunyai sikap profesional disertai dengan kemampuan atau kompetensi yang mencukupi dan tentunya pelajaran atau materi yang diberikan berbeda dengan siswa lainnya (Cahyaningtyas et al., 2020; Arimbi & Arfanda, 2020) guru harus menyiapkan materi, fasilitas, strategi yang tepat, kurikulum, sistem penilaian dan alat evaluasi yang tepat dan mudah untuk diterapkan pada siswa berkebutuhan khusus (Rudiwati, 2012; Sarbani, 2014; Nurhayati et al., 2020; Gunawijaya & Srilaksmi, 2020; Rais et al., 2021; Supriyadi & Wiliyanto, 2021), guru memberikan pengajaran yang menarik,

kreatif dan memberi pengalaman yang berguna bagi para siswa serta tidak berhenti dalam memberikan motivasi (Pramudani, 2021).

Guru SLB harus menciptakan suasana kelas yang aman, nyaman, menyenangkan, dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa, siswa dapat menjalin hubungan sosial yang baik (Febriana, 2013). Menjadi pengajar anak berkebutuhan khusus tidak hanya bertugas untuk mengajar atau memberikan pelajaran kepada para siswa tetapi juga melaksanakan tugas sebagai konselor, paramedis dan juga sebagai terapis (Agustin & Afriyeni, 2016; Megawati, 2020). Yuwenda & Heryanda (2022) menyatakan bahwa menjadi guru SLB membutuhkan kesabaran yang tinggi, sebab dalam proses pembelajaran terkadang menimbulkan ketegangan yang akan berakibat guru menjadi stres serta berbagai tanggung jawab yang banyak dapat menjadikan guru merasa tertekan dari segi fisik ataupun mental.

Dari hasil wawancara dengan guru SLB di kabupaten Tuban, Emosi positif juga dirasakan oleh guru SLB meskipun ada beberapa emosi negatif yang dikeluhkan oleh guru SLB. Merasa senang dan bermanfaat untuk para siswanya yang memiliki beragam karakteristik dan kebutuhan. Guru SLB tetap berpikir positif pada keberhasilan pembelajaran siswa ABK, meskipun terkadang menemui siswa yang kurang memperhatikan perkataan guru. Namun guru SLB menganggap bahwa hal tersebut disebabkan oleh pengaruh lingkungan, sejatinya anak berkebutuhan khusus memiliki hati yang bersih dan baik. Guru merasa senang memutuskan untuk menjadi guru SLB dan mendapatkan dukungan dari keluarga terutama suami. Guru SLB

mendapatkan keuntungan berupa pengalaman yang tidak bisa didapatkan di sekolah pada umumnya. Tidak semua guru SLB memiliki riwayat pendidikan yang linier dengan profesinya saat ini, jadi guru SLB terkadang merasa kesal dengan siswa yang kurang bisa dikendalikan. Namun hal tersebut membuat guru SLB belajar arti bersyukur dan bersabar dengan terus membimbing anak didiknya agar tidak terjerumus pada hal-hal yang tidak baik. Kondisi yang dialami seseorang dapat mempengaruhi kebahagiaan. Apabila seseorang berada pada kondisi senang maka orang tersebut merasa bahagia (Patnani & Si, 2012). Dengan merasakan bahagia seorang guru bisa dengan optimal dalam menjalankan tugasnya sebagai pengajar. Kebahagiaan berperan penting dalam kualitas kontribusi pekerja di tempat bekerja (Agustina, 2020).

Banyak tantangan yang dirasakan oleh guru SLB. Meskipun demikian, guru SLB merasa bersyukur diberi kesempatan oleh Allah untuk mengajar anak-anak berkebutuhan khusus, membagikan ilmu yang dimiliki dengan penuh rasa sabar. Terdapat faktor yang mendukung terciptanya sebuah kebahagiaan, diantaranya adalah muhasabah dan mendekatkan diri kepada Allah (Aziz et al., 2021), bersyukur (Al-Ghazali dalam Desiningrum, 2016; Aziz et al., 2021), memelihara diri dan memiliki akal yang baik (Aziz et al., 2021), sabar (Al-Ghazali (Desiningrum, 2016; Aziz et al., 2021), tawakal (Aziz et al., 2021). Syukur menurut (Rusdi, 2016) adalah menerima segala nikmat yang telah diberikan Allah dengan menunjukkan atau menerapkan dalam kebaikan (Zuliana & Kumala, 2020; Fu'ady & Atiqoh, 2020). Sedangkan sabar menurut (Yusuf, 2010) adalah kemampuan dimana perasaan

dan perilaku manusia dapat dikendalikan dan diarahkan dalam mengatasi persoalan secara menyeluruh (Yunita & Yusuf, 2015; Sururiyah & Wulandari, 2017; Halimah et al., 2019; (Indria et al., 2019); Affandi, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh (Safitri & Al-kaf, 2021) mendapatkan hasil bahwa syukur memiliki hubungan positif dengan kebahagiaan. Syukur menjadi pendukung timbulnya kebahagiaan pada aparatur sipil negara, rasa bahagia tinggi jika rasa syukur seseorang tinggi. Hal tersebut juga disampaikan oleh Lubis (2019), apabila individu memiliki rasa syukur yang tinggi, artinya mereka akan mendapatkan kebahagiaan, optimisme serta dukungan sosial. Faribors et al., (2010) menyampaikan bahwa sabar membuat seseorang dapat memecahkan masalah yang dihadapi, dapat mengendalikan diri serta dapat merasakan kebahagiaan dalam hidupnya. Sejalan dengan Amal (2021) yaitu adanya hubungan antara sabar dengan kebahagiaan pada santri, semakin tinggi sabar, semakin tinggi pula kebahagiaan yang dirasakan.

Dari latar belakang tersebut diatas, peneliti bermaksud melakukan penelitian mengenai " Hubungan Syukur Dan Sabar Dengan Kebahagiaan Guru Sekolah Luar Biasa Di Kabupaten Tuban ". Topik ini menarik karena meskipun guru SLB mengeluhkan berbagai emosi negatif serta banyaknya tantangan yang dihadapi, namun guru SLB masih merasakan emosi positif. Dengan bersyukur dan bersabar guru SLB dapat merasa senang saat menagajar anak berkebutuhan khusus. Senang merupakan salah satu ciri-ciri dari kebahagiaan. Kebahagiaan adalah kebutuhan yang sangat penting bagi setiap individu tidak terkecuali guru SLB (Nurochim & Ngaisah, 2020)

karena dengan bahagia, individu akan merasa lebih damai, hidup lebih sehat, mudah dalam mengambil keputusan, mampu bekerja lebih baik serta merasa puas dalam menjalani kehidupannya (Diener, 2000; Lubis, 2019; Rustam et al., 2021). Beberapa penelitian mengenai kebahagiaan bahwa guru inklusi memiliki kebahagiaan yang rendah (Agustina, 2020), guru SMA memiliki kebahagiaan sedang (Toisuta et al., 2017) serta pada guru SD memiliki kebahagiaan sedang (Khairullah et al., 2021). Juga di beberapa penelitian sebelumnya terdapat beberapa orang yang memiliki kategori sedang mengenai kebahagiaan, seperti pada lanjut usia yang memiliki kebahagiaan kategori sedang (Khuzaimah, 2021). Pada penelitian lain juga ditemukan santri pondok pesantren Al-Athiyah Banda Aceh yang memiliki kategori sedang pada kebahagiaan (Amal, 2021), sejalan dengan Anabella (2022) bahwa kebahagiaan pada mahasiswa psikologi UIN Bandung tergolong sedang. Penelitian ini berfokus untuk membuktikan bahwa faktor syukur dan sabar dapat menumbuhkan kebahagiaan guru SLB.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah ada hubungan antara syukur dan sabar dengan kebahagiaan guru sekolah luar biasa di kabupaten Tuban?
2. Apakah ada hubungan antara syukur dengan kebahagiaan guru sekolah luar biasa di kabupaten Tuban?
3. Apakah ada hubungan antara sabar dengan kebahagiaan guru sekolah luar biasa di kabupaten Tuban?

C. Keaslian Penelitian

Penelitian (Prabowo & Laksmiwati, 2020) memberikan hasil bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat antara rasa syukur dengan kebahagiaan pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Mahasiswa yang memiliki rasa syukur tinggi maka kebahagiaan yang dirasakan juga akan semakin tinggi. Penelitian (Khuzaimah, 2021) menyatakan bahwa adanya hubungan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan lansia penghuni panti sosial Medan. Semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan lansia, maka semakin tinggi pula kebahagiaan lansia penghuni panti sosial Medan. Penelitian (Tus et al., 2021) mengungkap bahwa terdapat hubungan positif antara kesabaran dengan kebahagiaan pada mahasiswa.

Penelitian (Ulukan, 2021) menghasilkan adanya korelasi positif antara sabar dengan kebahagiaan. Sabar menjadi pendukung penting pada munculnya kebahagiaan guru. Penelitian (Tan et al., 2021) mengungkapkan bahwa dukungan sosial dan relisiensi berhubung positif dengan kebahagiaan. Individu yang memiliki dukungan sosial yang tinggi, ketahanan pada individu juga akan semakin kuat dan pada akhirnya kebahagiaan individu juga tinggi. Penelitian (Mahudin, 2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara syukur dengan kebahagiaan dewasa muda di Malaysia, artinya apabila hidup individu dewasa muda penuh dengan rasa syukur maka kebahagiaan mereka juga akan meningkat.

Penelitian (Sutatminingsih & Zaina, 2020) mengungkap bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dan optimisme dengan kebahagiaan

pada mustahiq. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima dan optimisme mustahiq, maka semakin mudah untuk mencapai kebahagiaan bagi para mustahiq. Adanya hubungan positif antara sabar dengan kebahagiaan pada anggota komunitas khuruj fisabilillah. Semakin besar rasa sabar maka semakin besar juga kebahagiaan yang dirasakan (Halimah et al., 2019). Penelitian (Witvliet et al., 2018) menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara kebersyukuran dengan kebahagiaan pada mahasiswa. Kebersyukuran menjadi faktor yang kuat pada kebahagiaan

Terdapat hubungan antara kebersyukuran dengan kebahagiaan pada wanita yang bercerai di Aceh, artinya apabila wanita yang bercerai memiliki rasa syukur yang tinggi maka kebahagiaan juga akan meningkat (Eriyanda & Khairani, 2017). Terdapat beberapa perbedaan pada penelitian sebelumnya dengan penelitian yang saat ini dilakukan diantaranya adalah pada variabel bebas, subjek, lokasi penelitian, teori yang dipakai, teknik sampling serta analisis data.

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui hubungan antara syukur dan sabar dengan kebahagiaan guru sekolah luar biasa di kabupaten Tuban
2. Untuk mengetahui hubungan antara syukur dengan kebahagiaan guru sekolah luar biasa di kabupaten Tuban
3. Untuk mengetahui hubungan antara sabar dengan kebahagiaan guru sekolah luar biasa di kabupaten Tuban

E. Manfaat Penelitian

Terdapat beberapa manfaat dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis, diharapkan penelitian ini dapat menambah khazanah keilmuan dalam bidang psikologi serta menambah literatur atau bahan-bahan informasi ilmiah yang dapat digunakan untuk melakukan kajian dan penelitian selanjutnya terutama pada bidang psikologi positif.
2. Manfaat praktis, diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi terkait hubungan syukur dan sabar dalam mencapai kebahagiaan khususnya pada guru anak berkebutuhan khusus serta dapat bermanfaat bagi seluruh individu yang berkeinginan mencapai kebahagiaan.

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan dalam skripsi ini diantaranya terdapat lima bab. Bab I berisi pendahuluan, diantaranya adalah latar belakang penelitian ini dilakukan, rumusan masalah, keaslian penelitian, tujuan penelitian ini dilakukan, manfaat dari hasil penelitian dan sistematika pembahasan skripsi. Bab II berisi kajian pustaka dari variabel kebahagiaan, syukur dan sabar. Bab III berisi penjelasan mengenai metode penelitian diantaranya adalah rancangan penelitian, identifikasi variabel, definisi operasional setiap variabel, populasi, teknik sampling yang digunakan dalam penelitian, sampel dalam penelitian, instrumen dari setiap variabel penelitian dan teknik analisis data yang diterapkan untuk mengolah data. Bab IV menguraikan hasil dari proses analisis data beserta pembahasannya. Bab V menjelaskan kesimpulan dari penelitian yang dilakukan dan saran untuk penelitian selanjutnya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kebahagiaan

1. Definisi

Menurut Veenhoven Kebahagiaan adalah suatu anggapan dari individu untuk menilai seberapa banyak emosi positif yang terdapat pada luar dan dalam dirinya (Mahani et al., 2020). Kebahagiaan adalah kemampuan individu untuk berpikir positif atas hidupnya dan hidup orang lain, memaknai dunia dan isinya sebagai perbaikan dan bersyukur atas keseluruhan anugerah yang telah diberikan (Toisuta et al., 2017). Kebahagiaan adalah emosi positif yang didapatkan dari rasa gembira, nilai, dan kebermaknaan hidup individu (Hwang et al., 2015).

Kebahagiaan adalah tujuan hidup individu (Hartati, 2017). Kebahagiaan adalah keadaan yang dirasakan oleh individu berupa rasa senang, tenang, damai, dan kepuasan yang telah dirasakan (Nurochim & Ngaisah, 2020). Individu harus memiliki perasaan atau emosi positif dan sikap optimis untuk meraih kebahagiaan dalam hidupnya dengan memanfaatkan kekuatan karakter yang ada pada diri individu (Seligman dalam (Irianto & Subandi, 2016). Kebahagiaan adalah suatu persepsi yang menggambarkan keadaan individu dimana individu tersebut mampu mengarahkan perasaannya pada suatu yang positif serta mempergunakan kekuatan karakter positifnya untuk menilai setiap kejadian yang hadir dalam hidupnya (Irianto & Subandi, 2016).

Kebahagiaan adalah keadaan dimana individu lebih merasakan emosi positif dari pada emosi negatif, seperti rasa gembira dan sejahtera yang memiliki nilai dan kebermaknaan hidup (Mahipalan, 2018; Bieda et al., 2019; Fatima et al., 2020). Kebahagiaan adalah suatu keadaan dimana semua makhluk hidup sangat menginginkannya (Argyle dalam Lubis, 2019). Kebahagiaan bukan hanya tentang rasa senang atau terjadinya peristiwa luar biasa yang baik dari individu tetapi juga menyangkut dalam bidang sosial, fisik dan psikologis (Lubis, 2019). Kebahagiaan adalah keseluruhan emosi menyenangkan yang dirasakan individu, kepuasan yang didapatkan selama hidupnya termasuk dalam hal perkawinan dan pekerjaan (Sutatminingsih & Zaina, 2020). Kebahagiaan adalah suatu keadaan dimana jiwa manusia merasa tenang, damai dan merasa tidak kekurangan suatu hal apapun (Arroisi, 2019). Menurut Al-Ghazali (Fikri, 2022). kebahagiaan adalah suatu kenikmatan dalam diri manusia terhadap apa yang telah dilakukan olehnya.

Dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan adalah keseluruhan emosi positif dari individu apa yang telah dilakukan, mencakup seluruh aspek dalam hidupnya meliputi rasa nikmat, senang, tenang, puas, damai, tentram dan sejahtera serta memberi makna positif kepada dunia dan isinya sebagai sebuah kebaikan yang telah dianugerahkan.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan

a. Muhasabah dan mendekatkan diri kepada Allah (Aziz et al., 2021)

Muhasabah adalah proses dimana manusia mengevaluasi segala apa yang dikerjakam termasuk perbuatan buruk atau perbuatan yang mendatangkan kebaikan bagi dirinya menurut Allah (Hasanah, 2018). Adanya akal dapat membantu manusia dalam memutuskan perilaku-perilaku yang selama ini dikerjakan merupakan perilaku baik atau buruk. Manusia akan lebih tenang dan merasa bahagia ketika terhindar dari segala sesuatu yang buruk. Apabila manusia mampu bermuhasabah, maka kebahagiaan dalam dirinya akan meningkat (Anggraini, 2021).

b. Bersyukur (Al-Ghazali dalam (Desiningrum, 2016) (Aziz et al., 2021)

Adanya rasa syukur membuat kehidupan manusia lebih bahagia (Safitri & Al-kaf, 2021). Bersyukur dapat membersihkan jiwa dari hal-hal yang buruk karena orang yang bersyukur senantiasa menjalankan perintah Allah dan menjauhi apa yang dilarang Allah. Allah akan memberikan nikmat lebih bagi orang yang pandai bersyukur

c. Memelihara diri dan akal yang baik (Aziz et al., 2021)

Dengan memelihara akal pikiran agar tetap positif dapat mempengaruhi kebahagiaan seseorang. Dengan pikiran yang tenang individu dapat meraih kebahagiaan.

d. Sabar (Aziz et al., 2021; Al-Ghazali dalam Fikri, 2022)

Kesabaran yang ada dalam diri seseorang mampu memberikan kebahagiaan (Nisrina, 2018). Apapun yang dihadapi oleh manusia baik itu pekerjaan, musibah dan lain sebagainya memerlukan sikap sabar. Sabar sebagai pengontrol hawa nafsu duniawi agar manusia tidak masuk dalam keburukan. Apabila manusia tetap sabar dalam kesulitan, kebahagiaan akan dirasakannya.

Seligman juga menyampaikan dua faktor yang mempengaruhi kebahagiaan yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal diantaranya adalah kepuasan terhadap masa lalu (melepaskan masa lalu, bersyukur, memaafkan dan melupakan), kepuasan masa sekarang (kenikmatan, gratifikasi), optimis untuk masa depan. Faktor eksternal diantaranya adalah uang, kehidupan sosial, emosi negatif, usia, agama, kesehatan, pendidikan dan iklim (Peterson et al., 2005; Toisuta et al., 2009; Lestiani, 2016; Cahyaningtyas et al., 2020).

3. Aspek kebahagiaan

Terdapat beberapa aspek Kebahagiaan menurut (Al-Ghazali, 2001) yaitu sebagai berikut (Fauzi, 2019; Albab, 2020; Masruroh & Milah, 2021; Bagir, 2022):

a. Mengenal diri

Untuk mendapat kebahagiaan patutlah untuk mengenali atau memahami tentang diri. Mengenal diri akan membawa diri untuk mengenal Allah sebagai sang pemberi kebahagiaan. Mulai dari siapa

yang menciptakan kita?, memahami tujuan diciptakannya kita, siapa yang memberikan segala nikmat yang saat ini kita miliki? hal ini memberikan pemahaman kepada manusia mengenai penciptanya.

b. Menenal Allah

Manusia dikaruniai akal untuk dapat berpikir. Dengan adanya akal, manusia dapat merenungkan atas segala yang ada di dunia, memperbanyak pengetahuan tentang diri dan pengetahuan-pengetahuan lainnya. Semakin tinggi atau semakin banyak pengetahuan yang diperoleh mengenai Allah semakin besar juga rasa senangnya, karena dengan perenungan dan pengetahuan tersebut menjadikan manusia lebih paham atas keberadaan Allah dan merasakan puncaknya kesenangan.

c. Menenal dunia

Selama masih hidup sepatutnya manusia memelihara jiwa dan memelihara jasad (mengembangkan dirinya). Dengan menenal Allah dan adanya rasa cinta terhadap Allah akan membantu dalam memelihara jiwa manusia. Manusia memiliki nafsu yang mengharuskan pemiliknya untuk pandai dalam mengontrol sesuai dengan aturan Allah. Nafsu inilah yang menjadikan manusia lupa akan akhiratnya. Melakukan hal-hal yang jauh dari ajaran Allah, yang hanya menghasilkan kesenangan di dunia. Padahal masih ada akhirat yang menjadi tempat tinggal yang kekal. Maka dari itu

ajaklah jiwa dan jasad untuk berbuat kebaikan yang sesuai dengan ajaran Allah serta mendatangkan nikmat dunia dan akhirat.

d. Mengetahui akhirat

Orang yang bertakwa dan mengikuti ajaran Allah kelak di akhirat akan mendapatkan surga dan sebaliknya orang yang tidak mengikuti ajaran Allah akan mendapatkan neraka. Bentuk neraka rohani adalah yang pertama kematian. Kedua rasa malu, ketika telah dibangkitkan dari kuburnya di situlah akan diperlihatkan semua perbuatannya selama hidup di dunia. Ketiga adalah rasa kecewa dan gagal dalam mencapai tujuan dirinya diciptakan. Maka dari itu selama masih diberi waktu di dunia gunakan untuk melakukan perbuatan yang sesuai dengan anjuran Allah dan mampu mengontrol nafsu dunianya, hidup di dunia adalah untuk menyiapkan diri untuk kehidupan yang kekal di akhirat.

4. Ciri-ciri kebahagiaan

Berikut ciri-ciri kebahagiaan diantaranya adalah (Sarmadi, 2018; Ummah, 2018; Zulkarnain & Fatimah, 2019; Nurhidayati, 2020):

- a. Beriman, bertakwa dan beramal shaleh
- b. Bersemangat dalam menjalani kehidupan
- c. Saling memberi kasih sayang
- d. Mampu menyesuaikan diri
- e. Mempunyai kesehatan yang baik
- f. Menjadi orang yang bermanfaat dan dapat menginspirasi bagi sesama

- i. Memberikan peninggalan yang kelak akan berguna untuk kehidupan yang lebih baik.

B. Syukur

1. Definisi

Syukur berasal dari bahasa latin "*Gratia*" yang memiliki arti kebaikan, kemuliaan dan rasa terima kasih (Mahipalan, 2018). Dalam Islam, syukur ditinjau dari bahasa arab yang berasal dari kata "Syakara" yang memiliki arti pujian atas kebaikan, terpenuhinya sesuatu, memberikan sebagian yang dimiliki atau nikmat kepada individu lain yang sedang memerlukan. Menurut syara' syukur adalah bentuk pengakuan atas nikmat Allah yang telah diberikan kepada manusia, dimana manusia mempergunakan nikmat tersebut dengan penuh kepatuhan dan sesuai ketentuan Allah (Aisyah & Chisol, 2018). Dalam agama Islam, syukur diartikan sebagai suatu pengakuan atas segala nikmat yang diberikan kepada individu oleh Allah SWT. Nikmat yang telah diberikan kepada individu tersebut digunakan untuk hal-hal baik, seperti untuk beribadah, melakukan hal-hal yang memang diharamkan dalam Islam (Pramithasari & Suseno, 2019).

Gratitude adalah respon seseorang dengan sikap yang positif terhadap orang lain atau diri sendiri (Muda et al., 2022). Syukur adalah suatu bentuk apresiasi yang dirasakan individu yang telah menerima suatu perhatian atau pertolongan dari orang lain (Syropoulos & Markowitz, 2020). Syukur adalah sifat kasih dan rasa menghargai pada

orang lain dan dunia, mencakup kesejahteraan psikologis dan kepuasan hidup (Zhang & Wang, 2019). Syukur adalah emosi positif yang disampaikan oleh individu yang merasakan manfaat dari perlakuan yang diberikan orang lain (Ginty et al., 2020). Syukur adalah rasa terima kasih yang ditujukan oleh individu kepada seseorang yang telah memberikan suatu kebaikan (Ka & Lam, 2020).

Syukur adalah rasa terima kasih atas suatu kebaikan atau pemberian yang menjadikan individu terus berkembang kedepannya. Menurut McCullough syukur adalah emosi yang disampaikan kepada seseorang yang telah memberikan suatu bantuan kepada individu (Pramithasari & Suseno, 2019). Syukur menurut McCullough, Emmons dan Tsang adalah suatu emosi positif yang ditujukan kepada orang lain yang telah memberikan suatu pengalaman yang baik kepada individu (Mahipalan, 2018). Syukur adalah menerima segala nikmat yang telah diberikan Allah dengan menunjukkan atau mengekspresikan dalam kebaikan (Rusdi, 2016). Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan syukur adalah suatu penerimaan segala kebaikan dan nikmat terhadap sang pemberi dengan menunjukkan ungkapan terima kasih yang bersifat positif menggunakan kebaikan dan nikmat tersebut dengan baik agar dapat berkembang.

2. Faktor-faktor syukur yaitu:

Faktor yang membuat rasa syukur muncul dalam diri seseorang yang berdasarkan Al-Quran (Karimulloh et al., 2021) adalah sebagai berikut:

a. Mengingat nikmat-nikmat Allah:

وَأَنْ تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصَوْنَهَا إِنَّ اللَّهَ لَعَفُورٌ رَحِيمٌ

Artinya “*Jika kamu menghitung nikmat Allah, niscaya kamu tidak akan mampu menghitungnya. Sesungguhnya Allah benar-benar Maha Pengampun lagi Maha Penyayang*”.

Banyak nikmat yang Allah berikan kepada hambanya, terutama adalah nikmat hidup. Sudah diciptakan menjadi ciptaan yang sempurna dari ciptaan Allah lainnya. Dari surat An-Nahl ayat 18 tersebut dapat diketahui bahwa Allah telah melimpahkan nikmat yang begitu banyak dan mendatangkan manfaat bagi para hambanya, untuk itu agar manusia tidak mengingkari atas semua nikmat tersebut, perlu untuk mengingat segala pemberian Allah. Dari hal ini seorang hamba dapat merasa bersyukur kepada Allah.

b. Pertanggungjawaban atas semua nikmat:

Semua pemberian Allah yang telah manusia nikmati, pada akhirnya akan dimintai oleh Allah untuk dipertanggungjawabkan di hadapannya. Sesuai dengan surat at-takatsur ayat 8

ثُمَّ لَنَسْأَلَنَّ يَوْمَئِذٍ عَنِ النَّعِيمِ

Artinya : *Kemudian, kamu pasti benar-benar akan ditanya pada hari itu tentang kenikmatan (yang megah di dunia itu).*

Untuk itu perlu diingat bahwa setiap nikmat atau pemberian dari Allah wajib untuk dipertanggungjawabkan, dipergunakan seperti apa selama hidup di dunia. Apabila manusia tidak

menjalankan kewajibannya untuk menggunakan nikmat Allah dengan baik dan bertanggung jawab maka bisa dikatakan bahwa dirinya tidak bersyukur.

c. Melihat orang yang lebih dibawah derajatnya :

Apabila manusia melihat orang yang derajatnya di atas dirinya tentu hal ini akan membuat dirinya tidak bersyukur dan sebaliknya apabila melihat orang yang derajatnya di bawah dirinya maka hal tersebut bisa menjadikan hamba yang bersyukur.

d. Berdoa agar diberi pertolongan bersyukur:

Berdoa adalah salah satu faktor penting bagi manusia untuk dapat bersyukur. Bersyukur pun manusia membutuhkan bantuan dari Allah, karena semua yang dilakukan manusia ditentukan atas izin Allah maka dari itu hendaklah manusia meminta pertolongan kepada Allah agar dijadikan hamba yang pandai bersyukur.

3. Aspek-aspek syukur

Aspek-aspek yang mempengaruhi syukur menurut Rusdi (2016) yaitu (Zuliana & Kumala, 2020; Fu'ady & Atiqoh, 2020):

- a. Bersyukur dengan ilmu : Allah memberikan pengetahuan kepada siapa yang Allah kehendaki. Orang yang bersyukur memiliki pengetahuan atau dapat memahami bahwa segala nikmat yang hadir dalam hidupnya merupakan pemberian Allah (Rohma, 2013).
- b. Bersyukur dengan hati : orang yang bersyukur terlihat ketika dirinya merasa puas, senang dan adanya pengakuan terhadap segala nikmat

yang hadir di hidupnya mengakui dalam hatinya bahwa segala nikmat berasal dari Allah

- c. Bersyukur dengan lisan : orang yang bersyukur apabila dilihat dari lisannya, maka terlihat ketika orang tersebut mengucapkan sebuah pujian kepada Allah karena telah memberikan banyak nikmat, dengan ucapan Alhamdulillah adalah bentuk syukur dengan lisan.
 - d. Bersyukur dengan perbuatan : Bersyukur dengan perbuatan artinya melaksanakan perintah Allah dan menjauhi segala larangan Allah. Segala nikmat yang telah diberikan Allah digunakan dalam menjalankan perintahnya, tidak untuk dipergunakan dalam hal yang dapat menjauhkan diri dari jalan Allah.
4. Ciri-ciri syukur :
- a. Semakin bertambah baik kualitas dan kuantitas ibadah
 - b. Menggunakan nikmat yang diberikan sesuai dengan perintah Allah
(Sani & Kadri, 2018)
 - c. Bermuhasabah (Mikam, 2013)
 - d. Menerima dengan ikhlas nikmat dari Allah, baik suka atau tidak
 - e. Bertakwa pada Allah
 - f. melaksanakan perintah Allah dan menjauhi segala larangan Allah
 - g. Memberi kepada sesama tanpa ada rasa riya (Iyul, 2021)

C. Sabar

1. Definisi

Dalam KBBI sabar memiliki beberapa arti yang dapat dilihat dari awalan katanya. Dari kata “ber-sabar” mempunyai arti sikap tenang saat menghadapi kehidupan. Dari kata “pe-nyabar” mempunyai arti sikap yang tenang, tidak mudah terbawa emosi. Dari kata “ke-sabar-an” mempunyai arti ketenangan hati ketika menghadapi suatu persoalan. Orang yang sabar bukan berarti hanya pasrah pada keadaan namun ada suatu usaha yang dilakukan. Hal ini terkait dengan soal waktu dengan terus berusaha, suatu saat sabar pasti ada hasil yang memuaskan (Zian, 2017; Robith, 2019).

Asal kata sabar dalam bahasa arab yaitu صَبْرٌ yang artinya menahan (menahan diri, mengendalikan jiwa, mengurung nafsu binatang (Rohmah, 2012; Hafiz et al., 2015; Miswar, 2017; Abidin, 2017; Safaria, 2018; Sukino, 2018; Ernadewita & Rosdialena, 2019; Khoirul & Ahmad, 2021). Menurut istilah sabar adalah menahan diri dari apa yang tidak disukai dan dilarang oleh Allah. Hal ini dilakukan untuk mengharap ridho Allah (Safaria, 2018). Sabar memiliki arti usaha atau upaya seseorang untuk menahan diri atau membatasi jiwa untuk mencapai sesuatu yang lebih baik (M. Yusuf et al., 2017).

Menurut Al-Ghazali sabar adalah suatu perilaku yang berisi proses manusia berusaha menghindarkan diri dari perilaku-perilaku yang mengandung nafsu syahwat yang terjadi pada fase kehidupan manusia

(Primalita & Alfina, 2021). Sabar adalah akhlak mulia yang sangat dibutuhkan manusia dalam hidup dalam menghadapi cobaan, ujian, cita-cita dan harapan yang diinginkan. Sabar dalam Al-Quran mengandung unsur perbuatan, diartikan suatu sikap yang dapat mendorong manusia untuk melakukan perbuatan baik (Hadi et al., 2018; Aziz et al., 2021).

Kesabaran adalah suatu sikap di mana seseorang menahan emosi untuk tetap tenang dan menerima atas situasi dan kondisi yang dihadapinya (Safaria, 2018). Sabar adalah menahan diri yang mencakup dalam 3 hal yaitu sabar dalam menaati Allah, sabar dalam hal yang Allah haramkan, sabar pada takdir Allah yang tidak disenangi manusia (Ross et al., 2020). Sabar adalah suatu kemampuan yang dimiliki manusia untuk menghadapi segala bentuk cobaan atau musibah yang Allah berikan serta tetap melaksanakan perintah Allah dan menjauhi segala bentuk larangannya (Abidin, 2017).

Dalam psikologi sabar berarti respon awal yang ditunjukkan individu dalam menahan segala emosi (pikiran, perkataan dan perbuatan) untuk tujuan yang baik yang didukung sikap optimis, pantang menyerah untuk menemukan solusi dalam penyelesaian suatu persoalan (Hafiz et al., 2015). Sabar adalah pengendalian diri dalam menjalankan segala perintah Allah, menjauhi larangannya, takdir Allah, menghadapi berbagai persoalan dan hawa nafsu untuk meraih kebahagiaan dunia dan akhirat (Ernadewita & Rosdialena, 2019); Zuliana & Kumala, 2020).

Sabar adalah kekuatan dan pertahanan seseorang dari sesuatu yang buruk yang dapat merugikan kehidupannya. Menurut Al-Ghazali, sabar adalah suatu proses dimana seseorang menjauhi atau meninggalkan keadaan yang didalamnya terdapat nafsu dan syahwat (Primalita & Alfina, 2021). Sabar adalah salah satu bentuk pertahanan psikologis seseorang dalam menghadapi masalah (Rohmah, 2012). Sabar adalah bentuk sarana atau media untuk meminta pertolongan kepada Allah dalam menghadapi permasalahan atau kesulitan dalam hidup (Wulan, 2020). Sabar adalah kemampuan seseorang untuk mengatur, mengendalikan dan mengarahkan segala perkataan, perasaan, tindakan serta mampu mengatasi berbagai kesulitan yang diterima dengan lapang dada dan memahami tuntutan kesulitan yang ada (Yunita & Yusuf, 2015).

Sabar adalah akhlak mulia yang memiliki kekuatan untuk mencegah seseorang melakukan tindakan yang buruk (Indria et al., 2019). Sabar adalah kesungguhan seseorang untuk dapat menahan diri hawa nafsu dan menghadapi masalah yang ada, hal ini membawa seseorang lebih taat kepada Allah dan memperbaiki akhlak menjadi lebih baik (Usman et al., 2020).

Sabar adalah keadaan pikiran seseorang yang apabila dirinya tertimpa suatu musibah, dia dapat menerimanya dengan positif dan selalu berusaha mencari cara untuk penyelesaian masalah (Rahmania & Nashori, 2021). Disimpulkan bahwa sabar adalah suatu sikap menahan,

pengendalian diri dan penerimaan dalam menjalankan perintah Allah, menjauhi segala larangan Allah dan takdir Allah serta tetap tenang ketika menghadapi persoalan yang jauh dari harapannya serta sebuah pertahanan psikologis dari seseorang.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi sabar:

a. Religiusitas

Religiusitas adalah tingkat keyakinan dan sikap seseorang terhadap agama dan tuhanNya untuk memperoleh makna hidup serta kebahagiaan (Suryadi & Hayat, 2021). Seseorang yang memiliki kepercayaan atau keyakinan penuh pada Allah akan tercipta rasa sabar ketika menghadapi berbagai persoalan hidup. Seseorang tersebut akan tetap tenang karena dirinya yakin ini adalah bentuk kecintaan Allah kepada hambanya. Religiusitas memiliki pengaruh terhadap kesabaran seseorang (Safangatun, 2014). Sejalan dengan penelitian Paran et al., (2020) apabila individu memiliki religiusitas yang kuat maka kesabarannya juga besar. Orang yang sabar adalah pada orang yang memiliki ketaatan yang kuat pada Allah (Umaroh, 2015).

b. Tipe kepribadian

Kepribadian adalah komponen yang ada dalam diri individu baik berupa keasadaran maupun tidak, yang dapat membantu individu untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungannya dalam bentuk pikiran, perasaan dan perilaku. Individu yang memiliki tipe kepribadian extrovert, agreeableness dan open to experience

cenderung memiliki tingkat religiusitas yang kuat, karena tipe kepribadian tersebut memiliki hubungan positif dengan religiusitas (Suminta, 2016; Luud, 2021) dan kesabaran (Bülbul & Arslan, 2017).

c. Dukungan sosial

Dukungan sosial adalah sikap peduli. Bantuan dan dukungan dari satu orang ke orang lain yang membuat orang tersebut merasa diperhatikan dan dihargai (Khoiri Oktavia & Muhopilah, 2021). Dukungan sosial menjadi faktor yang mempengaruhi kesabaran (Umaroh, 2015). Dukungan sosial memiliki keterikatan yang kuat pada kesabaran (Fauzia & Halimah, 2015); (Pertiwi & Yusuf, 2016).

3. Aspek-aspek sabar

Menurut Yusuf (2010) aspek-aspek sabar adalah sebagai berikut (Yunita & Yusuf, 2015; Sururiyah & Wulandari, 2017; Halimah et al., 2019; Affandi, 2019; Indria et al., 2019):

a. Teguh pada pendirian

Orang yang sabar tetap menjalankan apa yang telah direncanakan disiplin terhadap aturan dan apa yang sedang dikerjakan dalam aspek pertama ini terdapat tiga indikator yaitu:

1. Konsekuen : Dimana individu menyelesaikan apa yang sedang dikerjakan sesuai dengan rencana yang dibuat, hal ini meliputi apa yang seharusnya dilakukan atas pekerjaan itu dan berani menerima baik-buruknya atas rencana tersebut.

2. Konsisten : perilaku individu yang terus melakukan rencana awal untuk mencapai apa yang diinginkan.
3. Displin : individu yang mematuhi setiap peraturan yang ada, tidak ingin melanggar peraturan yang ada untuk mencapai apa yang diinginkan.

b. Tabah

Orang sabar memiliki kekuatan untuk melewati semua tantangan dan cobaan yang ada, memiliki kemampuan untuk mengatasi stres, mampu mengambil hikmah dari suatu kegagalan serta bersedia untuk menerima masukan dari pihak lain dalam rangka memperbaiki diri untuk kedepannya. Dalam aspek yang kedua terdapat empat indikator yaitu:

1. Daya juang : kekuatan untuk mendapatkan target
2. Toleransi terhadap stres: mampu mengatasi stress dengan berbagai cara agar terus bisa melanjutkan pencapaian target
3. Mampu belajar dari kegagalan : dalam pencapaian target tentunya akan menemui kegagalan orang yang sabar menganggap kegagalan sebagai peluang untuk pengayaan diri agar lebih baik lagi.
4. Dapat menerima umpan balik atau masukan dari pihak lain agar menjadi individu yang lebih baik.

c. Tekun

Orang yang sabar memiliki perilaku di mana dirinya melakukan pekerjaannya secara terus-menerus agar apa yang diinginkan segera tercapai dalam aspek yang ketiga terdapat tiga indikator yaitu :

1. Antisipatif : tanggap ketika suatu hal akan atau sedang terjadi dan memiliki rencana cadangan dalam pencapaian target.
2. Terencana : memiliki rencana yang matang dalam pencapaian target.
3. Terarah : memfokuskan atau mengarahkan energi yang dimiliki kepada pencapaian target.

4. Ciri-ciri sabar

Orang yang sabar memiliki ciri sebagai berikut (Zian, 2017; Robith, 2019):

- a. Tidak gegabah : orang yang sabar tidak gegabah dalam memberikan respon atas suatu persoalan yang datang. Orang yang sabar lebih mampu menahan emosinya karena apabila dirinya terlalu gegabah dalam menyikapi suatu persoalan, hal ini akan membuat dirinya dalam masalah yang baru. Sikap gegabah akan memberikan efek yang tidak menguntungkan bagi seseorang.
- b. Bersikap tenang : orang yang sabar tidak gegabah dalam menghadapi persoalan melainkan dirinya bersikap tenang. Bersikap tenang mampu menyelesaikan suatu persoalan, karena dengan bersikap tenang seseorang mampu berpikir dengan jernih dalam menyikapi suatu

persoalan dan yang nantinya akan memberikan solusi yang tepat dan matang.

- c. Berpikir positif : orang yang sabar memiliki pola berpikir yang senantiasa positif dalam kondisi dan situasi apapun. Orang yang sabar selalu berpikir positif, hal ini akan membuat keadaan seseorang menjadi lebih aman dan tenang, seperti ciri yang kedua, apabila mampu bersikap tenang akan memberikan jalan keluar yang lebih baik. Berbeda dengan seseorang yang sering berpikir negatif, hari-harinya akan menjadi lebih cemas dan merasakan suatu kebencian.
- d. Berpendirian teguh : orang yang sabar memiliki prinsip atau pendirian yang teguh, tidak goyah dari pengaruh lingkungan ataupun orang lain. Orang yang memiliki pendirian teguh akan meraih kesuksesan.
- e. Bersikap optimis : Dengan optimis seseorang lebih dekat dengan apa yang diinginkan. Sikap optimis memberikan energi positif untuk membantu dalam menghadapi suatu persoalan.
- f. Bekerja keras : orang yang sabar mampu menyeimbangkan antara keinginan pikiran dan tindakan, dari hal tersebut membuat seseorang bekerja keras dalam menggapai suatu harapan, dengan melakukan tindakan yang sesuai dengan kemampuannya.
- g. Pantang menyerah : tidak semua yang terjadi dalam kehidupan sesuai dengan keinginan, dalam hal ini orang yang sabar memiliki sikap pantang menyerah karena dirinya tahu setiap kegagalan bukanlah

suatu akhir dari segalanya. Orang yang sabar akan kembali bangkit untuk menjalankan usaha dalam menghadapi persoalan hidup/

- h. Konsisten pada proses : dalam menggapai kesuksesan, orang sabar melalui proses yang setiap langkah dilaluinya hingga pada puncak hasil usahanya. Orang sabar konsisten dalam menjalankan langkah atau proses usahanya untuk sebuah kesuksesan bukan dengan cara yang cepat dan instan, melainkan dengan cara yang direncanakan secara matang.

D. Hubungan Syukur dan Sabar dengan Kebahagiaan

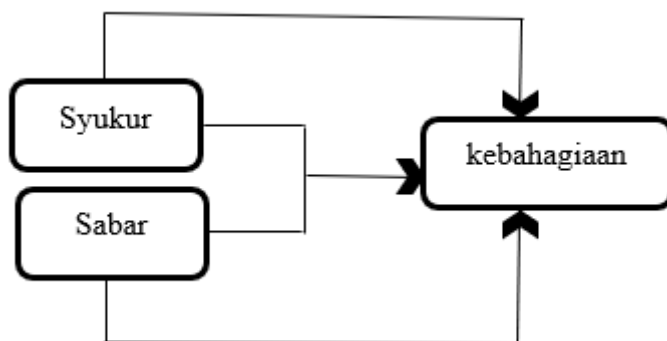
Adanya hubungan yang sangat kuat antara syukur dengan kebahagiaan pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Orang yang tidak bersyukur merasa kurang puas atas hidupnya dan cenderung merasa cemas yang membuat hidupnya tidak tenang. Orang yang bersyukur merasa cukup dan tidak terlalu memikirkan hal-hal duniawi, hal tersebut memberi hati yang tenang dan merasa bahagia (Prabowo & Laksmiwati, 2020). Hal tersebut juga disampaikan oleh Witvliet et al., (2018) bahwa kebersyukuran dengan kebahagiaan pada mahasiswa memiliki hubungan yang positif. Kebersyukuran menjadi faktor yang kuat pada kebahagiaan. Seseorang yang merasa bahagia, optimis dan merasa puas dalam hidupnya merupakan seseorang yang memiliki rasa syukur dalam dirinya (Prabowo & Laksmiwati, 2020).

Tus et al., (2021) mengungkapkan antara kesabaran dengan kebahagiaan pada mahasiswa mempunyai hubungan yang positif. Hal tersebut juga

disampaikan oleh Ulukan (2021) yaitu adanya korelasi positif antara sabar dengan kebahagiaan. Sabar menjadi pendukung penting pada munculnya kebahagiaan guru. Dengan sabar seseorang mampu mengurangi perasaan negative Tus et al., (2021). Dengan sabar, guru dapat mengatasi kesulitan dalam menghadapi siswa hingga merasakan kebahagiaan pada akhirnya (Ulukan, 2021).

E. Kerangka Teoritik

Penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan syukur dan sabar dengan kebahagiaan guru sekolah luar biasa di kabupaten Tuban. Dengan kerangka teoritik yang digambarkan adalah sebagai berikut :



Gambar 2. 1 Kerangka Teoritik

Kebahagiaan adalah suatu kenikmatan dalam diri manusia terhadap apa yang telah dilakukannya (Al-Ghazali dalam Fikri, 2022). Kebahagiaan memiliki beberapa aspek, diantaranya adalah mengenal diri, mengenal Allah, mengenal dunia dan mengenal akhirat (Al-Ghazali, 2001 dalam Masruroh & Milah, 2021; Bagir, 2022). Kebahagiaan memiliki beberapa faktor pendukung yaitu diantaranya adalah muhasabah dan mendekatkan diri kepada Allah,

bersyukur, memelihara diri dan akal menjadi baik, sabar, tawakkal (Nurhasan, 2019; Aziz et al., 2021; Anggraini, 2021; Safitri & Al-kaf, 2021).

Syukur menurut Rusdi (2016) adalah menerima segala nikmat yang telah diberikan Allah dengan menunjukkan atau menerapkan dalam kebaikan. Syukur memiliki beberapa aspek, diantaranya adalah bersyukur dengan ilmu, bersyukur dengan hati, bersyukur dengan lisan, dan bersyukur dengan perbuatan (Rusdi, 2017; Zuliana & Kumala, 2020; Fu'ady & Atiqoh, 2020). Individu yang bersyukur akan cenderung merasakan kebahagiaan dalam dirinya, lebih meningkatkan emosi positif pada individu (Khairullah et al., 2021). Syukur menjadikan emosi positif lebih meningkat, lebih tenang dalam menghadapi suatu masalah dan sabar dalam bekerja (Rahmania & Nashori, 2021). Faktor yang dapat meningkatkan syukur adalah Mengingat nikmat-nikmat Allah, pertanggungjawaban atas semua nikmat, melihat orang yang lebih dibawah derajatnya, berdoa agar diberi pertolongan bersyukur (Karimulloh et al., 2021).

Sabar adalah menahan diri dari paksaan atau tekanan, menahan lisan dari keluh kesah dan menahan anggota tubuh dari perbuatan kekacauan atau merusak (Al-Jauziyyah dalam Rusdi, 2016). Sabar adalah kemampuan dimana perasaan dan perilaku manusia dapat dikendalikan dan diarahkan dalam mengatasi persoalan secara menyeluruh (Yusuf, 2010). Aspek-aspek yang dapat mengukur sabar diantaranya adalah teguh pada pendirian, tabah serta tekun (Yusuf, 2010); Yunita & Yusuf, 2015; Sururiyah & Wulandari, 2017; Halimah et al., 2019; Affandi, 2019; Indria et al., 2019). Faktor yang

mempengaruhi sabar diantaranya adalah religiusitas, tipe kepribadian dan dukungan sosial

Seseorang yang memiliki sikap sabar cenderung akan lebih bahagia karena orang yang sabar mampu menahan segala emosi dan hal ini membuat seseorang dapat meraih harapan yang diinginkan (Hafiz et al., 2015). Seseorang yang menginginkan keselamatan dan kebahagiaan dunia maupun akhirat membutuhkan kekuatan jasmani dan rohani, kekuatan jasmani berupa kekuatan fisik atau tubuh manusia untuk melaksanakan seluruh ibadah yang diperintahkan Allah. Sedangkan kekuatan rohani berupa kesabaran dan keikhlasan dalam menjalankan perintah Allah dengan mempergunakan ilmu pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki (Miskahuddin, 2020). Disimpulkan bahwa adanya hubungan antara syukur dan sabar dengan kebahagiaan pada guru anak berkebutuhan khusus.

F. Hipotesis

Berdasarkan uraian diatas dapat dirumuskan hipotesis penelitian yaitu:

1. Adanya hubungan antara syukur dan sabar dengan kebahagiaan guru sekolah luar biasa di kabupaten Tuban.
2. Adanya hubungan antara syukur dengan kebahagiaan guru sekolah luar biasa di kabupaten Tuban.
3. Adanya hubungan antara sabar dengan kebahagiaan guru sekolah luar biasa di kabupaten Tuban.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Penelitian korelasional adalah suatu penelitian yang bertujuan untuk melihat hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya (Gainau, 2016). Langkah pertama yang dilakukan untuk melaksanakan penelitian ini adalah *review* jurnal. Kedua adalah penentuan variabel yang diteliti. Langkah ketiga adalah menentukan subjek yang diteliti. Keempat adalah mencari referensi untuk menjelaskan variabel yang diteliti. Langkah kelima adalah menentukan populasi dan jumlah sampel. Keenam adalah membuat instrument atau alat ukur dari setiap variabel yang diteliti. Langkah ketujuh adalah melakukan pengecekan pada instrument yang dibuat dengan *expert judgement*. Ketujuh adalah menyebarkan angket kepada seluruh subjek yang telah ditetapkan. Langkah kedelapan adalah mengolah data yang diperoleh serta melakukan analisis data.

B. Identifikasi Variabel

1. Variabel bebas (X_1) : Syukur
2. Variabel bebas (X_2) : Sabar
3. Variabel tergantung (Y) : Kebahagiaan

C. Definisi Operasional

1. Kebahagiaan adalah suatu kenikmatan dalam diri manusia terhadap apa yang telah dilakukan olehnya. Dengan beberapa aspek yang dapat

mengukur kebahagiaan diantaranya adalah mengenal diri, mengenal Allah, mengenal dunia dan mengenal akhirat (Al-Ghazali 2001).

2. Syukur adalah menerima segala nikmat yang telah diberikan Allah dengan menunjukkan atau menerapkan dalam kebaikan. Dengan aspek-aspek yang dapat mengukur syukur diantaranya adalah bersyukur dengan ilmu, bersyukur dengan hati, bersyukur dengan lisan dan bersyukur dengan perbuatan (Rusdi 2016).
3. Sabar adalah kemampuan dimana perasaan dan perilaku manusia dapat dikendalikan dan diarahkan dalam mengatasi persoalan secara menyeluruh. Aspek-aspek yang dapat mengukur sabar diantaranya adalah teguh pada pendirian, tabah serta tekun (Yusuf, 2010).

D. Populasi, teknik sampling dan sampel

1. Populasi

Populasi adalah kumpulan obyek atau subyek yang menjadi wilayah penelitian yang didalamnya terdapat kualitas dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti (Garaika & Darmanah, 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah guru sekolah luar biasa di kabupaten Tuban.

Terdapat lima sekolah luar biasa yang menjadi tempat penelitian ini, yaitu SLB ABD Negeri Tuban, SLB C autis Negeri Tuban, SLB B Jati Wiyata Dharma Tuban, SLB AC Jati Wiyata Dharma Tuban dan SLB Special School Salsabila Tuban. Jumlah populasi guru SLB tersebut adalah 67 guru. Berikut data guru SLB kabupaten Tuban :

Tabel 3. 1 Daftar Nama SLB

NO	Nama Sekolah Luar Biasa	Jumlah
1	SLB ABD Negeri Tuban	15
2	SLB C Autis Negeri Tuban	24
3	SLB B Jati Wiyata Dharma Tuban	11
4	SLB C Jati Wiyata Dharma Tuban	7
5	SLB Special School Salsabila Tuban	10
Jumlah		67

2. Teknik sampling

Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2011). Dengan menggunakan *purposive sampling* maka peneliti menentukan kriteria atau syarat untuk subjek yang akan menjadi sampel dalam penelitian ini (Paramita et al., 2021), yaitu yang beragama islam dan sudah menikah.

3. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah populasi dalam penelitian (Garaika & Darmanah, 2019). Sampel pada penelitian ini adalah 49 guru SLB yang berada di kabupaten Tuban yang memiliki kriteria atau syarat yaitu beragama islam dan sudah menikah. Alasan memilih subjek yang beragama islam adalah teori yang digunakan adalah teori dari (Al-Ghazali, 2001) yang semua aspeknya mengarah pada agama islam. Alasan memilih subjek yang sudah menikah adalah pria maupun wanita turut ikut serta dalam memenuhi kebutuhan rumah tangga. Hal ini menjadikan pria maupun wanita memiliki peran ganda yaitu sebagai

suami, istri, kepala rumah tangga atau ibu rumah tangga serta sebagai karyawan (Khairiyah et al., 2017).

E. Instrumen Penelitian

Dalam pengambilan data dari para responden, peneliti menggunakan angket yang meliputi angket kebahagiaan, angket syukur dan angket sabar. Angket adalah suatu cara untuk mendapatkan data dari para responden dengan memberikan pernyataan tertulis dan responden diminta untuk mengisi atau menjawab setiap pernyataan. Dalam menjawab atau mengisi angket, peneliti menggunakan skala likert. Adanya skala likert ini untuk mengukur setiap item serta digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi individu (Rosyadi, 2018). Alat ukur yang digunakan sudah melalui proses *expert judgement* oleh para ahli, diantaranya adalah Siti Makhmudah, S.Psi, M.Psi, Psikolog dan Dr. dr. Hj. Siti Nur Asiyah, M, Ag.

1. Syukur

- a. Syukur adalah menerima segala nikmat yang telah diberikan Allah dengan menunjukkan atau menerapkan dalam kebaikan (Rusdi 2016).

- b. Alat ukur syukur

Alat ukur syukur disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Rusdi (2016) yaitu bersyukur dengan ilmu, bersyukur dengan hati, bersyukur dengan lisan dan bersyukur dengan perbuatan. Dalam pengambilan data digunakan skala *likert* yang memiliki alternatif jawaban diantaranya adalah SS (Sangat Setuju), S

(Setuju), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju). Untuk nilai atau skor pada item *favourable*, jawaban SS memiliki nilai 4, S memiliki nilai 3, TS memiliki nilai 2 dan STS memiliki nilai 1. Pada item *unfavourable* memiliki nilai kebalikan dari item *favourable*.

Tabel 3. 2 Blueprint skala syukur

Aspek	Aitem		Jumlah
	F	UF	
Bersyukur dengan ilmu	1		1
Bersyukur dengan hati	2	3	2
Bersyukur dengan lisan	4		1
Bersyukur dengan perbuatan	5		1
Total			5

c. Validitas dan reliabilitas

1. Validitas

Validitas mengacu pada nilai dari skala yang digunakan dalam mengukur subjek secara akurat. Apabila nilai koefisien setiap aitem >30 , maka aitem tersebut dinyatakan valid. Sedangkan aitem yang <30 , maka aitem tersebut dinyatakan tidak valid (Kuncoro dalam (Dewi & Nathania, 2018).

Tabel 4. 1 Hasil uji validitas syukur

No. Aitem	Correlaterd Item Total Correlation	Perbandingan R Tabel	Hasil
Item1	.526	0,3	Valid
Item2	.636	0,3	Valid
Item3	.643	0,3	Valid
Item4	.644	0,3	Valid
Item5	.706	0,3	Valid

Dari tabel hasil uji validitas syukur diatas, dapat dilihat bahwa seluruh aitem dinyatakan valid. Seluruh aitem tersebut memiliki nilai koefisien $>0,30$.

2. Reliabilitas

Suatu skala dinyatakan memiliki nilai reliabilitas yang baik apabila memiliki nilai *cronbach's alpha* $> 0,60$ dan apabila nilai tersebut $<0,60$ maka dinyatakan tidak reliabel (Kuncoro dalam (Dewi & Nathania, 2018)

Tabel 4. 2 Hasil uji reliabilitas syukur

<i>Cronbach's alpha</i>	Jumlah
.777	5

Dari tabel hasil uji reliabilitas syukur dapat dilihat bahwa nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,777. Maka hasil tersebut dinyatakan reliabel, dikarenakan nilai tersebut $>0,60$.

2. Sabar

a. Sabar adalah kemampuan dimana perasaan dan perilaku manusia dapat dikendalikan dan diarahkan dalam mengatasi persoalan secara menyeluruh (Yusuf, 2010).

b. Alat ukur sabar

Alat ukur sabar disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh (Yusuf, 2010) yaitu teguh pada pendirian, tabah dan tekun. Dalam pengambilan data digunakan skala *likert* yang memiliki alternatif jawaban diantaranya adalah SS (Sangat Setuju), S (Setuju),

TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju). Untuk nilai atau skor pada item *favourable*, jawaban SS memiliki nilai 4, S memiliki nilai 3, TS memiliki nilai 2 dan STS memiliki nilai 1. Pada item *unfavourable* memiliki nilai kebalikan dari item *favourable*. Berikut adalah *blueprint* skala sabar :

Tabel 3. 3 Blueprint skala sabar

Aspek	Aitem		Jumlah
	F	UF	
Teguh pada pendirian	1,2,3	4	4
Tabah	5,6,8,9	7	5
Tekun	10,11,12		3
Total			12

c. Validitas dan reliabilitas

1. Validitas

Validitas mengacu pada nilai dari skala yang digunakan dalam mengukur subjek secara akurat. Apabila nilai koefisien setiap aitem >30 , maka aitem tersebut dinyatakan valid.

Sedangkan aitem yang <30 , maka aitem tersebut dinyatakan tidak valid (Kuncoro dalam Dewi & Nathania, 2018).

Tabel 4. 3 Hasil uji validitas sabar

No. Aitem	Correlaterd Item Total Correlation	Perbandingan R Tabel	Hasil
Item1	.595	0,3	Valid
Item2	.731	0,3	Valid
Item3	.523	0,3	Valid
Item4	.515	0,3	Valid
Item5	.710	0,3	Valid
Item6	.560	0,3	Valid
Item7	.618	0,3	Valid
Item8	.759	0,3	Valid

No. Aitem	Correlaterd Item Total Correlation	Perbandingan R Tabel	Hasil
Item9	.479	0,3	Valid
Item10	.449	0,3	Valid
Item11	.428	0,3	Valid
Item12	.706	0,3	Valid

Dari tabel hasil uji validitas sabar diatas, dapat dilihat bahwa seluruh aitem dinyatakan valid. Seluruh aitem tersebut memiliki nilai koefisien $>0,30$.

2. Reliabilitas

Suatu skala dinyatakan memiliki nilai reliabilitas yang baik apabila memiliki nilai *cronbach's alpha* $> 0,60$ dan apabila nilai tersebut $<0,60$ maka dinyatakan tidak reliabel (Kuncoro dalam Dewi & Nathania, 2018).

Tabel 4. 4 Hasil uji reliabilitas sabar

<i>Cronbach's alpha</i>	Jumlah
.775	12

Dari tabel hasil uji reliabilitas sabar dapat dilihat bahwa nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,775. Maka hasil tersebut dinyatakan reliabel, dikarenakan nilai tersebut $>0,60$

3. Kebahagiaan

- a. Kebahagiaan menurut Al-Ghazali adalah suatu kenikmatan dalam diri manusia terhadap apa yang telah dilakukan olehnya (Al-Ghazali 2001).

b. Alat ukur kebahagiaan

Alat ukur kebahagiaan disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Al-Ghazali (2001) yaitu mengenal diri, mengenal Allah, mengenal dunia, mengenal akhirat. Dalam pengambilan data digunakan skala *likert* yang memiliki alternatif jawaban diantaranya adalah SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju). Untuk nilai atau skor pada item *favourable*, jawaban SS memiliki nilai 4, S memiliki nilai 3, TS memiliki nilai 2 dan STS memiliki nilai 1. Pada item *unfavourable* memiliki nilai kebalikan dari item *favourable*. Berikut adalah *blueprint* skala kebahagiaan :

Tabel 3. 4 Blueprint skala kebahagiaan

Aspek	Aitem		Jumlah
	F	UF	
Mengenal diri	1,2,3		3
Mengenal Allah	4,6	5	3
Mengenal dunia	7,9	8	3
Mengenal akhirat	10,11	12	3
Total			12

c. Validitas dan reliabilitas

1. Validitas

Validitas mengacu pada nilai dari skala yang digunakan dalam mengukur subjek secara akurat. Apabila nilai koefisien setiap aitem >30 , maka aitem tersebut dinyatakan valid.

Sedangkan aitem yang $< 0,30$, maka aitem tersebut dinyatakan tidak valid (Kuncoro dalam Dewi & Nathania, 2018).

Tabel 4. 5 Hasil uji validitas kebahagiaan

No. Aitem	<i>Correlaterd Item</i> Total Correlation	Perbandingan R Tabel	Hasil
Item1	.799	0,3	Valid
Item2	.495	0,3	Valid
Item3	.572	0,3	Valid
Item4	.722	0,3	Valid
Item5	.772	0,3	Valid
Item6	.358	0,3	Valid
Item7	.567	0,3	Valid
Item8	.411	0,3	Valid
Item9	.479	0,3	Valid
Item10	.571	0,3	Valid
Item11	.674	0,3	Valid
Item12	.389	0,3	Valid

Dari tabel hasil uji validitas kebahagiaan diatas, dapat dilihat bahwa seluruh aitem dinyatakan valid. Seluruh aitem tersebut memiliki nilai koefisien $> 0,30$.

2. Reliabilitas

Suatu skala dinyatakan memiliki nilai reliabilitas yang baik apabila memiliki nilai *cronbach's alpha* $> 0,60$ dan apabila nilai tersebut $< 0,60$ maka dinyatakan tidak reliabel (Kuncoro dalam Dewi & Nathania, 2018).

Tabel 4. 6 Hasil uji reliabilitas kebahagiaan

<i>Cronbach's alpha</i>	Jumlah
.744	12

Dari tabel hasil uji reliabilitas kebahagiaan dapat dilihat bahwa nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,744. Maka hasil tersebut dinyatakan reliabel, dikarenakan nilai tersebut >0,60

F. Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah analisis regresi linier berganda. Analisis linier regresi berganda digunakan untuk melihat besarnya hubungan dua atau lebih variabel bebas (*Independent*) dengan satu variabel terikat (*Dependent*) (Muhid, 2019). Analisis regresi linier berganda berpedoman pada persamaan sebagai berikut :

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2$$

Tabel 3. 5 Keterangan persamaan regresi linier berganda

	Keterangan
Y	Kebahagiaan
a	Konstanta
b1, b2	Koefisien korelasi ganda
X1	Syukur
X2	Sabar

Proses analisis data menggunakan aplikasi *SPSS* versi 23.0. Beberapa uji asumsi klasik yang dilakukan sebelum analisis regresi linier berganda dilakukan yaitu diantaranya adalah :

1. Uji normalitas

Uji normalitas adalah uji yang digunakan untuk melihat variabel *independent* dan variabel *dependent* berdistribusi normal atau tidak. Pada hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel *One-Sample Kolmogorov Smirnov Test*. Apabila nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* >0,05 maka variabel

independent dan variabel *dependent* berdistribusi normal (Sugiyono & Susanto dalam Dewi & Nathania, 2018).

Tabel 3. 6 Hasil uji normalitas

		Unstandardized Residual
N		49
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Devition	0.72815933
Most Extreme Differences	Absolute	.087
	Positive	.087
	Negative	-.072
Test Statistic		.087
Asymp. Sig. (2-Tailed)		.200

Tabel hasil uji normalitas diatas menjelaskan bahwa variabel syukur, sabar dan kebahagiaan memiliki nilai *Asymp. Sig* 0,200 >0,05 yang artinya keseluruhan variabel berdistribusi normal.

2. Uji multikolinearitas

Uji multikolinearitas adalah uji yang dilakukan untuk melihat ada atau tidaknya korelasi antar variabel bebas dalam model regresi. Ada atau tidaknya gejala multikolinearitas dapat dilihat dari nilai toleransi yaitu >0,1 dan nilai VIF (*Variance Inflation Factor*) yaitu <10 (Sugiyono & Susanto dalam Dewi & Nathania, 2018).

Tabel 3. 7 Hasil uji multikolinearitas

Collinearity Statistics		
Model	Tolerance	VIF
Syukur	.593	1.686
Sabar	.593	1.686

Dari tabel hasil uji multikolinearitas diatas dapat dilihat bahwa syukur dan sabar memiliki nilai toleransi sebesar 0,593 dan nilai VIF sebesar 1,686 yang artinya variabel syukur dan sabar tidak terjadi gejala multikolinearitas.

3. Uji heterokedastisitas

Uji heterokedastisitas adalah uji yang dilakukan untuk melihat model regresi terjadi ketidaksamaan variansi dari residual satu pengamatan ke pengamatan lainnya. Terjadi atau tidaknya gejala heterokedastisitas dalam model regresi dapat dilihat dari nilai *Sig.* Apabila nilai *Sig.* >0,05 maka model regresi tersebut tidak terjadi heterokedastisitas (Sugiyono & Susanto dalam Dewi & Nathania, 2018).

Tabel 3. 8 Hasil uji heterokedastisitas

Model	t	Sig.
(Constant)	3.098	.003
Syukur	-1.283	.206
Sabar	-.648	.520

Dari tabel hasil uji heterokedastisitas dapat dilihat bahwa nilai *Sig.* dari Syukur adalah 0,206 dan sabar memiliki nilai *Sig.* 0,520. Nilai-nilai tersebut menyatakan bahwa tidak terjadi gejala heterokedastisitas dalam model regresi.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Tahapan-tahapan dalam penyusunan skripsi ini dimulai oleh peneliti dengan melakukan *review* jurnal penelitian terdahulu yang membahas tentang kebahagiaan. Selanjutnya menentukan subjek yang akan dilakukan wawancara kepada subjek yang sudah ditentukan. Menyusun proposal yang didukung dengan hasil wawancara dan hasil *literature review* serta menyiapkan instrumen yang digunakan untuk pengambilan data kepada subjek. Pengambilan data dilakukan mulai tanggal 10 Oktober hingga 10 November 2022 di SLB se-kabupaten Tuban. Pengambilan data dilakukan dengan membagikan secara langsung kepada para subjek. Setelah data sudah didapatkan, dilanjutkan pengolahan data menggunakan *SPSS*. Hasil dari pengolahan data tersebut dijadikan sebagai pedoman untuk menyusun bab IV dan V hingga selesai.

2. Deskripsi Hasil Penelitian

a. Deskripsi data demografis

Dalam penelitian ini, jumlah responden perempuan lebih banyak dari pada jumlah responden laki-laki. Jumlah responden perempuan yaitu 35 guru, sedangkan jumlah responden laki-laki yaitu 14 guru. Dengan jumlah total keseluruhan responden adalah 49 guru.

Tabel 4. 7 Hasil klasifikasi jenis kelamin

Jenis kelamin	Jumlah	Presentase
Laki-laki	14	28,6%
Perempuan	35	71,4%
Total	49	100%

Dalam penelitian ini terdapat dua kategori usia diantaranya adalah kategori 20-40 tahun dan 41-60 tahun. Untuk kategori 20-40 tahun berjumlah 35 guru, sedangkan untuk kategori 41-60 tahun berjumlah 14 guru.

Tabel 4. 8 Hasil klasifikasi rentang usia

Rentang usia	Jumlah	Presentase
20-40	35	71,4%
41-60	14	28,6%
Total	49	100%

b. Kategorisasi variabel

Dalam penelitian ini terdapat tiga variabel yaitu kebahagiaan, syukur dan sabar. Masing-masing variabel tersebut memiliki kategori untuk mengetahui subjek termasuk dalam kategori rendah, sedang atau tinggi pada setiap variabel. Kategori setiap variabel dibuat dengan berpedoman pada :

Tabel 4. 9 Pedoman hasil pengukuran

Rendah	$X < M - 1SD$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$

Keterangan : M = Mean, SD = Standart Deviasi

Pada variabel kebahagiaan, terdapat 5 guru dengan kategori rendah, 31 guru dengan kategori sedang dan 13 guru dengan kategori tinggi.

Tabel 4. 10 Hasil kategori kebahagiaan

Kategori	Jumlah	Presentase
Rendah	5	10,2%
Sedang	31	63,3%
Tinggi	13	26,5%
Total	49	100%

Pada variabel syukur, terdapat 3 guru dengan kategori rendah, 23 guru dengan kategori sedang dan 23 dengan kategori tinggi.

Tabel 4. 11 Hasil kategori syukur

Kategori	Jumlah	Presentase
Rendah	3	6,1%
Sedang	23	46,9%
Tinggi	23	46,9%
Total	49	100%

Pada variabel sabar terdapat 4 guru dengan kategori rendah, 33 guru dengan kategori sedang dan 10 guru dengan kategori tinggi.

Tabel 4. 12 Hasil kategori sabar

Kategori	Jumlah	Presentase
Rendah	6	12,2%
Sedang	33	67,3%
Tinggi	10	20,4%
Total	49	100%

c. Tabulasi silang

Tabulasi silang berikut menjelaskan mengenai gabungan data demografis dengan data variabel. Tabel berikut menjelaskan gabungan data jenis kelamin dengan variabel kebahagiaan. Guru laki-laki memiliki kebahagiaan rendah berjumlah 1 guru, sedang sebanyak 8 guru dan 5 guru memiliki kebahagiaan yang tinggi. Guru perempuan memiliki kebahagiaan rendah sebanyak 4 guru, sedang berjumlah 24 guru dan 7 guru memiliki kebahagiaan yang tinggi.

Tabel 4. 13 Hasil tabulasi silang jenis kelamin dengan kebahagiaan

		Jenis kelamin		Total
		Laki-laki	Perempuan	
Kebahagiaan	Rendah	1	4	5
	Sedang	8	24	32
	Tinggi	5	7	12
	Total	14	35	49

Tabel berikut menjelaskan mengenai tabulasi silang antara rentang usia dengan kebahagiaan. Pada rentang usia 20-40 tahun memiliki tingkat kebahagiaan rendah berjumlah 5 guru, dengan tingkat sedang sebanyak 22 guru dan 8 guru memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi. Untuk rentang usia 41-60 tahun tidak memiliki tingkat kebahagiaan yang rendah, sebanyak 10 guru memiliki tingkat sedang dan 4 guru memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi.

Tabel 4. 14 Hasil tabulasi silang rentang usia dengan kebahagiaan

		Rentang usia		Total
		20-40	41-60	
Kebahagiaan	Rendah	5	0	5
	Sedang	22	10	32
	Tinggi	8	4	12
	Total	35	14	49

Tabel berikut menjelaskan mengenai tabulasi silang antara syukur dengan kebahagiaan. Dapat dilihat bahwa syukur dengan kebahagiaan memiliki kategori rendah sebanyak 3 guru, pada kategori sedang terdapat 20 guru sedangkan untuk kategori tinggi sebanyak 9 guru.

Tabel 4. 15 Hasil tabulasi silang syukur dengan kebahagiaan

		Kebahagiaan			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Syukur	Rendah	3	0	0	3
	Sedang	2	20	3	25
	Tinggi	0	12	9	21
	Total	5	32	12	49

Tabel berikut menjelaskan mengenai tabulasi silang antara sabar dengan kebahagiaan. Dapat dilihat bahwa sabar dengan kebahagiaan memiliki kategori rendah sebanyak 2 guru, pada kategori sedang terdapat 26 guru sedangkan untuk kategori tinggi sebanyak 12 guru.

Tabel 4. 16 Hasil tabulasi silang sabar dengan kebahagiaan

		Kebahagiaan			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Sabar	Rendah	2	2	0	4
	Sedang	3	26	4	33
	Tinggi	0	4	12	21
	Total	5	32	12	49

B. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dari hubungan antara syukur dan sabar dengan kebahagiaan guru sekolah luar biasa di kabupaten Tuban dapat dilihat pada tabel *coefficients* hasil *output SPSS* berikut :

Tabel 4. 17 Hasil uji regresi linier berganda

Model	Coefficients		Coefficients		Sig.
	B	Std. Error	Beta	t	
Constant	21.961	3.372		6.513	.000
Syukur	.965	.216	.599	4.474	.000
Sabar	.110	.090	.164	1.222	.228

Dari tabel hasil uji regresi linier berganda diatas dapat diketahui persamaan model regresi linier berganda sebagai berikut:

$$Y (\text{Kebahagiaan}) = 21,961 + 0,965X_1 + 0,110X_2 \quad Y = a + b_1X_1 + b_2X_2$$

$$X_1 (\text{Syukur}) = 0,965 \quad Y = 21,961 + 0,965X_1 + 0,110X_2$$

$$X_2 (\text{Sabar}) = 0,110$$

1. Konstanta memiliki nilai sebesar 21,961 yang artinya jika syukur dan sabar tidak ada, maka nilai konstanta (kebahagiaan) tetap yaitu 21,961.
2. Nilai koefisien syukur (X_1) adalah 0,965 yang artinya jika koefisien diberikan satu peningkatan maka koefisien konstanta (kebahagiaan)

bertambah 0,965. Dapat disimpulkan bahwa apabila syukur mengalami peningkatan maka kebahagiaan juga meningkat.

3. Nilai koefisien sabar (X2) adalah 0,110 yang artinya jika koefisien diberikan satu peningkatan maka koefisien konstanta (kebahagiaan) bertambah 0,110. Dapat disimpulkan bahwa apabila sabar mengalami peningkatan maka kebahagiaan juga meningkat. Namun pemodelan ini tidak dapat diterapkan, dikarenakan sabar tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kebahagiaan.

Pengujian hipotesis secara parsial dari hubungan antara syukur dan sabar dengan kebahagiaan guru sekolah luar biasa di kabupaten Tuban disediakan pada tabel *coefficients* hasil *output SPSS* berikut:

Tabel 4. 18 Hasil uji t

Model	Unstandardized	Standardized	t	Sig.
	Coefficients	Coefficients		
	B	Beta		
Constant	21.961		6.513	.000
Syukur	.965	.599	4.474	.000
Sabar	.110	.164	1.222	.228

Dari tabel hasil uji t diatas, syukur memiliki nilai *Sig.* $0,000 < 0,05$. Syukur dengan kebahagiaan memiliki nilai t hitung $4,474 > 1,677$. Hal tersebut menjelaskan bahwa syukur memiliki hubungan signifikan dan positif dengan kebahagiaan. Sabar memiliki nilai *Sig.* $0,228 > 0,05$ dan memiliki nilai t hitung $1,222 < 1,677$ yang artinya sabar tidak memiliki hubungan signifikan dengan kebahagiaan.

Pengujian hipotesis secara simultan dari hubungan antara syukur dan sabar dengan kebahagiaan guru sekolah luar biasa di kabupaten Tuban dapat dilihat pada tabel *anova* hasil *output SPSS* berikut:

Tabel 4. 19 Hasil uji F

Model	Sum square	df	Mean square	F	Sig.
Regression	149.708	2	74.854	24.019	.000
Residual	143.354	46	3.116		
Total	293.061	48			

Dari hasil uji F diatas diketahui bahwa nilai *Sig.* $0,000 < 0,05$ dengan *F* hitung 24,019. Maka dapat disimpulkan terdapat hubungan antara syukur dan sabar dengan kebahagiaan guru sekolah luar biasa di kabupaten Tuban. Tabel berikut berisi penjelasan mengenai seberapa besar kontribusi X1 (Syukur) dan X2 (Sabar) pada kebahagiaan, yang dapat dilihat pada tabel *model summary* hasil *output SPSS* berikut:

Tabel 4. 20 Koefisien determinasi (R Square)

Variabel	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error Of The Estimate
Kebahagiaan	.715	.511	.490	1.765

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai *R Square* adalah 0,511. Variabel syukur dan sabar memberikan kontribusi sebesar 51,1% kepada kebahagiaan. Sebesar 48,9% diberikan oleh variabel lain terhadap kebahagiaan, variabel lain tersebut diluar dari penelitian ini atau tidak diteliti dalam penelitian ini.

Berikut adalah rumus menghitung sumbangan efektif atau kontribusi syukur dan sabar pada kebahagiaan:

$$SE X_i = \left(\frac{b_{xi} \cdot crossproduct \cdot R^2}{Regression} \right) \cdot 100\%$$

Keterangan:

SE X_i = Sumbangan efektif variabel X_i

B_{xi} = Koefisien (B) variabel X_i

CP = *Cross product* variabel X_i

Regression = Nilai regresi

R^2 = Sumbangan efektif total

Berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda, dapat diketahui jumlah sumbangan efektif syukur dan sabar sebagai berikut:

Variabel	Koefisien (B)	<i>Cross-Product</i>	Regresi	Sumbangan Efektif Total
Syukur	0,965	128,061	149,708	51,1
Sabar	0,110	237,102		

$$SE \text{ Syukur} = \left(\frac{0,965 \cdot 128,061 \cdot 51,1}{149,708} \right) \cdot 100\%$$

$$= 42,1\%$$

$$SE \text{ Sabar} = \left(\frac{0,110 \cdot 237,102 \cdot 51,1}{149,708} \right) \cdot 100\%$$

$$= 9\%$$

Dari perhitungan sumbangan efektif diatas, dapat diketahui bahwa syukur memberikan sumbangan efektif sebanyak 42,1% dan sabar memberikan sumbangan sebanyak 9%. Dengan total keseluruhan nilai *R square* adalah

51,1%. Namun pemodelan ini tidak dapat diterapkan, dikarenakan sabar tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kebahagiaan.

C. Pembahasan

1. Hubungan syukur dengan kebahagiaan

Hasil uji regresi linier berganda menyatakan adanya korelasi antara syukur dengan kebahagiaan guru SLB. Syukur dan kebahagiaan memiliki nilai *Sig.* 0,000. Syukur merupakan faktor penting terciptanya rasa bahagia (Witvliet et al., 2018; Prabowo & Laksmiwati, 2020). Orang yang bersyukur memiliki kemampuan untuk mengatasi suatu hal dengan baik. Orang yang bersyukur banyak yang merasakan emosi positif dari pada emosi negatif. Adanya rasa syukur membuat kehidupan manusia lebih bahagia (Safitri & Al-kaf, 2021). Bersyukur dapat membersihkan jiwa dari hal-hal yang buruk karena orang yang bersyukur senantiasa menjalankan perintah Allah dan menjauhi apa yang dilarang Allah. Allah akan memberikan nikmat lebih bagi orang yang pandai bersyukur (Desiningrum, 2016; Aziz et al., 2021).

Syukur dapat dilihat ketika seorang guru membagikan ilmu yang dimilikinya kepada siswa. Orang yang bersyukur memiliki empati, merasa dibutuhkan atau bermanfaat bagi orang lain (Prabowo & Laksmiwati, 2020). Seperti ketika guru berusaha mempelajari hal-hal baru, dimana hal tersebut memberikan kebahagiaan tersendiri karena telah bermanfaat untuk orang-orang disekitarnya. Menurut Ibnu Abbas kebahagiaan dirasakan ketika hati seseorang merasakan syukur (Rif'an,

2013). Orang yang bersyukur apa yang dimiliki adalah orang yang bahagia, orang yang bahagia memiliki banyak pikiran positif dari pada negatif serta mampu mengendalikan perasaan (Anomsari et al., n.d.). Seligman menyampaikan faktor yang mempengaruhi kebahagiaan diantaranya adalah kepuasan terhadap masa lalu (melepaskan masa lalu, bersyukur, memaafkan dan melupakan), kepuasan masa sekarang (kenikmatan, gratifikasi), optimis untuk masa depan (Peterson et al., 2005; Toisuta et al., 2009; Lestiani, 2016; Cahyaningtyas et al., 2020).

Anabella (2022) menyatakan bahwa kebersyukuran berhubungan dengan kebahagiaan mahasiswa. Orang yang bersyukur merasa cukup terhadap apa yang telah dimiliki dan mengakui nikmat yang Allah berikan, menjadikan hatinya lebih tenang karena tidak terlalu mengejar hal-hal yang bersifat duniawi. Keadaan tersebut memberikan kebahagiaan pada kehidupan (Prabowo & Laksmiwati, 2020), karena guru merasa Allah yang akan memenuhi setiap kebutuhannya. Hal tersebut termasuk dalam salah satu ciri-ciri orang yang bersyukur yaitu menerima dengan ikhlas atas pemberian atau nikmat dari Allah, baik suka maupun tidak (Iyul, 2021). Guru percaya bahwa kelak di akhirat akan dimintai pertanggung jawaban. Untuk itu guru selalu menyisihkan rezeki yang dimiliki digunakan untuk menyantuni orang-orang yang kurang mampu. Hal tersebut termasuk salah satu ciri-ciri orang yang bersyukur yaitu menggunakan nikmat yang diberikan sesuai dengan perintah Allah (Sani & Kadri, 2018).

2. Hubungan sabar dengan kebahagiaan

Hasil uji regresi linier berganda menunjukkan tidak adanya hubungan antara sabar dengan kebahagiaan, hasil uji regresi berganda tersebut memiliki nilai *Sig.* 0,228. Hal tersebut juga disampaikan oleh (Abidin, 2017), remaja panti asuhan yatim di Tlogosari Semarang tidak dapat meningkatkan kebahagiaan dengan sabar. Tidak adanya hubungan antara sabar dengan kebahagiaan dalam penelitian ini dapat disebabkan oleh beberapa hal, diantaranya adalah data yang diperoleh tidak dapat membuktikan hipotesis penelitian. Pada penelitian sebelumnya, sampel atau subjek yang digunakan berbeda dengan penelitian ini. Terdapat di penelitian sebelumnya bahwa ada hubungan antara sabar dengan kebahagiaan pada guru penjasorkes (Ulukan, 2021) dan siswa (Tus et al., 2021). Pada penelitian ini sampelnya adalah guru SLB, dimana dari sampel-sampel tersebut memiliki perbedaan pada tanggung jawab dan beban yang dijalankan.

Beban tugas guru SLB berbeda dengan guru sekolah pada umumnya, karena guru SLB mengajar siswa dengan berbagai jenis ketunaan. Menjadi guru ABK harus memiliki kesabaran yang ekstra serta kesehatan fisik dan mental yang kuat (Hapsari & Mardiana, 2016). Tidak semua guru SLB yang bekerja di SLB kabupaten Tuban merupakan lulusan PLB. Dengan kuliah atau lulusan dari jurusan yang linier dengan pekerjaan dapat membantu seseorang untuk meningkatkan keterampilan, kompetensi, pemahaman dan kemampuan dalam bekerja (Wiguna, 2021).

Yuwenda & Heryanda (2022) menyatakan bahwa menjadi guru SLB membutuhkan kesabaran yang tinggi, sebab dalam proses pembelajaran terkadang menimbulkan ketegangan yang akan berakibat guru menjadi stres serta berbagai tanggung jawab yang banyak dapat menjadikan guru merasa tertekan dari segi fisik ataupun mental. Dengan memiliki pengetahuan mengenai PLB dapat membantu guru SLB untuk lebih sabar dalam mengajar.

Penelitian ini menetapkan guru SLB yang memenuhi kriteria yaitu salah satunya adalah telah berumah tangga sebagai subjek yang diteliti. Sebuah pernikahan merupakan tanda bahwa seseorang telah dewasa, dimana dirinya lebih mampu mengendalikan emosinya (Santrock, 2011). Namun pada hasil penelitian ini tidak semua guru SLB mampu mengendalikan emosinya atau kurang sabar dalam mengajar anak berkebutuhan khusus. Ditambah dengan masalah atau peran ganda yang terjadi dalam rumah tangga, hal ini bisa saja membuat guru SLB kurang mampu untuk mengendalikan emosinya hingga timbul emosi negatif dan stres (Khairiyah et al., 2017; Leguminosa et al., 2017; Trisnani, 2019). Pasangan suami dan istri yang memutuskan untuk sama-sama bekerja dapat menimbulkan masalah meskipun di satu sisi hal tersebut dapat membantu memenuhi keperluan rumah tangga. Masalah tersebut seperti kurang seimbangnya tugas laki-laki dan perempuan. Perempuan membutuhkan lebih banyak waktu dan lebih berat dalam mengerjakan tugasnya sebagai istri dan ibu (Santrock, 2011).

Berbeda dengan penelitian sebelumnya yaitu terdapat hubungan positif antara kesabaran dengan kebahagiaan pada mahasiswa Orang yang sabar memiliki sikap yang lebih empati kepada orang lain. Dengan sabar seseorang mampu mengatasi rasa kesal dengan baik (Tus et al., 2021). Guru SLB dapat menerima tantangan, kesulitan dan kegagalan dalam melakukan tugasnya. Orang yang sabar mampu menghadapi situasi negatif yang dialami serta tidak meremehkan diri sendiri (Ulukan, 2021). Guru SLB mampu mengatasi stress ketika mengajar dan menghadapi siswa dengan keterbasannya masing-masing. Sabar dapat meningkatkan kebahagiaan (Ulukan, 2021), karena dengan sabar seseorang mampu mengurangi perasaan negative. Guru SLB tetap mampu mengajar meskipun menemui berbagai masalah, baik masalah yang bersumber dari pekerjaan ataupun rumah tangga (Tus et al., 2021).

3. Hubungan syukur dan sabar dengan kebahagiaan

Hasil uji regresi linier berganda secara simultan menyatakan bahwa adanya hubungan antara syukur dan sabar dengan kebahagiaan guru (anak berkebutuhan khusus) di kabupaten Tuban. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai uji F sebesar dengan *Sig.* 0,000. Pada hasil penelitian sebelumnya juga terdapat hubungan yang positif antara kesabaran dan kebersyukuran dengan kebahagiaan pada guru wanita berkeluarga (Putri, 2021). Bersyukur dan bersabar adalah kunci untuk mendapatkan kebahagiaan (Sari & Noorrizki, 2020). Kebahagiaan adalah suatu kenikmatan dalam diri manusia terhadap apa yang telah dilakukan

olehnya (Al-Ghazali dalam Fikri, 2022). Dengan syukur dan sabar guru ABK dapat merasa bahagia walaupun dalam kesehariannya menjalankan dua atau lebih peran yang berbeda dan mengalami emosi negatif.

Syukur memiliki hubungan positif dengan kebahagiaan guru. Orang yang mempunyai rasa syukur akan menghargai, berpikir dan melakukan hal yang positif meskipun berada pada kesulitan dalam hidupnya (Mahipalan, 2018). Memberikan pelayanan yang terbaik sebagai guru kepada siswanya. Sedikit ilmu yang diberikan oleh guru akan sangat bermanfaat bagi siswanya. Hal ini bentuk dari rasa syukur guru atas ilmu yang diberikan Allah untuk dirinya dan kebahagiaan yang diperoleh ketika ilmu tersebut sangat bermanfaat bagi siswanya. Guru merasa bersyukur atas nikmat-nikmat tersebut meskipun dalam kesehariannya guru SLB harus dengan sabar menghadapi siswa yang berbeda-beda karakteristiknya.

Tetap sabar menjalani kehidupan dan profesinya sebagai seorang guru serta pantang menyerah dengan berbagai kesulitan yang dialaminya. Sabar membuat seseorang dapat memecahkan masalah yang dihadapi, dapat mengendalikan diri serta dapat merasakan kebahagiaan dalam hidupnya (Faribors et al., 2010). Guru memiliki sikap tenang ketika dirinya mampu melewati berbagai kesulitan dan tantangan, karena dengan hal tersebut guru merasa bahagia. Orang yang bahagia memiliki sikap yang tenang. Sebagai seorang muslim, guru melaksanakan ibadah shalat dan melakukan ibadah yang lain seperti menyantuni orang-orang

yang kurang mampu, juga hal tersebut sebagai bentuk syukur atas pemberian Allah. Guru SLB tidak merasa khawatir apabila hartanya berkurang hanya karena menyantuni orang-orang yang kurang mampu.

Ekonomi merupakan faktor penting dalam rumah tangga. Namun tidak semua orang menganggap bahwa kebahagiaan hanya berasal dari ekonomi yang berlimpah. Orang yang bahagia merasa cukup dan bersyukur dengan keadaan ekonomi yang ada. Orang yang memiliki peran ganda juga merasa baik-baik saja apabila harus bekerja, terutama perempuan. Merasa bahagia dapat membantu perekonomian keluarga dan memberikan pendidikan yang baik untuk anak. Bertambahnya usia membuat seseorang merasa lebih bahagia, karena dengan usia yang bertambah dapat memberikan pemahaman bahwa kebahagiaan tidak hanya berasal dari materi (Sari & Noorrizki, 2020). Hubungan dengan pasangan antara suami dan istri menjadikan pasangan tersebut bahagia (Amaliya, 2015).

Secara parsial syukur memberikan kontribusi sebesar 42,1% pada kebahagiaan. Sedangkan secara simultan, syukur dan sabar memberikan kontribusi sebesar 51,1% pada kebahagiaan. Syukur dan sabar dengan telah memberikan kontribusi terciptanya kebahagiaan. Sesuai dengan yang disampaikan Nguyen & Gordon (2020), adanya kaitan antara syukur dengan kebahagiaan dan syukur menjadi penentu utama kebahagiaan pada anak-anak. Anak-anak merasa dicintai oleh orang-orang disekitarnya. Selain syukur yang menjadi jalan untuk sampai pada

kebahagiaan, ada juga sabar yang dapat menjadi salah satu jalan mendapatkan kebahagiaan (Tribudiman et al., 2021).

Tabulasi silang antara jenis kelamin dan kebahagiaan, dapat diketahui bahwa lebih banyak yang masuk dalam kategori sedang. Guru SLB perempuan dengan kategori sedang berjumlah 24 guru, sedangkan guru SLB laki-laki dengan kategori sedang sebanyak 8 guru. Peran-peran yang dijalankan seorang perempuan lebih kompleks dibanding dengan laki-laki, dimana perempuan lebih membutuhkan usaha untuk menyeimbangkan antara pekerjaan dan keluarga (Santrock, 2011). Perempuan lebih mampu mengungkapkan emosi positif atau negatif yang dirasakan atas apa yang telah dikerjakannya seperti sebagai ibu, istri atau sebagai pekerja. Adanya hal-hal tersebut membuat emosi seorang perempuan tidak stabil yang menjadikan perempuan sulit bahagia. Sedangkan laki-laki mampu menekan emosi yang dirasakan, jadi tidak mudah untuk mengungkapkan emosi yang dirasakan. Hal tersebut mampu membuat laki-laki memiliki emosi yang stabil dan mudah bahagia. Namun menurut Amaliya (2015), laki-laki dan perempuan memiliki kesempatan yang sama untuk memiliki kebahagiaan dengan kelebihan dan kelemahan dalam diri seorang laki-laki dan perempuan.

Sedangkan tabulasi silang antara rentang usia dan kebahagiaan dapat diketahui bahwa lebih banyak yang masuk dalam kategori sedang, diantaranya pada rentang usia 20-40 sebanyak 10 guru dan rentang usia 41-60 berjumlah sebanyak 22 guru. Kebahagiaan itu berharga bagi setiap

orang, tidak mengenal laki-laki atau perempuan atau bahkan usia (Fernanda et al., 2020). Dengan meningkatkan syukur dan mengurangi stress dapat meningkatkan kebahagiaan pada mahasiswa keperawatan (Kwon, 2019). Kebahagiaan juga dapat diperoleh dari rasa sabar (Mildaeni & Herdian, 2021). Kebahagiaan seorang perempuan meningkat dari usia muda yaitu 20 tahunan hingga akhir 50 tahunan. Sedangkan laki-laki mengalami peningkatan kebahagiaan pada awal 30 tahunan yang stabil hingga usia kurang lebih 60 tahun (Amaliya, 2015). Kebahagiaan adalah kebutuhan dan tujuan bagi seseorang yang berada pada fase dewasa menengah, yaitu pada usia kurang dari 40 sampai 65 tahun (Santrock, 2011).

Sebanyak 31 guru SLB berada pada tingkat kategori kebahagiaan sedang, 23 guru SLB masuk pada tingkat kategori syukur sedang dan terdapat 33 guru yang masuk dalam tingkat kategori sabar yang sedang. Guru SLB dominan masuk dalam kategori sedang pada masing-masing variabel. Seseorang yang bekerja keras memiliki sebuah kebahagiaan, karena hal tersebut dapat memperbaiki masalah ekonomi dalam kehidupannya (Santrock, 2011). Dengan kebahagiaan individu akan merasa lebih damai, hidup lebih sehat, mudah dalam mengambil keputusan, mampu bekerja lebih baik serta merasa puas dalam menjalani kehidupannya (Lubis, 2019; Rustam et al., 2021). Kebahagiaan dapat diraih dengan syukur dan sabar. Sejalan dengan yang disampaikan (Fernanda et al., 2020) yaitu adanya hubungan antara memaafkan dan

rasa syukur dengan kebahagiaan, perilaku memaafkan dan rasa sabar dilakukan untuk menjaga hubungan positif dengan orang lain. Dengan kesabaran yang tinggi mahasiswa mampu meningkatkan kebahagiaan dan mampu mengatasi penderitaan yang dialami (Deng et al., 2019).

Guru SLB merasakan kebahagiaan dengan memiliki rasa senang ketika mengajar, memberikan semangat kepada para siswanya, bermanfaat untuk para siswanya dengan membagikan ilmu yang dimiliki, mampu menerima para siswanya dengan ikhlas dan sabar serta puas mengikuti perkembangan anak didiknya (Cahyaningtyas et al., 2020). Syukur dan sabar menjadi dua hal yang mampu mendorong munculnya kebahagiaan. Hal tersebut juga disampaikan oleh Lubis (2019), semakin tinggi rasa syukur maka semakin tinggi kebahagiaan seseorang. Sabar memiliki hubungan yang signifikan dengan kebahagiaan (Hafiz et al., 2015). Tus et al., (2021) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan positif antara kesabaran dengan kebahagiaan pada mahasiswa. Dengan sabar seseorang mampu mengurangi perasaan negatif. Dengan merasa bahagia seorang guru dapat dengan optimal dalam menjalankan tugasnya sebagai pengajar. Kebahagiaan berperan penting dalam kualitas kontribusi pekerja ditempat bekerja (Agustina, 2020).

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah pertama, jumlah subjek yang sedikit, yang hanya berfokus pada guru anak berkebutuhan khusus di SLB. Kedua, secara parsial sabar tidak memiliki hubungan dengan

kebahagiaan. Ketiga, kurangnya referensi dari buku untuk masing-masing variabel.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Adanya hubungan antara syukur dan sabar dengan kebahagiaan guru sekolah luar biasa di kabupaten Tuban.
2. Adanya hubungan antara syukur dengan kebahagiaan guru sekolah luar biasa di kabupaten Tuban.
3. Tidak adanya hubungan antara sabar dengan kebahagiaan guru sekolah luar biasa di kabupaten Tuban.

B. Saran

1. Bagi guru SLB

Dengan adanya penelitian mengenai hubungan syukur dan sabar dengan kebahagiaan, diharapkan guru SLB di kabupaten Tuban dapat lebih bersyukur dan bersabar dalam menjalani sebagai seorang guru dan peran-peran lainnya. Terdapat lima guru yang memiliki kebahagiaan rendah dan lebih banyak masuk dalam kategori sedang, untuk itu guru SLB perlu untuk meningkatkan rasa syukur dan sabar agar kebahagiaan dapat meningkat. Guru SLB dapat meningkatkan syukur, yang pertama dengan menambah pengetahuan bahwa segala nikmat yang dimiliki merupakan nikmat dari Allah. Yang kedua, dengan menagkui dalam hatinya bahwa segala nikmat berasal dari Allah. Yang ketiga, mengucap pujian kepada Allah (Alhamdulillah) sebagai rasa syukur secara lisan. Yang keempat, segala nikmat yang dimiliki digunakan untuk

menjalankan perintah Allah. Guru juga dapat lebih bersabar, yang pertama dengan tetap teguh pada pendirian. Yang kedua adalah tetap tabah dalam menghadapi segala persoalan serta tetap tekun.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Disarankan bagi penelitian selanjutnya untuk memperluas literature review untuk teori dari masing-masing variabel, seperti menyamakan antara definisi, aspek serta faktor yang mempengaruhi dari tokoh atau buku yang sama. Peneliti selanjutnya dapat menambah subjek yang digunakan, seperti menambahkan guru inklusi sebagai subjek dalam penelitian kedepannya atau sejenisnya. Untuk kelengkapan data demografi subjek, dapat ditambahkan seperti guru SLB menyebutkan jenis keistimewaan siswa. Sehingga terdapat penjelasan tabulasi silang mengenai kebahagiaan guru yang mengajar dengan berbagai jenis keistimewaan siswanya. Penggunaan instrument, peneliti menyarankan untuk mengadaptasi atau memodifikasi instrument dari penelitian sebelumnya.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z. (2017). Meningkatkan kebahagiaan remaja panti asuhan dengan sabar. *Ejournal.Uin-Suka.Ac.Id*, 5(1), 32–46. <http://ejournal.uin-suka.ac.id/isoshum/PI/article/view/1404>
- Affandi, A. A. (2019). *Perbedaan Kesabaran Ditinjau Dari Kepribadian Big-Five*. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Agustin, K., & Afriyeni, N. (2016). Pengaruh Self Efficacy Terhadap Subjective Well-Being Pada Guru SLB Di Kota Padang. *Jurnal Riset Aktual Psikologi*, 7(1).
- Agustina, I. (2020a). *Kebahagiaan Autentik dan Keterikatan Kerja Guru di Sekolah Inklusi Authentic Happiness and Work Engagement among Teachers in Inclusive*. 25, 167–184. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol25.iss2.art2>
- Agustina, I. (2020b). Kebahagiaan Autentik dan Keterikatan Kerja Guru di Sekolah Inklusi. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 25(2), 167–184. <https://doi.org/10.20885/PSIKOLOGIKA.VOL25.ISS2.ART2>
- Aisyah, A., & Chisol, R. (2018). Rasa Syukur Kaintannya Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honoree Sekolah Dasar. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 13(2), 109–122. <https://doi.org/10.30659/JP.13.2.109-122>
- Al-Ghazali, I. (2001). *Kimiya' Al-Sa'adah*. Penerbit Zaman.
- Albab, U. (2020). *Konsep Bahagia Menurut Al-Ghazali*. IAIN Purwokerto.
- Amal, N. (2021). *Hubungan Sabar dengan Kebahagiaan Pada Santri Pondok Pesantren Al-Athiyah Banda Aceh di Masa Pandemi Covid-19*. universitas Islam Negeri Ar-Raniry.
- Amaliya, R. (2015). Kebahagiaan dan Gender : Tinjauan Kritis Tentang Makna Kebahagiaan Ditinjau dari Perspektif Gender. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 12(2), 17. <https://doi.org/10.18860/psi.v12i2.6400>
- Aminah. (2014). *SLB Negeri Kekurangan Guru*. <https://www.bing.com/search?q=aminah+2014+slb+negeri+kekurangan+guru&qsn=&form=QBRE&sp=-1&pq=aminah+2014+slb+negeri+kekurangan+guru&sc=8-38&sk=&cvid=B34055FA7ABA44F7BB218728923DA505&ghsh=0&ghacc=0&ghpl=>
- Anabella, A. I. (2022). *Kebersyukuran dan Kebahagiaan Mahasiswa Psikologi Muslim Pasca Pandemi Gratitude and Happiness of Muslim Psychology*

- Students in Post Pandemic*. 1(1), 24–28. <https://doi.org/10.15575/jops.v1i1.17475>
- Andriany, A. R., Mulamukti, A., Pratiwi, A., & Pertiwi, M. (2021). Hubungan Antara Subjective Well-Being dengan Burnout pada Guru Anak Berkebutuhan Khusus Selama Pandemi Covid-19. *Syntax Idea*, 3(4). <https://doi.org/10.36418/syntax-idea.1154>
- Anggraini, K. (2021). *Konsep berpikir positif menurut Dr. Ibrahim Elfiky dan relevansinya dengan muhasabah dalam tasawuf*. UIN Walisongo Semarang.
- Anomsari, D., Taruk, A. R., & Nonfiksi, peserta kelas fiksi dan. (n.d.). *Setapak Menuju Bahagia*. Alineaku.
- Anonim. (2019a). *SLB Negeri Kota Batu Keluhkan Kekurangan Fasilitas Dan Tenaga Pendidik*. Malangvoice.Com. <https://malangvoice.com/slb-negeri-kota-batu-keluhkan-kekurangan-fasilitas-dan-tenaga-pendidik/>
- Anonim. (2019b). *SLBN Negara Masih Kekurangan Guru Berijasah PLB*. Balipost.Com. <https://www.balipost.com/news/2019/03/15/70755/SLBN-Negara-Masih-Kekurangan-Guru...html>
- Ansyah, E. H., & Hadi, C. (2017). Psikologi al-Fatihah. *Jurnal Psikologi Islam*, 4(2), 107–120. <http://www.jpi.api-himpisi.org/index.php/jpi/article/view/43>
- Arimbi, A., & Arfanda, P. E. (2020). Sosialisasi Model Latihan Sederhan untuk Anak Berkebutuhan Khusus dalam Masa Pandemi Covid-19. *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 0(0). <https://ojs.unm.ac.id/semnaslpm/article/view/15837>
- Arroisi, J. (2019). Bahagia dalam Perspektif al-Ghazali. *Kalimah: Jurnal Studi Agama Dan Pemikiran Islam*, 17(1), 89–103. <https://doi.org/10.21111/KLM.V17I1.2942>
- Aziz, A. R. A., Rani, A. A., Lee, U. H. S., Mahyuddin, M. K., Abidin, I., & Jusoh, M. S. M. (2021). Konsep dan Perspektif Tauhidik Dalam Meningkatkan Kebahagiaan Kendiri. *International Journal of Humanities Technology and Civilization*, 10, 64–79. <https://journal.ump.edu.my/ijhtc/article/view/6231>
- Bieda, A., Hirschfeld, G., Schönfeld, P., Brailovskaia, J., Lin, M., & Margraf, J. (2019). Happiness, life satisfaction and positive mental health: Investigating reciprocal effects over four years in a Chinese student sample. *Journal of Research in Personality*, 78, 198–209. <https://doi.org/10.1016/J.JRP.2018.11.012>
- Bülbül, A. E., & Arslan, C. (2017). Investigation of Patience Tendency Levels in Terms of Self-determination, Self-compassion and Personality Features. *Undefined*, 5(9), 1632–1645. <https://doi.org/10.13189/UJER.2017.050921>

- Cahyaningtyas, H., Dale, A. A., Karimah, F. N., & Caesaria, I. (2020). Kebahagiaan pada guru sekolah luar biasa (SLB). *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 93–102. <https://doi.org/10.23917/INDIGENOUS.V5I1.11133>
- Deng, J., Li, T., Wang, J., & Zhang, R. (2019). Optimistically Accepting Suffering Boosts Happiness: Associations Between Buddhism Patience, Selflessness, and Subjective Authentic-Durable Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 21(1), 223–240. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00083-0>
- Desiningrum, D. R. (2016). *Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus*. Psikosain.
- Dewi, L., & Nathania, S. (2018). Pengukuran Aspek Kepuasan Konsumen Le Fluffy Dessert. *Jurnal Bisnis Terapan*, 61–72.
- Eriyanda, D., & Khairani, M. (2017). Kebersyukuran dan Kebahagiaan Pada Wanita Yang Bercerai di Aceh. *PSIKODIMENSIA*, 16(2), 189–197. <https://doi.org/10.24167/PSIKO.V16I2.1269>
- Ernadewita, & Rosdialena. (2019). Sabar sebagai terapi kesehatan mental. *Kajian Dan Pengembangan Umat*, 3(1), 45–65. <http://jurnal.umsb.ac.id/index.php/ummatanwasathan/article/view/1914>
- Faizah, D. U. S. A. M. P. (2019). Evaluasi Kinerja Pendidikan dan Tenaga Kependidikan dan Proses Pembelajaran Pendidikan Islam di Indonesia. *Al-Fikri*, 2(2).
- Faribors, B., Fatemeh, A., & Hamidreza, H. (2010). The relationship between nurses' spiritual intelligence and happiness in Iran. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1556–1561. <https://doi.org/10.1016/J.SBSPRO.2010.07.325>
- Fatima, J. K., Di Mascio, R., & Sharma, P. (2020). Demystifying the impact of self-indulgence and self-control on customer-employee rapport and customer happiness. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 53. <https://doi.org/10.1016/J.JRETCONSER.2019.101967>
- Fauzi, M. (2019). *Filsafat Kebahagiaan Menurut Al-Ghazali*. UIN Syarif Hidayatul Jakarta.
- Fauzia, T., & Halimah, L. (2015). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kesabaran Ibu Yang Memiliki Anak Penyandang Leukimia di YKAKB. *Prosiding Psikologi*, 0(0), 130–136. <https://doi.org/10.29313/.V0I0.1095>
- Febriana, K. A. (2013). Metode Guru dalam Mengajarkan Komunikasi pada Siswa Tunanetra. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 11(3), 223–240. <http://jurnal.upnyk.ac.id/index.php/komunikasi/article/view/3803>

- Fernanda, G. V., Angel, A. V. C., Belen, F. M., & Lizeth, G. P. P. (2020). Forgiveness, Gratitude, Happiness, and Prosocial Bystander Behavior in Bullying. *Frontiers in Psychology*, 10(January), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02827>
- Fikri, M. K. (2022). *Imam Al-Ghazali*. Laksana.
- Fu'ady, M. A., & Atiqoh, S. V. D. (2020). Kebersyukuran Dan Optimisme Masa Depan Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 5(1), 104. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i1.6343>
- Gainau, M. B. (2016). *Pengantar Metode Penelitian*. PT. Kanisius.
- Garaika, & Darmanah. (2019). *Metode Penelitian*. CV. Hira Tech.
- Ginty, A. T., Tyra, A. T., Young, D. A., John-Henderson, N. A., Gallagher, S., & Tsang, J. A. C. (2020). State gratitude is associated with lower cardiovascular responses to acute psychological stress: A replication and extension. *International Journal of Psychophysiology*, 158, 238–247. <https://doi.org/10.1016/J.IJPSYCHO.2020.10.005>
- Gunawijaya, I., & Srilaksmi, N. K. T. (2020). Hambatan Pembelajaran Agama Hindu Terhadap Siswa Tuna Netra di Panti Mahatmia. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(3).
- Hadi, S., Kunci, K., Al-Qur, K., Hamka, B., & Quraish Shihab, M. (2018). KONSEP SABAR DALAM AL-QUR'AN. *Jurnal Madani: Ilmu Pengetahuan, Teknologi, Dan Humaniora*, 1(2), 473–488. <https://doi.org/10.33753/MADANI.V1I2.25>
- Hafiz, S. El, Rozi, F., Mundzir, I., & Pratiwi, L. (2015). *Konstruk Psikologi Kesabaran dan Perannya Dalam Kebahagiaan Seseorang*. https://www.researchgate.net/publication/331704012_Konstruk_Psikologi_Kesabaran_Dan_Perannya_Dalam_Kebahagiaan_Seseorang
- Halimah, L., Fitriyani, C., Nibras, W., Irbah, F., Kalangwan, K., Hanafi, A., & Psikologi, F. (2019). Sabar dan Aunthentic Hppiness Pada Anggota Komunitas Khuruj Fisabilillah di Bandung. *Jurnal Psikologi Islam*, 6(2), 15–22.
- HAPSARI, I. I., & MARDIANA, M. (2016). Empati dan Motivasi Kerja Guru Sekolah Luar Biasa. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 5(1), 48–56. <https://doi.org/10.21009/JPPP.051.07>
- Hartati, N. (2017). Makna dan Sumber Kebahagiaan Remaja Suku Minangkabau. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(2), 80–84. <https://doi.org/10.29210/117700>
- Hasanah, S. A. (2018). Konsep Muhasabah Dalam Al-Qur'an Telaah Pemikiran

- al-Ghazali. *Jurnal Al-Dirayah*, 1(1), 57–65.
- Hwang, H., Kang, H., Tak, J., & Lee, S. (2015). Impact of Self-esteem and Gratitude Disposition on Happiness in Pre-service Early Childhood Teachers. *Undefined*, 174, 3447–3453. <https://doi.org/10.1016/J.SBSPRO.2015.01.1017>
- Indria, I., Siregar, J., Herawaty, Y., Psikologi, F., & Riau, U. I. (2019). Hubungan Antara Kesabaran dan Stres Akademik Pada Mahasiswa di Pekanbaru. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 13(1), 21–34.
- Irianto, & Subandi. (2016). Studi Fenomenologis Kebahagiaan Guru di Papua. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 1(3), 140 – 166. <https://doi.org/10.22146/GAMAJOP.8812>
- Iyul, P. H. (2020). *Hijrah Total Bukan Sembarang Gombal*. Guepedia. https://www.google.co.id/books/edition/Hijrah_Total_Bukan_Sekedar_Gombal/70NPEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=ciri+orang+syukur&pg=PA116&printsec=frontcover
- Ka, K., & Lam, L. (2020). The mediating effect of gratitude in the relationship between zest for life and depression. *Personality and Individual Differences*, August, 110476. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110476>
- Karimulloh, Grasiawaty, N., & Caninsti, R. (2021). *Tiga Tema Konsep Kebersyukuran Dalam Perspektif Al-Qur'an: Sebuah Literatur Review*. 17(2), 251–263. <https://doi.org/10.20885/psikologi.vol24.iss2.art2>
- Kartono, K. (2003). *Patologi Sosial 2*. PT Raja Grafindo Persada.
- Khairiyah, N., Kusuma, F. H. D., & Rahayu H, W. (2017). Hubungan Peran Ganda Dengan Stres Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Tugas Belajar Di Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang. *Journal Nursing News*, 2, 207–219.
- Khairullah, M., Situmorang, N. Z., & Diponegoro, A. M. (2021). Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan Kebahagiaan Pada Guru Honorer. *Psyche 165 Journal*, 14(02), 6–11.
- Khofifah, E. N. (2022). *Trending topics of marriage life: seni pernikahan bahagia hingga surga*. PT Elex Media Komputindo.
- Khoiri Oktavia, W., & Muhopilah, P. (2021). Model Konseptual Resiliensi di Masa Pandemi Covid-19: Pengaruh Religiusitas, Dukungan Sosial dan Spiritualitas. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 26(1), 1–18. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art1>
- Khoirul, U., & Ahmad, K. R. (2021). Sabar Dalam Alqur'an (Kajian Tafsir Maudhu'i). *Al-Bayan: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Hadist*, 4(1), 1.

- Khuzaimah, U. (2021). *Dukungan Sosial dan Kebahagiaan Lansia Penghuni Panti Sosial di Medan Social Support and Happiness among Institutionalized Older People in Medan*. 26, 121–142. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art7>
- Kusuma, D. (2020). *SMALB Negeri Bondowoso Kekurangan Guru Bidang, Dindik:Guru SLB Dianggap Kurang Menjanjikan*. Jatim Tribun News.Com. <https://jatim.tribunnews.com/2020/11/06/smalb-negeri-bondowoso-kekurangan-guru-bidang-dindik-guru-slb-dianggap-kurang-menjanjikan>
- Kwon, Y. S. (2019). The moderating effect of gratitude disposition in the relationship between stress and happiness in nursing students. *Journal of the Korea Convergence Society*, 10(2), 105–112. <https://www.koreascience.or.kr/article/JAKO201909258120449.page%0Ahttps://www.koreascience.or.kr/article/JAKO201909258120449.pdf>
- Lestiani, I. (2016). Hubungan Penerimaan Diri Dan Kebahagiaan Pada Karyawan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2), 109–119.
- Lubis, B. (2019). Syukur Dengan Kebahagiaan Remaja. *Jurnal Pionir LPPM Universitas Asahan*, 5(4), 282–287. <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/1945>
- Lud, D. E. F. (2021). *Hubungan Tipe Kepribadian Dengan Tingkat Religiusitas Siswa di SMP IT Baitul Jannah Bandar Lampung*. UIN Raden Intan Lampung.
- Mahani, D. S., Indrayani, R., Studi, P., Kesehatan, I., Fakultas, M., Masyarakat, K., & Jember, U. (2020). Beban Kerja Mental dan Pendapatan dengan Kebahagiaan di Tempat Kerja Pada Dosen di Universitas Jember. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 16(1).
- Mahipalan, M. (2018). Workplace Spirituality and Subjective Happiness Among High School Teachers: Gratitude As A Moderator. *EXPLORE*. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2018.07.002>
- Mahudin, D. (2021). *How Does Gratitude Relate to Happiness in Malaysian Young Adults ? The Mediating Role of Resilience and Implications for Social Policy*. January. https://www.researchgate.net/publication/348250644_How_Does_Gratitude_Relate_to_Happiness_in_Malaysian_Young_Adults_The_Mediating_Role_of_Resilience_and_Implications_for_Social_Policy
- Masruroh, L., & Milah, I. (2021). Konsep Kebahagiaan Menurut Islam dan Psikologi (Studi Komparasi Pemikiran Al-Ghazali Dan Erich Fromm). *Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 2(2), 23–35.
- Megawati. (2020). *Pembelajaran Pada Anak Berkebutuhan Khusus Autis di Masa Covid-19 di Sekolah Luar Biasa Negeri Tanjung Jabung Timur*. Universitas

Islam Negeri Sultan Thaha Saifuddin Jambi.

- Mikam, K. . (2013). *Mukjizat Bersyukur : Cara Mudah Hidup Nyaman, Berkah Dan Bahagia*. PT. Gramedia.
- Mildaeni, I. N., & Herdian. (2021). Kebahagiaan Pada Pendakwah Muslim Happiness In Muslim Preacher. *Psycho Idea*, 19(2), 221–231. <http://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/PSYCHOIDEA/article/view/11137>
- Miskahuddin. (2020). *Konsep Sabar dalam Perspektif Al- Qur ' an*. 17(2), 196–207.
- Miswar, A. (2017). Sabar dalam Perspektif al Qur'an Sabar Dalam Perspektif Al-Qur'an. *Jurnal Al Hikmah*, XIX(2), 88–110.
- Muda, I. A., Surbakti, A., & Haris, A. (2022). Hubungan Gratitude Dan Religiusitas Dengan Student Engagement Pada Siswa Madrasah Aliyah Swasta (MAS) Muallimin Univa Medan. *Jurnal Sains Sosio Humaniora*, 6, 1033–1041.
- Muhid, A. (2019). *Analisis Statistik 5 Langkah Praktis Analisis Statistik Dengan SPSS For Windows*. Zifatama Jawaara.
- Nguyen, S. P., & Gordon, C. L. (2020). The Relationship Between Gratitude and Happiness in Young Children. *Journal of Happiness Studies*, 21(8), 2773–2787. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00188-6>
- Nisrina, I. (2018). *Hubungan Kesabaran dan Kebahagiaan Pada Wanita Karir Berkeluarga*. Universitas Islam Negeri Yogyakarta.
- Nurhasan. (2019). Konsep Tawakkal Menurut Jalaluddin Rumi. *Pancawahana: Jurnal Studi Islam*, 14(2), 100–113. <http://ejournal.kopertais4.or.id/tapalkuda/index.php/pwahana/article/view/3609>
- Nurhayati, Mauluddin, S., & Mokodongan, W. (2020). Implementasi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Di Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri Poyowa Besar Kotamobagu. *Jurnal Pendidikan Agama Islam The Teacher Of Civilization : Islamic Education Journal*, 1(1). <https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>
- Nurhidayati, T. (2020). Kebahagiaan pemimpin perempuan dalam menjalani peran ganda perspektif psikologi. *Falasifa*, 11, 35–61.
- Nurochim, N., & Ngaisah, S. (2020). Pendampingan dalam Memahami Indeks Kebahagiaan Guru di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) di Tangerang Selatan. *QALAMUNA: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Agama*, 12(01), 1–14. <https://doi.org/10.37680/qalamuna.v12i01.213>
- Paramita, R. W. D., Rizal, N., & Sulistyan, R. B. (2021). *Metode Penelitian*

Kuantitatif. Widya Gama Press.

- Paran, M., Heydari, N., & Akbarzadeh, M. (2020). Relationship between Religious Attitude and Patience in Nursing and Midwifery Students in Shiraz, Iran, in 2015. *Health, Spirituality and Medical Ethics*, 7(4), 50–57. <https://doi.org/10.52547/jhsme.7.4.50>
- Patnani, M., & Si, M. (2012). Kebahagiaan Pada Perempuan. *Jurnal Psikogenesis*, 1(1), 56–64.
- Pertiwi, A., & Yusuf, U. (2016). Hubungan Dukungan Sosial dengan Kesabaran pada Penderita Pasca Stroke di Biofit Health Center Bandung. *Prosiding Psikologi*, 742–747.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 25–41. <https://doi.org/10.1007/s10902-004-1278-z>
- Prabowo, R. B., & Laksmiwati, H. (2020). Hubungan antara Rasa Syukur dengan Kebahagiaan pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1).
- Pramithasari, A., & Suseno, M. N. (2019). Kebersyukuran dan Kesejahteraan Subjektif pada Guru SMA Negeri I Sewon. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2).
- Pramudani, Z. A. (2021). Hubungan Antara Gratitude dengan Stres Kerja Pada Guru Sekolah Luar Biasa. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(2), 239–244. <https://doi.org/10.23887/jibk.v12i2.34083>
- Primalita, H. I. I. L., & Alfina, H. (2021). Konsep Sabar Dalam Perspektif Al-Ghazali dan Implementasinya Pada Masa Pandemi Covid-19. *Academic Journal of Islamic Principles and Philosophy*, 2(1).
- Putri, N. (2021). *Hubungan Kesabaran dan Kebersyukuran Dengan Kebahagiaan Pada Guru Wanita Berkeluarga Di Kecamatan Tanah Putih*. UIN Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru.
- Rahmania, F. A., & Nashori, F. (2021). Mediator Syukur dan Sabar pada Dukungan Sosial dan Stres Tenaga Kesehatan selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 4(2), 81–94. <https://doi.org/10.15575/jpib.v4i2.13382>
- Rais, F. R., Bachtiar, I. G., & Hasmayati, E. (2021). Pelaksanaan Pembelajaran dalam Memahami Kosakata Benda di Masa Pandemi Pada Siswa Tunarungu Kelas 2. *Jurnal Pendidikan Kebutuhan Khusus*, 5(1), 36–46. <https://doi.org/10.24036/jpkk.v5i1.566>
- Rif'an, A. R. (2013). *Izrail Bilang Ini Ramadhan Terakhirku*.

https://www.google.co.id/books/edition/Izrail_Bilang_ini_Ramadhan_Terakhirku/GtxMDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=izrail+bilang+ini+ramadhan+terakhirku&pg=PA18&printsec=frontcover

- Robith, M. (2019). *Aktivasi Sabar*. PT. Elex Media Komputindo.
- Rohma, N. H. (2013). Hubungan Antara Kepuasan Hidup Remaja Dengan Bersyukur Pada Siswa SMAIT Abu Bakar Boarding School Yogyakarta. *Journal Fak.Psikologi*, 2(1), 1–16.
- Rohmah, U. (2012). *Resiliensi dan Sabar sebagai Respon Pertahanan Psikologis dalam Menghadapi Post-Traumatic*. 312–330.
- Rosa, maya citra. (2021). *Ngajar Anak Berkebutuhan Khusus di Prabumulih, Kisah Pulu Guru Honorer Digaji Rp 119 Ribu Per Bulan*. Palembang Tribun News.Com. <https://palembang.tribunnews.com/2021/02/15/ngajar-anak-berkebutuhan-khusus-di-prabumulih-kisah-pulu-guru-honorer-digaji-rp-119-ribu-per-bulan>
- Ross, H. O., Kusumaningrum, F. A., & Megawatul, H. (2020). Implementasi Konsep Sahdzan (Sabar Danhuznudzan) Sebagai Upaya Perawatan Kesehatan Mental Di Masapandemi Covid-19. *Khazanah: Jurnal Mahasiswa*, 12(1). <https://doi.org/10.20885/khazanah.vol12.iss1.art7>
- Rosyadi, A. A. P. (2018). *Statistika Pendidikan*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Rudiyati, S. (2012). Pembelajaran Membaca dan Menulis Braille Permulaan pada Anak Tunanetra. *Jassi Anaku*, 9(1), 57.
- Rusdi, A. (2016). Syukur dalam psikologi Islam dan konstruksi alat ukurnya. *Jurnal Psikologi Islam*, 4(1), 95–117. <https://www.researchgate.net/publication/316824938>
- Rustam, H. K., Hidayah, N., & Mujidin. (2021). Pengaruh Kecerdasan Emosional, Level Pendidikan, Dan Optimisme Terhadap Kebahagiaan Pada Pelajar Sekolah Menengah. *Jurnal Evaluasi Pendidikan*, 12(1), 6–11.
- Safangatun, P. (2014). *Pengaruh religiusitas terhadap kesabaran :studi kasus pada orang tua pasien anak di Rumah Sakit Muhammadiyah Darul Istiqomah Kaliwungu Kendal*. UIN Walisongo Semarang.
- Safaria, T. (2018). Perilaku Keimanan, Kesabaran dan Syukur dalam Memprediksi Subjective Wellbeing Remaja. *Humanitas*, 15(2), 127. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v15i2.5417>
- Safitri, N., & Al-kaf, I. (2021). Konsep Kebahagiaan Menurut Al-Ghazali Dalam Kimiya As-Sa'adah dan Relevansinya Terhadap Rumah Tangga. *El-Fikr: Jurnal Aqidah Dan Filsafat Islam*, 2(2).

- Sani, R. A., & Kadri, M. (2018). *Hikmah Kisah Nabi Dan Rasul*. Amzah.
- Santoso, E., & Setiawan, J. L. (2018). Peran Dukungan Sosial Keluarga, Atasan, dan Rekan Kerja terhadap Resilient Self-Efficacy Guru Sekolah Luar Biasa. *Jurnal Psikologi*, 45(1), 27–39. <https://doi.org/10.22146/jpsi.25011>
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development : Perkembangan Masa Hidup, Edisi 13 Jilid II*. Erlangga.
- Sarbani. (2014). Manajemen Pembelajaran Bahasa Indonesia Anak Tunarungu SLB Wiyata Dharma I Sleman. *Penelitian Ilmu Pendidikan*, 7(2), 28–36.
- Sari, D. P., & Noorrizki, R. D. (2020). Makna Kebahagiaan bagi Wanita Karir yang Berkeluarga. *Jurnal Penelitian Kualitatif Ilmu Perilaku*, 1, 62–73.
- Sarmadi, S. (2018). *Psikologi Positif*. Titah Surga.
- Seligman, M. E. P. (2005). *Authentic Happiness : Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif* (1 (ed.)). Mizan Media Utama.
- Sugiyono. (2011). *Statistika Untuk Penelitian*. Alfabeta.
- Sukino. (2018). Konsep Sabar Dalam Al-Qur'an dan Kontekstualisasinya dalam Tujuan Hidup Melalui Pendidikan. *Ruhama*, 1(1), 63–77.
- Suminta, R. R. (2016). Hubungan antara tipw kwpribadian dengan orientasi religiusitas. *Jurnal Ilmu Aqidah Dan Studi Keagamaan*, 4, 55.
- Supriyadi, S., & Wiliyanto, D. A. (2021). Analisis Kebutuhan dan Masalah Pembelajaran Jarak Jauh pada Anak Berkebutuhan Khusus di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal ORTOPEDAGOGIA*, 7(1), 53. <https://doi.org/10.17977/um031v7i12021p53-56>
- Sururiyah, S. U., & Wulandari, D. A. (2017). Studi Kasus Tentang Kesabaran Pada Penderita Diabetes Mellitus Remaja di Purwokerto. *PsychoIdea*, 15(2), 50–59.
- Suryadi, B., & Hayat, B. (2021). *Religiusitas : Konsep, Pengukuran, Dan Implementasi Di Indonesia*. Bibliosmia Karya Indonesia.
- Sutatminingsih, R., & Zaina, I. (2020). Dukungan Sosial , Optimisme dan Kebahagiaan Pada The Relationship of Social Support and Optimism with Happiness in Mustahiq. *JUPIIS : Jurnal Pendidikan Ilmu-Ilmu Sosial*, 12(1), 243–253.
- Syropoulos, S., & Markowitz, E. M. (2020). Prosocial responses to COVID-19 : Examining the role of gratitude , fairness and legacy motives. *Personality and Individual Differences*, xxxx, 110488. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110488>

- Tan, S., Mei, L., Oh, A., Ni, Z., Sivaguru, S. A. L., & Cong, C. W. (2021). *Social Support , Resilience , and Happiness in Response to COVID-19*. March. <https://doi.org/10.33736/jcshd.2882.2021>
- Toisuta, D., Studi, P., Manajemen, M., & Loekmono, J. T. L. (2017). *Hubungan kepuasan kerja, stres guru dengan kebahagiaan guru pendidikan agama sekolah menengah di kota ambon*. 11–28.
- Tribudiman, A., Rahmadi, R., & Fadhila, M. (2021). Peran Pet Attachment Terhadap Kebahagiaan Pemilik Hewan Peliharaan Di Kota Banjarmasin. *Jurnal Al-Husna*, 1(1), 60. <https://doi.org/10.18592/jah.v1i1.3509>
- Trisnani, A. (2019). *Pengaruh Kecerdasan Emosi Terhadap Stres Guru SLB Di Jakarta*. Universitas Negeri Jakarta.
- Tus, J., Is, J., Colleges, Lord, Espiritu, N. A., & Perante, L. (2021). *Amidst the COVID-19 Pandemic : The Correlation between Psychological Resilience , Patience and Happiness Among Filipino Tertiary Students*. December. <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.17707484.v1>
- Ulukan, H. (2021). *Investigation of the Relationship between Psychological Resilience , Patience International Journal of Educational Methodology Investigation of the Relationship between Psychological Resilience , Patience and Happiness Levels of Physical Education Teacher*. 7(2). <https://doi.org/10.12973/ijem.7.2.335>
- Umaroh, K. (2015). *Hubungan Tipe Kepribadian Ekstrovert Introvert Terhadap Kesabaran Pasien Hemodialisa di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang*. UIN Walingsongo Semarang.
- Ummah, S. R. (2018). Hubungan antara al fallāḥ (petani) dengan konsep al falāḥ dalam al- qur'an. *PANCAWAHANA: Jurnal Studi Islam*, 13(1).
- Usman, A. H., Wazir, R., Shaharuddin, S. A., Mohd Salleh, N., Nasir, M. N., & Shahabudin, M. F. R. (2020). Maqam Sabar dalam Psikoterapi Pemulihan Pedofilia: Kajian Terhadap Qūt al-Qulūb Syeikh Abū Ṭālib Al-Makkī (W. 996 M). *Al-Irsyad: Journal of Islamic and Contemporary Issues*, 5(1), 293–301. <https://doi.org/10.53840/alirsyad.v5i1.96>
- Wiguna, I. B. A. A. (2021). Pelatihan Dan Pengembangan Keterampilan Mengajar Guru Pendidikan Anak Usia Dini. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(3), 533. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i3.4798>
- Witvliet, C. V. O., Richie, F., Luna, L. R. L., & Daryl, R. V. T. (2018). Gratitude Predicts Hope and Happiness : A Two-Study Assessment of Traits and. *The Journal of Positive Psychology*, 14(2). <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1424924>

- Wulan, R. (2020). Terapi Realitas Dan Konsep Sabar Dalam Physical Distancing Mahasiswi Di Asrama Astri Aulia. *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling,"* 4(2), 259–289. <https://doi.org/10.21043/konseling.v4i2.7851>
- Yuda, D. N. (2022). *Jumlah Maksimal Siswa Dapodik 2023 Sesuai Permendikbud*. Berpusat.Com. <https://www.berpusat.com/2021/07/jumlah-maksimal-siswa-dalam-1-rombel-di.html?m=1>
- Yunita, R. A., & Yusuf, U. (2015). Studi Deskriptif Mengenai Derajat Kesabaran pada Mahasiswa HIPMI Univ TELKOM Bandung. *Prosiding Penelitian Sivitas Akademika Unisba (Sosial Dan Humaniora)*, 2, 16–22. karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/psikologi/article/view/985
- Yusuf, M., Ibala, D. K., & Chaer, M. T. (2017). Sabar dalam Perspektif Islam dan Barat. *AL-MURABBI: Jurnal Studi Kependidikan Dan Keislaman*, 4(2), 233–245. <https://doi.org/10.53627/jam.v4i2.3225>
- Yusuf, U. (2010). *Sabar (Konsep, Proposisi, dan Hasil Penelitian)*.
- Yuwenda, S. L. P., & Heryanda, K. K. (2022). Peran Motivasi Kerja Memediasi Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Guru Slb Negeri 1 Buleleng. *Jurnal Manajemen Dan Bisnis*, 4(1), 24–32.
- Zhang, H., & Wang, Y. (2019). Children and Youth Services Review Bullying victimization and depression among young Chinese adults with physical disability: Roles of gratitude and self-compassion. *Children and Youth Services Review*, 103(59), 51–56. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.05.035>
- Zian, F. (2017). *Sabar Itu Super*. Laksana.
- Zuliana, N., & Kumala, A. (2020). Efek Sabar dan Syukur Terhadap Penyesuaian Pernikahan. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 8(2), 105–113. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v8i2.18106>
- Zulkarnain, & Fatimah, S. (2019). *Kesehatan dan Mental dan Kebahagiaan : Tinjauan Psikologi Islam Zulkarnain Keywords ; Mental health , Happiness , Islamic Psychology . Abstrak Kata Kunci ; Kesehatan mental , Kebahagiaan , Psikologi Islam .* 10(1), 18–38.