

**PENGARUH KEBERSYUKURAN TERHADAP
KEBAHAGIAAN SANTRI AL-JIHAD SURABAYA
SKRIPSI**

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



Kays Jiddan Almahira

J71218049

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
2023**

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan penelitian yang berjudul, "Pengaruh kebersyukuran terhadap kebahagiaan santri Al-Jihad Surabaya" merupakan karya hasil penelitian yang diajukan untuk memenuhi tugas akhir perkuliahan guna memperoleh gelar sarjana psikologi di UIN Sunan Ampel Surabaya. Karya ini dalam pengetahuan penulis, tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain yang sama persis dengan karya ini, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 28 Desember 2022



Kays Jiddan Almahira

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Kebahagiaan Santri Al-Jihad Surabaya

Oleh:

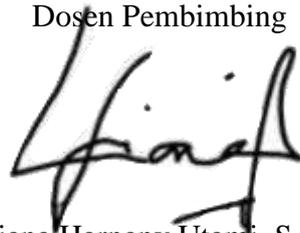
Kays Jiddan Almahira

NIM. J71218049

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Ujian Skripsi

Surabaya, 28 Desember 2022

Dosen Pembimbing



Dr. Lufiana Harnany Utami, S.Pd, M.Si

NIP:197602272009122001

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

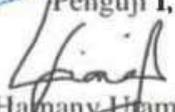
**PENGARUH KEBERSYUKURAN TERHADAP KEBAHAGIAAN
SANTRIAL-JIHAD SURABAYA**

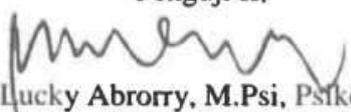
Yang disusun oleh:
Kays Jiddan Almahira
J71218049

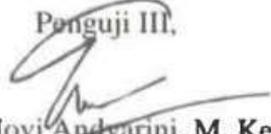
Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
Pada Tanggal 18 Januari 2023

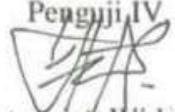
Mengetahui
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Dr. Phil. Khoirun Niam
NIP. 197007251996031004

Susunan Tim Penguji
Penguji I,

Lufiana Harmany Utami, S.Pd, M.Si
NIP. 197602272009122001

Penguji II,

Lucky Abrorry, M.Psi, Psikolog
NIP. 197910012006041005

Penguji III,

Esti Novi Andyarini, M. Kes
NIP. 198411172014032003

Penguji IV,

Linda Prasetyaning Widayanti, M.Kes
NIP. 198704172014032003

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Kays Jiddan Almahira
NIM : J71218049
Fakultas/Jurusan : FPK/Psikologi
E-mail address : jiddan.pakpres@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 :

Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Kebahagiaan Santri Al-Jihad Surabaya

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, 26 Januari 2023

Penulis



Kays Jiddan ALmahira

ABSTRAK

Kebahagiaan adalah komponen penting dari kehidupan, terlepas dari latar belakang, usia, tempat tinggal, kelas sosial, atau agama mereka. Kebahagiaan terus dicari orang di setiap waktu dan tempat. Dengan rasa syukur seseorang dapat menikmati apa yang dia miliki daripada apa yang tidak dia miliki. Kebersyukuran membawa rasa kepuasan diri untuk membuat hidup tampak lebih bahagia. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 508 subjek yang merupakan santri dari pondok pesantren Al-Jihad Surabaya. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan Simple Random Sampling. Skala digunakan untuk mengetahui tingkat kebersyukuran dan tingkat kebahagiaan. Terdapat 221 responden dengan mayoritas berada pada tingkat kebahagiaan sedang, dan mayoritas berada pada tingkat kebersyukuran sedang pula. Hasil dari penelitian ini menunjukkan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh kebersyukuran terhadap kebahagiaan yang berjalan ke arah positif. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan meningkat seiring dengan tingkat kebersyukuran seseorang.

Kata Kunci: Kebahagiaan, kebersyukuran

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xivi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Keaslian Penelitian.....	8
D. Tujuan Penelitian.....	11
E. Manfaat Penelitian.....	11
F. Sistematika Pembahasan.....	12
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	14
A. Kebahagiaan.....	14
B. Kebersyukuran.....	20
C. Korelasi antara Kebahagiaan dan Kebersyukuran.....	24
D. Kerangka Teori.....	25
E. Hipotesis.....	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	27
A. Rancangan Penelitian.....	27
B. Identifikasi Variabel.....	27

C. Definisi Operasional	27
D. Populasi, Teknik sampling, Sample	28
E. Instrumen Penelitian	29
F. Validitas dan Reliabilitas.....	32
G. Analisis Data.....	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	39
A. Hasil Penelitian.....	39
B. Uji Hipotesis	42
C. Pembahasan	46
BAB V KESIMPULAN.....	51
A. Kesimpulan.....	51
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN.....	58

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Penentuan Jumlah Sampel dan Populasi yang Diketahui	28
Tabel 3.2 Blueprint Skala Kebahagiaan (Sebelum try Out).....	30
Tabel 3.3 Blue Print Skala Kebersyukuran (Sebelum Try Out).....	30
Tabel 3.4 Nilai Skala Likert	31
Tabel 3.5 Blue print Skala Kebahagiaan (Setelah Try Out).....	32
Tabel 3.6 Blue Print Skala Kebahagiaan Penelitian	33
Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas Skala Kebersyukuran	33
Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kebahagiaan	34
Tabel 3.9 Hasil Uji Coba Reliabilitas Skala Kebersyukura	34
Tabel 3.10 Hasil Uji Normalitas	35
Tabel 3.11 Hasil Uji Linearitas	36
Tabel 4.1 Sebaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	39
Tabel 4.2 Sebaran Subjek Berdasarkan Lamanya Tinggal di Pondok	40
Tabel 4.3 Deskripsi Statistik	40
Tabel 4.4 Mean dan Standar Deviasi Variabel.....	41
Tabel 4.5 Kategorisasi Nilai Subjek	41
Tabel 4.6 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana	42
Tabel 4.7 Hasil Uji Koefisien Determinasi	43
Tabel 4.8 Hasil Uji Regresi Linier Sederhana Berdasarkan Jenis kelamin (Subjek Laki-Laki).....	44
Tabel 4.9 Hasil Uji Determiasi Berdasarkan Jenis Kelamin (Subjek Laki-Laki) .	44
Tabel 4.10 Hasil Uji Regresi Linier Sederhana Berdasarkan Jenis Kelamin (Subjek Perempuan)	45
Tabel 4.11 Hasil Uji Determinasi Berdasarkan Jenis Kelamin (Subjek Perempuan)	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teoritik	25
Gambar 3.1 Hasil Uji Heteroskedastisitas	38

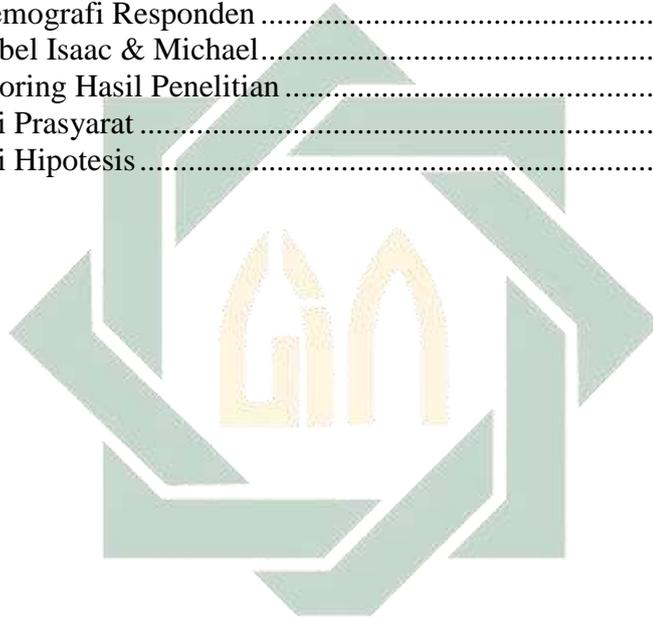


UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

<http://digilib.uinsa.ac.id/> <http://digilib.uinsa.ac.id/> <http://digilib.uinsa.ac.id/>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuisisioner Penelitian	59
Lampiran 2 Uji Validitas dan Reabilitas	64
Lampiran 3 Demografi Responden	67
Lampiran 4 Tabel Isaac & Michael	72
Lampiran 5 Skoring Hasil Penelitian	73
Lampiran 6 Uji Prasyarat	91
Lampiran 7 Uji Hipotesis	92



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap orang ingin bahagia karena itu adalah komponen penting dari kehidupan dan keadaan yang paling mereka inginkan, terlepas dari latar belakang, usia, tempat tinggal, kelas sosial, atau agama mereka. Hal ini sejalan dengan pernyataan Basya bahwa kebahagiaan adalah tujuan yang dikejar individu setiap saat dan di semua tempat (dalam Lestari, 2020) yaitu bahwa kebahagiaan merupakan objek yang terus dicari orang di setiap waktu dan tempat (Basya, 2007; Y. Lestari et al., 2020). Kebahagiaan tentu saja menjadi tujuan utama setiap orang selama hidupnya, misalnya jika orang ingin menjadi kaya, hal ini tentu didasarkan pada pemikiran bahwa orang kaya bisa membeli apa saja dan hidupnya akan bahagia; Contoh lainnya adalah jika anda ingin hidup bersama orang yang anda cintai tentunya hal ini juga didasari dengan anggapan bahwa anda pasti bisa hidup bahagia jika bisa menikah dengan wanita atau pria idaman anda.

Kebahagiaan dalam hidup ditandai dengan lebih banyaknya perasaan positif yang ada dalam diri individu daripada oleh afek negatif (Y. Lestari et al., 2020). Hal ini sesuai dengan apa yang dikatakan Hills (dalam Widianoro, 2017) tentang emosi positif yang tinggi, kepuasan hidup dan hilangnya emosi negatif (Hills et al., 2002; Widianoro et al., 2017). Menurut penelitian sebelumnya, bahagia adalah keadaan psikologis yang bersifat positif yang

<http://digilib.uinsa.ac.id/> <http://digilib.uinsa.ac.id/> <http://digilib.uinsa.ac.id/>

ditandai dengan kepuasan, tingkat emosi positif yang tinggi, dan tingkat emosi negatif yang rendah. (Carr, 2004; Widiatoro et al., 2017). Emosi positif yang dimaksud dapat mencakup sentimen kegembiraan, minat, dan kebanggaan. Sedangkan emosi negatif di sisi lain, dapat bermanifestasi sebagai kesedihan, ketakutan, dan kemarahan pada tingkat sosial, fisik, emosional, dan psikologis (Lyubomirsky et al., 2005; Raudah, 2019).

Selain itu, kebahagiaan bukan hanya tentang rasa kesenangan yang dialami, fenomena yang baik atau luar biasa, tetapi tentang kesejahteraan secara keseluruhan yaitu secara sosial, fisik, psikologis, dan emosional (Froh, J. J., Bono, G., Emmons, 2010; Prabowo & Laksmiwati, 2022). Hurlock berpendapat bahwa kepuasan kebutuhan dan harapan mengarah pada kebahagiaan. Kebahagiaan dipandang relatif karena setiap orang memiliki kebutuhan dan harapan yang berbeda tergantung pada kepribadian, keinginan dan alasan, latar belakang budaya, jenis kelamin, dan waktu pada setiap tahap perkembangan hidup manusia, serta lingkungan dan faktor luar yang mempengaruhi keberadaan seseorang. (Hurlock, 1980; Y. Lestari et al., 2020)

Islam menyatakan bahwa ada enam cara untuk bahagia dalam hidup: memahami bahwa kemudahan ada di balik kesulitan; bersyukur atas setiap nikmat yang didapatkan; bersemangat, bersabar atas setiap kemalangan yang menghadang; memaafkan kesalahan orang lain; menghindari prasangka buruk; zuhud, qana'ah dan menjauhkan diri kesenangan duniawi (Hamim, 2016; Raudah, 2019).

Diponegoro (2015) menyatakan faktor yang mempengaruhi kebahagiaan diantaranya: Pendapatan, usia, agama, budaya, bersyukur kepada Tuhan, hubungan sosial, aktivitas fisik, pengampunan, kesehatan, dan pernikahan (Diponegoro et al., 2015). Di antara faktor-faktor tersebut, faktor syukur kepada Tuhan sangat menarik bagi peneliti. Karena dengan rasa syukur seseorang dapat menikmati apa yang dia miliki daripada apa yang tidak dia miliki. Tentu saja, ini membawa serta rasa kepuasan diri untuk membuat hidup tampak lebih bahagia. Pernyataan ini didukung penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa orang yang mensyukuri hidup mereka dan menunjukkan rasa syukur lebih bahagia daripada mereka yang tidak (Larsen & McKibban, 2008).

Rasa syukur adalah perasaan menyenangkan yang terkait dengan emosi positif seperti kebanggaan, kesenangan, optimisme, dan kepuasan. (McCullough, M. E., 2003; Y. I. Lestari, 2021). Menurut Anggaraini, Andayani dan Karyanta (2013) orang yang mudah bahagia adalah orang yang pandai bersyukur (Eriyanda & Khairani, 2018). Menurut penelitian Toussaint dan Friedman (2008), kebahagiaan dan rasa syukur berhubungan, tetapi tidak secara langsung. Dalam konteks syukur dan kebahagiaan terdapat perantara, yaitu Kebersyukuran pertama-tama dimediasi oleh affect (kesan) dan belief (keyakinan), kemudian mempengaruhi kebahagiaan. (Toussaint & Friedman, 2009).

Kebersyukuran adalah jenis emosi positif yang kemudian berubah menjadi pola pikir, perilaku, kebiasaan dan pada akhirnya berdampak pada <http://digilib.uinsa.ac.id/> <http://digilib.uinsa.ac.id/> <http://digilib.uinsa.ac.id/>

orang tersebut. Karakteristik utama kebersyukuran adalah perasaan puas, baik karena penghargaan atas apa yang diterima atau sebagai hasil dari seseorang yang melakukan hal-hal baik untuk dirinya serta penerimaan akan kehidupan yang dijalani. Orang dengan tingkat rasa syukur yang tinggi cenderung lebih bahagia daripada orang lain. Orang yang bersyukur melihat kesulitan dengan sikap positif dan emosi yang kuat (Hemarajarajeswari & Gupta, P, 2021). Konsisten dengan pernyataan ini, McCanlies et al. (2018) juga mengklaim bahwa ada hubungan antara kemampuan bersyukur dengan tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup. Orang yang bersyukur juga menerima dan menghargai segala yang dimilikinya saat ini (McCanlies et al., 2018).

Rasa syukur adalah perasaan penghargaan dan terima kasih yang mendalam atas pemberian dari Allah SWT, terlepas apapun bentuk atau rupa pemberiannya. Karena mengungkapkan rasa syukur lebih dari sekedar kata-kata. Bersyukur membantu seseorang menarik dan menerima hal-hal yang luar biasa dengan mengarahkan diri dan perhatiannya kepada semua aspek positif dari kehidupan. (Salim et al., 2015). Dalam Al-Qur'an telah disinggung mengenai kebersyukuran dan kebahagiaan yang termaktub dalam kalamulloh QS. Ibrahim ayat 7 yang memiliki arti sebagai berikut:

"Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan,
 "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah
 (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku),
 maka pasti azab-Ku sangat berat." (QS. Ibrahim 14: Ayat 7)

<http://digilib.uinsa.ac.id/> <http://digilib.uinsa.ac.id/> <http://digilib.uinsa.ac.id/>

Terdapat tiga aspek syukur yang dijelaskan Al-Munajjid (2006), yaitu Mengetahui nikmat Allah, menerima nikmat Allah, dan memuji Allah atas nikmat-Nya. ketiga aspek inilah yang dapat membuat seseorang bahagia (Al-Munajjid, 2006; Azizah, 2018). Dalam agama, menunjukkan rasa syukur kepada Allah mempunyai peran yang penting. Sebagaimana firman Allah SWT:

فَاذْكُرُونِي أَنْذُرَكُمْ وَأَشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ ۚ ١٥٢

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

Seseorang yang mengalami masalah biasanya sangat rentan terhadap timbulnya ketidakpuasan karena ia diliputi oleh perasaan yang tidak menyenangkan (emosi negatif). Rasa bersyukur yang tinggi memungkinkan seseorang untuk mengendalikan emosinya dalam keadaan apapun. Setiap ketentuan yang diberikan oleh Allah akan selalu dapat diterima oleh orang yang bersyukur karena itu merupakan nikmat dari Allah. (Azizah, 2018).

Menurut Menurut studi pada tahun 2019 oleh Fajar Lilia Iman, mayoritas remaja putri yang berjumlah 199 subjek (60,3%) di Pondok Modern Al-Rifa'ie Malang masuk dalam kategori bahagia sedang. hal ini mengindikasikan bahwa murid-murid belum mengalami kebahagiaan yang cukup sebagai akibat dari faktor yang berkaitan dengan jauh dari orang tua. Sementara Fave (2011) menegaskan bahwa hubungan interpersonal dengan

keluarga dan teman memiliki peranan terbesar terhadap kebahagiaan (Fave et al., 2011; Iman, 2019)

Berdasarkan penelitian Muhopilah et al. (2018), 132 orang atau hampir 88% dari jumlah total santri Pondok Pesantren Al-Ihsan berada pada kategori sedang (Muhopilah et al., 2018). Hal ini menunjukkan bahwa bagi sebagian besar santri belum menghasilkan tingkat kepuasan yang memuaskan dikarenakan kehidupan para santri harus berbagi fasilitas dengan santri lain, seperti tempat tidur dan toilet yang penggunaannya bersama-sama sehingga membuat privasi kurang terjaga.

Berdasarkan penelitian Darmayanti dan Daulay (2020), dari 50 siswa, 14 diantaranya memiliki tingkat kebahagiaan yang rendah dan 36 lainnya memiliki tingkat kebahagiaan yang sedang (Darmayanti, N., & Daulay, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa kepuasan santri tidak mencukupi, yang disebabkan oleh ketatnya peraturan pembelajaran di pesantren, kurangnya teman yang mendukung, kurangnya fasilitas yang memadai, dan kerinduan yang sangat mendalam kepada orang tua.

Setiap orang ingin mengalami kebahagiaan karena begitu menyenangkan dan memberikan ketenangan dalam hidup, hal ini membuat semua orang ingin merasakannya, mulai dari anak-anak hingga orang tua dan apapun profesinya, tanpa terkecuali seorang santri. Santri terbiasa hidup di lingkungan pondok pesantren yang notabene nya kental dengan nuansa islami. Santri yang tinggal di pesantren pada umumnya ditanamkan nilai-nilai religius

yang kemudian membentuk karakter santri yaitu pemaaf, neriman, pandai

bersyukur, dll (Salim et al., 2015). Pembekalan ilmu agama yang diajarkan kepada para santri berfungsi sebagai fondasi yang membangkitkan rasa syukur kepada Allah sepanjang waktu. Karena betapa pentingnya rasa syukur terhadap moralitas dan ibadah dalam agama Islam.. Karena dengan bersyukur, seseorang akan lebih terhubung secara spiritual dengan Allah dan hendaknya terus-menerus memanjatkan pujian kepada-Nya atas semua nikmat dan karunia-Nya.

Kebahagiaan memiliki peranan yang sangat penting bagi seorang santri karena dengan kebahagiaan; orang akan termotivasi untuk ikut serta dalam kegiatan sosial, mempunyai dan mampu memberikan kasih sayang kepada orang lain, gemar menolong orang lain, bekerja dengan lebih baik, dan mampu menyelesaikan berbagai permasalahan dengan cara yang tepat. (Mayers,D.G. & Diener, 1995; Raudah, 2019). Santri dengan tingkat syukur yang tinggi juga akan bahagia karena orang yang bersyukur biasanya lebih bahagia dan lebih optimis daripada mereka yang tidak bersyukur. (Sativa & Helmi, 2006). Santri yang memiliki kebersyukuran tinggi ia akan tunduk, cinta, dan ridha dengan segala kenikmatan yang diterimanya dari Allah SWT dan menggunakan nikmat yang diterimanya untuk hal-hal yang diridhoi Allah SWT (Al Fauzan, 2012; Y. I. Lestari, 2021). Senada dengan Sativa (2006), Santri yang menunjukkan tingkat kebersyukuran yang tinggi juga menunjukkan tingkat kebahagiaan yang tinggi karena orang yang bersyukur biasanya lebih bahagia dan lebih optimis daripada mereka yang tidak bersyukur. (Sativa & Helmi, 2006; Almutia, 2019)

<http://digilib.uinsa.ac.id/> <http://digilib.uinsa.ac.id/> <http://digilib.uinsa.ac.id/>

Rasa syukur merupakan salah satu prediktor atau unsur yang mempengaruhi kebahagiaan, sebagaimana dengan temuan penelitian-penelitian sebelumnya, khususnya bagi santri yang notabene telah ditanamkan ilmu-ilmu keagamaan. Santri yang telah ditanamkan ilmu agama biasanya sangat bersyukur, sehingga Santri lebih bahagia dengan apa yang dimilikinya dan selalu merasa damai dalam hidupnya karena merasa dijamin oleh Tuhan, Merasa bahwa Tuhan itu baik, Tuhan selalu peduli, Tuhan selalu menjaga, dll. Hal inilah yang nantinya akan membuat santri tersebut merasa bahagia.

Peneliti tertarik untuk mengeksplorasi dan mengkaji lebih jauh tentang “Pengaruh Kebersyukuran terhadap Kebahagiaan Santri Al-Jihad Surabaya” berdasarkan permasalahan yang ada dan dengan mempertimbangkan berbagai macam fenomena kebahagiaan yang terjadi.

B. Rumusan Masalah

Sehubungan dengan hal tersebut, Peneliti kemudian mengangkat sebuah topik permasalahan sebagai berikut: "Apakah ada pengaruh antara kebersyukuran terhadap kebahagiaan santri?"

C. Keaslian Penelitian

Raudah (2019) menemukan bahwa rasa syukur memiliki peran yang amat besar terhadap kebahagiaan santri (Raudah, 2019). Hal ini berarti bahwa santri merasa lebih bahagia jika mereka semakin bersyukur. Aulia Intan Anabella (2022) menemukan bahwa rasa syukur berpengaruh positif sebesar

<http://digilib.uinsa.ac.id/> <http://digilib.uinsa.ac.id/> <http://digilib.uinsa.ac.id/> 24,4% terhadap kebahagiaan mahasiswa psikologi UIN Bandung (Anabella,

2022). Oleh karena itu, untuk meningkatkan kebahagiaan, mahasiswa harus meningkatkan rasa syukur.

Masrury Yusuf (2016) menemukan bahwa rasa syukur berpengaruh signifikan terhadap kebahagiaan (Yusuf, 2016). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ketika rasa syukur bertambah, begitu pula dengan rasa bahagiannya. Menurut Mujidin et al. (2021), terdapat hubungan dengan arah positif antara kebahagiaan dan rasa syukur kepada Tuhan. (Mujidin et al., 2021). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan meningkat seiring dengan tingkat kebersyukuran seseorang.

M Khairullah (2021) menemukan bahwa rasa syukur merupakan faktor penting dalam meningkatkan kebahagiaan guru honorer dan menunjukkan hubungan yang positif antara rasa syukur dan kebahagiaan (Khairullah et al., 2021). Jadi semakin besar rasa syukur, semakin besar kebahagiaan. Sebaliknya, semakin rendah rasa syukur, semakin rendah kebahagiaan. Retty Ulfasari (2018) menemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus terkait dengan kebersyukuran dan kebahagiaannya (Ulfasari, 2018). Temuan ini menunjukkan bahwa kebahagiaan memang berhubungan dengan tingkat kebersyukuran.

Berdasarkan hasil temuan Niken Nurmei Ditasari (2021), penggunaan jurnal rasa syukur oleh perempuan selama pandemi COVID-19 dapat meningkatkan kebahagiaan dan menurunkan kekhawatiran mereka. (Ditasari

& Prabawati, 2021). Hasil ini menunjukkan bahwa kebersyukuran dapat
<http://digilib.uinsa.ac.id/> <http://digilib.uinsa.ac.id/> <http://digilib.uinsa.ac.id/>

meningkatkan kebahagiaan dan mengurangi kecemasan. Sofia (2018) menemukan bahwa salah satu indikator kebahagiaan dalam Al-Qur'an dan Hadits adalah rasa syukur (Sofia et al., 2018). Hal ini menunjukkan bagaimana bersyukur dapat memberikan dampak pada kebahagiaan.

Yulinda Rahma Nur Azizah (2018) mengungkapkan bahwa di antara guru PAUD, terdapat hubungan antara kebersyukuran dan kebahagiaan secara signifikan (Azizah, 2018). Temuan ini menunjukkan bahwa kebahagiaan meningkat berbanding lurus dengan tingkat rasa syukur. Saifaturrahmi Hidayat (2019) menemukan bahwa setelah pelatihan syukur tingkat kebahagiaan autentik naik dari rendah menjadi tinggi (Hidayat, 2019). Hasil ini menunjukkan bahwa latihan kebersyukuran dapat mempengaruhi tingkat kebahagiaan autentik. Eriyanda Eriyanda (2018) juga menambahkan bahwa terdapat hubungan antara kebahagiaan dan rasa syukur yang bersifat positif (Eriyanda & Khairani, 2018). Dengan kata lain, kebahagiaan meningkat dengan adanya rasa syukur.

Kebahagiaan telah banyak dijadikan sebagai variabel penelitian oleh banyak peneliti terdahulu, termasuk diskusi tentang tingi rendahnya kebahagiaan. Sedangkan kebersyukuran secara khusus diklasifikasikan sebagai topic yang jarang dibahas, terutama pada kalangan santri. Perbedaan pada penelitian sebelumnya sangat terlihat, dimana tidak ada penelitian yang membahas antara variabel kebersyukuran dengan kebahagiaan terutama di kalangan santri mahasiswa, yang mana pada penelitian ini akan menitikfokuskan pada yayasan pesantren Al Jihad Surabaya.

D. Tujuan Penelitian

Setelah memahami konteks dan rumusan masalah, tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat dan mencari tahu bagaimana pengaruh kebersyukuran terhadap kebahagiaan santri Al-Jihad Surabaya.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini akan membuat sejumlah kemajuan ilmiah dan menambah pemahaman kita tentang psikologi Islam dan/atau psikologi positif dalam kaitannya dengan kebahagiaan dan rasa syukur. Selain itu, penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk penelitian terkait serta sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah dapat diaplikasikan secara praktis, yaitu:

- a. Penulis dapat memperoleh pemahaman dan pengalaman langsung tentang hubungan antara kedua variabel tersebut
- b. Bagi masyarakat, penelitian ini dapat membantu memahami dampak rasa syukur terhadap kebahagiaan
- c. Bagi santri, penelitian ini dapat menambah wawasan dan ajakan untuk memperbanyak rasa syukur sehingga menambah kebahagiaan

d. Bagi penelitian selanjutnya, Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi dan menjadi bahan kajian yang relevan dalam penelitian-penelitian selanjutnya..

F. Sistematika Pembahasan

Tujuan dari sistem penelitian adalah untuk memudahkan penelitian bagi pembaca dan memberikan pemahaman terkait isi dalam penelitian. Penelitian ini berjudul “Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Kebahagiaan Santri Al-Jihad Surabaya”. Penelitian ini berisi lima bab pembahasan yang lebih jelasnya akan dijelaskan dibawah ini

Bab 1 berisi pendahuluan yang membahas latar belakang dan Konteks permasalahan penelitian terkait dengan kebahagiaan dan rasa syukur, khususnya pada santri Al-Jihad Surabaya Selain itu, juga dibahas mengenai rumusan masalah, keaslian penelitian, tujuan dan manfaat penelitian, serta sistematika pembahasan.

Bab 2 berisi tentang uraian teori yang akan menjadi acuan dalam penelitian ini yang bersumber dari berbagai referensi dan akan digunakan peneliti dalam mendeskripsikan kajian teori. Landasan teori pada penelitian ini yaitu kebahagiaan, kebersyukuran. Dalam landasan teori tersebut, terdiri dari definisi, aspek yang memberikan pengaruh kepada setiap variabel guna menyusun kerangka teoritik penelitian dan merumuskan hipotesis.

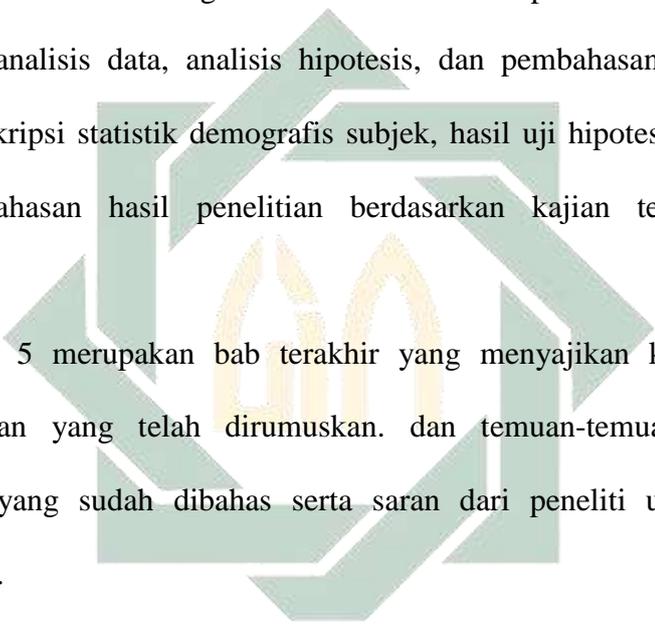
Bab 3 berisi tentang Metodologi penelitian, seperti desain penelitian, identifikasi variabel, definisi operasional variabel, populasi, sampel, teknik

<http://digilib.uin-soranp.com/http://digilib.uin-soranp.com/http://digilib.uin-soranp.com/> pengambilan sampel, dan instrumen penelitian. Selain itu juga terdapat

pembahasan mengenai uji asumsi yang meliputi validitas, reliabilitas, uji multikolinearitas, uji heteroskedastisitas, dan teknik analisis data.

Bab 4 berisi tentang temuan-temuan dalam penelitian yang diperoleh dari hasil analisis data, analisis hipotesis, dan pembahasan. Paparan hasil berupa deskripsi statistik demografis subjek, hasil uji hipotesis secara parsial, dan pembahasan hasil penelitian berdasarkan kajian teori serta riset pendukung.

Bab 5 merupakan bab terakhir yang menyajikan kesimpulan dari permasalahan yang telah dirumuskan, dan temuan-temuan baru dalam penelitian yang sudah dibahas serta saran dari peneliti untuk penelitian selanjutnya.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kebahagiaan

1. Pengertian

Kebahagiaan dalam bahasa Arab memiliki empat istilah yang saling terkait yaitu *falah* (beruntung), *najat* (selamat), (berhasil), dan *sa'id* (bahagia). Menurut Hamim (2016), kata *sa'id* adalah istilah yang paling dekat dengan kebahagiaan (Hamim, 2016; Raudah, 2019).

Al Ghazali (2011), seorang pemikir Islam terkemuka, mengemukakan pendapatnya tentang kebahagiaan sebagai jalan untuk mencintai Allah SWT melalui empat tahap: mengenal diri sendiri, mengenal Allah, memahami dunia, dan mengenal akhirat. Orang yang ingin *ma'rifat* (mengetahui Allah SWT secara mendalam) akan merasa bahagia ketika mereka telah memiliki kecintaan kepada Allah SWT. Beliau mengklaim bahwa jika seorang hamba menyadari tahapan-tahapan tersebut, maka kebahagiaan itu bisa dicapai (Ghazali, 2011; Yusuf, 2016).

Berkaitan dengan hal tersebut, Kajian psikologi memberikan definisi kebahagiaan secara beragam. Kebahagiaan, menurut Hurlock (1980), adalah keadaan kesejahteraan dan kepuasan, khususnya kepuasan yang menyenangkan yang dihasilkan dari pemenuhan kebutuhan dan harapan individu (Hurlock, 1980; Raudah, 2019). Menurut Lyubomirsky (2005), Seseorang yang bahagia ditandai dengan seringnya merasakan

<http://digilib.uinsa.ac.id/> <http://digilib.uinsa.ac.id/> <http://digilib.uinsa.ac.id/>

emosi yang baik (positif) seperti sukacita, ketertarikan, dan kebanggaan, dan jarang merasakan emosi yang buruk (negatif) seperti kesedihan, depresi, ketakutan, dan kemarahan (Lyubomirsky et al., 2005; Raudah, 2019).

Kebahagiaan merupakan kondisi psikologis yang positif yang memiliki karakteristik, yaitu kepuasan hidup yang tinggi, memiliki perasaan baik (emosi positif) yang kuat dan sedikit atau bahkan tidak merasakan emosi negatif yang rendah (Carr, 2011; Raudah, 2019). Sementara itu, menurut Seligman (2005), sebagai pelopor psikologi positif, beliau menggambarkan kebahagiaan sebagai kemampuan dalam memunculkan perilaku positif dan kemampuan untuk merasakan emosi positif; baik di masa lalu, masa sekarang, maupun masa depan tanpa perlu memaksakan keadaan (Seligman, 2005 ; Y. I. Lestari, 2021).

Lebih lanjut lagi beliau menjelaskan bahwa kebahagiaan bisa berhubungan dengan masa lalu, masa kini dan masa depan. Kepuasan, kelegaan, pencapaian, dan ketenangan adalah contoh-contoh kebahagiaan masa lalu. Sukacita kegembiraan, ketenangan, keceriaan, antusiasme yang meluap-luap, dan sensasi kesenangan adalah contoh-contoh kebahagiaan masa kini.. Sedangkan optimisme, harapan, keyakinan, dan kepercayaan merupakan kebahagiaan masa depan (Seligman, 2005 ; Y. I. Lestari, 2021).

2. Aspek-Aspek

Menurut Diener, Scollon, dan Lucas (2003), terdapat berbagai aspek dalam kebahagiaan, diantaranya (Diener, E., Scollon, C.N., & Lucas, 2003):

a. Aspek afektif

Aspek afektif memiliki dua jenis, yaitu afek positif dan afek negatif. Adapun afek positif dan aspek negatif merupakan gambaran umum dari situasi atau peristiwa yang sering terjadi dalam kehidupan seseorang.

Afek positif merupakan kondisi psikologis seseorang yang positif. Afek positif biasanya digambarkan dengan sikap yang sangat bersemangat, aktif, dan selalu siap menghadapi apa pun.. (Watson et al., 1988 ; Raudah, 2019)

Afek negatif adalah perasaan tidak nyaman disebabkan oleh pengaruh negatif. Dalam keadaan afektif negatif yang tinggi, seseorang mengalami perasaan marah, benci, bersalah, takut, cemas, sedih, malu, gugup, dan kecewa. (Diener, E., Scollon, C.N., & Lucas, 2003; Raudah, 2019).

b. Kepuasan Hidup

Kepuasan hidup merupakan sebuah evaluasi individu tentang kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Kepuasan hidup dinilai berdasarkan evaluasi kognitif terhadap diri sendiri dalam menjalani kehidupan (Pavot, W. & Diener, 1993; Raudah, 2019).

3. Faktor- Faktor yang mempengaruhi

Diponegoro (2015) menegaskan bahwa sejumlah faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan diantaranya (Diponegoro et al., 2015):

a. Pendapatan

Pemenuhan dan kebahagiaan seseorang dapat dipengaruhi oleh situasi keuangan mereka. Namun, kebahagiaan tidak selalu berlaku kepada mereka yang menghasilkan banyak uang

b. Usia

Kepuasan hidup secara bertahap meningkat seiring bertambahnya usia, menurut sebuah penelitian kebahagiaan yang melibatkan 60.000 orang dewasa dari 40 negara yang berbeda.

c. Agama

Menurut Myers (dalam Khavari, 2006) agama dapat mengajarkan seseorang tentang makna hidup, mengajak mereka untuk menerima dan menangani masalah dengan tenang, (Khavari, 2006; Raudah, 2019)

d. Budaya

Beberapa budaya memiliki dampak pada kebahagiaan. Carr (2004) menemukan bahwa masyarakat dengan lebih banyak kesamaan sosial memiliki individu-individu yang lebih bahagia. (Carr, 2004; Widiatoro et al., 2017).

e. Bersyukur kepada Tuhan

Hamim (2016) menunjukkan bagaimana ridha, syukur, dan tawakal atas segala musibah dapat mempengaruhi kebahagiaan. Ketika kita menata hati dan pikiran kita dengan ridha dan syukur di tengah-tengah sebuah musibah, Allah SWT akan mengaktifkan sel-sel bahagia di dalam tubuh, dan kebahagiaan pun akan terasa. (Hamim, 2016; Raudah, 2019).

f. Aktivitas fisik

Seligman (2005) menemukan bahwa para pekerja umumnya lebih bahagia daripada mereka yang menganggur. Hal ini disebabkan oleh stimulasi yang menyenangkan, pemuasan rasa ingin tahu, pengembangan keterampilan, dukungan sosial, dan identitas diri. (Raudah, 2019; Seligman, 2005).

g. Hubungan sosial

Orang yang bahagia biasanya suka bergaul dan bersosialisasi dengan orang lain daripada menghabiskan waktu sendirian.

h. Pengampunan

Hamim (2016) mengemukakan pendapat bahwa memberikan pengampunan kepada orang lain atau memaafkan mereka akan bermanfaat bagi kita sendiri, terutama dalam hal mengobati rasa sakit hati. Obat terbaik untuk menyembuhkan sakit hati adalah dengan tidak memendam rasa benci, tidak membalas, dan kemudian memaafkan. Hidup kita selalu lebih bahagia ketika kita memaafkan

karena pengampunan hanya dihasilkan dari hati yang gembira (Hamim, 2016; Raudah, 2019). Seseorang juga dapat mengalami ketenangan dan kebahagiaan setelah memaafkan diri mereka sendiri dan orang lain karena beban telah terlepas dari mereka. Martin (2003) juga menekankan bahwa bahkan ketika kita memaafkan orang lain, kita masih bisa memiliki kebahagiaan dalam hidup kita.. (Martin, 2003; Raudah, 2019).

i. Kesehatan

Kesehatan secara subjektif merupakan salah satu faktor dalam kebahagiaan. Penilaian subjektif dari tingkat kesehatan seseorang sangat penting untuk kebahagiaan. Bahkan ketika kita sakit, kita dapat memandang kesehatan sebagai hal yang baik karena kemampuan kita untuk menyesuaikan diri dengan kesulitan. (Seligman, 2005; Raudah, 2019).

j. Pernikahan

Dalam sebuah survei terhadap 35.000 orang Amerika yang dilakukan oleh Pusat Penelitian Opini Nasional di Amerika Serikat selama 30 tahun terakhir, orang yang sudah menikah cenderung lebih bahagia daripada mereka yang masih lajang, bercerai, berpisah, atau yang pasangannya telah meninggal dunia. Menurut temuan studi tersebut, sebanyak 40% orang yang sudah menikah melaporkan merasa sangat bahagia (Seligman, 2005; Raudah, 2019).

B. Kebersyukuran

1. Pengertian

Menurut Faris (Syihab, 2007) bersyukur adalah memberikan pujian atas kebaikan yang diterima, yang pada hakikatnya adalah perasaan bahagia atau puas terhadap apapun yang di terima walau sedikit sekalipun (Raudah, 2019; Syihab, 2007). Membalas kenikmatan melalui ucapan, tindakan, dan niat adalah definisi lain dari rasa syukur. Ucapan harus digunakan untuk mengungkapkan rasa terima kasih dan sanjungan kepada pemberi, bersama dengan keyakinan penuh bahwa sang pemberi itu adalah tuhan. (Al Fauzan, 2012; Y. I. Lestari, 2021).

Menurut An-Najjar (2004), bersyukur ialah mengucapkan dan mengakui dengan hati atas karunia-karunia yang telah diberikan Allah SWT kepada dirinya (An-Najjar, 2004; Raudah, 2019). Al-Fauzan (2012) juga menambahkan bahwa bersyukur adalah memberikan pujian kepada Allah SWT baik melalui hati, lisan, ataupun perbuatan atas segala anugerah dan karunia yang telah dilimpahkan. (Al Fauzan, 2012; Y. I. Lestari, 2021).

Dalam kaitannya dengan rasa syukur, rasa syukur juga diberikan definisi yang luas dalam kajian psikologi. Kata Latin *gratia*, yang menandakan karunia, terima kasih, dan anugerah, adalah tempat di mana kata syukur pertama kali muncul. Perasaan nyaman atas berbagai keuntungan yang diperoleh juga merupakan bentuk rasa syukur.

Penghormatan seseorang kepada orang lain atas kebaikan yang telah
<http://digilib.uinsa.ac.id/> <http://digilib.uinsa.ac.id/> <http://digilib.uinsa.ac.id/>

mereka berikan kepada kita juga merupakan bentuk lain dari rasa syukur. (McCullough et al., 2004; Raudah, 2019)

Rasa syukur didefinisikan oleh Peterson dan Seligman (2004) sebagai perasaan berterima kasih dan kegembiraan sebagai respon terhadap penerimaan sebuah pemberian, baik pemberian itu berupa manfaat langsung dari orang lain maupun tidak langsung dari orang lain, Orang yang bersyukur dapat mengekspresikan diri mereka dengan mengakui dan mensyukuri karunia Tuhan dan kebaikan orang lain, serta meluangkan waktu untuk menunjukkan rasa syukurnya. (Peterson & Seligman, 2004).

Syukur didefinisikan dalam Oxford English Dictionary sebagai kualitas atau kondisi syukur seperti apresiasi dan kecenderungan untuk membalas kebaikan. Gratitude (terima kasih) berasal dari kata gratia yang berarti kebaikan, dan gratis yang berarti kesenangan. Rasa syukur dipandang dalam psikologi sebagai ungkapan yang positif atas kebaikan yang diterima. (McCullough et al., 2004). Bersyukur dapat diungkapkan dengan cara menyampaikan rasa terima kasih. Dengan mengekspresikan rasa syukur, seseorang dapat menyampaikan rasa terima kasihnya. Orang yang bersyukur dapat meningkatkan kualitas hidupnya serta mampu menatap masa depan dengan optimis dan cenderung tidak mudah mengeluh.

Dalam islam juga, banyak perhatian yang diberikan pada kebersyukuran. Beberapa Al Ghazali dan tokoh-tokoh Sufi terkemuka
<http://digilib.uinsa.ac.id/> <http://digilib.uinsa.ac.id/> <http://digilib.uinsa.ac.id/>

lainnya juga membahas mengenai kebersyukuran. Para Sufi menggunakannya sebagai sarana pemurnian diri. Menurut Imam Ar Raghīb, mensyukuri karunia memerlukan upaya terus-menerus dalam mengingat dan mengungkapkannya serta mengaplikasikannya dengan cara yang diridhoi Allah SWT. (Yusuf, 2016)

Syukur menurut bahasa adalah berterima kasih. Bersyukur kepada Allah SWT berarti berterima kasih kepada-Nya atas segala karunia dan anugerah yang telah diberikan-Nya kepada kita. Kita menghargai semua kebaikan yang diberikan kepada kita. Salah satu jenis nikmat yang justru jarang kita syukuri adalah nikmat sehat (Yusuf, 2016) Hakikat syukur adalah mengakui dalam hati nikmat yang diberikan oleh Allah SWT, memuji Allah SWT dengan lisan dan menggunakan nikmat tersebut untuk menaati-Nya. Kebersyukuran dapat diartikan sebagai kecenderungan umum untuk menyadari kebaikan orang lain dalam pengalaman positif dan apa yang diterima individu, serta menanggapi dengan perasaan bersyukur (Eriyanda & Khairani, 2018)

Mutia, Subandi dan Mulyati (2010) menyebutkan bahwa Mampu berpikir positif merupakan salah satu ciri orang yang pandai bersyukur. Perasaan positif, menyenangkan, dan membahagiakan merupakan salah satu bentuk rasa syukur (Eriyanda & Khairani, 2018)

2. Aspek-Aspek

Al-Fauzan (2012) menyatakan bahwa ada tiga aspek

kebersyukuran, antara lain (Al Fauzan, 2012; Y. I. Lestari, 2021):

<http://digilib.uinsa.ac.id/> <http://digilib.uinsa.ac.id/> <http://digilib.uinsa.ac.id/>

a. Syukur dengan hati

Mengakui dan meyakini bahwa semua bentuk kenikmatan, kebaikan dan anugerah adalah pemberian dari Allah SWT kepada hambanya, itulah yang dimaksud dengan bersyukur dengan hati. Hanya Allah SWT yang memiliki kemampuan untuk memberikan nikmat itu; manusia tidak memiliki daya atau kuasa untuk mendapatkannya.

Syukur dengan hati membuat seseorang merasakan adanya nikmat dalam dirinya sehingga orang tersebut tidak melupakan karunia Allah SWT. Rasa syukur yang tulus membuat orang rela menerima anugerah tanpa menggerutu dan mengeluh atau mencemooh Allah SWT, meski nikmat yang diterima dianggap kecil.

b. Syukur dengan lisan

Tindakan mengekspresikan rasa syukur dengan lisan berupa mengucapkan terima kasih dan pujian dengan penuh cinta kepada Allah SWT atas segala nikmat-Nya dan menyebutkannya sebagai ungkapan syukur akan karunia dan kebutuhan-Nya, bukan karena kesombongan atau keangkuhan. Hati dan tubuh dapat terbimbing untuk bersyukur dengan cara ini.

c. Syukur dengan perbuatan

Syukur melalui perbuatan berarti terus menerus menjalankan ketaatan dan berusaha untuk menjauhi hal-hal yang dilarang Allah

SWT. Menggunakan seluruh anggota tubuh untuk beribadah kepada Allah SWT merupakan ungkapan rasa syukur dengan perbuatan.

C. Korelasi antara Kebahagiaan dan Kebersyukuran

Seseorang dapat dikatakan bahagia ketika mereka mengalami lebih banyak emosi positif daripada emosi negatif. Emosi positif dapat berupa perasaan gembira, senang, tertarik, dan bangga. Sebaliknya, emosi negatif bisa datang dalam bentuk sedih, takut, cemas atau bahkan marah (Lyubomirsky et al., 2005). Senada dengan Carr (2011) yang menjelaskan bahwa tanda kebahagiaan dari seseorang adalah tingginya kepuasan hidup tinggi dan emosi positif serta rendahnya emosi negatif yang dimiliki (Carr, 2011; Raudah, 2019)

Kebersyukuran dapat mempengaruhi kebahagiaan seseorang melalui emosi positif dan kepuasan hidup. Orang yang pandai bersyukur akan membuat adanya peningkatan mood yang positif, dan mood positif ini kemudian akan berdampak pada munculnya perasaan bahagia. (Carr, 2011; Raudah, 2019) senada dengan pendapat Emmons dan McCullough, yang menyebutkan bahwa syukur adalah bentuk emosi atau perasaan yang berkaitan dengan rasa terimakasih dan pemikiran positif yang kemudian memberikan rasa nyaman, memicu motivasi, dan pada akhirnya membawa kebahagiaan (Salim et al., 2015).

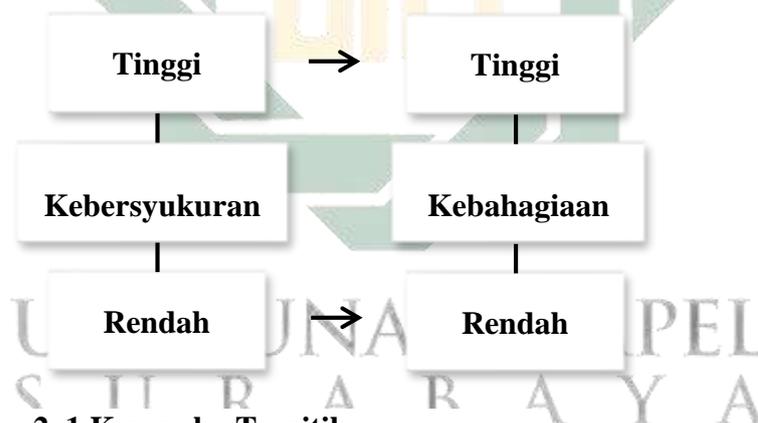
Kebersyukuran juga dapat menimbulkan sikap optimis, yang kemudian menanamkan keimanan di dalam hati. Melalui sikap optimis tersebut akan

<http://digilib.uin-suka.ac.id/handle/persaerik/pada/kesembuhan-suatu/>

penyakit, percaya pada keberhasilan dalam cobaan kegagalan, keyakinan akan datangnya kemenangan setelah mengalami kekalahan, dll. Dengan Keyakinan ini membuka pintu harapan, dapat menenangkan hati dan mendorong diri agar pikiran tetap segar, yang kemudian memicu perasaan bahagia.

D. Kerangka Teori

Penelitian ini akan membuktikan pengaruh variabel kebersyukuran (X) terhadap variabel kebahagiaan (Y) pada santri Al-Jihad Surabaya



Gambar 2. 1 Kerangka Teoritik

Berdasarkan tabel di atas peneliti memiliki hipotesis jika variable kebersyukuran memiliki pengaruh ke arah positif terhadap variabel kebahagiaan. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin tinggi kebersyukuran (X) maka semakin tinggi pula kebahagiaan (Y).

E. Hipotesis

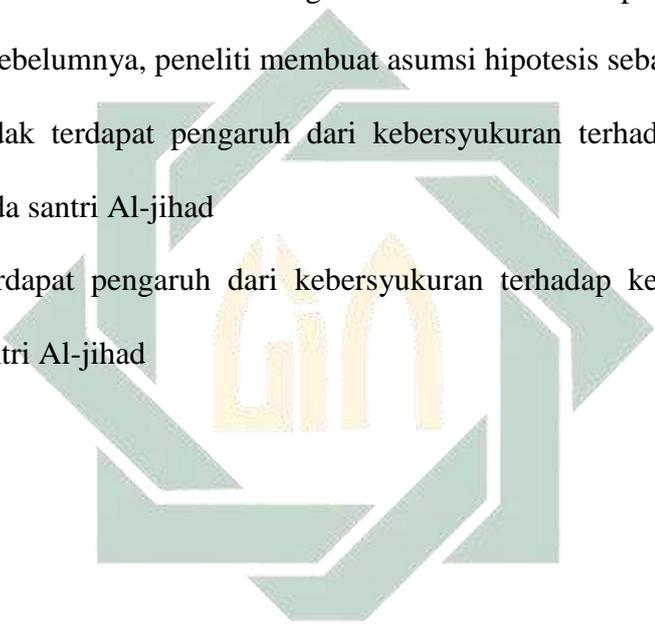
Menurut Creswell, ada dua bentuk hipotesis yang dapat digunakan, yaitu hipotesis nol dan hipotesis alternatif. Hipotesis nol sebagai pendekatan tradisional, memberikan asumsi bahwa tidak adanya hubungan atau arti antara

<http://digilib.uinsa.ac.id/> <http://digilib.uinsa.ac.id/> <http://digilib.uinsa.ac.id/>

kelompok variabel. Sementara itu hipotesis alternatif adalah kebalikan dari itu semua.

Berdasarkan latar belakang masalah dan beberapa informasi dari penelitian sebelumnya, peneliti membuat asumsi hipotesis sebagai berikut:

- H_0 : Tidak terdapat pengaruh dari kebersyukuran terhadap kebahagiaan pada santri Al-jihad
- H_a : Terdapat pengaruh dari kebersyukuran terhadap kebahagiaan pada santri Al-jihad



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Peneliti dalam penelitian ini memilih untuk menggunakan metode kuantitatif korelasional, yaitu penelitian yang bertujuan Untuk memastikan apakah variabel-variabel yang diteliti memiliki hubungan (Creswell, 2014). Dalam penelitian ini, peneliti mencoba untuk mengetahui apakah ada pengaruh kebersyukuran terhadap kebahagiaan santri Al-Jihad Surabaya.

B. Identifikasi Variabel

Penelitian ini menggunakan dua variabel yang akan diteliti, satu variabel bebas (X) dan satu variabel terikat (Y)

- a. Variabel bebas (X) : Kebersyukuran
- b. Variabel terikat (Y) : Kebahagiaan

C. Definisi Operasional

1. Kebersyukuran

Rasa syukur merupakan berterima kasih kepada Allah SWT atas segala nikmat yang telah dianugerahkan, baik dengan hati, lisan maupun perbuatan (Al Fauzan, 2012; Y. I. Lestari, 2021).

2. Kebahagiaan

Kebahagiaan adalah keadaan psikologis positif yang ditandai dengan tingginya kepuasan hidup dan emosi positif serta rendahnya emosi negatif (Carr, 2011; Raudah, 2019)

D. Populasi, Teknik sampling, Sample

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 508 subjek yang merupakan santri dari pondok pesantren Al-Jihad Surabaya.

2. Teknik sampling

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan Simple Random Sampling yaitu yaitu memilih sampel secara acak dari suatu populasi tanpa memperhitungkan stratifikasinya dengan tujuan agar setiap komponen populasi memiliki peluang yang sama untuk dipilih sebagai sampel. (Sugiyono, 2017).

3. Sampel

Sampel dalam penelitian ini menggunakan tabel isaac & Michael, dengan sig. eror 5% didapati jumlah 205 sampel.

Tabel 3.1 Penentuan Jumlah Sampel dan Populasi yang Diketahui

N	S		
	1%	5%	10%
500	285	205	176

E. Instrumen Penelitian

Skala yang digunakan dalam penelitian ini diberikan pada responden dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kebersyukuran dan tingkat kebahagiaan. Instrument yang di gunakan dalam penelitian ini adalah adaptasi dari skala Kebersyukuran dan skala Kebahagiaan.

1. Skala Kebahagiaan

Landasan dari skala kebahagiaan yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala PANAS (skala afek positif dan negatif) yang dibuat oleh Watson, Clark, dan Tellegen (1988) dan skala kepuasan hidup (Satisfaction with Life Scale) yang dibuat oleh Diener, Emmons, Larsen, dan Griffin (1985). Kedua skala ini adalah adaptasi dari penelitian Raudah (2019)

Skala PANAS terdiri dari 19 item, yaitu 9 item yang mengukur aspek afektif positif dan 10 item yang mengukur aspek afektif negatif. Sedangkan Skala Kepuasan Hidup terdiri dari lima item pengukuran aspek skala Kepuasan Hidup. Jumlah total skala kebahagiaan ini adalah 24 item.

Skala ini didasarkan pada skala Likert yang dimodifikasi, dibagi menjadi empat (4) alternatif jawaban untuk mengukur aspek afektif (SS = sangat sering, S = sering, J = jarang, dan TP = tidak pernah) dan empat (4) alternatif jawaban untuk mengukur kepuasan hidup (SS = sangat sesuai, S = sesuai, TS = tidak sesuai, dan STS = sangat tidak sesuai). Scoring yang diberikan untuk mengukur pernyataan dari afek positif (SS = 4, S = 3, J =

2, dan TP = 1). Sedangkan scoring yang diberikan untuk mengukur

pernyataan dari afek negatif (SS = 1, S = 2, J = 3, dan TP = 4). Sementara itu dalam mengukur pernyataan dari aspek kepuasan hidup, yaitu SS (sangat sesuai) diberi nilai 4; S (sesuai) diberi nilai 3; TS (tidak sesuai) diberi nilai 2; dan sangat tidak sesuai (STS) diberi nilai 1.

Tabel 3.2 Blueprint Skala Kebahagiaan (Sebelum try Out)

No.	Aspek	Item
1	Afek Positif	1, 3, 5, 9, 10, 13, 15, 16, 18,
2	Afek Negatif	2, 4, 6, 7, 8, 11, 12, 14, 17, 19
3	Kepuasan Hidup	1, 2, 3, 4, 5
Jumlah Item		19

2. Skala Kebersyukuran

Skala kebersyukuran pada penelitian ini mengadaptasi dari penelitian Ghufron Al Faqih (2019) yang telah disusun berdasarkan aspek-aspek rasa syukur dari Imam al-Ghazali yakni; syukur dengan hati, syukur dengan lisan, dan syukur dengan perbuatan.

Skala ini terdiri dari 12 item yang disusun berdasarkan skala Likert yang dimodifikasi dan dibagi menjadi empat (4) alternatif jawaban, yaitu SS (sangat sesuai), S (sesuai), TS (tidak sesuai) dan STS (sangat tidak sesuai).

Tabel 3.3 Blue Print Skala Kebersyukuran (Sebelum Try Out)

Aspek	Indikator	Item	
		Favorable	Unfavorable
Syukur Dengan Hati	Mengetahui Semua Nikmat Allah Swt	2	1
	Menerima Anugerah	3	4

	dengan penuh kerelaan hati		
Syukur Dengan Lisan	Mengucap Syukur	5	6
	Memuji Allah SWT	8	7
Syukur Dengan Perbuatan	Mengerjakan Amal Sholeh Atau Beribadah	9	10
	Menggunakan Nikmat Yang Allah Berikan Dengan Baik	11	12
Jumlah Item			12

Penilaian diberikan pada item Favorable, yaitu SS (sangat sesuai) mendapat skor 4, S (sesuai) mendapat skor 3, TS (tidak sesuai) mendapat skor 2, dan STS (sangat tidak sesuai) mendapat skor 1. Sedangkan penilaian yang diberikan pada item Unfavorable, yaitu SS (sangat sesuai) mendapat skor 1, S (sesuai) mendapat skor 2, TS (tidak sesuai) mendapat skor 3, dan STS (sangat tidak sesuai) mendapat skor 4. Lebih jelas lagi bisa dilihat melalui tabel berikut:

Tabel 3.4 Nilai Skala Likert

Pilihan Jawaban	Favorable	Unfavorable
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

dalam melakukan tugasnya. Jika suatu instrumen tes menyelesaikan tugas pengukurannya atau menghasilkan hasil pengukuran yang konsisten dengan tujuan pengukurannya, maka dianggap memiliki tingkat validitas yang tinggi (Azwar, 2012; Raudah, 2019). Metode yang digunakan adalah dengan membandingkan antara nilai korelasi atau r hitung dari variabel penelitian dengan nilai r tabel.

Sugiyono (2012) mengklaim bahwa suatu item harus memenuhi kriteria validitas. syarat suatu aitem dinyatakan valid adalah apabila korelasi tiap faktor tersebut bernilai positif dan besarnya koefisien $\alpha > 0,3$ (Sugiyono, 2017). Adapun hasil dari analisis uji validitas adalah sebagai berikut :

Tabel 3.5 Blue print Skala Kebahagiaan (Setelah Try Out)

Aspek	Item	Item Gugur
Afek Positif	1, 3, 5, 9, 10, 13, 15, 16, 18,	-
Afek Negatif	2, 4, 6, 7, 8, 11, 14, 17, 19	12
Kepuasan Hidup	1, 2, 3, 4, 5	-
Jumlah Item	24	

Berdasarkan tabel 3.4 terdapat satu item yang gugur yaitu item nomor 12. Berdasarkan item yang valid, item disusun ulang sebagai berikut:

Tabel 3.6 Blue Print Skala Kebahagiaan Penelitian

Aspek	Item
Afek Positif	1, 3, 5, 9, 10, 12, 14, 15, 17,
Afek Negatif	2, 4, 6, 7, 8, 11, 13, 16, 18
Kepuasan Hidup	1, 2, 3, 4, 5
Jumlah Item	23

Adapun hasil uji coba skala kedua yaitu skala kebersyukuran, menunjukkan tidak adanya item yang gugur. Hal ini dikarenakan semua item dinyatakan valid dengan nilai koefisien $\alpha > 0,3$.

Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas Skala Kebersyukuran

Item	Corrected item-total Correlation	Hasil Uji
Item 1	.483	Valid
Item 2	.336	Valid
Item 3	.358	Valid
Item 4	.537	Valid
Item 5	.503	Valid
Item 6	.449	Valid
Item 7	.470	Valid
Item 8	.560	Valid
Item 9	.486	Valid
Item 10	.493	Valid
Item 11	.451	Valid
Item 12	.396	Valid

2. Reliabilitas

Setelah uji validitas selesai, uji reliabilitas yang menentukan dependabilitas dan kredibilitas instrumen harus dilakukan. Reliabilitas

menurut Azwan (2012) adalah konsistensi atau keterpercayaan hasil

pengukuran, yang menunjukkan seberapa akurat pengukuran tersebut. Jika koefisien reliabilitas lebih tinggi dari 0,60 maka alat penelitian dianggap reliabel. Alat ukur yang digunakan memiliki tingkat reliabilitas yang rendah jika nilai koefisiennya kurang dari atau sama dengan 0,60. Sebaliknya, jika nilai koefisien lebih dari atau sama dengan 0,60 maka alat ukur tersebut sangat reliabel (Sugiyono, 2017). Dengan memanfaatkan SPSS 24.0 for Windows, reliabilitas penelitian ini diuji dengan menggunakan koefisien Cronbach's alpha.

Hasil pengukuran realibilitas dari skala kebahagiaan menunjukkan jika skala ini reliabel

Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kebahagiaan

Cronbach's Alpha	N of Items
.881	23

Berdasarkan hasil diatas menunjukkan bahwa uji reliabilitas skala kebahagiaan didapatkan hasil 0,881 sehingga dapat dikatakan alat ukur ini reliabel dikarenakan nilai koefisien diatas 0,6

Tabel 3.9 Hasil Uji Coba Reliabilitas Skala Kebersyukura

Cronbach's Alpha	N of Items
.809	12

Berdasarkan hasil diatas menunjukkan bahwa uji reliabilitas skala kebahagiaan didapatkan hasil 0,809 sehingga dapat dikatakan

alat ukur ini reliabel dikarenakan nilai koefisien diatas 0,6.

G. Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data perhitungan regresi linear sederhana. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas (X), yaitu kebersyukuran dengan variabel terikat (Y), yaitu kebahagiaan. Analisis yang dilakukan menggunakan bantuan dari program SPSS 24.0 for windows. Sebelum melakukan perhitungan regresi linear sederhana, harus dilakukan terlebih dahulu uji normalitas dan linearitas. Hal ini dilakukan untuk melihat apakah data terdistribusi normal dan bersifat linear.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui normal atau tidaknya suatu distribusi data (Sarjono, H., & Julianita, 2011; Sholihin, 2019) dalam hal ini yang diuji adalah sebaran dari data pada skala kebersyukuran dan skala kebahagiaan. Menurut sugiyono (2017) jika nilai signifikan $> 0,05$ maka data tersebut dapat dikatakan berdistribusi normal, dan jika nilai signifikan $< 0,05$ maka data tersebut dikatakan tidak berdistribusi normal (Sugiyono, 2017)

Tabel 3.10 Hasil Uji Normalitas

		Unstandardized Residual
N		221
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.63266840
	Most Extreme Differences	
	Absolute	.046
	Positive	.032
	Negative	-.046
Test Statistic		046

Asymp. Sig. (2-tailed)	.200
------------------------	------

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel di atas diperoleh nilai signifikansi $0,20 > 0,05$. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa data berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan dengan mencari persamaan garis regresi variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y), yang kemudian diuji korelasi koefisien garis regresi dan linearitas garis regresi.

Tabel 3.11 Hasil Uji Linearitas

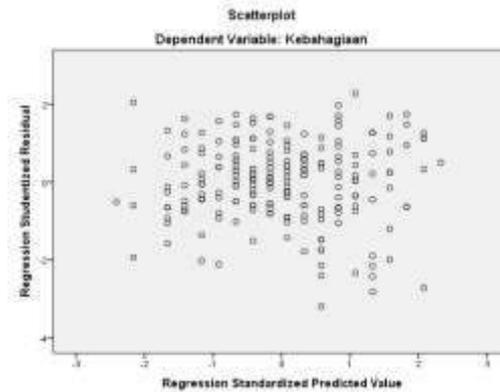
			F	Sig.
Kebahagiaan	Between	(Combined)	3.291	.000
*	Groups	Linearity	31.485	.000
Kebersyukuran		Deviation	1.632	.059
an		from		
		Linearity		
	Within Groups			
	Total			

Berdasarkan hasil Uji Linieritas pada tabel di atas diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,149 > 0,05$. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang linier antara kbersyukuran dan kebahagiaan.

3. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas digunakan untuk mengetahui apakah suatu model regresi memiliki varians residual yang tidak konsisten dari satu pengamatan terhadap pengamatan lainnya. Model regresi dapat dikatakan baik apabila memiliki varian yang seragam atau homokedastisitas. Untuk melakukan uji heteroskedastisitas pada penelitian peneliti menggunakan metode plot grafik yang terdiri dari variabel Y yang digambarkan sebagai "ZPRED" dan lanskap residual yang digambarkan sebagai "SRESID" dengan menggunakan acuan untuk menentukan adanya heteroskedastisitas sebagai berikut (Ariawaty & Evita, 2018):

- a. Jika grafik scatter plot menunjukkan beberapa titik membentuk pola yang teratur seperti pembesaran, pelebaran, bergelombang, dan berkerucut maka dapat dinyatakan terjadi gejala heteroskedastisitas.
- b. Jika grafik scatter plot menunjukkan pola titik yang tersebar ke arah yang berbeda-beda seperti di atas angka 0 dan di bawah angka 0 yang ada pada sumbu Y serta tidak menghasilkan pola yang pasti dan terarah, seperti seperti pembesaran, pelebaran, bergelombang, dan berkerucut maka dapat dinyatakan tidak terjadi gejala heteroskedastisitas.



Gambar 3.1 Hasil Uji Heteroskedastisitas

Berdasarkan hasil dari tabel grafik scatter plot, menunjukkan hasil bahwa titik-titik tersebar secara merata ke berbagai arah baik dibawah dan diatas 0, selain itu plot titik pada grafik tersebut tidak mengindikasikan sebuah bentuk yang teratur pembesaran, pelebaran, bergelombang, dan berkerucut, tetapi memiliki beberapa titik memanjang di atas dan di bawah 0 pada sumbu Y. sehingga dapat disimpulkan bahwasannya tidak terjadi gejala heteroskedastisitas.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek

Pada penelitian ini, subjek yang digunakan adalah santri Pondok Pesantren Al-Jihad Surabaya. Dalam proses pengumpulan data menggunakan kuesioner melalui google form dengan teknik random sampling ditemukan 221 responden. Berikut presentase jumlah subjek:

Tabel 4.1 Sebaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
Laki-laki	125	56,6%
Perempuan	96	43,4%
Jumlah Total	221	100,0%

Berdasarkan data yang sudah diperoleh, diketahui bahwa responden terbanyak berjenis kelamin laki-laki yaitu berjumlah 125 subjek dengan presentase 56,6%. Sedangkan responden berjenis kelamin perempuan berjumlah 96 subjek dengan presentase 43,4%

Tabel 4.2 Sebaran Subjek Berdasarkan Lamanya Tinggal di Pondok

Lama Tinggal di Pondok	Jumlah	Persentase
≤ 1 Tahun	62	28,1%
> 1 Tahun	159	71,9%
Jumlah Total	221	100,0%

Berdasarkan data yang sudah diperoleh, diketahui bahwa responden terbanyak adalah santri yang telah tinggal lebih dari satu tahun yaitu berjumlah 159 subjek dengan presentase 71,9%. Sedangkan untuk responden santri yang tinggal di pondok selama satu tahun kebawah berjumlah 62 sunjek dengan presentase 28,1%.

2. Deskripsi Statistik

Analisis data deskriptif pada data penelitian disajikan melalui tabel sebagai berikut:

Tabel 4.3 Deskripsi Statistik

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Kebahagiaan	221	42	85	64,69	8,139
Kebersyukuran	221	26	45	35,68	4,011

Tabel 4.3 menunjukkan hasil statistik deskriptif untuk masing-masing variabel, yaitu:

1. Variabel Y (kebersyukuran) memiliki nilai minimum 42 dan nilai maksimum 85. Sementara nilai mean adalah 64,69 dan nilai standar deviasi sebesar 8,139.

2. Variabel X (kebersyukuran) memiliki nilai minimum 26 dan nilai maksimum 45. Sementara nilai mean adalah 33,68 dan nilai standar deviasi sebesar 4,011.

Setelah dilakukan uji deskriptif, skor masing-masing variabel dikategorikan berdasarkan jawaban seluruh responden. Setelah dibulatkan, nilai dari mean dan standar deviasi kemudian digunakan dalam rumus klasifikasi dengan tiga kategori, tinggi, sedang, dan rendah, seperti yang ditunjukkan pada tabel.

Tabel 4.4 Mean dan Standar Deviasi Variabel

Kategori	Rumus	Kebahagiaan	kebersyukuran
Tinggi	$X \geq M + 1 \text{ SD}$	$X \geq 73$	$X \geq 40$
Sedang	$M - 1 \text{ SD} \leq x < M + 1 \text{ SD}$	$57 \leq X < 73$	$32 \leq X < 40$
Rendah	$X < M - 1 \text{ SD}$	$X < 57$	$X < 32$

Berdasarkan pengkategorian tersebut kemudian skor subjek penelitian dikelompokkan seperti pada tabel

Tabel 4.5 Kategorisasi Nilai Subjek

Kategori	Kebahagiaan		Kebersyukuran	
	Jumlah	Presentase	Jumlah	Presentase
Tinggi	37	17%	40	18%
Sedang	149	67%	144	65%
Rendah	35	16%	37	17%

Berdasarkan tabel diketahui pada variabel kebahagiaan sebagian besar subjek termasuk dalam kategori sedang dengan jumlah 149 subjek atau sekitar 67% dari jumlah total. Selanjutnya pada variabel <http://digilib.uinsa.ac.id/> <http://digilib.uinsa.ac.id/> <http://digilib.uinsa.ac.id/>

kebersyukuran sebagian besar subjek juga termasuk dalam kategori sedang dengan jumlah 144 subjek atau sekitar 65% dari jumlah total.

B. Uji Hipotesis

Pada penelitian kuantitatif korelasional, perlu melakukan uji normalitas dan linieritas terlebih dahulu sebelum melanjutkan ke uji hipotesis. Pada bab III metode penelitian, diketahui sebelumnya bahwa data berdistribusi normal dan bersifat linear. Selain itu, tidak ditemukan gejala heteroskedastisitas. Maka dari itu uji hipotesis tetap dilanjutkan menggunakan uji korelasi statistik parametrik dengan teknik uji analisis regresi linear sederhana. Uji analisis regresi linear sederhana berfungsi untuk meramalkan pengaruh variabel prediktor terhadap variabel kriterium atau untuk membuktikan ada atau tidaknya hubungan fungsional antara variabel bebas (X) dengan sebuah variabel terikat (Y).

Tabel 4.6 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	39.557	4.617		8.568	.000
Kebersyukuran	.704	.129	.347	5.478	.000

Berdasarkan tabel di atas diketahui nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti bahwa “Terdapat Pengaruh Kebersyukuran (X) terhadap Kebahagiaan santri Al-jihad Surabaya (Y)”. Selanjutnya melalui <http://digilib.uinsa.ac.id/> <http://digilib.uinsa.ac.id/> <http://digilib.uinsa.ac.id/>

tabel juga diketahui nilai koefisien bernilai positif (+), maka dapat diartikan bahwa kebersyukuran (X) berpengaruh positif terhadap kebahagiaan santri (Y).

Selain dari teknik analisis menggunakan SPSS diatas terdapat sebuah formula/rumus terkait persamaan regresi linear sederhana, yaitu $Y = a + bX$ dengan keterangan (Y = variabel terikat, X = variabel bebas, a = variabel konstan, b = koefisien arah regresi linier, Dimana harga a dan b sebagai berikut:

$$a = \frac{(\sum Y)(\sum X^2) - (\sum X)(\sum XY)}{n\sum X^2 - (\sum X)^2} \quad b = \frac{n\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{n\sum X^2 - (\sum X)^2}$$

Bentuk persamaan regresi tersebut sering dibaca sebagai regresi X atas Y. Koefisien arah regresi linier dinyatakan dengan huruf b yang juga menyatakan perubahan rata-rata variabel Y untuk setiap variabel X sebesar satu bagian. Bila harga b positif, maka variabel Y akan mengalami kenaikan atau penambahan. Sebaliknya, jika b negatif maka variabel Y akan mengalami penurunan.

Tabel 4.7 Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.347 ^a	.121	.117	7.650

Tabel tersebut menunjukkan bahwa kebersyukuran (X) memberikan pengaruh sebesar 12,1% terhadap kebahagiaan santri (Y). selanjutnya peneliti akan mencoba mencaaritahu bagaimana pengaruh kebersyukuran terhadap kebahagiaan santri berdasarkan jenis kelamin.

Tabel 4.8 Hasil Uji Regresi Linier Sederhana Berdasarkan Jenis kelamin (Subjek Laki-Laki)

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	37.134	5.916		6.277	.000
Kebersyukuran	.793	.166	.396	4.780	.000

a. Dependent Variable: Kebahagiaan

Berdasarkan tabel di atas diketahui nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat diartikan terdapat pengaruh kebersyukuran terhadap kebahagiaan pada santri Al-jihad Surabaya berdasarkan jenis kelamin laki-laki. Selanjutnya melalui tabel juga diketahui nilai koefisien bernilai positif (+), maka dapat diartikan bahwa kebersyukuran berpengaruh positif terhadap kebahagiaan santri putra.

Tabel 4.9 Hasil Uji Determiasi Berdasarkan Jenis Kelamin (Subjek Laki-Laki)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.396 ^a	.157	.150	7.962

Tabel tersebut menunjukkan bahwa kebersyukuran memberikan pengaruh sebesar 15,7% terhadap kebahagiaan santri berdasarkan jenis kelamin laki-laki.

Tabel 4.10 Hasil Uji Regresi Linier Sederhana Berdasarkan Jenis Kelamin (Subjek Perempuan)

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	43.133	7.456		5.785	.000
Kebersyukuran	.580	.206	.279	2.815	.006

a. Dependent Variable: Kebahagiaan

Berdasarkan tabel di atas diketahui nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,006 lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat diartikan terdapat pengaruh kebersyukuran terhadap kebahagiaan pada santri Al-jihad Surabaya berdasarkan jenis kelamin perempuan. Selanjutnya melalui tabel juga diketahui nilai koefisien bernilai positif (+), maka dapat diartikan bahwa kebersyukuran berpengaruh positif terhadap kebahagiaan santri putri.

Tabel 4.11 Hasil Uji Determinasi Berdasarkan Jenis Kelamin (Subjek Perempuan)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.279 ^a	.078	.068	7.177

Tabel tersebut menunjukkan bahwa kebersyukuran memberikan pengaruh sebesar 7,8% terhadap kebahagiaan santri berdasarkan jenis kelamin perempuan

C. Pembahasan

Penelitian membahas mengenai pengaruh kebersyukuran terhadap kebahagiaan pada santri Al-Jihad Surabaya, sampel subjek adalah santri Al-Jihad. Proses pengumpulan data dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner menggunakan google form dan dilanjut analisis data menggunakan teknik regresi linear sederhana dengan dibantu program SPSS 24.0 version for Windows.

Subjek yang digunakan adalah santri Pondok Pesantren Al-Jihad Surabaya, dan hasil penyebaran kuesioner ditemukan 221 responden. Dari hasil analisis ditemukan bahwa tingkat kebahagiaan santri Al-Jihad Surabaya mayoritas berada pada kategori sedang, yakni 149 subjek atau sekitar 67% dari jumlah total santri. Sedangkan tingkat kebersyukuran santri Al-Jihad Surabaya mayoritas berada pada kategori sedang, yakni 144 subjek atau sekitar 65% dari jumlah total santri.

Berdasarkan jenis kelamin responden terbanyak adalah laki-laki yaitu berjumlah 125 subjek dengan presentase 56,6%. Sedangkan responden perempuan berjumlah 96 subjek dengan presentase 43,4%. Jika dilihat berdasarkan seberapa lamanya tinggal di pondok responden dibagi menjadi dua kelompok, yaitu santri yang tinggal di pondok setahun atau kurang dari setahun dan juga santri yang telah tinggal di pondok selama lebih dari setahun. Santri baru yang telah mengisi kuesioner ini berjumlah 62 subjek atau sekitar 28%, sedangkan santri lama yang telah mengisi kuesioner ini berjumlah 159 subjek atau sekitar 72% dari jumlah total responden.

Hipotesis penelitian ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara kebersyukuran terhadap kebahagiaan pada santri Al-Jihad Surabaya. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa rasa syukur secara signifikan dapat mempengaruhi kebahagiaan pada santri pondok pesantren (Raudah, 2019). Sehingga dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan dapat dipengaruhi oleh kebersyukuran.

Selanjutnya penelitian ini juga menemukan bahwa pengaruh kebersyukuran terhadap kebahagiaan memiliki arah yang positif yang berarti semakin tinggi rasa syukur, maka semakin banyak pula kebahagiaan yang alami. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang juga menemukan bahwa hubungan bersyukur pada Tuhan dengan kebahagiaan menunjukkan arah yang positif (Mujidin et al., 2021). Dengan demikian dapat diartikan bahwa ketika rasa syukur meningkat, maka kebahagiaan juga meningkat.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki pengaruh sebesar 12,1% terhadap kebahagiaan. Sedangkan penelitian lain menemukan bahwa rasa syukur berpengaruh positif sebesar 24,4% terhadap kebahagiaan (Anabella, 2022). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan kebahagiaan, mahasiswa harus meningkatkan rasa syukur.

Selanjutnya dalam penelitian ini peneliti juga menemukan pengaruh kebersyukuran terhadap kebahagiaan berdasarkan jenis kelamin yang

menunjukkan hasil bahwa kebersyukuran memiliki pengaruh terhadap kebahagiaan,
<http://digilib.uinsa.ac.id/> <http://digilib.uinsa.ac.id/> <http://digilib.uinsa.ac.id/>

baik bagi santri putra maupun bagi santri putri laki-laki. Melihat dari besarnya pengaruh keberyukuran terhadap kebahagiaan, pada santri putra menunjukkan adanya pengaruh sebesar 15,7%. Sedangkan pada santri putri menunjukkan pengaruh sebesar 7,8%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pengaruh kebersyukuran terhadap kebahagiaan berlaku bagi semua santri baik bagi santri putra maupun santri putri, keduanya menunjukkan hubungan ke arah yang positif.

Kebersyukuran dapat mempengaruhi kebahagiaan seseorang melalui emosi positif dan kepuasan hidup. Orang yang bersyukur menunjukkan peningkatan mood positif, dan mood positif ini memunculkan perasaan bahagia. Hal ini didukung oleh pernyataan Carr (2011) bahwasannya kebahagiaan itu sendiri ditandai dengan adanya kepuasan hidup dan emosi positif yang tinggi dan emosi negatif yang rendah (Carr, 2011; Raudah, 2019)

Kebersyukuran juga dapat menimbulkan sikap optimis, yang kemudian menanamkan keimanan di dalam hati. Melalui sikap optimis tersebut akan muncul keyakinan dalam hati seperti percaya pada kesembuhan suatu penyakit, percaya pada keberhasilan dalam cobaan kegagalan, keyakinan akan datangnya kemenangan setelah mengalami kekalahan, dll. Dengan Keyakinan ini membuka pintu harapan, dapat menenangkan hati dan mendorong diri agar pikiran tetap segar, yang kemudian memicu perasaan bahagia.

Pentingnya kebahagiaan bagi setiap orang adalah karena kebahagiaan akan membuat orang termotivasi untuk melakukan kegiatan sosial, memiliki dan mampu memberikan kasih sayang pada orang lain, lebih suka membantu orang lain, bekerja lebih baik dan dapat memecahkan masalah dengan tepat.

<http://digilib.uinsa.ac.id/> <http://digilib.uinsa.ac.id/> <http://digilib.uinsa.ac.id/>
Sedangkan bagi seseorang yang tidak memiliki kebahagiaan yang cukup akan

rentan saat dihadapkan pada suatu masalah. Terkadang saat dihadapkan suatu masalah orang tersebut cenderung dipenuhi dengan emosi negatif yang membuatnya semakin merasa tersiksa, tidak adil, dan semakin tidak bahagia. Rasa syukur yang baik membantu seseorang mengatur emosinya dalam situasi apa pun yang dihadapinya. Seseorang yang bersyukur akan selalu menerima kondisi apapun yang diberikan oleh Allah karena hal itu merupakan bentuk nikmat dari Allah (Azizah, 2018). Dan kebersyukuran disini ada untuk meningkatkan kebahagiaan tersebut.

Niken Nurmei Ditasari (2021) menemukan bahwa dengan meningkatkan rasa syukur akan dapat mengurangi kecemasan yang selanjutnya kan berdampak pada meningkatnya kebahagiaan. Sehingga jika ingin meningkatkan kebahagiaan maka hendaknya meningkatkan rasa syukur (Ditasari & Prabawati, 2021). Penelitian lain oleh Sofia (2018) menemukan bahwa salah satu indikator kebahagiaan dalam Al-Qur'an dan Hadits adalah rasa syukur (Sofia et al., 2018). Salah satu ayat yang disebutkan dalam Al-Qur'an mengenai rasa syukur dan kebahagiaan, yaitu surah Ibrahim ayat tujuh yang berbunyi:

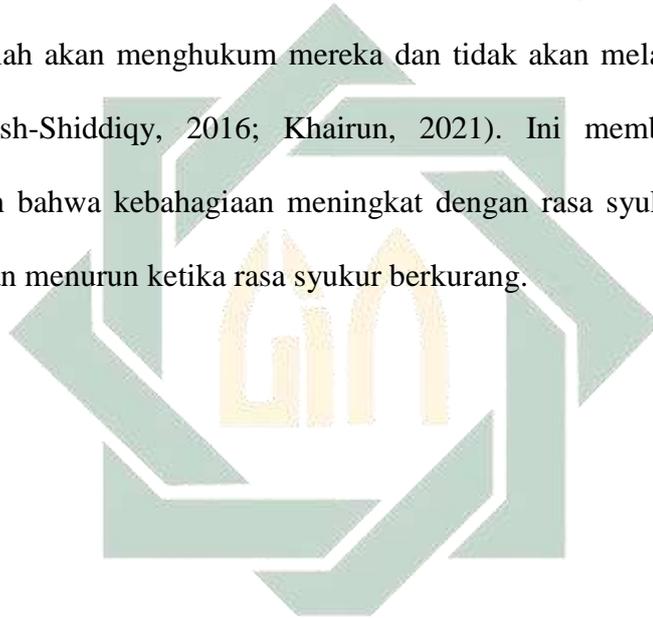
وَإِذْ تَأْتِيَنَّكُمْ رِيبٌ مِّنْ رَبِّكُمْ لَنْ يَسْتَرْفِعَ بِكُمْ كَرْبَهُمْ لِأَزِيدَنَّكُمْ سَعَةً وَلَنْ يُنَجِّيَنَّكُم بِشَيْءٍ مِّنْ يَدَيْهِمْ إِلَّا تَأْسُرْتُمُوهَ ۗ

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

Dijelaskan dalam ayat di atas berdasarkan penafsiran M. Hasbi Ash-

<http://ojs.uin-soranegara.ac.id/index.php/ajis/index> Shiddieqy bahwa bersyukur itu mengandung makna taat/kepada Allah dan

jangan bermaksiat kepadanya dengan cara melanggar larangan-Nya. Jika seseorang bersyukur kepada Allah, maka Allah akan menambah nikmatnya. Namun, jika hamba-hamba-Nya tidak menaati kewajiban mereka sebagai hamba, Allah akan menghukum mereka dan tidak akan melancarkan mereka rezeki. (Ash-Shiddiqy, 2016; Khairun, 2021). Ini membawa kita pada kesimpulan bahwa kebahagiaan meningkat dengan rasa syukur. Di sisi lain, kebahagiaan menurun ketika rasa syukur berkurang.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan di atas, ditemukan bahwa Terdapat pengaruh antara kebersyukuran terhadap kebahagiaan santri Al-jihad Surabaya. Pengaruh kebersyukuran terhadap kebahagiaan ini berjalan ke arah yang positif. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan meningkat seiring dengan tingkat kebersyukuran seseorang.

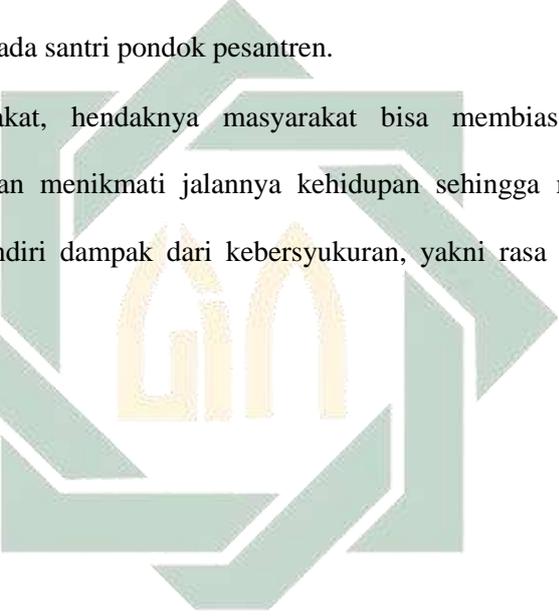
B. Saran

1. Bagi Santri yang Tinggal di pondok Pesantren, santri dapat meningkatkan kebahagiaan yang dimiliki dengan cara meningkatkan syukur. Oleh karena itu disarankan bagi santri untuk selalu melatih diri dengan bersyukur agar santri dapat merasakan kebahagiaan didalam dirinya
2. Bagi Pengelola atau Pengasuh Pondok Pesantren, Peneliti berharap agar pihak pengasuh dan pengelola pondok pesantren dapat lebih menekankan lagi mengenai pentingnya rasa syukur dan bagaimana mempraktekannya dalam kehidupan sehari-hari yang kemudian dibarengi dengan menambah program atau kegiatan yang dapat membiasakan santri untuk lebih sering merenungkan diri dan mencoba mensyukuri nikmat-nikmat yang telah dikaruniakan tuhan. sehingga pemahaman santri tentang syukur semakin baik dan santri dapat menjadi individu yang pandai bersyukur
3. Bagi Peneliti Selanjutnya, peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat melakukan penelitian dengan menggunakan metode eksperimen untuk

<http://digilib.uinsa.ac.id/> <http://digilib.uinsa.ac.id/> <http://digilib.uinsa.ac.id/>

dapat menguji efektivitas syukur dalam meningkatkan kebahagiaan pada santri pondok pesantren atau dapat juga menggunakan variabel bebas lain guna untuk mengetahui berbagai pengaruh yang dapat meningkatkan kebahagiaan pada santri pondok pesantren.

4. Bagi masyarakat, hendaknya masyarakat bisa membiasakan diri untuk mensyukuri dan menikmati jalannya kehidupan sehingga masyarakat dapat merasakan sendiri dampak dari kebersyukuran, yakni rasa tenang, puas dan Bahagia.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Munajjid, M. B. S. (2006). *Silsilah Amalan Hati: ikhlas, tawakal, optimis, takut, bersyukur, ridha, sabar, introspeksi diri, tafakkur, mahabbah, taqwa, wara.*
- Al Fauzan, S. A. (2012). *Indahnya Bersyukur : Bagaimana Meraihnya.* marja.
- Almutia, I. (2019). Pengaruh Kecerdasan Spiritual Terhadap Kesejahteraan Subjektif Siswa Sma Muhammadiyah Boarding School Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(5), 356–368. <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/fipbk/article/view/15929>
- An-Najjar, A. (2004). *Ilmu Jiwa Dalam Tasawwuf Studi Komparatif Dengan Ilmu Jiwa Kontemporer.* Pustaka Azzam.
- Anabella, A. I. (2022). Kebersyukuran dan Kebahagiaan Mahasiswa Psikologi Muslim Pasca Pandemi. *JoPS: Journal of Psychological Students*, 1(1), 24–28. <https://doi.org/10.15575/jops.v1i1.17475>
- Ariawaty, & Evita. (2018). *Metode Kuantitatif Praktis.* Bima Pratama Sejahtera.
- Ash-Shiddiqy, M. H. (2016). *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nur* (Jilid 1 ed). Pustaka Rizki Putra.
- Azizah, Y. R. N. (2018). Hubungan Antara Kebersyukuran dan Kebahagiaan Pada Guru Pendidikan Anak Usia Dini. In *Director* (Vol. 15, Issue 29). <https://space.uir.ac.id/handle/123456789/12704>
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi (pertama).* Pustaka Pelajar.
- Basya, S. H. (2007). *Kamus Mini Hidup Bahagia.* Cakrawala.
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology : The Science of Happiness and Human.*
- Carr, A. (2011). *Positive Psychology: The Science Of Happiness and Human Strengths (Second Edition).* (2nd ed.). Routledge.
- Darmayanti, N., & Daulay, N. (2020). Pengaruh Pelatihan Manajemen Stres terhadap Kebahagiaan Santri di Pesantren.
- Diener, E., Scollon, C.N., & Lucas, R. E. (2003). Diener, E., Scollon, C.N., & The Evolving Concept Of Subjective Well Being: The Multifaceted Nature Of Happiness. *Advances In Cell Aging and.*
- Diponegoro, A., Dan, M. M.-P. J. B., & 2015, U. (2015). Faktor-faktor psikologis

<http://digilib.uinsa.ac.id/> <http://digilib.uinsa.ac.id/> <http://digilib.uinsa.ac.id/>

<https://jpsy165.org/ojs/index.php/jpsy165/article/view/41>

Khairun, K. (2021). Konsep syukur dalam Alquran: studi komparatif surah al-Baqarah ayat 152 dan Ibrahim ayat 5, 7 perspektif Abdurrauf As-Singkili dan Muhammad Hasbi Ash. <http://digilib.uinsby.ac.id/48941/>

Khavari, A. K. (2006). *The Art Of Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dalam Setiap Keadaan*. Serambi.

Larsen, J. T., & McKibban, A. R. (2008). Is happiness having what you want, wanting what you have, or both?: Research article. *Psychological Science*, 19(4), 371–377. <https://doi.org/10.1111/J.1467-9280.2008.02095.X>

Lestari, Y. I. (2021). Kebersyukuran mampu meningkatkan subjective well-being pada remaja muslim. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 31–46. <https://doi.org/10.24014/jp.v14i2.10944>

Lestari, Y., Jambi, W. P.-J. P., & 2020, U. (2020). Hubungan Antara Kualitas Persahabatan Dengan Kebahagiaan Pada Santri Pondok Pesantren Iik Riau: The Relationship Between The Quality Of Friendship. *Online-Journal.Unja.Ac.Id*. <https://online-journal.unja.ac.id/jpj/article/view/12637>

Lyubomirsky, S., King, L., bulletin, E. D.-P., & 2005, undefined. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psycnet.Apa.Org*, 131(6), 803–855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>

Martin, A. D. (2003). *Emotional Quality Manajement: Refleksi, Revisi dan Revitalisasi Hidup Melalui Kekuatan Emosi*. Arga.

Mayers, D.G. & Diener, E. (1995). Who Is Happy? *Psychological Science*.

McCanlies, E. C., Gu, J. K., Andrew, M. E., & Violanti, J. M. (2018). The effect of social support, gratitude, resilience and satisfaction with life on depressive symptoms among police officers following Hurricane Katrina. *International Journal of Social Psychiatry*, 64(1), 63–72. <https://doi.org/10.1177/0020764017746197>

McCullough, M. E., E. R. A. (2003). *Counting Burden: An Experimental investigation of gratitude subjektive well_being in daily life*. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 84, No. 2, hal 377-389.

McCullough, M. E., Tsang, J. A., & Emmons, R. A. (2004). Gratitude in Intermediate Affective Terrain: Links of Grateful Moods to Individual Differences and Daily Emotional Experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 295–309. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.295>

Muhopilah, P., Gamayanti, W., & Kurniadewi, E. (2018). Hubungan Kualitas Puasa dan Kebahagiaan Santri Pondok Pesantren Al-Ihsan. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 1(1), 53–66. <https://doi.org/10.15575/jpib.v1i1.2071>
<http://digilib.uinsby.ac.id/> <https://digilib.uinsby.ac.id/> <http://digilib.unja.ac.id/>

- Mujidin, M., Millati, N., & Rustam, H. K. (2021). Hubungan Bersyukur kepada Tuhan dan Perilaku Bersedekah dengan Kebahagiaan pada Mahasiswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(2), 106. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v11i2.8876>
- Pavot, W. & Diener, E. (1993). Rievow Of The Satisfaction With life Scale. *Psychological Assesment*.
- Peterson, C., & Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*.
- Prabowo, R. B., & Laksmiwati, H. (2022). HUBUNGAN ANTARA RASA SYUKUR DENGAN KEBAHAGIAAN MAHASISWA JURUSAN PSIKOLOGI UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA | Character: Jurnal Penelitian Psikologi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1). <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/40/article/view/31922>
- Raudah. (2019). Pengaruh syukur dan pemaafan terhadap kebahagiaan pada santri pondok pesantren (Vol. 8, Issue 5).
- Salim, S., Purwanto, S., & Psi, S. (2015). Hubungan antara rasa syukur dengan optimisme pada santri Pondok Pesantren Modern Islam (PPMI) Assalaam. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/36228>
- Sarjono, H., & Julianita, W. (2011). *SPSS vs LISREL: Sebuah Pengantar, Aplikasi untuk Riset*. Salemba empat.
- Sativa, alisa rosi, & Helmi, avin fadilla. (2006). Syukur Dan Harga Diri Dengan Kebahagiaan Remaja. *1999 منشورات جامعة دمشق*, (December), 1–6. <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1067393&val=16003&title=SYUKUR DAN HARGA DIRI DENGAN KEBAHAGIAAN REMAJA>
- Seligman, M. E. P. (2005). *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. PT Mizan Pustaka.
- Sholihin, M. T. I. (2019). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Prokrastinasi Pengerjaan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2013-2014 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Sofia, N., Penelitian, E. S.-P. J. P. dan, & 2018, undefined. (2018). Indikator kebahagiaan (Al-sa'adah) dalam perspektif alquran dan hadis. *Journal.Uii.Ac.Id*, 23, 91–108. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol23.iss2.art2>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta.
- Syihab, M. Q. (2007). *Wawasan Al Quran: Tafsir Maudhu'i Atas Berbagai Persoalan Umat*. Mizan.
- Toussaint, L., & Friedman, P. (2009). Forgiveness, gratitude, and well-being: The

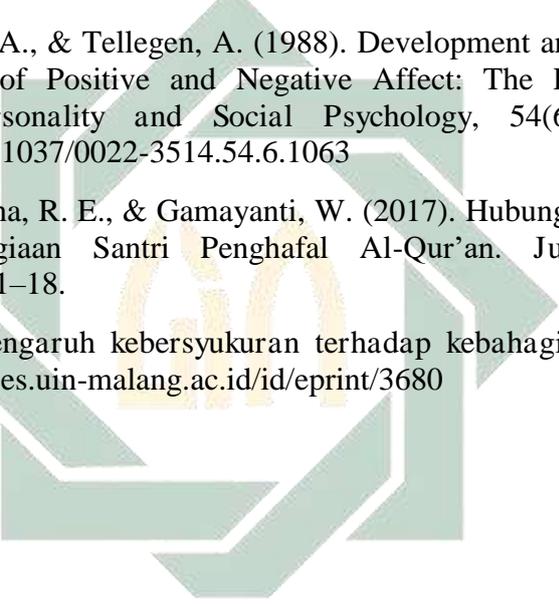
mediating role of affect and beliefs. *Journal of Happiness Studies*, 10(6), 635–654. <https://doi.org/10.1007/S10902-008-9111-8>

Ulfasari, R. (2018). Hubungan antara kebersyukuran dan kebahagiaan pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/7535>

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>

Widiantoro, Purawigena, R. E., & Gamayanti, W. (2017). Hubungan Kontrol Diri dengan Kebahagiaan Santri Penghafal Al-Qur'an. *Jurnal Psikologi Integratif*, 5(1), 11–18.

Yusuf, M. (2016). Pengaruh kebersyukuran terhadap kebahagiaan pada anak yatim. <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/3680>



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A