

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



PENGARUH SYUKUR DAN PEMAAFAN TERHADAP KEBAHAGIAAN PADA SANTRI PONDOK PESANTREN

SKRIPSI



Oleh:

RAUDAH

11561202087

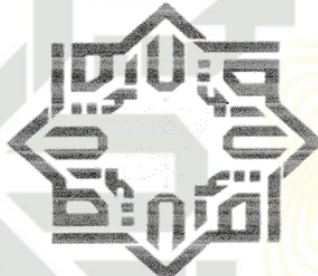
**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN SYARIF KASIM RIAU**

2019

LEMBAR PENGESAHAN
PENGARUH SYUKUR DAN PEMAAFAN TERHADAP
KEBAHAGIAAN PADA SANTRI
PONDOK PESANTREN

SKRIPSI

telah Diterima dan Disetujui Untuk Diseminarkan Pada Sidang Munaqasah
Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau

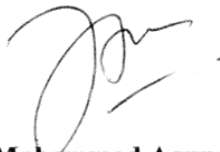


UIN SUSKA RIAU

RAUDAH

11561202087

Pekanbaru, 20 November 2019
Pembimbing



Ivan Muhammad Agung M.Si
Nip: 198109052009121004

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi yang ditulis oleh :

Nama Mahasiswa : Raudah
NIM : 11561202087
Judul Skripsi : Pengaruh Syukur Dan Pemaafan Terhadap Kebahagiaan Pada Santri Pondok Pesantren

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Sarjana Strata Satu (S1) Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dan disetujui untuk memenuhi sebagian dari syarat-syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) Psikologi.

Diuji pada :

Hari/ Tanggal : Rabu / 18 Desember 2019
Bertepatan dengan : 21 Rabiul Akhir 1441 H

TIM PENGUJI

Ketua,



(.....)

Dr.Hj. Nurhasnawati, M.Pd
NIP. 19680206 199303 2 001

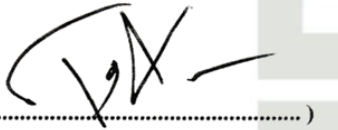
Sekretaris,



(.....)

Ivan Muhammad Agung, M.Si
NIP. 19810905 200912 1 004

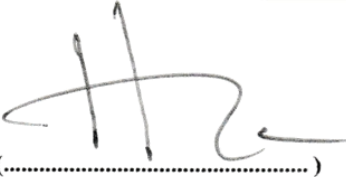
Penguji I,



(.....)

Dr. Khairil Anwar, M.A
NIP. 19740713 200801 1 011

Penguji II,



(.....)

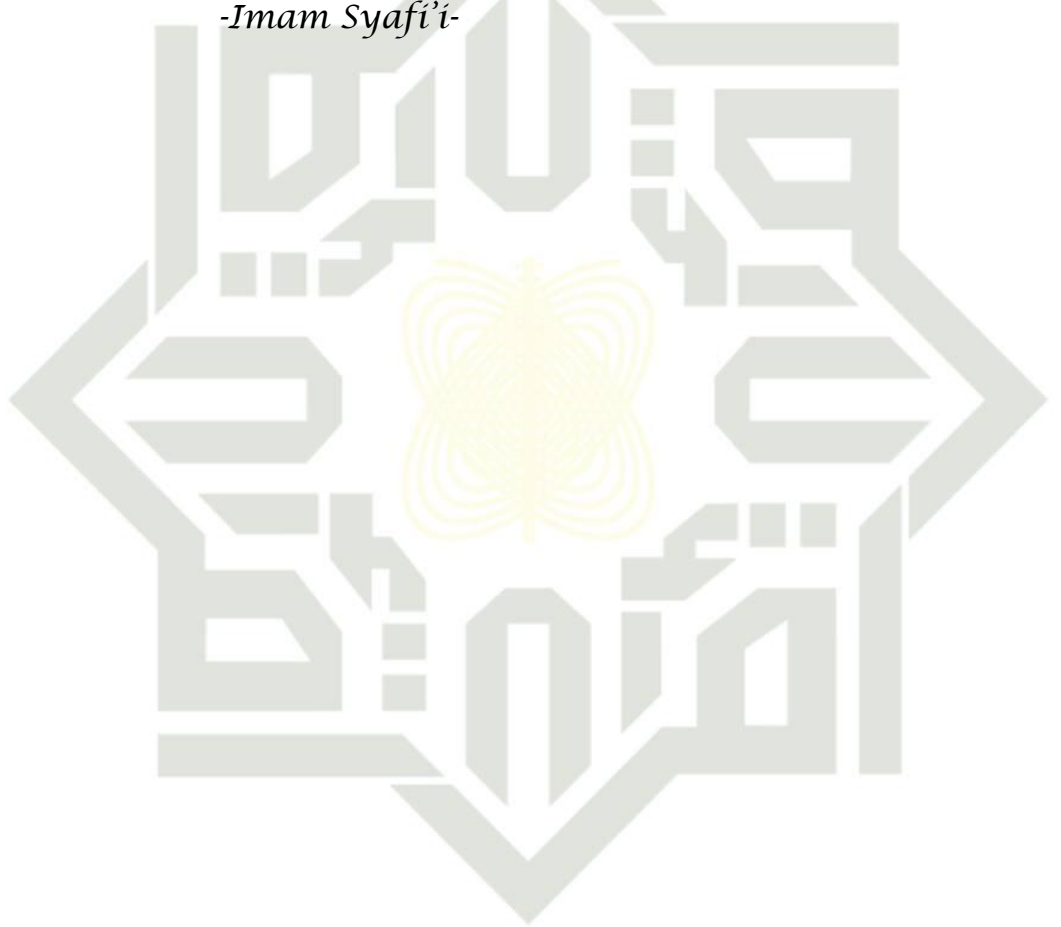
Dr. Harmaini, M.Si
NIP. 19720724 200701 1 019



MOTTO

*Jika kamu berada di jalan menuju Allah, berlarilah kencang.
Jika itu sulit, tetaplah berlari meski hanya lari-lari kecil.
Bila kamu kelelahan, berjalanlah.
Apabila semua itu tak mampu kamu lakukan tetaplah maju
meski harus merangkak dan jangan pernah sekalipun
berbalik arah atau berhenti.*

-Imam Syafi'i-



UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahilahi rabbil ‘alamin

Demi pertemuanku dengan Nya.....

Demi kerinduan kepada utusan Nya.....

Demi baktiku pada orangtuaku (Ayah dan Ibuku)

Demi keluarga yang kucintai (Kakang, Iyu dan Adekku)

Untuk itulah karya ini ditulis.

Semoga karya ini menjadi ibadah

Semoga menjadi amal jariyah

Semoga bermanfaat

amiin

UIN SUSKA RIAU

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Puji dan Syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan kemudahan serta petunjuk dalam menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Syukur Dan Pemaafan Terhadap Kebahagiaan Pada Santri Pondok Pesantren”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Psikologi di Universitas Islam Negri Sultan Syarif Kasim Riau.

Penulis menyadari dalam penyelesaian skripsi ini terwujud karna bantuan dari banyak pihak, untuk itu penulis menyampaikan rasa hormat dan terimakasih atas semua bantuan dan dukungannya selama penyusunan dan pelaksanaan skripsi ini kepada:

1. Bapak Prof Dr. Ahmad Mujahidin M.Ag selaku Rektor UIN Suska Riau
2. Dekan Fakultas Psikologi UIN Suska Riau Bapak Prof Dr. Hairunnas M.Ag, Bapak Dr. Yasmarudin Bardansyah Lc selaku Wakil Dekan I, Ibu Dr. HJ. Zulhidah M.Pd selaku Wakil Dekan II, Ibu Dr. HJ. Nurhasnawati M.Pd selaku Wakil Dekan III.
3. Bapak Ivan Muhammad Agung M.Si selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu dan kesabaran untuk membimbing penulisan skripsi ini. Terimakasih atas masukan, arahan dan nasehat yang telah bapak berikan.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4. Bapak Dr. Khairil Anwar M.A selaku dosen penguji I yang telah banyak memberikan nasehat, saran dan masukan kepada penulis demi kesempurnaan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Harmaini M.Si selaku dosen penguji II yang telah banyak memberikan ilmu, saran dan masukan kepada penulis untuk penulisan skripsi yang lebih baik.
6. Bapak Zuriatul Khairi M.Ag, M.si selaku dosen penasehat akademik yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan nasehat, dukungan, saran, motivasi serta bimbingan dalam akademis sehingga penulis dapat menyelesaikan studi.
7. Seluruh Bapak Ibu Dosen Fakultas Psikologi Pak Zurriatul, Pak Ivan, Pak Muklis, Pak Khairil, Pak Harmaini, Pak Jhon, Pak Masyhuri, Ibu Anggia, Ibu Liliza, Ibu Adfa, Ibu Alma, Ibu Yuliana, Ibu Yuli Widiningsih, Ibu Linda, Ibu Ricca, Ibu Raudatussalamah dan seluruh bapak ibu dosen yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Terimakasih atas ilmu yang telah diberikan, semoga menjadi bekal dan berkah yang baik bagi penulis dalam menjalani kehidupan.
8. Seluruh keluarga besar Fakultas Psikologi UIN Suska, terimakasih atas bantuan, kemudahan dan keramahan yang diberikan kepada penulis. Terimakasih kepada Kak Afifah, Kak Adek, Kak Lili, Bang Riko, Bang Sholeh, Bang Eko dan seluruh staff akademik & karyawan.
9. Teruntuk kedua orangtuaku tersayang Bapak Helmi S.Pd dan Ibu Fatimah S.Pd yang selalu berjuang untuk kami, terimakasih untuk pengorbanan



ayah dan ibu selama ini, semoga pengorbanan ayah ibu dibalas dengan kebaikan yang berlipat ganda oleh Allah SWT.

10. Teruntuk kakangku Zulfahmi Sabri S.Pd, untuk kakakku almh.Marhaini S.Psi & Rafikni S.T serta untuk adikku Khusnul Afwa. Terimakasih untuk canda dan tawanya, kehebatan kalian menjadi penyemangatku untuk terus belajar.
11. Teruntuk Syihabuddin A. Basith, Izul Islami, Ainayah Azzahra, Tina Arianti dan Fitri Febrianti terimakasih telah banyak membantu dalam proses penelitianku, serta terimakasih atas semangat, masukan, perhatian dan menjadi tempat berkeluh kesahku.
12. Teruntuk kakak senior yang selalu menjadi tempat bertanya Kak Ochi, Kak Sri, Kak Ijah, Bang Riangga, Bang Yasser dan kakak-kakak lainnya. Terimakasih banyak telah membantu memberi solusi dari kebingungan-kebingungan yang saya hadapi dalam pengerjaan skripsi.
13. Temen-temen kelas D yang baik hati, heboh dan menyenangkan. Awal, Banun, Tata, Beb Tin, Delvi, Dhea, Araso, Asa, Putri, Alb, Firda, Odi, Mira, Nadia Edelwais, Nadya Gita, Novi, Imas, Ressy, Ola, Adel, Ika, Intan, Kiky, Rabi, Fery, Marca, Anugrah, Fajrul, Nisa, Selly, Yuni. Terimakasih teman-teman atas kebersamaan, kenangan dan keceriaan yang kalian berikan.
14. Temen-temen psikologi 2015 dari lokal A, lokal B, lokal C, lokal D, lokal E dan lokal F temen-temen angkatan yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Terimakasih atas kebersamaannya.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

15. Terimakasih kepada teman-teman El-Ahsan Family yang selalu menjadi keluarga yang baik, kalian adalah inspirasi. Semoga silaturahmi kita tetap terjaga sampai akhirat kelak.

16. Terimakasih kepada teman-teman KKN Tanjung Belit yaitu Basith, Naya, Yohana, Cicin, Liza, Mbak Tri, Ilham, Himma, Rasyid dan Hendy. Pengalaman KKN yang luar biasa dan banyak memberi pelajaran hidup, semoga silaturahmi kita selalu terjaga dan saling sukses kedepannya.

Sesungguhnya hanya Allah SWT yang maha penyempurna, oleh karna itu meski skripsi ini dibuat dengan segenap daya dan usaha, tentu masih ada kekurangan yang menyertainya. Maka penulis dengan penuh kelapangan hati menerima adanya kemungkinan kritik dan saran dari pembaca.

Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis sendiri pada khususnya dan bagi Civitas Akademik Fakultas Psikologi pada umumnya serta bagi siapa saja yang membacanya.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Pekanbaru, Desember 2019

Penulis

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PENGESAHAN	
MOTTO	iii
PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Keaslian Penelitian.....	10
E. Manfaat Penelitian	12
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	13
A. Kebahagiaan	13
1. Pengertian Kebahagiaan	13
2. Komponen-Komponen Kebahagiaan	16
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebahagiaan	17
B. Syukur	19
1. Pengertian Syukur	19
2. Komponen-Komponen Syukur	22
C. Pemaafan	25
1. Pengertian Pemaafan	25
2. Komponen-Komponen Pemaafan	28
D. Kerangka Berfikir	29
E. Hipotesis	33
BAB III. METODE PENELITIAN	34
A. Desain Penelitian	34
B. Identifikasi Variabel Penelitian	34
C. Definisi Operasional	35
1. Kebahagiaan	35
2. Syukur	35

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Pemaafan	36
D. Subjek Penelitian	36
1. Populasi Penelitian	36
2. Sampel Penelitian	37
3. Teknik Sampling	38
E. Metode Pengumpulan Data	39
1. Skala Kebahagiaan	39
2. Skala Syukur	40
3. Skala Pemaafan	41
1. Validitas Dan Realibilitas	42
2. Uji Coba Alat Ukur	42
3. Validitas	43
4. Uji Daya Diskriminasi	43
5. Uji Realibilitas	47
F. Analisis Data	48
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	49
A. Pelaksanaan penelitian	49
B. Hasil analisis data	49
1. Deskripsi subjek berdasarkan jenis kelamin	49
2. Deskripsi subjek berdasarkan usia	50
3. Uji asumsi	50
a. Uji normalitas	50
b. Uji linearitas	51
4. Uji multikolinearitas	52
5. Uji hipotesis	53
6. Deskripsi kategori data penelitian	53
a. Kategorisasi variabel kebahagiaan	54
b. Kategorisasi variabel syukur	56
c. Kategorisasi variabel pemaafan	57
C. Analisis tambahan	58
1. Analisis perbedaan berdasarkan jenis kelamin	58
2. Analisis perbedaan berdasarkan usia	59
D. Pembahasan	61
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	73
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah Santri Pondok Pesantren Al-Ihsan Boarding School	37
Tabel 3.2 jumlah sampel penelitian	38
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Skala Kebahagiaan (Sebelum <i>Try Out</i>)	40
Tabel 3.4 <i>Blue Print</i> Skala Syukur (Sebelum <i>Try Out</i>)	41
Tabel 3.5 <i>Blue Print</i> Skala Pemaafan (Sebelum <i>Try Out</i>)	42
Tabel 3.6 <i>Blue Print</i> Skala Kebahagiaan (Setelah <i>Try Out</i>)	44
Tabel 3.7 <i>Blue Print</i> Skala Kebahagiaan Penelitian	45
Tabel 3.8 <i>Blue Print</i> Skala Syukur (Setelah <i>Try Out</i>)	45
Tabel 3.9 <i>Blue Print</i> Skala Syukur Penelitian	46
Tabel 3.10 <i>Blue Print</i> Skala Pemaafan (Setelah <i>Try Out</i>)	47
Tabel 3.11 <i>Blue Print</i> Skala Pemaafan Penelitian	47
Tabel 4.1 Gambaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	49
Tabel 4.2 Gambaran Subjek Berdasarkan Usia	50
Tabel 4.3 Uji Linieritas.....	51
Tabel 4.4 Uji Multikolinearitas	52
Tabel 4.5 Uji Hipotesis	53
Tabel 4.6 Rumus Kategorisasi	54
Tabel 4.7 Gambaran Data Hipotetik dan Empirik	55
Tabel 4.8 Kategorisasi Variabel Skala Kebahagiaan	55
Tabel 4.9 Gambaran Data Hipotetik dan Empirik	56
Tabel 4.10 Kategorisasi Variabel Skala Syukur	56
Tabel 4.11 Gambaran Data Hipotetik dan Empirik	57
Tabel 4.12 Kategorisasi Variabel Skala Pemaafan	57
Tabel 4.13 Uji Perbedaan Berdasarkan Jenis Kelamin	59
Tabel 4.14 Uji Perbedaan Berdasarkan Usia	61

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A	: Validasi Alat Ukur
Lampiran B	: Skala <i>Try Out</i>
Lampiran C	: Uji Realibilitas dan Validitas
Lampiran D	: Skala Penelitian
Lampiran E	: Uji Normalitas
Lampiran F	: Uji Linieritas
Lampiran G	: Uji Hipotesis dan Multikolinearitas
Lampiran H	: Uji Kategorisasi
Lampiran I	: Uji Beda
Lampiran J	: Surat Perizinan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pengaruh Syukur Dan Pemaafan Terhadap Kebahagiaan Pada Santri Pondok Pesantren

Oleh
Raudah

Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

ABSTRAK

Keadaan bahagia yang sangat menyenangkan dan menentramkan setiap kehidupan menjadikan setiap individu ingin merasakannya, tanpa terkecuali seorang santri. Namun, pada kenyataannya aktivitas santri tidak terlepas dari interaksi terhadap lingkungannya sehingga tidak menutup kemungkinan jika santri merasakan emosi-emosi negatif dalam menjalani kehidupannya dipondok pesantren. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh syukur dan pemaafan terhadap kebahagiaan pada santri pondok pesantren. Subjek penelitian ini adalah 235 santri pondok pesantren Al-Ihsan Riau (126 laki-laki dan 109 perempuan) yang ditentukan dengan teknik *proportionate stratified non random sampling*. Pengumpulan data menggunakan adaptasi dan modifikasi skala PANAS (Watson, Clark & Tellegen, 1988), SWLS (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985), Skala Syukur Versi Indonesia (Listiyandini,dkk 2015) dan TRIM-18 (McCullough, dkk 2006). Hasil analisis menunjukkan bahwa syukur dan pemaafan secara bersama-sama dapat mempengaruhi kebahagiaan pada santri pondok pesantren dengan signifikansi sebesar 0,000 dan dapat menjelaskan kebahagiaan santri pondok pesantren sebesar 32,2%. Hal ini berarti semakin tinggi syukur dan pemaafan maka semakin tinggi pula kebahagiaan pada santri pondok pesantren. Secara terpisah, syukur dan kebahagiaan pada santri menunjukkan pengaruh dengan signifikansi sebesar 0,000. Hal ini berarti tinggi rendahnya syukur berpengaruh terhadap kebahagiaan pada santri. Sementara itu, pemaafan dan kebahagiaan pada santri juga menunjukkan pengaruh yang signifikan sebesar 0,001. Hal ini berarti tinggi rendahnya pemaafan berpengaruh terhadap kebahagiaan pada santri.

Kata Kunci: Syukur, Pemaafan, Kebahagiaan.

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Effect Of Gratitude And Forgiveness On Happiness
At Islamic Boarding School Students

By
Raudah
Faculty Of Psychology
Sultan Syarif Kasim Riau State Islamic University

ABSTRACT

A happy situation that is very pleasant and reassuring every life makes everyone want to feel it, without exception a student. However, when discussing the activities of students can not be separated from interaction with their environment, it should not be closed if there are students who make negative transitions in boarding schools. This research aims to study the effect of gratitude and forgiveness on happiness in Islamic boarding school students. The subjects of this study were 235 students of the Al-Ihsan Riau boarding school (126 men and 109 women) who were determined by proportionate stratified non random sampling technique. Data collection uses the adaptation and modification of the PANAS scale (Watson, Clark & Tellegen, 1988), SWLS (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985), the Indonesian Version of Gratitude Scale (Listiyandini, et al 2015) and TRIM-18 (McCullough, et al 2006). The analysis shows that gratitude and forgiveness together can influence happiness in Islamic boarding school students with a significance of 0,000 and can explain the happiness of Islamic boarding school students by 32.2%. This means that the higher the gratitude and forgiveness, the higher the happiness in the Islamic boarding school students. Separately, gratitude and happiness to students showed influence with a significance of 0,000. This means the level of gratitude against happiness in students. Meanwhile, forgiveness and happiness in students also showed a significant significance of 0.001. This means the level of forgiveness that opposes happiness in students.

Keywords: Gratitude, Forgiveness, Happiness.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebahagiaan merupakan suatu hal terpenting didalam kehidupan manusia sehingga tak jarang setiap manusia mengharapkan untuk dapat selalu merasakan kebahagiaan. Individu yang bahagia adalah individu yang lebih banyak mengalami emosi positif seperti sukacita, minat, dan bangga serta jarang mengalami emosi negatif seperti kesedihan kecemasan dan kemarahan (Lyubomirsky, King dan Diener, 2005). Kebahagiaan juga didefinisikan sebagai keadaan psikologis yang positif yang ditandai dengan derajat kepuasan hidup dan emosi positif yang tinggi serta rendahnya emosi negatif yang dimiliki (Carr, 2011). Keadaan bahagia yang sangat menyenangkan dan menentramkan setiap kehidupan seseorang menjadikan setiap manusia ingin merasakannya, mulai dari anak-anak sampai lansia serta apapun profesinya tanpa terkecuali remaja yang menjadi santri pondok pesantren.

Remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mengandung perubahan besar fisik, kognitif dan psikososial (Papalia, Old dan Feldman, 2008). Tidak jauh berbeda dengan Papalia, Daradjat (2010) mengungkapkan perubahan yang terjadi pada masa remaja antara lain jasmani, emosi, sosial serta kecerdasan. Perubahan yang terjadi pada diri remaja mampu membuat remaja dapat bersikap dan berperilaku berbeda dari masa kanak-kanak.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Masa remaja merupakan masa yang paling unik, masa yang penuh dengan tantangan dan harapan. Masa remaja terbagi menjadi masa remaja awal 12-15 tahun, masa remaja pertengahan 15-18 tahun dan masa remaja akhir 18-21 tahun (Monks, Knoers dan Haditono, 2004). Selama periode ini remaja sudah tidak termasuk golongan anak-anak, tetapi belum juga dapat diterima secara penuh untuk masuk ke golongan orang dewasa. Keadaan ini menurut Papalia dkk (2008) masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa.

Masa transisi antara masa anak-anak dan masa dewasa menjadikan status remaja agak kabur, karena sudah bukan anak-anak lagi tetapi juga belum dewasa. Fontana (Ali, dkk 2014) mengatakan bahwa tidak jarang remaja lebih menggunakan aspek subjektif dalam berinteraksi dengan orangtua, misalnya orangtua yang sebenarnya ingin melindungi karena sayang kepada anaknya justru dipersepsi sebagai terlalu mengekang dan membatasi remaja. Sikap remaja yang ingin dilihat dan diakui sebagai dirinya sendiri ini sebenarnya merupakan salah satu tugas dari perkembangan masa remaja, Hurlock (1980) mengungkapkan bahwa salah satu tugas perkembangan remaja adalah mencapai kemandirian emosional dari orangtua dan orang-orang dewasa lainnya.

Masa remaja juga dituntut untuk dapat melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungannya. Hurlock (1980) mengungkapkan bahwa masa remaja identik dengan berkembangnya lingkungan sosial tempat beraktivitas sehingga membuat mereka dituntut untuk dapat menyesuaikan diri secara efektif. Penyesuaian diri yang efektif adalah ketika individu telah bereaksi terhadap dirinya dan lingkungannya dengan cara yang matang, efisien, memuaskan dan

sehat. Serta dapat mengatasi konflik mental, frustrasi, kesulitan pribadi dan social tanpa mengganggu tujuan moral, social, agama dan pekerjaan (Ali, dkk 2014).

Berbagai situasi dan kondisi yang dihadapi pada masa remaja (terjadi perubahan pada berbagai aspek, berada pada masa transisi, tuntunan memenuhi tugas perkembangan, dan tuntunan untuk menyesuaikan diri pada lingkungan) semakin meresahkan jika dikaitkan dengan masa depan remaja yang diperkirakan akan semakin kompleks dan penuh tantangan. Tilaar (Ali, dkk 2014) mengungkapkan tantangan kompleksitas masa depan memberikan dua alternatif yaitu pasrah kepada nasib atau mempersiapkan diri sebaik mungkin. Yusuf (2006) mengungkapkan jika remaja berhasil memahami dirinya, peran, dan makna hidup beragama, maka dia akan menemukan jati dirinya, dalam arti dia akan memiliki kepribadian yang sehat begitu pula sebaliknya, apabila gagal maka remaja akan mengalami kebingungan atau kekacauan. Individu yang memiliki tingkat kebahagiaan yang rendah mereka akan cenderung menganggap kehidupannya sebagai hal yang tidak diinginkan sehingga menimbulkan emosi yang tidak menyenangkan seperti kegelisahan, depresi dan marah (Myers & Diener, 1995).

Kemandirian emosional dari orangtua atau dewasa merupakan salah satu dari tugas perkembangan remaja yang apabila remaja berhasil maka akan menimbulkan fase bahagia dan membawa keberhasilan pada fase berikutnya, namun apabila gagal akan menimbulkan ketidakbahagiaan dan sulit menjalani fase berikutnya (Havighust dalam Hurlock, 1990). Namun masalah terbesar remaja saat ini adalah cemas dan depresi (<http://www.cnnindonesia.com> diakses pada tanggal 25 Desember 2019). Selanjutnya Nadiem Makarim mengungkapkan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



bahwa perilaku beresiko remaja masih tinggi (<http://tecno.tempo.co> diakses pada tanggal 25 Desember 2019). Hal serupa juga ditemukan kasus tawuran dipicu aksi saling tantang di Instagram yang mengakibatkan nyawa pemuda di Jaksel melayang (<http://news.detik.com> diakses pada tanggal 25 Desember 2019).

Remaja pada masa perkembangannya diantaranya ada yang menjadi santri pondok pesantren. Santri adalah orang yang mendalami agama islam atau orang yang beribadah dengan sungguh-sungguh (KBBI, 2019). Sedangkan pesantren merupakan asrama tempat santri atau tempat murid-murid belajar mengaji dan sebagainya (KBBI, 2019). Berdasarkan penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa remaja santri pondok pesantren adalah individu yang mengalami masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa dari rentang usia 12-21 tahun dan mendalami ilmu agama islam di dalam sebuah asrama tempat murid-murid belajar mengaji. Aktivitas santri di pondok pesantren mendalami ilmu agama sehingga santri idealnya menjadi individu yang bahagia, karena agama mengajarkan tujuan hidup, mengajak menerima dan menghadapi aneka masalah dengan tenang dan mengikat mereka dalam satu umat yang saling memberi dukungan (Myers dalam Khavari, 2000).

Berdasarkan hasil wawancara dari Kh dan Y1:

“Mondok ini kak sedihnya kalau rindu sama orangtua, rumah bahkan pengen pulang. Kesal kalau tercatat jesus, mau jesus bahasa atau jesus olahraga, kalau olahraga gak boleh pakai celana kain, trus yang ngeselin kali kalau sandal kita digosop. Pengen marahtu kalau malam senior suka ganggu tidur, ribut dikamar dan kipas punya kita diambil jadi kita kepanasan. Gak enakny lagi kalau pangkas rambut harus pendek kali, malu, jadi keliatannya botak. Kadang gak adil kalau kita ngelanggar aturan dihukum trus kalau senior gak dihukum” (Y1, kelas 3 SMP, 30/09/2018).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

“Kadang kawan buat jengkel, tangan dia yang kotor dilapkan dihanduk kita. Sandal juga sering digosop, jadi malu nyeker kemana-mana. Trus malu kalau tertidur waktu alma’tsurat diberdirikan langsung. Hal gak enaknyanya yang lain kalau mandi ngantrinya lama, makan juga, kadang ngeselinnya lagi kalau kita ngantri trus ada yang nyalib antrian kita didepan. Selain itu dipondok rawan tertular penyakit kulit” (Kh, Kelas 2 SMP, 30/09/2018).

Kenyataannya tidak demikian, berdasarkan hasil wawancara yang diungkapkan oleh YI dan Kh, maka dapat diketahui bahwa santri masih merasakan ketidakbahagiaan dalam menjalani kehidupannya didalam pondok pesantren. Ketidakbahagiaan dapat menimbulkan hancurnya penyesuaian diri baik secara pribadi maupun sosial selama hidup dan salah satu fakta yang paling serius tentang ketidakbahagiaan adalah perasaan tersebut dapat dan sering kali menjadi kebiasaan, dan seperti halnya kebiasaan, semakin berkepanjangan, semakin dalam berakar dan semakin sulit untuk dirubah sehingga orang yang tidak bahagia dimasa kecilnya cenderung tidak bahagia pada masa dewasanya (Hurlock, 1980). Dampak dari ketidakbahagiaan ini menjadi alasan utama agar santri harus menjadi individu yang bahagia.

Kebahagiaan sangat penting dimiliki oleh setiap santri karena dengan bahagia individu mampu memiliki motivasi untuk melaksanakan aktivitas sosial, memiliki dan mampu memberikan kasih sayang pada orang lain, lebih suka menolong orang lain, bekerja lebih baik dan mampu menyelesaikan masalah dengan tepat (Myers dalam Farzaee 2012). Individu yang bahagia juga cenderung lebih energik, bergairah dan bersemangat dibandingkan dengan individu yang tidak bahagia (Crickszentmihalyi & Peterson dkk dalam Safaria, 2014). Kebahagiaan juga mampu menjadikan individu lebih kreatif, penuh perhatian, dan

lebih optimis. Individu yang bahagia mampu mengungkapkan pemikiran dan perhatian yang lebih luas serta lebih terbuka terhadap informasi (Fredrickson dalam Safaria, 2014). Individu yang bahagia juga memiliki hati yang tentram sebagaimana tercantum didalam Al-Qur'an surah Ar-Ra'd ayat 28-29:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَىٰ لَهُمْ وَحُسْنُ مَآبٍ ﴿٢٩﴾

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah, ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram (28). Orang-orang yang beriman dan beramal saleh, bagi mereka kebahagiaan dan tempat kembali yang baik (29).

Didalam Tafsir Quraish Shihab ayat ini menjelaskan bahwa orang-orang yang selalu kembali kepada Allah dan menyambut kebenaran itu adalah orang-orang yang beriman. Mereka adalah orang-orang yang ketika berzikir mengingat Allah dengan membaca Al-qur'an dan sebagainya, hati mereka menjadi tenang. Hati memang tidak akan dapat tenang tanpa mengingat dan merenungkan kebesaran dan kemahakuasaan Allah, dengan selalu mengharap keridaan-Nya. Orang-orang yang tunduk kepada kebenaran dan melakukan amal saleh, akan memperoleh akibat dan tempat kembali yang baik.

Santri remaja tentunya pernah mengalami emosi-emosi negatif didalam dirinya sehingga santri merasakan ketidakbahagiaan, namun santri membutuhkan hal-hal yang dapat menjadikan santri merasakan kebahagiaan, agar dengan menjadi individu yang bahagia santri mampu menjalani dan menghadapi setiap masalah dengan perasaan dan perilaku positif. Seligman, (2005) menyebutkan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi kebahagiaan yaitu, faktor eksternal yang berasal dari lingkungan berupa (uang, pernikahan, kehidupan sosial, usia,

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

agama, kesehatan pendidikan, iklim, ras serta gender) dan faktor internal seperti kepuasan akan masa lalu, optimisme terhadap masa depan dan kebahagiaan pada masa sekarang. Faktor kepuasan masa lalu diantaranya adalah syukur dan pemaafan.

Syukur adalah pengakuan atas nikmat Allah SWT dan mengakui bahwa Allah SWT sebagai pemberinya. Ia tunduk, cinta, ridho serta mempergunakan nikmat yang ia dapat hanya untuk hal-hal yang disukai Allah SWT dan dalam rangka taat kepadanya (Al-Fauzan, 2012). Penelitian yang dilakukan oleh Safaria (2014) dan Eriyanda & Khairani (2017) mengungkapkan bahwa semakin tinggi syukur maka semakin tinggi kebahagiaan yang dirasakan individu.

McCullough, dkk (1997) mendefinisikan pemaafan sebagai reduksi perubahan yang bersifat motivasional untuk balas dendam dan motivasi untuk menghindari orang yang telah menyakiti, yang cenderung mencegah respon yang destruktif dalam relasi sosial dan mendorong seseorang untuk menunjukkan perilaku yang konstruktif terhadap orang yang telah menyakitinya. Penelitian yang dilakukan oleh Asnawati (2017) serta Riannike & Setianingrum (2018) memperoleh hasil bahwa semakin tinggi pemaafan maka semakin tinggi kebahagiaan yang dirasakan individu. Sebagaimana tercantum didalam Al-Qur'an surah Ali - Imron ayat 133-134:

وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ
الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَبِيمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ
الْمُحْسِنِينَ

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Artinya: *“Dan bersegeralah kamu kepada ampunan dari Tuhanmu dan kepada surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan untuk orang-orang yang bertakwa, (133) (yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan mema'afkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan (134)”*.

Didalam Tafsir Jalalain ayat ini menjelaskan bahwa (Dan bersegeralah kamu) dengan atau tanpa wau (kepada keampunan dari Tuhanmu dan kepada surga yang luasnya seluas langit dan bumi) artinya seluas langit dan bumi bila keduanya disambung; sedangkan 'ardh' artinya ialah luas (yang disediakan bagi orang-orang yang bertakwa) kepada Allah dengan mengerjakan taat dan meninggalkan maksiat. (Yaitu orang yang mengeluarkan nafkah) dalam mentaati Allah (baik di waktu lapang maupun di waktu sempit dan yang dapat menahan amarahnya) hingga tidak melampiaskannya walaupun sebenarnya ia sanggup (dan yang memaafkan kesalahan manusia) yang melakukan keaniayaan kepadanya tanpa membalasnya (dan Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebaikan) seperti pekerjaan-pekerjaan yang disebutkan itu dan akan memberi mereka balasan.

Santri yang memiliki tingkat syukur yang tinggi, akan memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi pula karna individu yang bersyukur ada kecendrungan untuk lebih puas dan optimis jika dibandingkan dengan individu yang tidak bersyukur (Sativa & Helmi, 2013). Individu yang bersyukur akan menunjukkan peningkatan mood yang positif (Watkins, Woodward, Stone & Kolts, 2003). Hal selanjutnya yang dapat menjadikan santri bahagia adalah memaafkan, sikap mudah memaafkan dapat menurunkan tekanan darah, detak jantung, dan tubuh yang rentan terhadap stres (Rana dalam Riannike, 2018). Orang yang memaafkan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

merasa lebih bahagia, kurang khawatir, dan lebih positif dari pada orang yang tidak pemaaf (Rana dalam Riannike 2018). Individu yang memaafkan dapat meningkatkan kesehatan, khususnya emosi, dengan memaafkan baik diri sendiri maupun orang lain (Enright dalam Martin, 2003).

Berdasarkan fenomena pada latar belakang masalah yang telah dipaparkan. Maka penulis tertarik untuk mengetahui apakah syukur dan pemaafan dapat mempengaruhi kebahagiaan pada santri pondok pesantren, oleh karna itu penulis ingin melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Syukur dan Pemaafan Terhadap Kebahagiaan pada Santri Pondok Pesantren”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang penulis kemukakan pada latar belakang masalah, secara lebih rinci, permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan menjadi:

1. Adakah pengaruh syukur terhadap kebahagiaan pada santri pondok pesantren?
2. Adakah pengaruh pemaafan terhadap kebahagiaan pada santri pondok pesantren?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara syukur dan pemaafan terhadap kebahagiaan pada santri pondok pesantren. Secara lebih rinci, penelitian ini bertujuan untuk:

- Mengetahui pengaruh syukur terhadap kebahagiaan pada santri pondok pesantren
- Mengetahui pengaruh pemaafan terhadap kebahagiaan pada santri pondok pesantren

D. Keaslian Penelitian

Penelitian yang terkait dengan variabel syukur, pemaafan dan kebahagiaan telah banyak dilakukan, baik didalam maupun diluar negeri, namun penelitian tersebut memiliki perbedaan dengan penelitian yang akan peneliti lakukan, berikut perbedaannya.

Penelitian international oleh Triantoro Safaria (2014) dengan judul "*Forgiveness, Gratitude and Happiness Among College Student*", sampel dalam penelitian ini adalah 24 laki-laki dan 74 perempuan mahasiswa universitas swasta Yogyakarta, hasil dalam penelitian ini adalah rasa syukur merupakan faktor penting yang berkontribusi terhadap kebahagiaan mahasiswa swasta Yogyakarta, sedangkan pemaafan tidak memiliki arti yang penting untuk kebahagiaan mahasiswa. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti terletak pada sampel dan lokasi, sedangkan persamaannya adalah menjadikan *forgiveness* dan *gratitude* sebagai variabel X dan *happiness* sebagai variabel Y.

Penelitian selanjutnya oleh Dian Eriyanda dan Maya Khairani (2017) dengan judul "*Kebersyukuran dan Kebahagiaan pada Wanita Yang Bercerai di Aceh*", responden dalam penelitian ini berjumlah 247 orang. Hasil penelitian ini adalah semakin tinggi kebersyukuran pada wanita yang bercerai di Aceh maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaannya. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti terletak pada sampel dan lokasi, sedangkan persamaannya adalah menjadikan syukur sebagai variabel X dan kebahagiaan sebagai variabel Y.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Penelitian selanjutnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Alissa Rosi Sativa dan Avin Vadilla Helmi (2013) dengan judul “*Syukur dan Harga Diri dengan Kebahagiaan Remaja*”. penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jumlah responden 163 orang dari siswa-siswi SMAN 4 Yogyakarta. Hasil dalam penelitian ini adalah syukur memberikan sumbangan efektif terhadap kebahagiaan sebesar 6,5% sedangkan sumbangan efektif dari harga diri 53,3%. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti terletak pada sampel dan harga diri sebagai variabel X, sedangkan persamaannya adalah menjadikan syukur sebagai variabel X dan kebahagiaan sebagai variabel Y.

Penelitian selanjutnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Theresia Claudia Rienneke Dan Margareta Erna Setianingrum (2018) dengan judul “*Hubungan antara Forgiveness dengan Kebahagiaan pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan*”. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja akhir yang tinggal dipanti asuhan dengan jumlah 60 orang. Hasil dari penelitian ini mengungkapkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *forgiveness* dengan kebahagiaan pada remaja yang tinggal dipanti asuhan. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti terletak pada sampel dan lokasi penelitian, sedangkan persamaannya adalah menjadikan pemaafan sebagai variabel X dan kebahagiaan sebagai variabel Y.

Penelitian berikutnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Dewi Anawati (2017) dengan judul “*Hubungan antara Pemaafan dengan Happiness pada Korban KDRT*”, hasil dalam penelitian ini semakin tinggi tingkat pemaafan maka *happiness* akan semakin tinggi, jika pemaafan rendah maka *happiness*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

semakin rendah. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti terletak pada sampel penelitian, sedangkan persamaannya adalah menjadikan pemaafan sebagai variabel X dan kebahagiaan sebagai variabel Y.

Penelitian selanjutnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Nurhayati (2017) dengan judul “*Hubungan Komunikasi Interpersonal dan Pemaafan dengan Kebahagiaan Suami Istri*”. Sampel dalam penelitian ini adalah pasangan suami istri dengan pernikahan lebih dari 5 tahun sebanyak 100 pasangan. Hasil dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa apabila komunikasi interpersonal yang dilakukan efektif maka pemaafan suami istri akan meningkat dan kebahagiaan pernikahan akan tercapai. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti terletak pada sampel dan komunikasi interpersonal sebagai variabel X, sedangkan persamaannya adalah menjadikan pemaafan sebagai variabel X dan kebahagiaan sebagai variabel Y.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat Teoritis

Memperluas dan memperdalam bidang kajian psikologi positif khususnya tentang syukur, pemaafan dan kebahagiaan pada santri pondok pesantren.

Manfaat Praktis

Dapat dijadikan acuan untuk meningkatkan kebahagiaan khususnya santri pondok pesantren dalam kehidupan sehari-hari dengan bersyukur dan memaafkan.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II**TINJAUAN PUSTAKA****A. Kebahagiaan****1. Pengertian Kebahagiaan**

Kebahagiaan dalam bahasa arab berasal dari empat kata yang berhubungan, yaitu *sa'id* (bahagia), *falah* (beruntung), *najat* (selamat) dan *najah* (berhasil). Kata *sa'id* adalah kata yang maknanya paling dekat dengan bahagia (Hamim, 2016). Kebahagiaan didalam Al-Qur'an disimbolkan dengan konsep syurga dengan ilustrasi yang beragam, namun makna dari kebahagiaan didalam Al-Qur'an ialah kenikmatan yang menyenangkan. Kebahagiaan merupakan pilihan bagi setiap individu yang menginginkannya, sebagaimana dinyatakan dalam Al-Qur'an surah Al-Mu'minin ayat 1:

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ﴿١﴾

Artinya : “*Sesungguhnya beruntunglah bagi orang-orang yang beriman*”.

(QS. Al-Mu'minin : 1).

Didalam Tafsir Jalalain ayat ini menjelaskan bahwa orang-orang yang beriman sungguh telah pasti akan berbahagia. Hal ini sepadan dengan firman Allah QS. Ar-Rum ayat 15:

فَأَمَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَهُمْ فِي رَوْضَةٍ يُحْبَرُونَ ﴿١٥﴾

Artinya : *Adapun orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal sholeh, maka mereka didalam taman syurga bergembira.* (QS. Ar-Rum:15).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Allah SWT telah menjanjikan kehidupan yang bahagia bagi orang-orang yang beriman dan berbuat baik, kebahagiaan akan Allah SWT berikan tidak hanya didunia saja yang bersifat sementara namun Allah juga akan memberikan kebahagiaan yang abadi diakhirat kelak. Sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. An-Nahl ayat 97:

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً ۖ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿٩٧﴾

Artinya: *Barang siapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, Maka Sesungguhnya akan kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan Sesungguhnya akan kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan (QS. An-Nahl : 97).*

Allah SWT menegaskan kepada hambanya untuk berusaha mencapai kebahagiaan akhirat, namun tidak melupakan untuk mencapai kebahagiaan didunia, firman Allah SWT dalam QS. Al-Qhashas ayat 77:

وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ ۖ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا ۗ وَأَحْسِنَ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ ۖ وَلَا تَتَّبِعِ الْفَسَادَ فِي الْأَرْضِ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ ﴿٧٧﴾

Artinya: *Dan carilah pada apa yang Telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahagianmu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah Telah berbuat baik, kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan.*

Sapuri mengungkapkan bahwa kebahagiaan adalah kepuasan spiritual tersendiri dalam kaca mata seorang muslim. Kebahagiaan diperoleh dengan iman dan amal sholeh yang banyak untuk menambah timbangan pada hari perhitungan dan memohon ampun agar segala keburukan pada dirinya tidak

dilihat Allah SWT dan hanya kebaikan saja yang tersisa dari seluruh amalnya ketika hidup didunia (Sapuri, 2009).

Terkait dengan kebahagiaan, dalam kajian psikologi kebahagiaan juga didefinisikan dengan arti yang luas. Hurlock (1980) mendefinisikan kebahagiaan adalah keadaan sejahtera dan kepuasan hati, yaitu kepuasan yang menyenangkan yang timbul bila kebutuhan dan harapan tertentu individu terpenuhi. Individu yang bahagia adalah individu yang sering mengalami emosi positif seperti sukacita, minat, dan bangga serta jarang mengalami emosi negatif seperti kesedihan kecemasan dan kemarahan (Lyubomirsky, King dan Diener, 2005).

Kebahagiaan merupakan apresiasi keseluruhan hidup seseorang dan seberapa banyak individu menyukai dengan keputusan yang dimiliki (Veenhoven, 2008). Kebahagiaan merupakan keadaan psikologis yang positif yang ditandai dengan derajat kepuasan hidup dan emosi positif yang tinggi serta rendahnya emosi negatif yang dimiliki (Carr, 2011).

Menurut Seligman (2005) kebahagiaan bisa tentang masa lalu, masa sekarang dan masa depan. Kebahagiaan masa lalu meliputi kepuasan, kelegaan, kesuksesan dan kedamaian. Kebahagiaan masa sekarang mencakup kegembiraan, ketenangan, keriangian, semangat yang meluap-luap dan rasa senang. Sedangkan kebahagiaan masa depan mencakup optimisme, harapan, keyakinan dan kepercayaan. Khavari, (2006) mengungkapkan bahwa kebahagiaan berkaitan dengan material, intelektual, emosional dan spiritual. Keempat-empatnya harus seimbang dan seiring jalan.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Berdasarkan beberapa definisi diatas maka dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan adalah kenikmatan yang dapat menjadikan individu merasa sejahtera dan puas dengan kehidupannya. Kebahagiaan akan dirasakan oleh individu beriman dan yang mengerjakan amal sholeh. Iman dan amal sholeh tersebut akan menjadikan individu memiliki emosi positif yang lebih tinggi dari pada emosi negatif didalam dirinya.

Komponen-Komponen Kebahagiaan

Diener, Scolon & Lucas (2003) mengungkapkan bahwa kebahagiaan terdiri dari beberapa komponen yaitu:

a. Komponen Afekif

Komponen afektif terdiri dari afek positif dan afek negatif. afek positif dan afek negatif menggambarkan pengalaman utama dari situasi atau kejadian yang terus-menerus terjadi dalam kehidupan manusia. Berikut penjelasan dari afek positif dan afek negatif :

1) Afek Positif (*Pleasant*)

Afek positif merupakan perasaan positif yang ada didalam diri individu. Perasaan positif tersebut dapat digambarkan dengan perasaan seseorang yang sangat semangat, aktif, selalu siap dalam segala hal. (Watson, Clark & Tellegan, 1988) bangga, waspada, penuh tekad dan penuh perhatian (Diener, Scolon & Lucas, 2003).

2) Afek Negatif (*Unpleasant*)

Afek negatif merupakan perasaan yang tidak menyenangkan. Afek negatif yang tinggi adalah keadaan dimana seseorang merasakan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kemarahan, kebencian, rasa bersalah, ketakutan, kegelisahan (Watson, Clark & Tellegan, 1988) dan tertekan, malu, gugup, kecewa (Diener, Scolon & Lucas, 2003).

b. Komponen Kepuasan Hidup

Kepuasan hidup merupakan penilaian individu terhadap kualitas kehidupannya secara global. Penilaian umum atas kepuasan hidup merepresentasikan evaluasi berdasarkan kognitif dari sebuah kehidupan seseorang secara keseluruhan (Pavot & Diener, 1993).

Berdasarkan uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat dua komponen dalam kebahagiaan yaitu komponen afektif yang menggambarkan keadaan emosi individu baik emosi positif ataupun emosi negatif dan komponen kepuasan hidup yang menggambarkan kepuasan hidup individu secara global dengan melibatkan proses kognitif.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan

a. Uang

Penilaian seseorang terhadap uang akan mempengaruhi kebahagiaannya, lebih dari pada uang itu sendiri. Orang yang menempatkan uang diatas tujuan lainnya kurang puas dengan penghasilan mereka dan dengan kehidupan mereka secara keseluruhan (Seligman, 2005).

b. Perkawinan

Pusat riset Opini Nasional Amerika Serikat menyurvei 35.000 warga Amerika selama 30 tahun terakhir adalah 40% dari orang yang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menikah mereka mengatakan “sangat bahagia”, sedangkan 24% dari orang yang tidak menikah, bercerai, berpisah dan ditinggal mati pasangannya menyatakan hal ini. Dari hasil survei ini maka dapat disimpulkan bahwa orang yang menikah memiliki kebahagiaan yang lebih tinggi dari pada orang yang tidak menikah (Seligman, 2005).

c. Kesehatan

Kesehatan yang bagus biasanya dinilai sebagai segi terpenting dalam kehidupan manusia. Namun ternyata, kesehatan objektif yang baik tidak begitu berkaitan dengan kebahagiaan. Hal terpenting adalah persepsi subjektif kita terhadap seberapa sehat diri kita. kemampuan untuk beradaptasi dengan penderitaan menjadikan kita dapat menilai kesehatan secara positif bahkan ketika sedang sakit (Seligman, 2005).

d. Agama

Myers (dalam khavari, 2006) menyatakan bahwa orang yang beragama lebih bahagia barangkali karena agama mengajarkan tujuan hidup, mengajak mereka menerima dan menghadapi aneka masalah dengan tenang, dan mengingat mereka dalam satu umat yang saling memberi dukungan.

e. Syukur

Hamim (2016) Mengungkapkan bahwa bersyukur, ridha dan tawakal atas segala musibah dapat mempengaruhi kebahagiaan karena jika kita tertimpa musibah kemudian menata jiwa dan pikiran dengan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



bersyukur dan ridho maka Allah SWT akan menghidupkan gen-gen positif dalam tubuh dan kebahagiaan dapat dirasakan.

f. Pemaafan

Kebahagiaan individu dapat dipengaruhi oleh sikap memaafkan. Hamim (2016) mengungkapkan memaafkan justru manfaatnya kembali pada diri kita yaitu mengobati rasa sakit hati dan obat terbaik untuk menyembuhkan sakit hati adalah tak membalas sakit hati, menahan diri untuk kemudian memaafkan, dengan memaafkan hidup kita akan selalu bahagia, sebab memaafkan tidak lahir kecuali dari hati yang bahagia. Selanjutnya Martin (2003) mengungkapkan bahwa memaafkan diri sendiri maupun orang lain dapat menimbulkan rasa damai dan kebahagiaan didalam diri individu ibarat beban yang selama ini dipikul terangkat dari pundaknya, bahkan sekalipun kita memaafkan orang lain buah yang membahagiakan dapat kita petik untuk kehidupan kita.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan adalah uang, perkawinan, kesehatan agama, syukur dan pemaafan.

B. Syukur

Pengertian Syukur

Syukur menurut bahasa bearti pujian atau sanjungan kepada individu yang telah berbuat baik kepada kita. Makna syukur berkisar antara lebih dan nampak, dengan demikian hakikat syukur ialah tampaknya bekas-bekas nikmat Allah SWT dilidah hambaNya melalui pujian, dihatiNya melalui

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pengakuan dan dianggota badannya melalui ketundukan (Al-Fauzan, 2012). Individu yang bersyukur adalah individu yang mengakui nikmat Allah SWT dan mengakui bahwa Allah SWT sebagai pemberinya. Individu tunduk, cinta, ridho serta mempergunakan nikmat yang didapatkan hanya untuk hal-hal yang disukai Allah SWT dan dalam rangka taat kepada Allah SWT (Al-Fauzan, 2012).

Faris (Syihab, 2007) mengungkapkan bahwa syukur adalah pujian karena adanya kebaikan yang diperoleh, hakikatnya adalah merasa ridho atau puas dengan yang sedikit sekalipun. Syukur juga didefinisikan sebagai membalas kenikmatan (kebaikan orang lain) dengan ucapan, perbuatan dan niat. Individu harus menyampaikan (sanjungan) kepada yang memberinya dengan ucapan, dengan ketaatan sepenuhnya serta berkeyakinan bahwa yang memberinya itu adalah tuannya (Manzhur dalam Al Fauzan, 2012).

An-Najjar (2004) mengungkapkan bahwa syukur adalah mengucapkan, mengakui dengan hati tentang nikmat tuhan yang diberikan kepadanya. Allah SWT memerintahkan hambaNya untuk selalu bersyukur kepadaNya, sebagaimana firman Allah SWT dalam Al-Qur'an surah Al-Baqarah: 152

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

Artinya: *Karna itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu mengingkari nikmat-Ku.* (QS. Al-Baqarah:152).

Didalam Tafsir Jalalain ayat ini menjelaskan bahwa barang siapa yang mengingat Allah SWT dalam dirinya niscaya Allah SWT mengingatnya dalam dirinya dan barang siapa yang mengingat Allah SWT dihadapan khalayak

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ramai, maka Allah SWT akan mengingatnya dihadapan khalayak yang lebih baik. (Allah SWT memerintahkan hambanya untuk bersyukur) atas nikmatNya dan (melarang hambanya untuk mengingkariNya) dengan berbuat maksiat dan durhaka kepada Allah SWT.

Terkait dengan syukur, dalam kajian psikologi syukur atau *gratitude* juga didefinisikan dengan arti yang luas. Istilah syukur berasal dari bahasa latin yaitu *gratia* yang maknanya adalah karunia, rasa syukur dan keanggunan. Syukur adalah emosi perasaan yang menyenangkan mengenai manfaat yang diterima (Emmos dan McCullough, 2004). Syukur juga diartikan sebagai penghormatan seseorang terhadap orang lain karena kebaikan yang telah ia terima (Kant dalam Emmos & McCullough, 2004)

Peterson dan Seligman (2004) mendefinisikan syukur sebagai rasa berterimakasih dan bahagia sebagai respon penerimaan karunia, baik karunia tersebut merupakan keuntungan yang terlihat dari orang lain maupun momen kedamaian yang ditimbulkan oleh keindahan alamiah, orang yang bersyukur mampu mengidentifikasi diri mereka sebagai seorang yang sadar dan berterimakasih atas anugerah Tuhan, pemberian orang lain dan menyediakan waktu untuk mengekspresikan rasa terimakasih mereka.

Berdasarkan beberapa definisi diatas maka dapat disimpulkan bahwa syukur adalah ungkapan rasa terimakasih atas nikmat yang Allah SWT berikan, baik yang didapat dari orang lain maupun dari kedamaian yang ditimbulkan dari alam. individu yang bersyukur akan sadar dan meyakini bahwa Allah SWT sebagai pemberi nikmat dan dapat menyediakan waktu

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

untuk mengekspresikan rasa syukurnya baik dengan hati, lisan maupun anggota badan.

Komponen-Komponen Syukur

Al-Fauzan (2012) mengungkapkan bahwa syukur terbagi menjadi tiga komponen, yaitu:

a. Syukur dengan Hati

Syukur dengan hati yaitu pengakuan bahwa semua nikmat itu datangnya dari Allah SWT, sebagai kebaikan dan karunia sang pemberi nikmat kepada hamba-Nya. Manusia tidak memiliki daya dan upaya untuk mendatangkan nikmat itu, hanya Allah SWT yang dapat menganugerahkannya tanpa mengharapkan imbalan sepersenpun dari hambanya. Sebagai seorang hamba harus menunjukkan bahwa dirinya sangat membutuhkan nikmat tersebut, merasa cukup terhadap nikmat yang telah diberikan dan tidak merasa puas dengan syukur yang telah dilakukan.

Syukur dengan hati akan membuat seseorang merasakan keberadaan nikmat itu pada dirinya, sehingga individu tersebut tidak akan lupa kepada pemberian Allah SWT. Syukur dengan hati akan membuat individu menerima anugerah dengan penuh kerelaan tanpa menggerutu dan keluh kesah atau menghujat kepada Allah SWT, walaupun nikmat yang diterima dinilai kecil.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

b. Syukur dengan Lisan

Syukur dengan lisan yaitu menyanjung dan memuji Allah SWT dengan nikmat-Nya dengan penuh kecintaan, serta menyebut-nyebut nikmat tersebut sebagai pengakuan atas karunia-Nya dan kebutuhan terhadap-Nya, bukan karna pamer atau sombong. Dengan cara demikian, hati dan anggota tubuh dapat tergugah untuk bersyukur.

Syukur dengan ucapan yang berhubungan dengan nikmat ada dua macam:

- 1) Bersifat umum, yaitu menyifati Allah dengan sifat kedermawaannya, kemuliaan, kebaikan, kemurahan dan lain sebagainya dari sifat-sifatnya yang sempurna.
- 2) Bersifat khusus. Yaitu dengan menyebut-nyebut nikmatnya serta mengabarkannya kepada orang bahwa nikmat itu datang dari Allah SWT.

c. Syukur dengan Perbuatan

Penjelasan singkat sebagian ulama menjelaskan bahwa syukur dengan anggota tubuh adalah senantiasa melakukan atau melaksanakan ketaatan dan berusaha menghindari hal yang dilarang oleh Allah SWT. Syukur dengan anggota tubuh artinya menggunakan seluruh anggota tubuhnya untuk beribadah kepada Allah SWT, karena masing-masing anggota tubuh memiliki kewajiban untuk beribadah. Kewajiban anggota tubuh untuk beribadah tidak akan sempurna kecuali mentaati Allah dan rasulnya dengan melaksanakan perintahnya dan menjauhi larangannya.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hal ini termasuk menggunakan nikmat yang Allah berikan hanya pada jalan yang diridhoiNya. Seorang individu harus mengetahui hal hal yang disukai Allah agar dapat memanfaatkan nikmat dan hal yang disukainya.

Listiyandini, dkk (2015) merangkum tiga komponen syukur berdasarkan komponen yang dikemukakan oleh Watkins (2003) & Fitzgerald (1998), komponen tersebut yakni:

a. Memiliki rasa apresiasi (*sense of appreciation*)

Komponen ini berasal dari Fitzgerald (1998) yaitu perasaan apresiasi yang hangat terhadap seseorang atau sesuatu dan Watkins (2003) yaitu mengapresiasi kontribusi orang lain terhadap kesejahteraan (*well-being*) dirinya, dan memiliki kecenderungan untuk mengapresiasi kesenangan yang sederhana (*simple pleasure*).

b. Perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki

Komponen ini berasal dari karakteristik orang bersyukur menurut Watkins dkk (2003), yaitu tidak merasa kekurangan dalam hidupnya atau dengan kata lain memiliki *sense of abundance*. Seseorang yang tidak merasa kekurangan akan memiliki perasaan positif dalam dirinya. Ia akan merasa berkecukupan terhadap apa yang dimilikinya, puas dengan kehidupan yang dijalaninya.

c. Kecendrungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki.

Komponen ini berasal dari Fitzgerald (1998), yaitu kehendak baik kepada seseorang atau sesuatu, serta kecenderungan untuk bertindak

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

berdasarkan apresiasi dan kehendak baik yang dimilikinya, berkaitan dengan Watkins dkk (2003), yaitu menyadari akan pentingnya mengekspresikan bersyukur.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa individu yang bersyukur akan memiliki rasa apresiasi, memiliki perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki dan cenderung untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki.

C. Pemaafan

1. Pengertian Pemaafan

Pemaafan merupakan kata yang berasal dari kata dasar maaf, kata maaf adalah kata yang berasal dari bahasa Arab yaitu *al'afw*. Kata ini diulang 34 kali didalam Al-Qur'an (Nashori, 2011). Hal ini mengungkapkan bahwa akhlak saling memaafkan menjadi bagian terpenting yang harus dimiliki oleh seorang muslim. Artinya memaafkan merupakan akhlak yang dicintai oleh Allah SWT, Sebagaimana firman Allah Ta'ala dalam QS. Ali Imran ayat 134:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَبِيمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ
الْمُحْسِنِينَ ﴿١٣٤﴾

Artinya: yaitu orang-orang yang menafkahkan hartanya, baik diwaktu lapang maupun sempit dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan kesalahan orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan. (QS. Ali Imran:134).

Didalam Tafsir Jalalain ayat ini menjelaskan bahwa orang-orang yang mengeluarkan nafkah dalam menaati Allah baik diwaktu lapang maupun diwaktu sempit dan dapat menahan amarahnya hingga tidak melampiaskannya

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

walaupun sebenarnya ia sanggup, dan memaafkan kesalahan manusia yang melakukan keaniayaan kepadanya tanpa membalasnya dan Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebaikan seperti pekerjaan-pekerjaan yang disebutkan itu dan akan memberi mereka balasan.

Demikian juga anjuran Allah SWT untuk dapat memaafkan sebelum datangnya permohonan maaf dari orang yang salah, sebagaimana firman Allah Ta'ala dalam Quran surah An Nur ayat 22:

وَلَا يَأْتَلِ أُولُو الْفَضْلِ مِنْكُمْ وَالسَّعَةِ أَنْ يُؤْتُوا أُولِي الْقُرْبَىٰ وَالْمَسْكِينِ وَالْمُهَاجِرِينَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿٢٢﴾

Artinya: *“Dan janganlah orang-orang yang memiliki kelebihan dan kelapangan diantara kamu bersumpah bahwa mereka tidak akan memberi bantuan kepada kaum kerabatnya, orang-orang yang miskin dan orang-orang yang berhijrah di jalan Allah, dan hendaklah mereka memaafkan dan berlapang dada. Apakah kamu tidak ingin bahwa Allah mengampunimu? Dan Allah adalah maha pengampun lagi maha penyayang”*. (QS.An Nur:22).

Terkait dengan pemaafan, dalam kajian psikologi pemaafan diberi pengertian yang lebih luas. Pemaafan adalah kesediaan untuk meninggalkan hal-hal yang tidak menyenangkan yang bersumber dari hubungan interpersonal dengan orang lain dan menumbuhkan kembangkan fikiran, perasaan, dan hubungan interpersonal yang positif dengan orang lain yang melakukan pelanggaran secara tidak adil. Ketika memaafkan maka seseorang meninggalkan perilaku atau perkataan yang menyakitkan, meninggalkan keinginan balas dendam, meninggalkan perilaku menghindar, dan meninggalkan perilaku acuh terhadap orang lain yang telah menyakitinya secara tidak adil. (Nashori, 2011).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Enright (Nashori, 2011), salah satu ahli psikologi mendefinisikan bahwa pemaafan adalah kesediaan seseorang untuk meninggalkan kemarahan, penilaian negatif dan perilaku acuh tak acuh terhadap orang lain yang telah menyakitinya secara tidak adil, pada sisi lain menumbuhkan perasaan iba, kasih sayang, dan kemurahan hati terhadap orang yang telah menyakiti hatinya. Pemaafan juga didefinisikan sebagai upaya untuk menempatkan peristiwa pelanggaran yang dirasakan hingga respon seseorang terhadap pelaku, peristiwa dan akibat dari peristiwa yang dialami diubah dari negatif menjadi netral atau positif (Thompson, 2005).

McCullough, dkk (1997) mendefinisikan pemaafan sebagai reduksi perubahan yang bersifat motivasional untuk balas dendam dan motivasi untuk menghindari orang yang telah menyakiti, yang cenderung mencegah respon yang destruktif dalam relasi sosial dan mendorong seseorang untuk menunjukkan perilaku yang konstruktif terhadap orang yang telah menyakitinya. Pada kesempatan lain, McCullough juga mendefinisikan bahwa pemaafan adalah serangkaian perubahan motivasi atau perilaku untuk mengurangi motivasi balas dendam, menjauhkan diri atau menghindari dari perilaku kekerasan dan meningkatkan motivasi untuk berdamai dengan pelaku (McCullough, dkk 2003).

Williamson (Martin, 2003) mengemukakan bahwa memaafkan bukan berarti menekan rasa marah, memaafkan berarti meminta sebuah mukjizat: mampu melihat kebenaran dibalik kesalahan yang dilakukan orang lain terhadap diri kita. Memaafkan tak pernah mudah. Jika waktunya tiba

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



terkadang bisa lebih menyakitkan dari pada mendendam tetapi tidak ada rasa damai yang diperoleh tanpa memaafkan. Pikiran dendam dan menyerang orang lain berarti menyerang pikiran kita sendiri, langkah permulaan untuk kesehatan diri kita adalah keinginan untuk memaafkan.

Berdasarkan beberapa penjelasan diatas, disimpulkan bahwa pemaafan adalah akhlak terpuji yakni kesediaan seseorang untuk melepaskan seluruh emosi-emosi negatif akibat peristiwa yang dialami dan meningkatkan motivasi atau kemampuan untuk berdamai terhadap orang lain yang telah menyakitinya.

2. Komponen-Komponen Pemaafan

McCullough, dkk (1997) membagi pemaafan menjadi beberapa komponen, yaitu:

a. *Avoidance Motivations*

Motivasi untuk menghindari perilaku. Pemaafan dibuktikan dengan menurunnya motivasi untuk menghindari pelaku ditandai dengan membuang keinginan untuk menjaga jarak dengan orang yang telah menyakitinya dan individu menarik diri dari pelaku pelanggaran.

b. *Revenge Motivations*

Motivasi untuk membalas dendam. Pemaafan ditunjukkan dengan membuang keinginan untuk membalas dendam terhadap orang yang telah menyakiti.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

c. *Benevolence Motivations*

Motivasi melakukan niat baik dan keinginan untuk berdamai dengan pelaku meskipun pelanggarannya termasuk tindakan berbahaya. Pemaafan ditunjukkan dengan meningkatkan motivasi melakukan niat baik dan berdamai dengan pelaku yang telah menyakiti.

Berdasarkan komponen- komponen yang telah dipaparkan diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pemaafan dapat terwujud apabila seseorang mampu untuk tidak menjaga jarak dengan pelaku, membuang keinginan untuk membalas dendam dan memilih untuk berdamai serta berbuat baik terhadap pelaku kejahatan.

D. Kerangka Berpikir

Setiap individu terkadang memiliki perasaan yang tidak menyenangkan didalam dirinya, begitu juga yang terjadi pada santri. Santri dalam menjalani kehidupannya sehari-hari dipondok pesantren tidak menutup kemungkinan untuk merasakan hal yang tidak menentramkan hati, terlebih dalam melaksanakan setiap aktivitas yang santri jalani disetiap hari, santri tidak pernah terlepas dari interaksi dengan lingkungannya. Santri tentu pernah merasakan emosi-emosi negatif yang tidak membuat dirinya nyaman dengan keadaan yang dirasakan, baik perasaan tertekan, kecewa, bersalah, takut, bermusuhan, marah, malu, gugup bahkan gelisah. Hal inilah yang membuat santri merasakan hal yang tidak menyenangkan, sehingga santri membutuhkan kebahagiaan.

Diener, dkk (2005) mengungkapkan bahwa Individu yang bahagia adalah individu yang sering mengalami emosi positif seperti sukacita, minat, dan bangga

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

serta jarang mengalami emosi negatif seperti kesedihan kecemasan dan kemarahan. Individu yang bahagia akan merasakan kesejahteraan didalam hidupnya sehingga akan menjadikan individu merasa puas dalam menjalani kehidupan. Kesejahteraan didalam diri individu dapat dirasakan ketika individu lebih banyak memiliki emosi-emosi positif dari pada emosi-emosi negatif.

Kebahagiaan akan menjadi suatu unsur yang sangat penting bagi santri, karena santri yang bahagia akan merasakan emosi-emosi positif yang lebih dominan didalam dirinya, sehingga akan menjadikan santri merasakan sejahtera dalam menjalani kehidupannya didalam pondok pesantren. Seligman (2005) mengungkapkan bahwa faktor internal dari kepuasan akan masa lalu yang dapat mempengaruhi kebahagiaan diantaranya syukur dan pemaafan.

Al-Fauzan (2012) mengungkapkan bahwa syukur adalah pengakuan atas nikmat Allah SWT dan mengakui bahwa Allah SWT sebagai pemberinya. Ia tunduk, cinta, ridho serta mempergunakan nikmat yang ia dapat hanya untuk hal-hal yang disukai Allah SWT dan dalam rangka taat kepadanya. Selanjutnya, syukur juga dimaknai sebagai emosi perasaan yang menyenangkan mengenai manfaat yang diterima (Emmos & McCullough, 2004). Syukur terbagi menjadi dua komponen yakni memiliki rasa apresiasi, memiliki perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki dan kecenderungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki.

Memiliki rasa apresiasi menjelaskan bahwa individu memiliki perasaan apresiasi yang hangat terhadap seseorang atau sesuatu, mengapresiasi kontribusi orang lain terhadap kesejahteraan dirinya, dan memiliki kecenderungan untuk

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mengapresiasi kesenangan yang sederhana. Memiliki perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki menjelaskan bahwa individu yang bersyukur tidak merasa kekurangan akan memiliki perasaan positif dalam dirinya dan akan merasa berkecukupan terhadap apa yang dimiliki serta puas dengan kehidupan yang dijalannya. Selanjutnya kecenderungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki menjelaskan bahwa kecenderungan untuk bertindak berdasarkan apresiasi dan kehendak baik yang dimilikinya serta menyadari akan pentingnya mengekspresikan bersyukur (Listiyandini,dkk 2015).

Syukur dapat membentuk seorang santri untuk tunduk, cinta, ridho serta mempergunakan nikmat yang santri dapatkan hanya untuk hal-hal yang disukai Allah SWT dan dalam rangka taat kepadanya, sehingga santri yang bersyukur akan memiliki emosi-emosi positif yang sangat baik didalam dirinya yang dapat menjadikan santri merasakan kesejahteraan dan kebahagiaan dalam menjalani kehidupannya sehari-hari. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Safaria (2014) dan Eriyanda & Khairani (2017) mengungkapkan bahwa semakin tinggi syukur maka semakin tinggi kebahagiaan yang dirasakan individu. Selanjutnya, selain bersyukur faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan adalah pemaafan.

McCullough, dkk (1997) mendefinisikan pemaafan sebagai reduksi perubahan yang bersifat motivasional untuk balas dendam dan motivasi untuk menghindari orang yang telah menyakiti, yang cenderung mencegah respon yang destruktif dalam relasi sosial dan mendorong seseorang untuk menunjukkan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

perilaku yang konstruktif terhadap orang yang telah menyakitinya. Pemaafan terbagi menjadi tiga aspek yaitu *avoidance motivations*, *revenge motivations* dan *benevolence motivations*.

Avoidance motivations adalah motivasi untuk menghindari perilaku. Pemaafan dibuktikan dengan menurunnya motivasi untuk menghindari pelaku ditandai dengan membuang keinginan untuk menjaga jarak dengan orang yang telah menyakitinya dan individu menarik diri dari pelaku pelanggaran. Sedangkan *revenge motivations* adalah motivasi untuk membalas dendam. Pemaafan ditunjukkan dengan membuang keinginan untuk membalas dendam terhadap orang yang telah menyakiti. Selanjutnya adalah *benevolence motivations* yang merupakan motivasi melakukan niat baik dan keinginan untuk berdamai dengan pelaku meskipun pelanggarannya termasuk tindakan berbahaya. Pemaafan ditunjukkan dengan meningkatkan motivasi melakukan niat baik dan berdamai dengan pelaku yang telah menyakiti (McCullough, dkk 1997).

Pemaafan dapat membentuk santri untuk tidak menghindar dari pelaku kejahatan, tidak balas dendam dan dapat berdamai atau menjalin hubungan baik dengan pelaku kejahatan, sehingga dengan memaafkan santri dapat memiliki emosi-emosi positif yang sangat baik didalam dirinya yang dapat menjadikan santri merasakan kesejahteraan dan kebahagiaan dalam menjalani kehidupannya sehari-hari. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Asnawati (2017) dan Riannike & setianingrum (2018) dengan hasil bahwa semakin tinggi pemaafan maka semakin tinggi kebahagiaan yang dirasakan individu.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

E. Hipotesis

Berdasarkan kerangka berfikir yang telah dipaparkan diatas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

Adanya pengaruh antara syukur terhadap kebahagiaan pada santri pondok pesantren

Adanya pengaruh antara pemaafan terhadap kebahagiaan pada santri pondok pesantren



UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB III**METODE PENELITIAN****A. Desain Penelitian**

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian kuantitatif yang merupakan penelitian lapangan. Penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2016). Metode penelitian kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan korelational yang menghubungkan antara variabel syukur dan pemaafan dengan kebahagiaan. Penelitian korelasi didefinisikan sebagai suatu penelitian yang bertujuan untuk menemukan hubungan dan apabila ada, seberapa erat hubungan serta berarti atau tidaknya hubungan itu (Arikunto, 2010).

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016). Variabel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel bebas dan satu variabel terikat. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

Variabel bebas (X_1) = Syukur

Variabel bebas (X_2) = Pemaafan

Variabel terikat (Y) = Kebahagiaan

C. Definisi Operasional

Definisi operasional dari variabel terikat (Y), Variabel bebas (X_1) dan (X_2) dalam penelitian ini adalah kebahagiaan (Y), syukur (X_1) dan pemaafan (X_2) adalah sebagai berikut:

Kebahagiaan

Keadaan sejahtera, menyenangkan dan perasaan puas yang dirasakan santri pondok pesantren dalam menjalani kehidupan, Kebahagiaan santri ditandai dengan lebih banyaknya emosi-emosi positif yang dirasakan santri dari pada emosi-emosi negatif. Penelitian ini mengungkapkan kebahagiaan melalui adaptasi skala *positive affect and negative affect scales* (PANAS) yang dikembangkan oleh Watson, Clark dan Tellegen (1988) dan skala *Satisfaction with Life Scale* (SwLS) yang dikembangkan oleh Diener, Emmons, Larsen & Griffin (1985). Tinggi dan rendahnya skor yang dihasilkan dari skala mengungkapkan tinggi atau rendahnya kebahagiaan yang dimiliki oleh santri pondok pesantren.

Syukur

Syukur adalah ungkapan terimakasih kepada Allah SWT atas nikmat yang telah diperoleh baik yang melalui orang lain atau dari kedamaian yang ditimbulkan alam. Santri yang bersyukur akan memiliki rasa apresiasi terhadap Allah SWT dan orang lain. Memiliki perasaan positif terhadap kehidupan dan dapat mengekspresikan syukur dengan tindakan yang positif. Penelitian ini mengungkapkan syukur dengan menggunakan skala syukur versi indonesia yang disusun oleh Listiyandini,dkk (2015) dan mengacu pada

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

teori Watkins (2003) & Fitzgerald (1998). Tinggi dan rendahnya skor yang dihasilkan dari skala mengungkapkan tinggi atau rendahnya syukur yang dimiliki oleh santri pondok pesantren.

Pemaafan

Pemaafan adalah akhlak terpuji yang merupakan kesediaan santri untuk terlepas dari emosi-emosi negatif dengan mengampuni pelaku kesalahan, tidak melakukan balas dendam, tidak menjaga jarak dan berbuat baik serta berdamai dengan pelaku. Pemaafan diungkapkan dalam penelitian ini menggunakan skala pemaafan *Transgression Related Interpersonal Motivation* (TRIM 18) yang diadaptasi dari penelitian McCullough, dkk (2006). Tinggi dan rendahnya skor yang dihasilkan dari skala mengungkapkan tinggi atau rendahnya pemaafan yang dimiliki oleh santri pondok pesantren.

C. Subjek Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Arikunto, (2010) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sedangkan menurut Sugiyono, (2016) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh santri pondok pesantren Al-Ihsan boarding school Riau yang berjumlah (566) santri.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel 3.1
Jumlah Santri Pondok Pesantren Al-Ihsan Boarding School

Kelas	Murid		Jumlah
	Laki-laki	Perempuan	
VII	128	94	222
VIII	73	31	104
X	54	59	113
XI	50	77	127
Jumlah	305	261	566

Sumber: Tata Usaha MA dan SMP IT Al-Ihsan Boarding School (2018/2019)

Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2016). Agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan terhadap populasi, maka sampel diambil secara representatif, artinya sampel haruslah mencerminkan dan bersifat mewakili populasi. Jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan menggunakan rumus slovin. Rumus slovin digunakan untuk mendapatkan sampel yang representatif dan lebih pasti atau mendekati populasi yang ada, rumus slovin yaitu sebagai berikut.

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan:

n = jumlah elemen / anggota sampel

N = jumlah elemen / anggota populasi

e = *error level* (tingkat kesalahan 5%)

Berdasarkan populasi santri yang ditetapkan dengan tingkat kesalahan sebesar 5% atau 0,05 maka besarnya sampel pada penelitian ini adalah:

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

$$n = \frac{566}{1 + 566(0,05)^2}$$

$$n = \frac{566}{2,41}$$

$$n = 235$$

Hasil perhitungan diatas dengan taraf kesalahan 5% mendapatkan jumlah sampel sebanyak 235 orang.

3 Teknik Sampling

Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel dalam suatu penelitian. Adapun tehnik yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *proportionate stratified non random sampling*, yaitu teknik yang digunakan bila populasi mempunyai anggota/unsur yang tidak homogen dan berstrata secara proporsional serta pengambilan sampel dilakukan tidak secara acak. Penggunaan tehnik ini dikarenakan terdapat jumlah populasi yang berbeda-beda antar kelas dipondok pesantren. Berikut rincian jumlah sampel :

Tabel 3.2
Jumlah Sampel Penelitian

Kelas	Populasi	Sampel
VII	222 Orang	$222:566 \times 235 = 92,17 = 92$
VIII	104 Orang	$104:566 \times 235 = 43,18 = 43$
X	113 Orang	$113:566 \times 235 = 46,91 = 47$
XI	127 Orang	$127:566 \times 235 = 52,72 = 53$
Jumlah	566 Orang	235 Orang

D. Metode Pengumpulan Data

Data yang tepat dan sesuai dengan variabel penelitian dapat diperoleh dengan menggunakan suatu alat ukur. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian berbentuk skala psikologi. Skala psikologi adalah alat ukur yang digunakan untuk mengukur aspek afektif (Azwar, 2010). Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala syukur, pemaafan dan kebahagiaan.

Skala Kebahagiaan

Alat ukur kebahagiaan yang digunakan dalam penelitian ini ada dua yaitu adaptasi skala PANAS (*positive affect and negative affect scales*) yang terdiri dari 20 afek yaitu 10 afek positif dan 10 afek negatif, skala ini dikembangkan oleh (Watson, Clark dan Tellegan, 1988). Skala ini digunakan untuk mengukur dimensi afektif dengan *Cronbach's Alpha* berkisar antar 0,85-0,90 untuk aitem-aitem yang mengukur afek positif dan 0,84-0,87 untuk aitem-aitem yang mengukur afek negatif (Watson, Clark dan Tellegan, 1988). Selanjutnya adalah skala kepuasan hidup dengan menggunakan *Satisfaction with Life Scale* yang dikembangkan oleh (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985). Skala ini digunakan untuk mengukur dimensi kognitif yaitu kepuasan hidup yang terdiri dari 5 aitem, dengan *Cronbach's Alpha* sebesar 0,87 (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985).

Skala ini disusun berdasarkan modifikasi skala likert yang disusun dalam lima (5) alternatif jawaban untuk skala yang mengukur dimensi afektif, yaitu SS (Sangat Sering), S (Sering), K (Kadang-Kadang), J (Jarang) dan TP (Tidak Pernah) serta empat (4) alternatif jawaban untuk mengukur dimensi

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kognitif, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Penilaian diberikan pada pernyataan yang mengukur afek positif yaitu, SS (Sangat Sering) memperoleh skor 5, S (Sering) memperoleh skor 4, K (Kadang-Kadang) memperoleh skor 3, J (Jarang) memperoleh skor 2 dan TP (Tidak Pernah) memperoleh skor 1. Sedangkan penilaian yang diberikan pada pernyataan yang mengukur afek negatif yaitu, SS (Sangat Sering) memperoleh skor 5, S (Sering) memperoleh skor 4, K (Kadang-Kadang) memperoleh skor 3, J (Jarang) memperoleh skor 2 dan TP (Tidak Pernah) memperoleh skor 1.

Penilaian diberikan pada pernyataan yang mengukur dimensi kognitif, yaitu Sangat Sesuai (SS) memperoleh skor 4, Sesuai (S) memperoleh skor 3, Tidak Sesuai (TS) memperoleh skor 2 dan Sangat Tidak Sesuai (STS) memperoleh skor 1.

Tabel 3.3
Blue Print Skala Kebahagiaan (Sebelum Try Out)

Komponen	Aitem
Afek Positif	1, 3, 5, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 19
Afek Negatif	2, 4, 6, 7, 8, 11, 13, 15, 18, 20
Kepuasan Hidup	1, 2, 3, 4, 5
Jumlah Aitem	25

Skala Syukur

Alat ukur syukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala syukur versi indonesia yang disusun oleh Listiyandini,dkk (2015) dan mengacu pada teori Watkins (2003) & Fitzgerald (1998) dengan realibilitas 0,88. Skala ini berjumlah 30 aitem dan telah dimodifikasi peneliti sesuai dengan kebutuhan penelitian.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Skala ini disusun berdasarkan modifikasi skala Likert yang dibuat dalam empat (4) alternatif jawaban, yaitu sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (TS), sesuai (S) dan sangat sesuai (SS). Penilaian yang diberikan untuk setiap pernyataan berkisar dari 1-4, dengan ketentuan pernyataan *favorable* skor 1 untuk jawaban sangat tidak sesuai (STS), skor 2 untuk tidak sesuai (TS), skor 3 untuk sesuai (S) dan skor 4 untuk sangat sesuai (SS). Sedangkan untuk pernyataan *unfavorable*, skor 1 untuk jawaban sangat sesuai (SS), skor 2 untuk sesuai (S), skor 3 untuk tidak sesuai (TS) dan skor 4 untuk sangat tidak sesuai (STS). Rancangan skala syukur dapat dilihat pada tabel 3.4 berikut:

Tabel 3.4
Blue Print Skala Syukur (Sebelum Try Out)

Komponen	Jenis	Indikator	F	UF	Jlh
Sense of appreciation	T	Menyadari kesenangan sederhana yang diperoleh dari Tuhan dan kehidupan	5	-	
		Mengakui kebaikan Tuhan untuk kehidupan	6	1,3	
	P	Memandang kehidupan dan Tuhan secara positif	2	7,10	
		Menyadari kesenangan sederhana yang diperoleh dari orang lain	4,8	-	12
Perasaan positif	P	Mengakui peran orang lain untuk kesejahteraan kita	-	9	
		Memandang orang lain secara positif	-	11,12	
	T	Merasa puas dengan hidupnya	19,20	13,16	
		Merasa bahagia dengan keadaan dirinya	-	15,17,18	8
Ekspresi Bersyukur	P	Merasa bahagia karena keberadaan orang lain	-	14	
		Melakukan ibadah sebagai wujud syukur pada Tuhan	23	24	
	T	Menjalani aktivitas sebaik mungkin sebagai bentuk terimakasih kepada hidup dan Tuhan	21,22	25	10
		Membantu orang lain sebagai wujud terimakasih	30	28,29	
P	Membalas kebaikan orang lain sebagai wujud apresiasi	27	26		
Jumlah Aitem					30

Ket: *Transpersonal (T) *Personal (P)

3 Skala Pemaafan

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur pemaafan dalam penelitian ini adalah skala *Transgression Related Interpersonal Motivation* (TRIM 18)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

yang diadaptasi dari penelitian McCullough, dkk (2006). Skala TRIM-18 terdiri dari 3 komponen yaitu *revenge* 5 aitem, *avoidance* 7 aitem dan *benevolence* 6 aitem.

Skala ini disusun berdasarkan modifikasi skala Likert yang dibuat dalam empat (4) alternatif jawaban, yaitu sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), setuju (S) dan sangat setuju (SS). Penilaian yang diberikan untuk setiap pernyataan berkisar dari 1-4, dengan ketentuan pernyataan *favorable* skor 1 untuk jawaban sangat tidak setuju (STS), skor 2 untuk tidak setuju (TS), skor 3 untuk setuju (S) dan skor 4 untuk sangat setuju (SS). Sedangkan untuk pernyataan *unfavorable*, skor 1 untuk jawaban sangat setuju (SS), skor 2 untuk setuju (S), skor 3 untuk tidak setuju (TS) dan skor 4 untuk sangat tidak setuju (STS). Rancangan skala pemaafan dapat dilihat pada tabel 3.5 berikut:

Tabel 3.5
Blue Print Skala Pemaafan (Sebelum Try Out)

Aspek	Indikator	F	UF	Jlh
<i>Avoidance</i>	a. Menjaga jarak dengan pelaku kejahatan	-	2, 5,15	7
	b. Menarik diri dari pelaku kejahatan	-	7, 10, 11, 18	
<i>Revenge</i>	a. Keinginan untuk membalas dendam	-	1, 4, 9, 13,17	5
<i>Benevolence</i>	a. Melakukan niat baik terhadap pelaku kejahatan	3, 12, 6, 14,	-	6
	b. Keinginan untuk berdamai	16, 8		
Jumlah Aitem				18

E. Validitas dan Reliabilitas

Uji Coba Alat Ukur

Sebuah skala dapat digunakan apabila dikatakan valid dan reliabel berdasarkan statistik dengan melalui uji coba (*try out*) terlebih dahulu. Uji

coba (*try out*) dilakukan pada santri pondok pesantren Al-Ihsan yang tidak termasuk subjek penelitian dengan jumlah subjek sebanyak 235 santri. Pengujian alat ukur dilakukan untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas suatu alat ukur. Setelah melakukan uji coba maka selanjutnya akan diberi nilai untuk dilakukan scoring sehingga dapat diuji validitas dan realibilitasnya dengan bantuan program komputer dengan aplikasi *Statistical Product and Service Solutions (SPSS) 23.0 for windows*.

2 Validitas

Validitas mempunyai arti sejauh mana ketetapan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurannya. Suatu tes instrumen pengukur dikatakan mempunyai validitas yang tinggi jika alat tes tersebut menjalankan fungsi ukurannya, atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukan pengukuran tersebut. Suatu alat ukur yang tinggi validitasnya akan menghasilkan eror pengukurannya yang kecil, artinya skor setiap subjek yang didapatkan oleh alat ukur tersebut tidak jauh dari skor yang sesungguhnya (Azwar, 2012).

Uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji validitas isi. Azwar (2010) mengatakan bahwa validitas isi adalah validitas yang diestimasi lewat pengujian terhadap isi tes dengan analisis rasional atau lewat *professional judgement*.

Uji Daya Diskriminasi

Daya diskriminasi aitem adalah sejauh mana aitem mampu membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki dan yang tidak memiliki atribut yang diukur (Azwar, 2012). Pengujian daya

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

diskriminasi aitem dilakukan dengan cara menghitung koefisien korelasi antara distribusi skor aitem dengan distribusi skor skala itu sendiri yang menghasilkan koefisien korelasi aitem total (r_{ix}). Penentuan aitem yang diterima atau gugur dalam penelitian dapat dilihat dari koefisien korelasi (r_{ix}) dengan batasan $\geq 0,30$. Semua aitem yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 daya bedanya dianggap memuaskan. Namun, Azwar (2015) mengungkapkan bila jumlah aitem yang lolos ternyata masih tidak mencukupi jumlah yang diinginkan, kita dapat mempertimbangkan untuk menurunkan sedikit batas kriteria dari 0,30 menjadi 0,25 misalnya sehingga jumlah aitem yang diinginkan dapat tercapai. Dalam penelitian ini koefisien korelasi yang digunakan adalah 0,275.

Berikut adalah *blue print* skala kebahagiaan yang dimodifikasi dari skala *positive affect and negative affect scales* (PANAS) yang dikembangkan oleh Watson, Clark dan Tellegen (1988) dan skala *Satisfaction with Life Scale* (SwLS) yang dikembangkan oleh Diener, Emmons, Larsen & Griffin (1985).

Tabel 3.6
Blue Print Skala Kebahagiaan (Setelah Try Out)

Komponen	Aitem valid	Aitem gugur
Afek Positif	1, 3, 5, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 19	-
Afek Negatif	2, 4, 6, 7, 8, 11, 15, 18, 20	13
Kepuasan Hidup	1, 2, 3, 4, 5	-
Jumlah Aitem	24	1

Berdasarkan table 3.6 uji coba alat ukur kebahagiaan terhadap 52 subjek yang terdiri dari 25 aitem, 1 aitem dinyatakan gugur yaitu aitem nomor 13. Berdasarkan aitem-aitem yang valid maka dilakukan penyusunan aitem kembali seperti berikut:

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel 3.7
Blue Print Skala Kebahagiaan Penelitian

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

Skala kedua adalah skala syukur versi indonesia yang disusun oleh Listiyandini,dkk (2015) dan mengacu pada teori Watkins (2003) & Fitzgerald (1998) yang telah dimodifikasi peneliti sesuai dengan kebutuhan penelitian.

Skala ini terdiri dari 30 aitem.

Tabel 3.8
Blue Print Skala Syukur (Setelah Try Out)

Komponen	Jenis	Indikator	F	UF	Jlh
<i>Sense of appreciation</i>	T	Menyadari kesenangan sederhana yang diperoleh dari Tuhan dan kehidupan	5*	-	12
		Mengakui kebaikan Tuhan untuk kehidupan	6*	1, 3*	
		Memandang kehidupan dan Tuhan secara positif	2	7, 10	
Perasaan positif	P	Menyadari kesenangan sederhana yang diperoleh dari orang lain	4*, 8	-	8
		Mengakui peran orang lain untuk kesejahteraan kita	-	9	
		Memandang orang lain secara positif	-	11*,12	
Ekspresi Bersyukur	T	Merasa puas dengan hidupnya	19, 20	13, 16	10
		Merasa bahagia dengan keadaan dirinya	-	15,17,18	
Ekspresi Bersyukur	P	Merasa bahagia karena keberadaan orang lain	-	14	10
		Melakukan ibadah sebagai wujud syukur pada Tuhan	23	24*	
		Menjalani aktivitas sebaik mungkin sebagai bentuk terimakasih kepada hidup dan Tuhan	21, 22	25*	
Ekspresi Bersyukur	P	Membantu orang lain sebagai wujud terimakasih	30*	28*, 29*	10
		Membalas kebaikan orang lain sebagai wujud apresiasi	27	26*	
Jumlah Aitem					30

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Berdasarkan table 3.8 uji coba alat ukur Syukur terhadap 52 subjek yang terdiri dari 30 aitem, 11 aitem dinyatakan gugur yaitu aitem nomor 3,4,5,6,11,24,25,26,28,29,30. Berdasarkan aitem-aitem yang valid maka dilakukan penyusunan aitem kembali seperti yang dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 3.9
Blue Print Skala Syukur Penelitian

Komponen	Jenis	Indikator	F	UF	Jlh
Sense of appreciation	T	Mengakui kebaikan Tuhan untuk kehidupan	-	1	
		Memandang kehidupan dan Tuhan secara positif	2	3, 6	
	P	Menyadari kesenangan sederhana yang diperoleh dari orang lain	4	-	7
		Mengakui peran orang lain untuk kesejahteraan kita	-	5	
Perasaan Positif	T	Memandang orang lain secara positif	-	7	
		Merasa puas dengan hidupnya	14, 15	8, 11	
	P	Merasa bahagia dengan keadaan dirinya	-	10, 12, 13	8
Ekspresi Bersyukur	T	Merasa bahagia karena keberadaan orang lain	-	9	
		Melakukan ibadah sebagai wujud syukur pada Tuhan	18	-	
	P	Menjalani aktivitas sebaik mungkin sebagai bentuk terimakasih kepada hidup dan Tuhan	16, 17	-	4
	P	Membalas kebaikan orang lain sebagai wujud apresiasi	19	-	
Jumlah Aitem					19

Ket: *Transpersonal (T) *Personal (P)

Skala ketiga adalah skala pemaafan yaitu skala *Transgression Related Interpersonal Motivation* (TRIM 18) yang diadaptasi dari penelitian McCullough, dkk (2006). Skala ini terdiri dari 18 aitem.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel 3.10
Blue Print Skala pemaafan (Setelah Try Out)

Aspek	Indikator	F	UF	Jlh
Avoidance	c. Menjaga jarak dengan pelaku kejahatan	-	2*, 5, 15	7
	d. Menarik diri dari pelaku kejahatan	-	7, 10*, 11, 18*	
Revenge	b. Keinginan untuk membalas dendam	-	1, 4, 9*, 13, 17	5
Benevolence	c. Melakukan niat baik terhadap pelaku kejahatan	3, 12 6*	-	6
	d. Keinginan untuk berdamai	14*, 16,8*	-	
Jumlah Aitem				18

*aitem gugur

Berdasarkan table 3.10 uji coba alat ukur Syukur terhadap 52 subjek yang terdiri dari 18 aitem, 7 aitem dinyatakan gugur yaitu aitem nomor 2,6,8,9,10,14,18. Berdasarkan aitem-aitem yang valid maka dilakukan penyusunan aitem kembali seperti yang dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 3.11
Blue Print Skala pemaafan Penelitian

Aspek	Indikator	F	UF	Jlh
Avoidance	a. Menjaga jarak dengan pelaku kejahatan	-	4, 9	4
	b. Menarik diri dari pelaku kejahatan	-	5, 6	
Revenge	c. Keinginan untuk membalas dendam	-	1, 3, 8, 11	4
Benevolence	e. Melakukan niat baik terhadap pelaku kejahatan	2, 7	-	3
	f. Keinginan untuk berdamai	10	-	
Jumlah Aitem				11

4 Uji Realibilitas

Menurut Azwar (2012) realibilitas adalah keterpercayaan atau konsistensi hasil ukur yang mengandung makna seberapa tinggi kecermatan pengukurannya. Koefisien realibilitas ($r_{xx'}$) berada dalam rentang angka 0 sampai dengan 1,00. Sekalipun bila koefisien realibilitas semakin tinggi mendekati angka 1,00 berarti pengukuran semakin reliabel. Pengujian realibilitas dalam penelitian ini menggunakan *Alpha Cronbach* dengan bantuan SPSS 23.0 *for windows*.

F. Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik perhitungan regresi linier sederhana. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh antara variabel bebas (X), yaitu syukur dan pemaafan terhadap variabel terikat (Y), yaitu kebahagiaan. Analisis yang dilakukan menggunakan bantuan dari aplikasi program SPSS 23.0 *for windows*.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa:

Syukur memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap kebahagiaan dari pada pemaafan. Syukur secara signifikan dapat mempengaruhi kebahagiaan pada santri pondok pesantren sebesar 31,8%. Artinya, semakin tinggi syukur yang dimiliki santri pondok pesantren maka akan semakin baik pula kebahagiaan yang dirasakan santri pondok pesantren.

2. Pemaafan secara signifikan dapat mempengaruhi kebahagiaan pada santri pondok pesantren sebesar 4,4%. Artinya, semakin tinggi pemaafan yang dimiliki santri pondok pesantren maka akan semakin baik pula kebahagiaan yang dirasakan santri pondok pesantren.

Tingkat kebahagiaan, syukur dan pemaafan pada santri pondok pesantren dalam penelitian ini secara keseluruhan masing-masing berada pada kategori sedang yaitu 99,% untuk kebahagiaan, 69,8% syukur dan 76,6% pemaafan.

Terdapat perbedaan yang signifikan terhadap kebahagiaan dan pemaafan santri pondok pesantren apabila ditinjau dari jenis kelamin, santri laki-laki lebih merasakan kebahagiaan dari pada santri perempuan yaitu μ 28,15 dan santri perempuan lebih pemaaf dari pada santri laki-laki yaitu μ 35,07. Sementara itu tidak ditemukan perbedaan syukur bila ditinjau dari jenis kelamin, artinya syukur antara santri laki-laki dan perempuan adalah sama.

Tidak terdapat perbedaan yang signifikan terhadap syukur, pemaafan dan kebahagiaan santri pondok pesantren apabila ditinjau dari usia. Atau dapat dikatakan bahwa syukur, pemaafan dan kebahagiaan antara santri remaja awal dan remaja pertengahan dalam penelitian ini adalah sama.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, ada beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan kepada pihak-pihak yang terkait dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Santri yang Tinggal di pondok Pesantren

Santri yang tinggal di pondok pesantren dapat meningkatkan kebahagiaan yang dimiliki dengan cara meningkatkan syukur dan pemaafannya. Oleh karena itu disarankan bagi santri untuk selalu melatih diri dengan bersyukur dan memaafkan, baik memaafkan diri sendiri maupun orang lain agar santri dapat merasakan kebahagiaan didalam dirinya.

Bagi Pengelola atau Pengasuh Pondok Pesantren

Peneliti berharap agar pihak pengasuh dan pengelola pondok pesantren mengadakan kegiatan atau program-program yang dapat meningkatkan rasa syukur dan memaafkan yang disertakan dengan pemberian pemahaman terkait dengan manfaat dan dampak jika tidak bersyukur dan memaafkan, agar pemahaman santri tentang syukur dan memaafkan semakin baik dan santri dapat menjadi individu yang bersyukur dan pemaaf sehingga santri pondok pesantren dapat meningkatkan kebahagiaan dan dapat bertindak dengan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

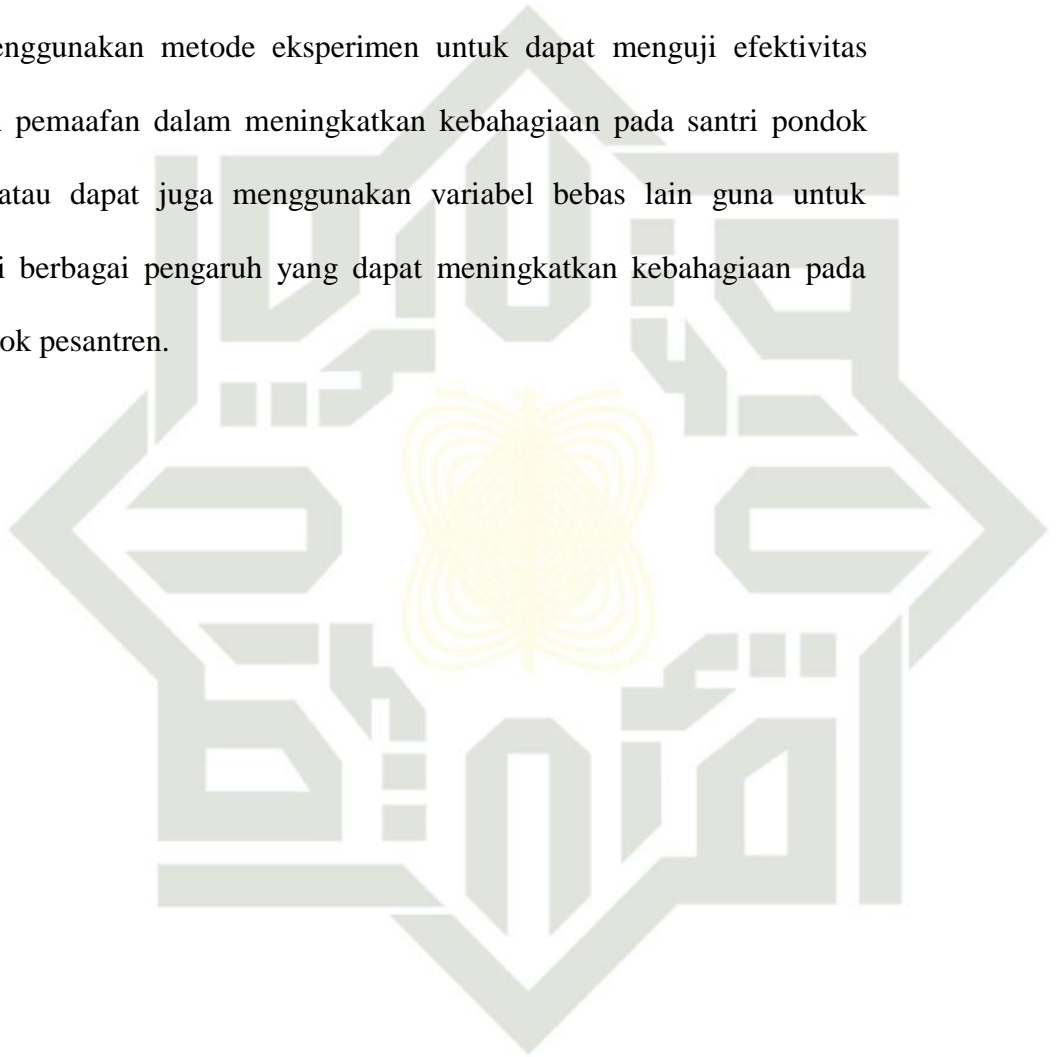
perilaku yang positif serta mampu mengatasi dan menghadapi setiap masalah dengan perasaan dan keputusan yang positif pula.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat melakukan penelitian dengan menggunakan metode eksperimen untuk dapat menguji efektivitas syukur dan pemaafan 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.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



DAFTAR PUSTAKA

- Fauzan, S.A. (2012). *Indahnya Bersyukur : Bagaimana Meraihnya*. Bandung: Marja.
- Ali, M. & Asrori, M. (2014). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Najjar, A. (2004). *Ilmu Jiwa Dalam Tasawwuf Studi Komparatif Dengan Ilmu Jiwa Kontemporer*. Jak-Sel: Pustaka Azzam.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asnawati, Dewi. (2017). Hubungan Antara Pemaafan dengan Happiness Pada Korban KDRT.3 (1).
- Azwar, S. (2010). *Penyusunan Skala Psikologi*. Edisi pertama. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____. (2012). *Penyusunan skala psikologi*. Edisi kedua. Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Carr, A. (2011). *Positive Psychology: The Science Of Happiness and Human Strengths (Second Edition)*. New York: Routledge.
- Daradjat, Z. (2010). *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal Of Personality Assessment*. 49 (1).
- Diener, E., Scollon, C.N., & Lucas, R.E. (2003). The Evolving Concept Of Subjective Well Being: The Multifaceted Nature Of Happiness. *Advances In Cell Aging and Gerontologi*. 15. 187-219.
- Emmons, R.A. & McCullough, M.E. (2003). Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation Og Gratitude And Subjective Well-Being In Daily Life. *Journal Of Personality and Social Psychology*. 84 (2). 377-389.
- Enright, R.D. (2002). *Forgiveness Is A Choice : AG Stepby-Step Process For Resolving Anger and Restoring Hope*. WASHINGTON DC: American Psychological Association.
- Fiyanda, D. & Khairani, M. (2017). Kebersyukuran Dan Kebahagiaan Wanita Yang Bercerai di Aceh. *Psikodimensia*. 16 (2). ISSN Online: 2579-6321.
- Farzaee, N. (2012). Self Esteem and Social Support Vs. Student Happiness. *International Research Journal Of Applied And Basic Sciences*, ISSN 2251-838X. 3 (9) : 1908-1915.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Hamim, K. (2016). *Kebahagiaan Dalam Perspektif Al-Qur'an Dan Filsafat. Tasamuh*. ISSN 1829-6483. 13 (2).
<https://news.detik.com/berita/d-4531333/Tawuran-Dipicu-Aksi-Saling-Tantang-Di-Ig-Nyawa-Pemuda-Di-Jaksel-Melayang>. Diakses Pada Tanggal 25 Desember 2015.
- <https://tekno.tempo.co/read/1268526/Nadiem-Makarim-Perilaku-Berisiko-Remaja-Masih-Tinggi>. Diakses Pada Tanggal 25 Desember 2015.
- <https://www.cnnindonesia.com/gayahidup/2019/02/22/155228255371840/Masalah-Terbesar-Remaja-Saat-Ini-Cemas-Dan-Depresi>. Diakses Pada Tanggal 25 Desember 2015.
- Hurlock, Elizabeth. B. (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Edisi Kelima)*. Jakarta: Erlangga.
- Jalaluddin. (2008). *Psikologi agama: memahami perilaku dengan mengaplikasikan prinsip-prinsip psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- _____. (2015). *Psikologi agama: memahami perilaku dengan mengaplikasikan prinsip-prinsip psikologi*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- KBBI. (2019). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*. [Online] Available At: <https://Kbbi.Web.Id/Pesantren>. Diakses Pada 15 Januari 2019.
- _____. (2019). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*. [Online] Available At: <https://Kbbi.Web.Id/Santri>. Diakses Pada 15 Januari 2019.
- Khavari, A. K. (2006). *The Art Of Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dalam Setiap Keadaan*. Jakarta: Serambi.
- Kristanto, E. (2016). Perbedaan Tingkat Kebersyukuran Antara Laki-Laki Dan Perempuan. *Seminar Asean 2nd Psychology & Humanity*.
- Lestiyandini, R.A. dkk (2015). Mengukur Rasa Syukur: Pengembangan Model Awal Skala Syukur Versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*. 2 (2).
- Lubomirsky, S., King, L. & Diener, Ed. (2005). The Benefits Of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead To Success?. *Psychology Bulletin*. 131 (6). 803-855.
- Mahfud, C. (2014). The Power Of Syukur Tafsir Kontekstual Konsep Syukur Dalam Al-Qur'an. *Episteme*. 9,(2).
- Martin, A.D. (2003). *Emotional Quality Manajement: Refleksi, Revisi dan Revitalisasi Hidup Melalui Kekuatan Emosi* . Jakarta: Arga.
- Mayers,D.G. & Diener, E. (1995). Who Is Happy?. *Psychological Science*. 6. (1).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- McCullough, M.E., Emmons, R.A. & Tsang, J.A. (2002). The Grateful Disposition : A Conceptual and Empirical Topography. *Journal Of Personality and Social Psychology*. 82 (1). 112-127.
- McCullough, M.E., Fincham, F.D. & Tsang, J.A. (2003) Forgiveness, Forbearance and Time :The Temporal Unfolding Of Transgression-Related Interpersonal Motivations, *Journal Of Personality And Social Psychology*. 84 (3). 540-557.
- McCullough, M.E., Emmons, R.A., Tsang, J.A. (2004). Gratitude In Intermediate Affective Terrain: Link Of Grateful Moods To Individual Differences And Daily Emotional Experiences. *Journal Of Personality and Social Psychology*. 86 (2). 295-309.
- McCullough, M.E., Root, L.M. & Cohen. D. (2006). Writing About The Benefits Of and Interpersonal Transgression Facilitates Forgiveness. *Journal Of Consulting and Clinical Psychology*. 74 (5). 887-897.
- McCullough, M.E., Worthington, L.E. & Rachal, K.C. (1997). Interpersonal Forgiving In Close Relationship. *Journal Of Personality and Social Psychology*. 321.
- Monks, F.J., Knoers, A.M.P., & Hardinoto, S.R.(2006). *Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*.Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Nashori, F. (2011). Meningkatkan Kualitas Hidup Dengan Pemaafan. *UNISIA*. 33 (75).
- Nashori, F. (2013). Pemaafan Pada Etnis Jawa Ditinjau Dari Factor Demografi. *PSIKOLOGIKA*. 18 (2).
- Nurhayati. (2017). Hubungan Komunikasi Interpersonal Dan Pemaafan Dengan Kebahagiaan Suami Istri. *Jurnal Penelitian Ilmiah Intaj*. 1 (2). 47-70.
- Papalia, D.E., Old, S. W., Feldman, & R.D. (2008). *Human Development* (Terjemahan A. K. Anwar). Jakarta: Prenada Media Group.
- Pavot, W. & Diener, E. (1993). Riview Of The Satisfaction With life Scale. *Psychological Assesment*. 5 (2). 164-172.
- Peterson, C & Seligman, M.E.P (2004). *Character, Strengths, and Virtues: A Handbook & Classification*. New York: Oxford University Press.
- Pritaningrum, M. & Hendriani, W. (2013). Penyesuaian Diri Remaja yang Tinggal Dipondok Pesantren Modren Nurul Izzah Gresik Pada Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*. 2 (3).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Riannike, T.C. & Setianingrum, M.E. (2018). Hubungan antara Forgiveness dengan Kebahagiaan Pada Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Indonesia*. 7 (1).
- Safaria, T. (2014). Forgiveness, Gratitude And Happiness Among College Student. *International Journal Of Public Health Science*. 3 (4). 241-245.
- Sapuri, R. (2009). *Psikologi Islam: Tuntunan Jiwa Manusia Modrn*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sari, T. (2007). Hubungan Antara Syukur Dengan Kepuasan Citra Tubuh Pada Remaja. *Skripsi*. Jakara: Fakultas Psikologi Universitas Syarif Hidayatullah.
- Sativa, A.R & Helmi, A.F. (2013). Syukur dan Harga Diri Dengan Kebahagiaan Remaja. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Seligman, M.E.P. (2005). *Authentic Happiness*. (Diterjemahkan Eva Yulia Nukman). Bandung: Penerbit Mizan.
- Sugiyono (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suyadi (2018). Diferensiasi Otak Laki-Laki Dan Perempuan Guru Taman Kanak-Kanak Aisyiyah Nyai Ahmad Dahlan Yogyakarta: Studi Pendidikan Islam Anakusia Dini Perspektif Gender Dan Neurosains. *Jurnal Studi Gender*. 13 (2). 179-202.
- Syihab, M.Q. (2007). *Wawasan Al Quran : Tafsir Maudhu'i Atas Berbagai Persoalan Umat*. Bandung: Mizan.
- Thompson, L.Y., Snyder, C.R., Hoffman, L., Michael, S.T., Rasmussen, H.N., Billings, L.S., Heinze, L., Neufeld, J.E., Shorey, H.S., Roberts, J.C., & Roberts, D.E. (2005). Dispositional Forgiveness Of Self, Other And Situation. *Journal Of Social And Personality Psychology*. 73 (2).
- Utami, D.A. (2015). Kepercayaan Interpersonal Dengan Pemaafan Dalam Hubungan Persahabatan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 3 (1).
- Veenhoven, R. (2008). Healthy Happiness Effect Of Happiness On Physical Health And The Consequences For Preventive Health Care. *Jurnal Of Happiness Student*. 9. 449-469.
- Watkins, P.C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R.L. (2003). Gratitude And Happiness: Development Of A Measure Of Gratitude And Relationship With Subjective Well Being. *Social Behaviour And Personality*. 431-452.
- 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.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Yasuf, S. (2006). *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Zulfiana, Uun. (2014). Meningkatkan Kebahagiaan Lansia dipanti Wreda Melalui Psikoterapi Positif Dalam Kelompok. *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi*, 2 (3). 256-267.



UIN SUSKA RIAU



LAMPIRAN A
Validasi Alat Ukur

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

Skala Kebahagiaan – Teori Diener, Scolon & Lucas

Definisi operasional

Keadaan sejahtera, menyenangkan dan perasaan puas yang dirasakan santri pondok pesantren dalam menjalani kehidupan, Kebahagiaan santri ditandai dengan lebih banyaknya emosi-emosi positif yang dirasakan santri dari pada emosi-emosi negatif.

B. Komponen

Diener, Scolon & Lucas (2003) mengungkapkan bahwa kebahagiaan terdiri dari beberapa komponen yaitu:

a. Komponen Afekif

Komponen afektif terdiri dari afek positif dan afek negatif. afek positif dan afek negatif menggambarkan pengalaman utama dari situasi atau kejadian yang terus-menerus terjadi dalam kehidupan manusia. Berikut penjelasan dari afek positif dan afek negatif :

1) Afek Positif (*Pleasant*)

Afek positif merupakan perasaan positif yang ada didalam diri individu. Perasaan positif tersebut dapat digambarkan dengan perasaan seseorang yang sangat semangat, aktif, selalu siap dalam segala hal. (Watson, Clark & Tellegan, 1988) bangga, waspada, penuh tekad dan penuh perhatian (Diener, Scolon & Lucas, 2003).

2) Afek Negatif (*Unpleasant*)

Afek negatif merupakan perasaan yang tidak menyenangkan. Afek negatif yang tinggi adalah keadaan dimana seseorang merasakan kemarahan, kebencian, rasa bersalah, ketakutan, kegelisahan (Watson, Clark & Tellegan, 1988) dan tertekan, malu, gugup, kecewa (Diener, Scolon & Lucas, 2003).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

B.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

b. Komponen Kepuasan Hidup

Kepuasan hidup merupakan penilaian individu terhadap kualitas kehidupannya secara global. Penilaian umum atas kepuasan hidup merepresentasikan evaluasi berdasarkan kognitif dari sebuah kehidupan seseorang secara keseluruhan (Pavot & Diener, 1993).

Keterangan alat ukur

Alat ukur kebahagiaan yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada teori dari Diener, Scolon & Lucas. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur komponen afektif merupakan modifikasi dari skala PANAS (*positive affect and negative affect scales*) yang dikembangkan oleh (Watson, Clark dan Tellegan, 1988), selanjutnya kepuasan hidup diukur dengan menggunakan *Satisfaction with Life Scale* yang dikembangkan oleh (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985).

Skala yang digunakan : [] buat sendiri [√] terjemahan [√] modifikasi

Jumlah aitem : 20 (PANAS) dan 5 (SwLS)

Jenis dan format respon : Relevan (R), kurang relevan (KR) dan tidak relevan (TR)

PETUNJUK PENGISIAN

Pada bagian ini saya mohon kepada Bapak/Ibu untuk memberi penilaian pada setiap pernyataan yang terdapat pada skala. Skala ini bertujuan untuk mengetahui kebahagiaan santri pondok pesantren. Bapak/Ibu dimohon untuk menilai kesesuaian antara pernyataan (aitem) dengan indikator yang diajukan. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu alternatif jawaban yang disediakan yaitu: Relevan (R), Kurang Relevan (KR) dan Tidak Relevan (TR). Bapak/Ibu dimohon untuk memberikan tanda centang [√] untuk setiap jawaban yang dipilih pada kolom yang telah disediakan.

Contoh cara menjawab:

Aitem: Dalam banyak hal, kehidupan saya mendekati ideal (*favorable*)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

R KR TR

Bapak/ibu diminta untuk menilai aitem yang relevan dengan setiap indikator kebahagiaan dan memberikan tanda centang [✓] pada setiap kolom jawaban yang dipilih, demikian seterusnya untuk aitem yang tersedia.

Positive Affect and Negative Affect Scales

Komponen	No	Pernyataan Asli	Modifikasi	Alternatif jawaban		
				R	KR	TR
Afek positif	1	<i>Interested</i>	Tertarik (F)	✓		
	3	<i>Excited</i>	Gembira (F)	✓		
	5	<i>Strong</i>	Tangguh (F)	✓		
	9	<i>Enthusiastic</i>	Antusias (F)	✓		
	10	<i>proud</i>	Bangga (F)	✓		
	12	<i>Alert</i>	Waspada (F)	✓		
	14	<i>Inspired</i>	Terinspirasi (F)	✓		
	16	<i>Determined</i>	Bertekad (F)	✓		
	17	<i>Attentive</i>	Penuh perhatian (F)	✓		
Afek negatif	19	<i>Active</i>	Aktif (F)	✓		
	2	<i>Distressed</i>	Tertekan (UF)	✓		
	4	<i>upset</i>	Kecewa (UF)	✓		
	6	<i>Guilty</i>	Merasa bersalah (UF)	✓		
	7	<i>Scared</i>	Khawatir (UF)	✓		
	8	<i>Hostile</i>	Bermusuhan (UF)	✓		
	11	<i>Irritable</i>	Mudah Tersinggung (UF)	✓		
	13	<i>Ashamed</i>	Malu (UF)	✓		
	15	<i>Nervous</i>	Gugup (UF)	✓		
	18	<i>Jittery</i>	Gelisah (UF)	✓		
	20	<i>Afraid</i>	Takut (UF)	✓		

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Satisfaction with Life Scale

Komponen	No	Pernyataan Asli	Modifikasi	Alternatif jawaban		
				R	KR	TR
Kepuasan hidup	1	<i>In most ways my life is close to my ideal</i>	Dalam banyak hal, kehidupan saya mendekati ideal (F)	✓		
	2	<i>The conditions of my life are excellent</i>	Kondisi hidup saya bagus sekali (F)	✓		
	3	<i>I am satisfied with my life</i>	Saya sangat puas dengan hidup saya (F)	✓		
	4	<i>so far i have gotten the important things i want in life</i>	Sejauh ini, saya telah memperoleh hal-hal penting yang saya inginkan dalam hidup (F)	✓		
	5	<i>If I could live my life over, I would change almost nothing</i>	Jika saya menjalani hidup selamanya, tidak ada yang akan saya ubah (F)	✓		

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Catatan:

1. Isi (kesesuaian dengan indikator)

.....
.....
.....

2. Bahasa


.....
.....
.....

3. Jumlah aitem

.....
.....
.....

Pekanbaru,.....

Validator



(Ivan Muhammad Agung, M.A.)

LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

Skala Syukur – Teori Watkins (2003) & Fitzgerald (1998)

A. Definisi operasional

Syukur adalah ungkapan terimakasih kepada Allah SWT atas nikmat yang telah diperoleh baik yang melalui orang lain atau dari kedamaian yang ditimbulkan alam. Santri yang bersyukur akan memiliki rasa apresiasi terhadap Allah SWT dan orang lain. Memiliki perasaan positif terhadap kehidupan dan dapat mengekspresikan syukur dengan tindakan yang positif.

B. Komponen

Listiyandini,dkk (2015) merangkum tiga komponen syukur berdasarkan komponen yang dikemukakan oleh Watkins(2003) & Fitzgerald (1998), komponen tersebut yakni:

a. Memiliki rasa apresiasi (*sense of appreciation*)

Komponen ini berasal dari Fitzgerald (1998) yaitu perasaan apresiasi yang hangat terhadap seseorang atau sesuatu dan Watkins (2003) yaitu mengapresiasi kontribusi orang lain terhadap kesejahteraan (*well-being*) dirinya, dan memiliki kecenderungan untuk mengapresiasi kesenangan yang sederhana (*simple pleasure*).

b. Perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki

Komponen ini berasal dari karakteristik orang bersyukur menurut Watkins dkk (2003), yaitu tidak merasa kekurangan dalam hidupnya atau dengan kata lain memiliki *sense of abundance*. Seseorang yang tidak merasa kekurangan akan memiliki perasaan positif dalam dirinya. Ia akan merasa berkecukupan terhadap apa yang dimilikinya, puas dengan kehidupan yang dijalannya.

c. Kecenderungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki.

Komponen ini berasal dari Fitzgerald (1998), yaitu kehendak baik kepada seseorang atau sesuatu, serta kecenderungan untuk bertindak berdasarkan apresiasi dan kehendak baik yang dimilikinya, berkaitan dengan Watkins dkk (2003), yaitu menyadari akan pentingnya mengekspresikan bersyukur.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

B.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Keterangan alat ukur

Alat ukur syukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat ukur yang diciptakan oleh Listiyandini,dkk (2015) yang mengacu pada teori Watkins (2003)& Fitzgerald (1998).

Skala yang digunakan : [] buat sendiri [] terjemahan [√] modifikasi

Jumlah aitem : 30

Jenis dan format respon : Relevan (R), kurang relevan (KR) dan tidak relevan (TR)

PETUNJUK PENGISIAN

Pada bagian ini saya mohon kepada Bapak/Ibu untuk memberi penilaian pada setiap pernyataan yang terdapat pada skala. Skala ini bertujuan untuk mengetahui syukur santri pondok pesantren. Bapak/Ibu dimohon untuk menilai kesesuaian antara pernyataan (aitem) dengan indikator yang diajukan. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu alternatif jawaban yang disediakan yaitu: Relevan (R), Kurang Relevan (KR) dan Tidak Relevan (TR). Bapak/Ibu dimohon untuk memberikan tanda centang [√] untuk setiap jawaban yang dipilih pada kolom yang telah disediakan.

Contoh cara menjawab:

Aitem: Saya merasa beruntung telah dilahirkan didunia ini (*favorable*)

R	KR	TR
[√]	[]	[]

Bapak/ibu diminta untuk menilai aitem yang relevan dengan setiap indikator kebahagiaan dan memberikan tanda centang [√] pada setiap kolom jawaban yang dipilih, demikian seterusnya untuk aitem yang tersedia.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Aspek	No	Pernyataan	Alternatif Jawaban		
			R	KR	TR
<i>Sanse of appreciation</i>	1	Saya merasa tuhan tidak adil terhadap saya (UF)	✓		
	2	Ketika keinginan saya belum Allah SWT kabulkan,saya yakin bahwa itulah yang terbaik (F)	✓		
	3	Allah SWT tidak terlalu berperan terhadap keberhasilan yang saya raih (UF)	✓		
	4	Saat menatap wajah keluarga, saya menyadari betapa berharga memiliki mereka (F)	✓		
	5	Saya merasa beruntung telah dilahirkan di dunia ini (F)	✓		
	6	Kesehatan yang saya miliki berasal dari Allah SWT (F)	✓		
	7	Saya berfikir bahwa kesulitan dalam hidup ini akan membuat saya terpuruk (UF)	✓		
	8	Saya merasa dicintai oleh orang-orang disekitar saya (F)	✓		
	9	Kebaikan dari orang lain tidak terlalu berperan dalam kehidupan saya (UF)	✓		
	10	Saya ragu Allah SWT akan memberi kebahagiaan kepada saya (UF)	✓		
	11	Ketika sedang dalam kesulitan, saya merasa tidak ada seorangpun yang membantu saya (UF)	✓		
	12	Keluarga saya tidak terlalu peduli dengan keberadaan saya (UF)	✓		
Perasaan positif	13	Saya merasa jenuh dengan rutinitas sehari-hari (UF)	✓		
	14	Saya kesepian walaupun dikelilingi oleh teman-teman (UF)	✓		
	15	Saya tidak puas dengan apa yang saya peroleh (UF)	✓		
	16	Saya tidak puas dengan keadaan saya saat ini (UF)	✓		
	17	Saya kecewa dengan kekurangan yang saya miliki (UF)	✓		
	18	Saya sedih dengan keadaan diri saya (UF)	✓		
	19	Saya lebih sering merasa bahagia dari pada kesedihan (F)	✓		
	20	Saya merasa sudah memiliki segala hal positif dalam hidup (F)	✓		
Ekspresi bersyukur	21	Kesempatan hidup yang Allah SWT berikan saya gunakan untuk bermanfaat bagi orang lain (F)	✓		
	22	Saya belajar dengan sungguh-sungguh (F)	✓		
	23	Saya bersyukur saat menadapatkan rezki (F)	✓		
	24	Saya beribadah hanya setelah keinginan saya terwujud (UF)	✓		
	25	Saya beraktivitas dengan giat hanya karena untuk mencapai keinginan saya (UF)	✓		
	26	Saya merasa tidak wajib untk membalas			

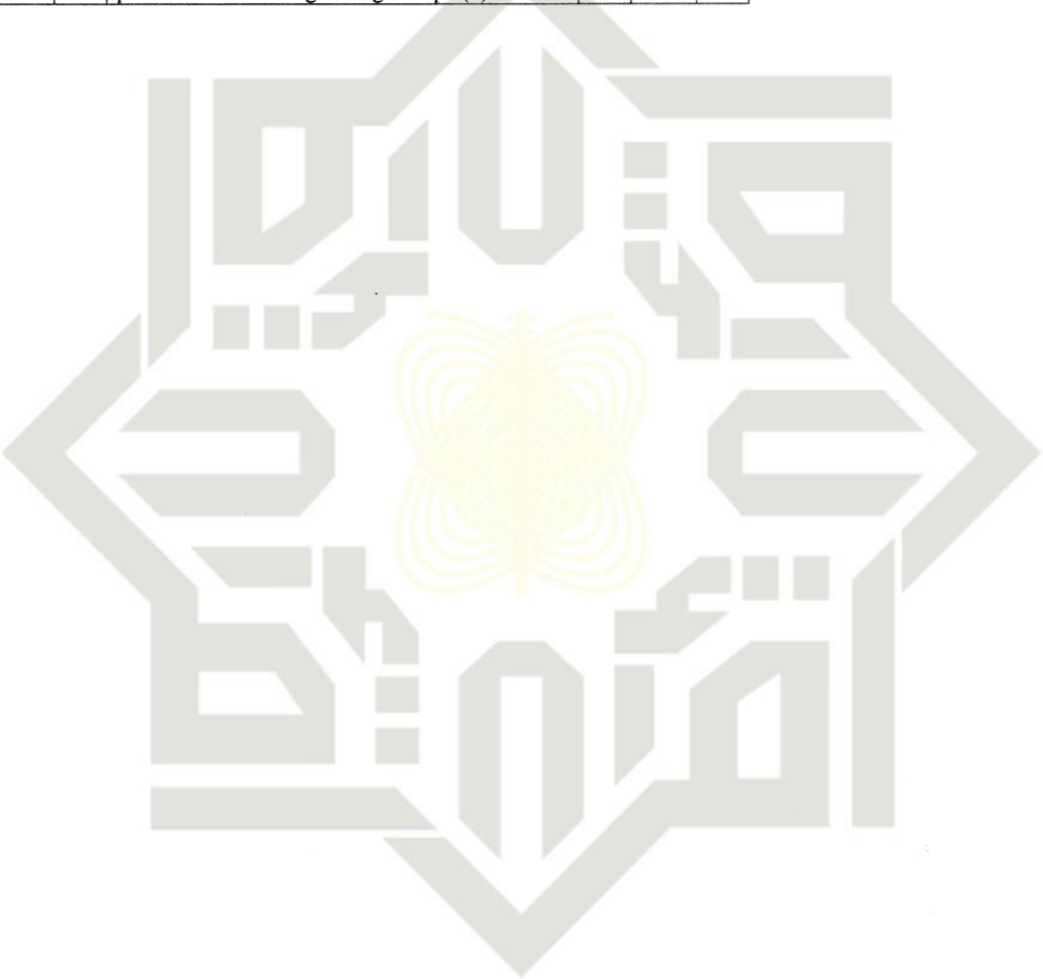
	pertolongan orang lain karena sudah sewajarnya saya mendapatkan bantuan ketika sulit (UF)	✓		
27	Melaksanakan segala hal dengan ikhlas adalah cara saya untuberimakasih pada Allah SWT (F)	✓		
28	Saya berfikir dua kali untuk membantu orang lain karena saya sendiri juga masih membutuhkan bantuan (UF)	✓		
29	Saya merasa tidak perlu sedekah karena masih banyak kebutuhan lain yang harus dipenuhi (UF)	✓		
30	Karena saya merasa hidup berkecukupan, saya patut membantu orang kurang mampu (F)	✓		

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Catatan:

1. Isi (kesesuaian dengan indikator)

.....
.....
.....

2. Bahasa


.....
.....
.....

3. Jumlah aitem

alip
.....
.....
.....

Pekanbaru,.....

Validator


(Ivan Muhammad Agung, M.A)

LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

Skala Pemaafan – Teori McCullough dkk

Definisi operasional

Pemaafan adalah akhlak terpuji yang merupakan kesediaan santri untuk terlepas dari emosi-emosi negatif dengan mengampuni pelaku kesalahan, tidak melakukan balas dendam, tidak menjaga jarak dan berbuat baik serta berdamai dengan pelaku.

B. Komponen

McCullough, dkk (1997) membagi pemaafan menjadi beberapa komponen, yaitu:

a. *Avoidance motivations*

Motivasi untuk tidak menghindari perilaku. Pemaafan dibuktikan dengan menurunnya motivasi untuk menghindari pelaku ditandai dengan membuang keinginan untuk menjaga jarak dengan orang yang telah menyakitinya dan individu menarik diri dari pelaku pelanggaran.

b. *Revenge motivations*

Motivasi untuk tidak membalas dendam. Pemaafan ditunjukkan dengan membuang keinginan untuk membalas dendam terhadap orang yang telah menyakiti.

c. *Benevolence motivations*

Motivasi melakukan niat baik dan keinginan untuk berdamai dengan pelaku meskipun pelanggarannya termasuk tindakan berbahaya. Pemaafan ditunjukkan dengan meningkatkan motivasi melakukan niat baik dan berdamai dengan pelaku yang telah menyakiti.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak cipta milik UIN Suska Riau

Sate Islamic University of Sunan Syarif Kasim Riau

Keterangan alat ukur

Alat ukur pemaafan yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala pemaafan yang mengacu pada teori dari McCullough, dkk. Alat ukur yang digunakan merupakan hasil adaptasi dari skala *Transgression Related Interpersonal Motivation* (TRIM 18) dari McCullough dkk.

Skala yang digunakan : [] buat sendiri [√] terjemahan [√] modifikasi

Jumlah aitem :18

Jenis dan format respon :Relevan (R), kurang relevan (KR) dan tidak relevan (TR)

PETUNJUK PENGISIAN

Pada bagian ini saya mohon kepada Bapak/Ibu untuk memberi penilaian pada setiap pernyataan yang terdapat pada skala. Skala ini bertujuan untuk mengetahui pemaafan santri pondok pesantren. Bapak/Ibu dimohon untuk menilai kesesuaian antara pernyataan (aitem) dengan indikator yang diajukan. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu alternatif jawaban yang disediakan yaitu: Relevan (R), Kurang Relevan (KR) dan Tidak Relevan (TR). Bapak/Ibu dimohon untuk memberikan tanda centang [√] untuk setiap jawaban yang dipilih pada kolom yang telah disediakan.

Contoh cara menjawab:

Aitem: Saya sudah dapat menghapus rasa sakit dan benci (*favorable*)

R	KR	TR
[√]	[]	[]

Bapak/ibu diminta untuk menilai aitem yang relevan dengan setiap indikator kebahagiaan dan memberikan tanda centang [√] pada setiap kolom jawaban yang dipilih, demikian seterusnya untuk aitem yang tersedia.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Skala TRIM 18

Aspek	No	Pernyataan Asli	Pernyataan	Alternatif Jawaban		
				R	KR	TR
Avoidance	2	<i>I am trying to keep as much distance between us as possible.</i>	Saya mencoba untuk menjaga jarak sebisa mungkin antara saya dengan dirinya (UF)	✓		
	5	<i>I am living as if he/she doesn't exist, isn't around.</i>	Saya tidak ingin berada disekitar dia (UF)	✓		
	15	<i>I cut off the relationship with him/her.</i>	Saya memutuskan hubungan dengan dia (UF)	✓		
	7	<i>I don't trust him/her.</i>	Saya tidak mempercayai dia (UF)	✓		
	10	<i>I am finding it difficult to act warmly toward him/her.</i>	Saya sulit untuk bertindak dengan hangat terhadap dirinya (UF)	✓		
	11	<i>I am avoiding him/her.</i>	Saya menghindari dia (UF)	✓		
	18	<i>I withdraw from him/her.</i>	Saya menarik diri dari dia (UF)	✓		
Revenge	1	<i>I'll make him/her pay.</i>	Saya akan membuat dia merasakan balasannya (UF)	✓		
	4	<i>I wish that something bad would happen to him/her.</i>	Saya berharap bahwa sesuatu yang buruk terjadi kepadanya (UF)	✓		
	9	<i>I want him/her to get what he/she deserves.</i>	Saya ingin dia mendapatkan apa yang layak dia dapatkan karena kesalahannya (UF)	✓		
	13	<i>I'm going to get even.</i>	Saya akan membalas dendam (UF)	✓		
	17	<i>I want to see him/her hurt and miserable.</i>	Saya ingin melihat dia terluka dan merana (UF)	✓		
Benevolence	3	<i>Even though his/her actions hurt me, I have goodwill for him/her.</i>	Meskipun tindakannya menyakiti saya, saya punya niat baik pada dirinya (F)	✓		
	12	<i>Although he/she hurt me, I am putting the hurts aside so we could resume our</i>	Meskipun dia menyakitiku, aku mengesampingkan rasa sakitnya sehingga kami	✓		

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	<i>relationship.</i>	bisa melanjutkan hubungan kami. (F)			
6	<i>I want us to bury the hatchet and move forward with our relationship.</i>	Saya ingin berdamai dengannya dan bergerak menjalin hubungan yang baik (F)	✓		
14	<i>I forgive him/her for what he/she did to me.</i>	Saya sudah dapat menghapuskan rasa sakit dan benci (F)	✓		
16	<i>I have released my anger so I can work on restoring our relationship to health.</i>	Saya telah melepaskan kemarahan sehingga saya dapat memulihkan hubungan dengan baik (F)	✓		
8	<i>Despite what he/she did, I want us to have a positive relationship again.</i>	Terlepas dari apa yang dia lakukan saya ingin menjalin hubungan positif lagi dengannya (F)	✓		

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Catatan:

1. Isi (kesesuaian dengan indikator)

.....
.....
.....

2. Bahasa


.....
.....
.....

3. Jumlah aitem

.....
.....
.....

Pekanbaru,.....

Validator



(Ivan Muhammad Agung, M.A.)

LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

Skala Kebahagiaan – Teori Diener, Scolon & Lucas

Definisi operasional

Keadaan sejahtera, menyenangkan dan perasaan puas yang dirasakan santri pondok pesantren dalam menjalani kehidupan, Kebahagiaan santri ditandai dengan lebih banyaknya emosi-emosi positif yang dirasakan santri dari pada emosi-emosi negatif.

B. Komponen

Diener, Scolon & Lucas (2003) mengungkapkan bahwa kebahagiaan terdiri dari beberapa komponen yaitu:

a. Komponen Afekif

Komponen afektif terdiri dari afek positif dan afek negatif. afek positif dan afek negatif menggambarkan pengalaman utama dari situasi atau kejadian yang terus-menerus terjadi dalam kehidupan manusia. Berikut penjelasan dari afek positif dan afek negatif :

1) Afek Positif (*Pleasant*)

Afek positif merupakan perasaan positif yang ada didalam diri individu. Perasaan positif tersebut dapat digambarkan dengan perasaan seseorang yang sangat semangat, aktif, selalu siap dalam segala hal. (Watson, Clark & Tellegan, 1988) bangga, waspada, penuh tekad dan penuh perhatian (Diener, Scolon & Lucas, 2003).

2) Afek Negatif (*Unpleasant*)

Afek negatif merupakan perasaan yang tidak menyenangkan. Afek negatif yang tinggi adalah keadaan dimana seseorang merasakan kemarahan, kebencian, rasa bersalah, ketakutan, kegelisahan (Watson, Clark & Tellegan, 1988) dan tertekan, malu, gugup, kecewa (Diener, Scolon & Lucas, 2003).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

B.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

b. Komponen Kepuasan Hidup

Kepuasan hidup merupakan penilaian individu terhadap kualitas kehidupannya secara global. Penilaian umum atas kepuasan hidup merepresentasikan evaluasi berdasarkan kognitif dari sebuah kehidupan seseorang secara keseluruhan (Pavot & Diener, 1993).

Keterangan alat ukur

Alat ukur kebahagiaan yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada teori dari Diener, Scolon & Lucas. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur komponen afektif merupakan modifikasi dari skala PANAS (*positive affect and negative affect scales*) yang dikembangkan oleh (Watson, Clark dan Tellegan, 1988), selanjutnya kepuasan hidup diukur dengan menggunakan *Satisfaction with Life Scale* yang dikembangkan oleh (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985).

Skala yang digunakan : [] buat sendiri [√] terjemahan [√] modifikasi

Jumlah aitem : 20 (PANAS) dan 5 (SwLS)

Jenis dan format respon : Relevan (R), kurang relevan (KR) dan tidak relevan (TR)

PETUNJUK PENGISIAN

Pada bagian ini saya mohon kepada Bapak/Ibu untuk memberi penilaian pada setiap pernyataan yang terdapat pada skala. Skala ini bertujuan untuk mengetahui kebahagiaan santri pondok pesantren. Bapak/Ibu dimohon untuk menilai kesesuaian antara pernyataan (aitem) dengan indikator yang diajukan. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu alternatif jawaban yang disediakan yaitu: Relevan (R), Kurang Relevan (KR) dan Tidak Relevan (TR). Bapak/Ibu dimohon untuk memberikan tanda centang [√] untuk setiap jawaban yang dipilih pada kolom yang telah disediakan.

Contoh cara menjawab:

Aitem: Dalam banyak hal, kehidupan saya mendekati ideal (*favorable*)

R

KR

TR

[√]

[]

[]

Bapak/ibu diminta untuk menilai aitem yang relevan dengan setiap indikator kebahagiaan dan memberikan tanda centang [√] pada setiap kolom jawaban yang dipilih, demikian seterusnya untuk aitem yang tersedia.

Positive Affect and Negative Affect Scales

Komponen	No	Pernyataan Asli	Modifikasi	Alternatif jawaban		
				R	KR	TR
Afek Positif	1	<i>Interested</i>	Tertarik (F)			
	3	<i>Excited</i>	Gembira (F)			
	5	<i>Strong</i>	Tangguh (F)			
	9	<i>Enthusiastic</i>	Antusias (F)			
	10	<i>proud</i>	Bangga (F)			
	12	<i>Alert</i>	Waspada (F)			
	14	<i>Inspired</i>	Terinspirasi (F)			
	16	<i>Determined</i>	Bertekad (F)			
	17	<i>Attentive</i>	Penuh perhatian (F)			
Afek Negatif	2	<i>Distressed</i>	Tertekan (UF)			
	4	<i>upset</i>	Kecewa (UF)			
	6	<i>Guilty</i>	Merasa bersalah (UF)			
	7	<i>Scared</i>	Khawatir (UF)			
	8	<i>Hostile</i>	Bermusuhan (UF)			
	11	<i>Irritable</i>	Mudah Tersinggung (UF)			
	13	<i>Ashamed</i>	Malu (UF)			
	15	<i>Nervous</i>	Gugup (UF)			
	18	<i>Jittery</i>	Gelisah (UF)			
	20	<i>Afraid</i>	Takut (UF)			

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Satisfaction with Life Scale

Komponen	No	Pernyataan Asli	Modifikasi	Alternatif jawaban		
				R	KR	TR
Kepuasan Hidup	1	<i>In most ways my life is close to my ideal</i>	Dalam banyak hal, kehidupan saya mendekati ideal (F)			
	2	<i>The conditions of my life are excellent</i>	Kondisi hidup saya bagus sekali (F)			
	3	<i>I am satisfied with my life</i>	Saya sangat puas dengan hidup saya (F)			
	4	<i>so far i have gotten the important things i want in life</i>	Sejauh ini, saya telah memperoleh hal-hal penting yang saya inginkan dalam hidup (F)			
	5	<i>If I could live my life over, I would change almost nothing</i>	Jika saya menjalani hidup selamanya, tidak ada yang akan saya ubah (F)			

© Hak Cipta Milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
- Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 - Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Catatan:

1. Isi (kesesuaian dengan indikator)

.....
.....
.....

2. Bahasa

.....
.....
.....

3. Jumlah aitem

.....
.....
.....

Pekanbaru,.....

Validator



(Dr. Khairil Anwar, M.A)

LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

Skala Syukur – Teori Watkins (2003) & Fitzgerald (1998)

A. Definisi operasional

Syukur adalah ungkapan terimakasih kepada Allah SWT atas nikmat yang telah diperoleh baik yang melalui orang lain atau dari kedamaian yang ditimbulkan alam. Santri yang bersyukur akan memiliki rasa apresiasi terhadap Allah SWT dan orang lain. Memiliki perasaan positif terhadap kehidupan dan dapat mengekspresikan syukur dengan tindakan yang positif.

B. Komponen

Listiyandini,dkk (2015) merangkum tiga komponen syukur berdasarkan komponen yang dikemukakan oleh Watkins(2003) & Fitzgerald (1998), komponen tersebut yakni:

a. Memiliki rasa apresiasi (*sense of appreciation*)

Komponen ini berasal dari Fitzgerald (1998) yaitu perasaan apresiasi yang hangat terhadap seseorang atau sesuatu dan Watkins (2003) yaitu mengapresiasi kontribusi orang lain terhadap kesejahteraan (*well-being*) dirinya, dan memiliki kecenderungan untuk mengapresiasi kesenangan yang sederhana (*simple pleasure*).

b. Perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki

Komponen ini berasal dari karakteristik orang bersyukur menurut Watkins dkk (2003), yaitu tidak merasa kekurangan dalam hidupnya atau dengan kata lain memiliki *sense of abundance*. Seseorang yang tidak merasa kekurangan akan memiliki perasaan positif dalam dirinya. Ia akan merasa berkecukupan terhadap apa yang dimilikinya, puas dengan kehidupan yang dijalannya.

c. Kecenderungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki.

Komponen ini berasal dari Fitzgerald (1998), yaitu kehendak baik kepada seseorang atau sesuatu, serta kecenderungan untuk bertindak berdasarkan apresiasi dan kehendak baik yang dimilikinya, berkaitan dengan Watkins dkk (2003), yaitu menyadari akan pentingnya mengekspresikan bersyukur.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Keterangan alat ukur

Alat ukur syukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat ukur yang diciptakan oleh Listiyandini,dkk (2015) yang mengacu pada teori Watkins (2003)& Fitzgerald (1998).

Skala yang digunakan : [] buat sendiri [] terjemahan [√] modifikasi

Jumlah aitem : 30

Jenis dan format respon : Relevan (R), kurang relevan (KR) dan tidak relevan (TR)

PETUNJUK PENGISIAN

Pada bagian ini saya mohon kepada Bapak/Ibu untuk memberi penilaian pada setiap pernyataan yang terdapat pada skala. Skala ini bertujuan untuk mengetahui syukur santri pondok pesantren. Bapak/Ibu dimohon untuk menilai kesesuaian antara pernyataan (aitem) dengan indikator yang diajukan. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu alternatif jawaban yang disediakan yaitu: Relevan (R), Kurang Relevan (KR) dan Tidak Relevan (TR). Bapak/Ibu dimohon untuk memberikan tanda centang [√] untuk setiap jawaban yang dipilih pada kolom yang telah disediakan.

Contoh cara menjawab:

Aitem: Saya merasa beruntung telah dilahirkan didunia ini (*favorable*)

R	KR	TR
[√]	[]	[]

Bapak/ibu diminta untuk menilai aitem yang relevan dengan setiap indikator kebahagiaan dan memberikan tanda centang [√] pada setiap kolom jawaban yang dipilih, demikian seterusnya untuk aitem yang tersedia.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Aspek	No	Pernyataan	Alternatif Jawaban		
			R	KR	TR
Sense of Appreciation	1	Saya merasa tuhan tidak adil terhadap saya (UF)			
	2	Ketika keinginan saya belum Allah SWT kabulkan,saya yakin bahwa itulah yang terbaik (F)			
	3	Allah SWT tidak terlalu berperan terhadap keberhasilan yang saya raih (UF)			
	4	Saat menatap wajah keluarga, saya menyadari betapa berharga memiliki mereka (F)			
	5	Saya merasa beruntung telah dilahirkan di dunia ini (F)			
	6	Kesehatan yang saya miliki berasal dari Allah SWT (F)			
	7	Saya berfikir bahwa kesulitan dalam hidup ini akan membuat saya terpuruk (UF)			
	8	Saya merasa dicintai oleh orang-orang disekitar saya (F)			
	9	Kebaikan dari orang lain tidak terlalu berperan dalam kehidupan saya (UF)			
	10	Saya ragu Allah SWT akan memberi kebahagiaan kepada saya (UF)			
	11	Ketika sedang dalam kesulitan, saya merasa tidak ada seorangpun yang membantu saya (UF)			
	12	Keluarga saya tidak terlalu peduli dengan keberadaan saya (UF)			
Perasaan Positif	13	Saya merasa jenuh dengan rutinitas sehari-hari (UF)			
	14	Saya kesepian walaupun dikelilingi oleh teman-teman (UF)			
	15	Saya tidak puas dengan apa yang saya peroleh (UF)			
	16	Saya tidak puas dengan keadaan saya saat ini (UF)			
	17	Saya kecewa dengan kekurangan yang saya miliki (UF)			
	18	Saya sedih dengan keadaan diri saya (UF)			
	19	Saya lebih sering merasa bahagia dari pada kesedihan (F)			
	20	Saya merasa sudah memiliki segala hal positif dalam hidup (F)			
Ekspresi Bersyukur	21	Kesempatan hidup yang Allah SWT berikan saya gunakan untuk bermanfaat bagi orang lain (F)			
	22	Saya belajar dengan sungguh-sungguh (F)			
	23	Saya bersyukur saat menadapatkan rezki (F)			
	24	Saya beribadah hanya setelah keinginan saya terwujud (UF)			
	25	Saya beraktivitas dengan giat hanya karena untuk mencapai keinginan saya (UF)			
	26	Saya merasa tidak wajib unutk membalas			

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

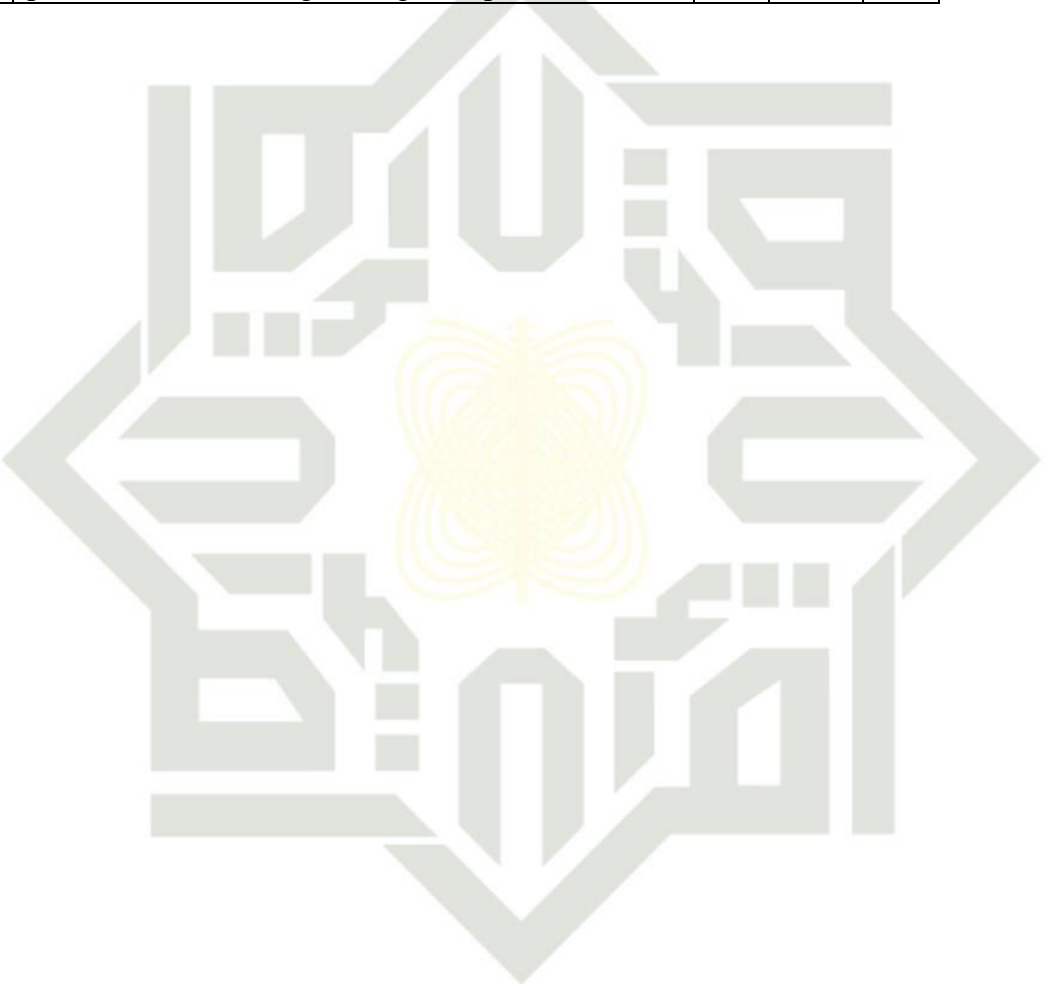
	pertolongan orang lain karena sudah sewajarnya saya mendapatkan bantuan ketika sulit (UF)			
27	Melaksanakan segala hal dengan ikhlas adalah cara saya untuberterimakasih pada Allah SWT (F)			
28	Saya berfikir dua kali untuk membantu orang lain karena saya sendiri juga masih membutuhkan bantuan (UF)			
29	Saya merasa tidak perlu sedekah karena masih banyak kebutuhan lain yang harus dipenuhi (UF)			
30	Karena saya merasa hidup berkecukupan, saya patut membantu orang kurang mampu (F)			

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

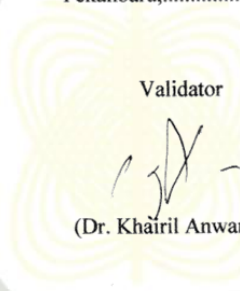
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Catatan:

1. Isi (kesesuaian dengan indikator)
.....
.....
.....
2. Bahasa
.....
.....
.....
3. Jumlah aitem
.....
.....
.....

Pekanbaru,.....

Validator



(Dr. Khairil Anwar, M.A)

LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

Skala Pemaafan – Teori McCullough dkk

Definisi operasional

Pemaafan adalah akhlak terpuji yang merupakan kesediaan santri untuk terlepas dari emosi-emosi negatif dengan mengampuni pelaku kesalahan, tidak melakukan balas dendam, tidak menjaga jarak dan berbuat baik serta berdamai dengan pelaku.

B. Komponen

McCullough, dkk (1997) membagi pemaafan menjadi beberapa komponen, yaitu:

a. *Avoidance motivations*

Motivasi untuk tidak menghindari perilaku. Pemaafan dibuktikan dengan menurunnya motivasi untuk menghindari pelaku ditandai dengan membuang keinginan untuk menjaga jarak dengan orang yang telah menyakitinya dan individu menarik diri dari pelaku pelanggaran.

b. *Revenge motivations*

Motivasi untuk tidak membalas dendam. Pemaafan ditunjukkan dengan membuang keinginan untuk membalas dendam terhadap orang yang telah menyakiti.

c. *Benevolence motivations*

Motivasi melakukan niat baik dan keinginan untuk berdamai dengan pelaku meskipun pelanggarannya termasuk tindakan berbahaya. Pemaafan ditunjukkan dengan meningkatkan motivasi melakukan niat baik dan berdamai dengan pelaku yang telah menyakiti.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Keterangan alat ukur

Alat ukur pemaafan yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala pemaafan yang mengacu pada teori dari McCullough, dkk. Alat ukur yang digunakan merupakan hasil adaptasi dari skala *Transgression Related Interpersonal Motivation* (TRIM 18) dari McCullough dkk.

Skala yang digunakan : [] buat sendiri [] terjemahan [] modifikasi

Jumlah aitem : 18

Jenis dan format respon : Relevan (R), kurang relevan (KR) dan tidak relevan (TR)

PETUNJUK PENGISIAN

Pada bagian ini saya mohon kepada Bapak/Ibu untuk memberi penilaian pada setiap pernyataan yang terdapat pada skala. Skala ini bertujuan untuk mengetahui pemaafan santri pondok pesantren. Bapak/Ibu dimohon untuk menilai kesesuaian antara pernyataan (aitem) dengan indikator yang diajukan. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu alternatif jawaban yang disediakan yaitu: Relevan (R), Kurang Relevan (KR) dan Tidak Relevan (TR). Bapak/Ibu dimohon untuk memberikan tanda centang [] untuk setiap jawaban yang dipilih pada kolom yang telah disediakan.

Contoh cara menjawab:

Aitem: Saya sudah dapat menghapus rasa sakit dan benci (*favorable*)

R	KR	TR
[<input checked="" type="checkbox"/>]	[<input type="checkbox"/>]	[<input type="checkbox"/>]

Bapak/ibu diminta untuk menilai aitem yang relevan dengan setiap indikator kebahagiaan dan memberikan tanda centang [] pada setiap kolom jawaban yang dipilih, demikian seterusnya untuk aitem yang tersedia.

Skala TRIM 18

Aspek	No	Pernyataan Asli	Pernyataan	Alternatif Jawaban		
				R	KR	TR
Avoidance	2	<i>I am trying to keep as much distance between us as possible.</i>	Saya mencoba untuk menjaga jarak sebisa mungkin antara saya dengan dirinya (UF)			
	5	<i>I am living as if he/she doesn't exist, isn't around.</i>	Saya tidak ingin berada disekitar dia (UF)			
	15	<i>I cut off the relationship with him/her.</i>	Saya memutuskan hubungan dengan dia (UF)			
	7	<i>I don't trust him/her.</i>	Saya tidak mempercayai dia (UF)			
	10	<i>I am finding it difficult to act warmly toward him/her.</i>	Saya sulit untuk bertindak dengan hangat terhadap dirinya (UF)			
	11	<i>I am avoiding him/her.</i>	Saya menghindari dia (UF)			
	18	<i>I withdraw from him/her.</i>	Saya menarik diri dari dia (UF)			
Revenge	1	<i>I'll make him/her pay.</i>	Saya akan membuat dia merasakan balasannya (UF)			
	4	<i>I wish that something bad would happen to him/her.</i>	Saya berharap bahwa sesuatu yang buruk terjadi kepadanya (UF)			
	9	<i>I want him/her to get what he/she deserves.</i>	Saya ingin dia mendapatkan apa yang layak dia dapatkan karena kesalahannya (UF)			
	13	<i>I'm going to get even.</i>	Saya akan membalas dendam (UF)			
	17	<i>I want to see him/her hurt and miserable.</i>	Saya ingin melihat dia terluka dan merana (UF)			
Benevolence	3	<i>Even though his/her actions hurt me, I have goodwill for him/her.</i>	Meskipun tindakannya menyakiti saya, saya punya niat baik pada dirinya (F)			
	12	<i>Although he/she hurt me, I am putting the hurts aside so we could resume our</i>	Meskipun dia menyakitiku, aku mengesampingkan rasa sakitnya sehingga kami			

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

	<i>relationship.</i>	bisa melanjutkan hubungan kami. (F)			
6	<i>I want us to bury the hatchet and move forward with our relationship.</i>	Saya ingin berdamai dengannya dan bergerak menjalin hubungan yang baik (F)			
14	<i>I forgive him/her for what he/she did to me.</i>	Saya sudah dapat menghapuskan rasa sakit dan benci (F)			
16	<i>I have released my anger so I can work on restoring our relationship to health.</i>	Saya telah melepaskan kemarahan sehingga saya dapat memulihkan hubungan dengan baik (F)			
8	<i>Despite what he/she did, I want us to have a positive relationship again.</i>	Terlepas dari apa yang dia lakukan saya ingin menjalin hubungan positif lagi dengannya (F)			

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

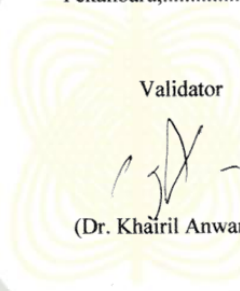
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Catatan:

1. Isi (kesesuaian dengan indikator)
.....
.....
.....
2. Bahasa
.....
.....
.....
3. Jumlah aitem
.....
.....
.....

Pekanbaru,.....

Validator



(Dr. Khairil Anwar, M.A)



LAMPIRAN B
Skala Try Out

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SKALA PENELITIAN

Identitas Diri

Nama / Inisial :
Usia :
Kelas :
Jenis Kelamin :

PETUNJUK Pengerjaan

Assalamu'alaikum wr, wb.

Berikut ini terdapat sebuah skala penelitian. Diharapkan kepada saudara/i untuk membaca petunjuk pengisian sebelum memberikan respon jawaban. Bekerjalah secara mandiri dan berikanlah respon sesuai dengan keadaan diri saudara/i dan dalam hal ini tidak ada jawaban yang salah. Seluruh identitas dan respon jawaban yang saudara berikan akan dijaga keamanan dan kerahasiaannya oleh peneliti, sesuai dengan etika didalam sebuah penelitian. Atas bantuan dan kerjasama dari saudara/i, peneliti mengucapkan terimakasih.

Peneliti,

Raudah

PETUNJUK PENGISIAN SKALA

- a. Bacalah setiap pernyataan dengan seksama
- b. Isilah semua nomor dengan **memilih satu diantara pilihan jawaban** dengan memberi tanda **checklist** (√) pada kolom yang sudah disediakan (jangan sampai ada nomor yang dikosongkan)
- c. Jawablah sesuai dengan keadaan diri saudara yang sebenarnya
- d. Periksa kembali jawaban anda setelah selesai mengerjakan

UIN SUSKA RIAU

Selamat Mengerjakan 😊

SKALA A

Tunjukkan pengerjaan

Berikut ini terdapat beberapa kata yang menggambarkan perasaan dan emosi. Bacalah setiap kata tersebut dan jawablah dengan memberikan **checklist** (√) pada kolom yang tersedia sesuai dengan perasaan yang saudara alami selama **beberapa minggu terakhir**.

Keterangan alternatif jawaban:

SS (Sangat Sering), S (Sering), K (Kadang-Kadang), J (Jarang), TP (Tidak Pernah).

Contoh pengerjaan:

PERNYATAAN	SS	S	K	J	TP
Gembira	√				

Keterangan: Artinya anda **sangat sering** merasa gembira selama beberapa minggu terakhir.

SS	S	K	J	TP		SS	S	K	J	TP
					Tertarik					
					Tertekan					
					Gembira					
					Kecewa					
					Tangguh					
					Merasa bersalah					
					Khawatir					
					Bermusuhan					
					Antusias					
					Bangga					
					Mudah Tersinggung					
					Waspada					
					Malu					
					Terinspirasi					
					Gugup					
					Bertekad					
					Penuh perhatian					
					Gelisah					
					Aktif					
					Takut					

SKALA B

Keterangan alternatif jawaban:

SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), STS (Sangat Tidak Sesuai).

Contoh pengerjaan:

PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
Dalam banyak hal, kehidupan saya mendekati ideal	√			

Keterangan: Artinya anda **sangat sesuai** dengan pernyataan diatas

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Dalam banyak hal, kehidupan saya mendekati ideal				
2	Kondisi hidup saya bagus sekali				
3	Saya sangat puas dengan hidup saya				
4	Sejauh ini, saya telah memperoleh hal-hal penting yang saya inginkan dalam hidup				
5	Jika saya menjalani hidup selamanya, tidak ada yang akan saya ubah				

SKALA C

Keterangan alternatif jawaban:

SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), STS (Sangat Tidak Sesuai).

Contoh pengerjaan:

PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
Saya merasa beruntung telah dilahirkan didunia ini	√			

Keterangan: Artinya anda **sangat sesuai** dengan pernyataan diatas

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa tuhan tidak adil terhadap saya				
2	Ketika keinginan saya belum Allah SWT kabulkan,saya yakin bahwa itulah yang terbaik				
3	Allah SWT tidak terlalu berperan terhadap keberhasilan yang saya raih				
4	Saat menatap wajah keluarga, saya menyadari betapa berharga memiliki mereka				
5	Saya merasa beruntung telah dilahirkan di dunia ini				
6	Kesehatan yang saya miliki berasal dari Allah SWT				
7	Saya berfikir bahwa kesulitan dalam hidup ini akan membuat saya terpuruk				
8	Saya merasa dicintai oleh orang-orang disekitar saya				
9	Kebaikan dari orang lain tidak terlalu berperan dalam kehidupan saya				
10	Saya ragu Allah SWT akan memberi kebahagiaan kepada saya				
11	Ketika sedang dalam kesulitan, saya merasa tidak ada seorangpun yang membantu saya				
12	Keluarga saya tidak terlalu peduli dengan keberadaan saya				
13	Saya merasa jenuh dengan rutinitas sehari-hari				
14	Saya kesepian walaupun dikelilingi oleh teman-teman				
15	Saya tidak puas dengan apa yang saya peroleh				
16	Saya tidak puas dengan keadaan saya saat ini				

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

7	Saya kecewa dengan kekurangan yang saya miliki				
8	Saya sedih dengan keadaan diri saya				
9	Saya lebih sering merasa bahagia dari pada kesedihan				
10	Saya merasa sudah memiliki segala hal positif dalam hidup				
11	Kesempatan hidup yang Allah SWT berikan saya gunakan untuk bermanfaat bagi orang lain				
12	Saya belajar dengan sungguh-sungguh				
13	Saya bersyukur saat menadapatkan rezki				
14	Saya beribadah hanya setelah keinginan saya terwujud				
15	Saya beraktivitas dengan giat hanya karena untuk mencapai keinginan saya				
16	Saya merasa tidak wajib untk membalas pertolongan orang lain karena sudah sewajarnya saya mendapatkan bantuan ketika sulit				
17	Melaksanakan segala hal dengan ikhlas adalah cara saya untuberterimakasih pada Allah SWT				
18	Saya berfikir dua kali untuk membantu orang lain karena saya sendiri juga masih membutuhkan bantuan				
19	Saya merasa tidak perlu sedekah karena masih banyak kebutuhan lain yang harus dipenuhi				
20	Karena saya merasa hidup berkecukupan, saya patut membantu orang kurang mampu				

SKALA D

Keterangan alternatif jawaban:

SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju).

Contoh pengerjaan:

PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
Saya sudah dapat menghapuskan rasa sakit dan benci	√			

Keterangan: Artinya anda **sangat sesuai** dengan pernyataan diatas

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya akan membuat dia merasakan balasannya				
2	Saya mencoba untuk menjaga jarak sebisa mungkin antara saya dengan dirinya				
3	Meskipun tindakannya menyakiti saya, saya punya niat baik pada dirinya				
4	Saya berharap bahwa sesuatu yang buruk terjadi kepadanya				
5	Saya tidak ingin berada disekitar dia				
6	Saya ingin berdamai dengannya dan bergerak menjalin				

6	Hubungan yang baik				
7	Saya tidak mempercayai dia				
8	Terlepas dari apa yang dia lakukan saya ingin menjalin hubungan positif lagi dengannya				
9	Saya ingin dia mendapatkan apa yang layak dia dapatkan karena kesalahannya				
10	Saya sulit untuk bertindak dengan hangat terhadap dirinya				
11	Saya menghindari dia				
12	Meskipun dia menyakitiku, aku mengesampingkan rasa sakitnya sehingga kami bisa melanjutkan hubungan kami				
13	Saya akan membalas dendam				
14	Saya sudah dapat menghapuskan rasa sakit dan benci				
15	Saya memutuskan hubungan dengan dia				
16	Saya telah melepaskan kemarahan sehingga saya dapat memulihkan hubungan dengan baik				
17	Saya ingin melihat dia terluka dan merana				
18	Saya menarik diri dari dia				

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tanda tangan responden
UIN SUSKA RIAU

(.....)

Periksa kembali jawaban saudara/i, pastikan tidak ada nomor yang terlewati.

Terimakasih atas kerjasama dan partisipasinya 😊



LAMPIRAN C

Uji Realibilitas dan Validitas

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

UJI REALIBILITAS DAN VALIDITAS

SKALA PANAS (PA)

Reliability statistics

Cronbach's

Alpha

N of items

.747

10

Item-Total Statistics

	Scale Mean If Item Deleted	Scale Variance Mean If Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha If Item Deleted
Item_1	35.54	20.449	.312	.741
Item_3	35.19	20.198	.424	.725
Item_5	35.52	18.921	.448	.721
Item_9	35.58	19.072	.488	.715
Item_10	35.37	19.766	.446	.721
Item_12	35.69	20.178	.335	.738
Item_14	35.29	20.209	.295	.745
Item_16	35.40	19.618	.434	.723
Item_17	35.44	19.546	.501	.714
Item_19	35.27	20.279	.441	.724

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

UJI REALIBILITAS DAN VALIDITAS
SKALA PANAS (NA)

Reliability statistics

Cronbach's

Alpha

N of items

.773

10

Item-Total Statistics

	Scale Mean If Item Deleted	Scale Variance Mean If Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha If Item Deleted
Item_2	25.17	27.440	.450	.752
Item_4	24.85	29.113	.384	.761
Item_6	24.38	26.437	.525	.742
Item_7	24.25	26.936	.417	.757
Item_8	25.56	28.683	.405	.758
Item_11	24.46	26.175	.463	.751
Item_13	24.71	30.052	.187	.784
Item_15	24.71	26.092	.543	.739
Item_18	24.75	25.564	.604	.731
Item_20	25.00	27.216	.420	.756

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

UJI REALIBILITAS DAN VALIDITAS
SKALA KEPUASAN HIDUP

Reliability statistics

Cronbach's

Alpha

N of items

.716

5

Item-Total Statistics

	Scale Mean If Item Deleted	Scale Variance Mean If Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha If Item Deleted
Item_1	10.90	3.893	.456	.682
Item_2	10.98	3.353	.595	.624
Item_3	10.81	3.335	.554	.637
Item_4	11.04	3.449	.383	.709
Item_5	12.04	3.097	.449	.688

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

UJI REALIBILITAS DAN VALIDITAS

SKALA SYUKUR

Reliabilitas statistics

Cronbach's

Alpha

N of items

.775

30

Item-Total Statistics

	Scale Mean If Item Deleted	Scale Variance Mean If Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha If Item Deleted
Item_1	97.21	85.621	.333	.769
Item_2	97.25	85.525	.338	.769
Item_3	97.13	87.138	.131	.775
Item_4	96.90	87.461	.270	.773
Item_5	96.96	87.293	.230	.773
Item_6	96.90	88.520	.059	.776
Item_7	97.54	83.900	.417	.765
Item_8	97.75	82.505	.503	.762
Item_9	97.48	83.274	.413	.765
Item_10	97.13	85.883	.293	.770
Item_11	97.12	79.163	.018	.859
Item_12	97.27	83.338	.380	.766
Item_13	98.02	77.117	.727	.747
Item_14	97.79	78.994	.616	.753
Item_15	97.69	82.570	.447	.763
Item_16	97.75	79.721	.503	.758
Item_17	97.75	79.407	.609	.754

UIN SUSKA RIAU

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
- Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 - Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Item_18	97.75	77.721	.759	.747
Item_19	97.85	82.133	.494	.761
Item_20	98.06	82.448	.445	.763
Item_21	97.46	82.175	.590	.760
Item_22	97.58	81.425	.543	.759
Item_23	97.21	85.190	.302	.769
Item_24	97.19	86.707	.179	.774
Item_25	97.98	87.353	.038	.782
Item_26	97.44	85.506	.205	.773
Item_27	97.40	82.716	.342	.766
Item_28	97.83	86.224	.109	.778
Item_29	97.27	87.848	.059	.778
Item_30	97.31	86.335	.207	.773

UJI REALIBILITAS DAN VALIDITAS SKALA PEMAAFAN

Reliability statistics

Cronbach's

Alpha

N of items

.736

18

Item-Total Statistics

	Scale Mean If Item Deleted	Scale Variance Mean If Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha If Item Deleted
Item_1	50.56	29.389	.356	.721
Item_2	51.17	31.558	.113	.744
Item_3	50.13	30.158	.424	.718
Item_4	50.08	29.170	.523	.709
Item_5	50.63	27.609	.594	.697
Item_6	49.85	31.662	.218	.732
Item_7	50.42	28.641	.510	.707
Item_8	50.02	31.745	.155	.737
Item_9	50.98	30.882	.157	.742
Item_10	50.85	31.662	.116	.743
Item_11	50.58	28.445	.481	.708
Item_12	50.08	29.131	.500	.710
Item_13	49.92	29.994	.351	.722
Item_14	50.38	30.673	.183	.739
Item_15	50.27	29.456	.441	.714
Item_16	50.23	30.259	.316	.725
Item_17	49.83	31.166	.330	.725
Item_18	50.58	31.072	.118	.748

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



LAMPIRAN D

Skala Penelitian

UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SKALA PENELITIAN

Identitas Diri
Nama / Inisial :
Usia :
Kelas :
Jenis Kelamin :

PETUNJUK Pengerjaan

Assalamu'alaikum wr, wb.

Berikut ini terdapat sebuah skala penelitian. Diharapkan kepada saudara/i untuk membaca petunjuk pengisian sebelum memberikan respon jawaban. Bekerjalah secara mandiri dan berikanlah respon sesuai dengan keadaan diri saudara/i dan dalam hal ini tidak ada jawaban yang salah. Seluruh identitas dan respon jawaban yang saudara berikan akan dijaga keamanan dan kerahasiaannya oleh peneliti, sesuai dengan etika didalam sebuah penelitian. Atas bantuan dan kerjasama dari saudara/i, peneliti mengucapkan terimakasih.

Peneliti,

Raudah

PETUNJUK PENGISIAN SKALA

- a. Bacalah setiap pernyataan dengan seksama
- b. Isilah semua nomor dengan **memilih satu diantara pilihan jawaban** dengan memberi tanda **checklist** (√) pada kolom yang sudah disediakan (jangan sampai ada nomor yang dikosongkan)
- c. Jawablah sesuai dengan keadaan diri saudara yang sebenarnya
- d. Periksa kembali jawaban anda setelah selesai mengerjakan

UIN SUSKA RIAU

Selamat Mengerjakan 😊

SKALA A

petunjuk pengerjaan

Berikut ini terdapat beberapa kata yang menggambarkan perasaan dan emosi. Bacalah setiap kata tersebut dan jawablah dengan memberikan **checklist** (√) pada kolom yang tersedia sesuai dengan perasaan yang saudara alami selama **beberapa minggu terakhir**.

Keterangan alternatif jawaban:

SS (Sangat Sering), S (Sering), K (Kadang-Kadang), J (Jarang), TP (Tidak Pernah).

Contoh pengerjaan:

PERNYATAAN	SS	S	K	J	TP
Gembira	√				

Keterangan: Artinya anda **sangat sering** merasa gembira selama beberapa minggu terakhir.

SS	S	K	J	TP		SS	S	K	J	TP
					Tertarik.					
					Tertekan					
					Gembira.					
					Kecewa					
					Tangguh.					
					Merasa bersalah					
					Khawatir					
					Bermusuhan					
					Antusias.					
					Bangga.					
						Mudah Tersinggung				
						Waspada.				
						Terinspirasi.				
						Gugup				
						Bertekad.				
						Penuh perhatian.				
						Gelisah				
						Aktif.				
						Takut				

SKALA B

Keterangan alternatif jawaban:

SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), STS (Sangat Tidak Sesuai).

Contoh pengerjaan:

PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
Dalam banyak hal, kehidupan saya mendekati ideal	√			

Keterangan: Artinya anda **sangat sesuai** dengan pernyataan diatas

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Dalam banyak hal, kehidupan saya mendekati ideal				
2	Kondisi hidup saya bagus sekali				
3	Saya sangat puas dengan hidup saya				
4	Sejauh ini, saya telah memperoleh hal-hal penting yang saya inginkan dalam hidup				
5	Jika saya menjalani hidup selamanya, tidak ada yang akan saya ubah				

SKALA C

Keterangan alternatif jawaban:

SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), STS (Sangat Tidak Sesuai).

Contoh pengerjaan:

PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
Saya merasa tuhan tidak adil terhadap saya	√			

Keterangan: Artinya anda **sangat sesuai** dengan pernyataan diatas

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa tuhan tidak adil terhadap saya				
2	Ketika keinginan saya belum Allah SWT kabulkan, saya yakin bahwa itulah yang terbaik.				
3	Saya berfikir bahwa kesulitan dalam hidup ini akan membuat saya terpuruk				
4	Saya merasa dicintai oleh orang-orang disekitar saya.				
5	Kebaikan dari orang lain tidak terlalu berperan dalam kehidupan saya				
6	Saya ragu Allah SWT akan memberi kebahagiaan kepada saya				
7	Keluarga saya tidak terlalu peduli dengan keberadaan saya				
8	Saya merasa jenuh dengan rutinitas sehari-hari				
9	Saya kesepian walaupun dikelilingi oleh teman-teman				
10	Saya tidak puas dengan apa yang saya peroleh				
11	Saya tidak puas dengan keadaan saya saat ini				
12	Saya kecewa dengan kekurangan yang saya miliki				
13	Saya sedih dengan keadaan diri saya				
14	Saya lebih sering merasa bahagia dari pada kesedihan.				
15	Saya merasa sudah memiliki segala hal positif dalam hidup.				
16	Kesempatan hidup yang Allah SWT berikan saya gunakan untuk bermanfaat bagi orang lain.				
17	Saya belajar dengan sungguh-sungguh.				

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

88	Saya bersyukur saat mendapatkan rezki.				
89	Melaksanakan segala hal dengan ikhlas adalah cara saya untuk berterimakasih pada Allah SWT.				

SKALA D

Setiap pernyataan berikut menggambarkan kemungkinan perasaan, pikiran dan perilaku anda terhadap bagaimana biasanya anda menanggapi hal negatif yang dilakukan orang disekitar anda terhadap anda. Pilihlah salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan anda dari pilihan jawaban yang telah tersedia.

Keterangan alternatif jawaban:

SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju).

Contoh pengerjaan:

PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
Saya akan membuat dia merasakan balasannya	√			

Keterangan: Artinya anda **sangat sesuai** dengan pernyataan diatas

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya akan membuat dia merasakan balasannya				
2	Meskipun tindakannya menyakiti saya, saya punya niat baik pada dirinya.				
3	Saya berharap bahwa sesuatu yang buruk terjadi kepadanya				
4	Saya tidak ingin berada disekitar dia				
5	Saya tidak mempercayai dia				
6	Saya menghindari dia				
7	Meskipun dia menyakitiku, aku mengesampingkan rasa sakitnya sehingga kami bisa melanjutkan hubungan kami.				
8	Saya akan membalas dendam				
9	Saya memutuskan hubungan dengan dia				
10	Saya telah melepaskan kemarahan sehingga saya dapat memulihkan hubungan dengan baik.				
11	Saya ingin melihat dia terluka dan merana				

Tanda tangan responden

(.....)

Periksa kembali jawaban saudara/i, pastikan tidak ada nomor yang terlewat.

Terimakasih atas kerjasama dan partisipasinya ☺



LAMPIRAN E

Uji Normalitas

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		kebahagiaan	syukur	pemaafan
N		235	235	235
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	26.9021	61.9489	33.8681
	Std. Deviation	8.27951	6.50621	4.69356
Most Extreme Differences	Absolute	.056	.057	.058
	Positive	.056	.036	.055
	Negative	-.056	-.057	-.058
Test Statistic		.056	.057	.058
Asymp. Sig. (2-tailed)		.068 ^c	.061 ^c	.055 ^c

- a. Test distribution is Normal.
 b. Calculated from data.
 c. Lilliefors Significance Correction.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

- Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
- Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



LAMPIRAN F
Uji Linieritas

UIN SUSKA RIAU

UJI LINIERITAS

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
VT KE B1	Between Groups	6628.807	31	.000	4.612	.000
	Linearity	5103.245	1	.000	110.069	.000
	Deviation from Linearity	1525.562	30	.343	1.097	.343
Within Groups		9411.942	203	46.364		
Total		16040.749	234			

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
VT KE B2	Between Groups	94.878	1.442	94.878	1.442	.098
	Linearity	701.753	10.662	701.753	10.662	.001
	Deviation from Linearity	65.979	1.002	65.979	1.002	.462
Within Groups		13953.428	65.818	65.818		
Total		16040.749				

Dilindungi Undang-Undang
 j mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 utipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan
 utipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 y mengemukakan dan memperbarik sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

cipta milik UIN Suska Riau
 Statistic Islamic University of Sultan Syarif

UIN SUSKA RIAU



LAMPIRAN G

Uji Hipotesis dan Multikolinearitas

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

UJI HIPOTESIS DAN UJI MULTIKOLINEARITAS

Model Summary

Model	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.568 ^a	.317	6.84426

a. Predictors: (Constant), pemaafan, syukur

ANOVA^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	5172.978	2	2586.489	55.215	.000 ^b
	10867.771	232	46.844		
	16040.749	234			

a. Dependent Variable: kebahagiaan

b. Predictors: (Constant), pemaafan, syukur

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients			Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Tolerance	VIF
1	(Constant)	-15.886		-3.531	.000		
	syukur	.763	.600	9.770	.000	.776	1.289
	pemaafan	-.132	-.075	-1.220	.224	.776	1.289

a. Dependent Variable: kebahagiaan

HIPOTESIS 1

Model Summary

Model	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.315	.315	6.85143

a. Predictors: (Constant), syukur

ANOVA^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	5103.245	1	5103.245	108.714	.000 ^b
	10937.504	233	46.942		
	16040.749	234			

a. Dependent Variable: kebahagiaan

b. Predictors: (Constant), syukur

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients B	Standardized Coefficients Beta	Std. Error	Standardized Coefficients t	Sig.	Collinearity Statistics	
						Tolerance	VIF
1	(Constant) -1.563		4.288	-4.096	.000	.776	1.289
	syukur .718	.564	.069	10.427	.000		

a. Dependent Variable: kebahagiaan

HIPOTESIS 2

Model Summary

Model	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.044	.040	8.11373

a. Predictors: (Constant), pemaafan

ANOVA^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	701.753	1	701.753	10.660	.001 ^b
	15338.996	233	65.833		
	16040.749	234			

a. Dependent Variable: kebahagiaan

b. Predictors: (Constant), pemaafan

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Collinearity Statistics		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Tolerance	VIF
1	(Constant)	14.406	3.864		3.728	.000		
	pemaafan	.369	.113	.209	3.265	.001	.776	1.289

a. Dependent Variable: kebahagiaan



LAMPIRAN H

Uji Kategorisasi

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

UJI KATEGORISASI

KEBAHAGIAAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sedang	233	99.1	99.1	99.1
	tinggi	2	.9	.9	100.0
	Total	235	100.0	100.0	

SYUKUR

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sedang	164	69.8	69.8	69.8
	tinggi	71	30.2	30.2	100.0
	Total	235	100.0	100.0	

PEMAAFAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sedang	180	76.6	76.6	76.6
	tinggi	55	23.4	23.4	100.0
	Total	235	100.0	100.0	

Dilindungi Undang-Undang
j mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

utipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan
utipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

ngumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



LAMPIRAN I

Uji Beda

UIN SUSKA RIAU

UJI BEDA BERDASARKAN JENIS KELAMIN

Group Statistics

	Jenis kelamin	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
kebahagian	laki-laki	126	28.1587	7.24808	.64571
	perempuan	109	25.4495	9.15149	.87655
syukur	laki-laki	126	61.4048	6.48713	.57792
	perempuan	109	62.5780	6.50113	.62270
pemaafan	laki-laki	126	32.8254	4.85647	.43265
	perempuan	109	35.0734	4.20693	.40295

Independent Samples Test

Levene's Test for
Equality of Variances

t-test for Equality of Means

	F	Sig.	t		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
			t	df				Lower	Upper
kebahagian	6.802	.010	2.530	233	.012	2.70919	1.07074	.59962	4.81876
			2.488	204.887					
syukur	.113	.738	1.381	233	.169	-1.17322	.84942	-2.84675	.50031
			1.381	228.016					
pemaafan	1.509	.221	3.763	233	.000	-2.24800	.59739	-3.42497	-1.07103
			3.802	232.999					

UJI BEDA BERDASARKAN USIA

Group Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
kebahagiaan remaja awal	132	27.3182	7.73445	.67320
kebahagiaan remaja pertengahan	103	26.3689	8.93988	.88087
syukur remaja awal	132	62.0530	6.05990	.52745
syukur remaja pertengahan	103	61.8155	7.06517	.69615
pemaafan remaja awal	132	33.3636	4.71359	.41027
pemaafan remaja pertengahan	103	34.5146	4.61001	.45424

Independent Samples Test

Levene's Test for Equality of Variances

t-test for Equality of Means

	F	Sig.	t		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
			t	df				Lower	Upper
kebahagiaan	1.484	.224	.872	233	.384	.94925	1.08907	-1.19643	3.09493
			.856	202.229	.393	.94925	1.10866	-1.23677	3.13527
syukur	1.875	.172	.277	233	.782	.23750	.85707	-1.45109	1.92609
			.272	201.116	.786	.23750	.87340	-1.48470	1.95969
pemaafan	.089	.766	-1.875	233	.062	-1.15093	.61377	-2.36018	.05833
			-1.880	221.515	.061	-1.15093	.61209	-2.35718	.05533



LAMPIRAN J
Surat Perizinan

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS PSIKOLOGI**

كلية علم النفس

FACULTY OF PSYCHOLOGY

Jl. H.R. Soebrantas K.M. 15 No. 155 Kel. Simpang Baru Kec. Tampan Pekanbaru- Riau 28293 PO. Box. 1004
Telp.(0761) 588994, Fax. (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail : fpsi@uin-suska.ac.id

Nomor : Un.04/F.VI/PP.00.9/2015 /2018 Pekanbaru, 23 November 2018
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Mohon Izin Prariset

Kepada
Yth. Pimpinan Pondok Pesantren Al - Hisan
Siak Hulu – Kampar.

Assalamu'alaikum wr. wb
Dengan hormat,

Dekan Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyampaikan kepada bapak/ibu bahwa:

Nama : Raudah
NIM : 11561202087
Jurusan : Psikologi
Semester : VII (tujuh)

ditugaskan untuk melakukan prariset di tempat bapak/ibu guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul skripsinya, yaitu:

"Hubungan Syukur Pemaafan dengan Kebahagiaan pada Santri Pondok Pesantren".

Untuk itu kami mohon bapak/ibu berkenan memberi izin prariset yang bersangkutan dalam rangka penyelesaian penyusunan skripsinya.

Atas perkenan dan kerjasama bapak/ibu, kami mengucapkan terima kasih.



Wassalam.
Dekan,
Prof. Dr. Hairunas, M.Ag.
NIP. 19720828 200604 1 002

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS PSIKOLOGI
كلية علم النفس
FACULTY OF PSYCHOLOGY

Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po. Box. 1004
Telp. (0761) 588994 Fax. (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail: fpsi@uin-suska.ac.id

Nomor : Un.04/F.VI/PP.00.9/1232/2019 Pekanbaru, 25 April 2019
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Mohon Izin Try Out Penelitian

Kepada
Yth. Kepala Al-Ihsan Boarding School Kampar
Kampar

Assalamu'alaikum wr. wb.
Dengan hormat,

Dekan Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyampaikan kepada bapak/ibu bahwa:

Nama : Raudah
NIM : 11561202087
Jurusan : Psikologi
Semester : VIII (delapan)

ditugaskan untuk melakukan try out penelitian di tempat bapak/ibu guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul skripsinya, yaitu:

"Pengaruh Syukur, Pemaafan terhadap Kebahagiaan pada Santri Pondok Pesantren."

Untuk itu kami mohon bapak/ibu berkenan memberi izin try out yang bersangkutan dalam rangka penyelesaian penyusunan skripsinya.

Atas perkenan dan kerjasama bapak/ibu, kami mengucapkan terima kasih.

Wassalam.
Dekan,


Prof. Dr. Hairunas, M.Ag
NIP. 19720828 200604 1 002

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS PSIKOLOGI
كلية علم النفس
FACULTY OF PSYCHOLOGY

Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po. Box. 1004
Telp. (0761) 588994 Fax. (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail: fpsi@uin-suska.ac.id

Nomor : Un.04/F.VI/PP.00.9/2019 Pekanbaru, 8 Mei 2019
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Mohon Izin Riset

Kepada
Yth. Kepala Al-Ihsan Boarding School Pekanbaru
Pekanbaru

Assalamu'alaikum wr. wb.
Dengan hormat,

Dekan Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyampaikan kepada bapak/ibu bahwa:

Nama : Raudah
NIM : 11561202087
Jurusan : Psikologi
Semester : VIII (delapan)

ditugaskan untuk melakukan riset di tempat bapak/ibu guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul skripsinya, yaitu:

"Pengaruh Syukur, Pemaafan terhadap Kebahagiaan pada Santri Pondok Pesantren."

Untuk itu kami mohon bapak/ibu berkenan memberi izin riset yang bersangkutan dalam rangka penyelesaian penyusunan skripsinya.

Atas perkenan dan kerjasama bapak/ibu, kami mengucapkan terima kasih.

Wassalam.
Dekan,

Prof. Dr. Hairunas, M.Ag
NIP 19720828 200604 1 002

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



معهد الإحسان
Yayasan Wakaf Al-Ihsan Riau
Al-Ihsan Boarding School

Jl. Pesantren RT.03 / RW.04, Dusun IV, Desa Kubang Jaya
Kec. Siak Hulu, Kab. Kampar - Riau 28452

0853 1818 1850
info@ibs.sch.id
www.ibs.sch.id
facebook.com/IBSRiau
@ibariau
@ibariau

No : 012/SKet./e/IBS/VIII/2019

Lamp : -

Hal. : **Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian**

Kepada Yth. **Dekan Fakultas Psikologi**
UIN Suska Riau

di _
Pekanbaru

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

Dengan Hormat,
Al-Ihsan Boarding School (IBS) Riau menerangkan bahwa:

Nama : Raudah
NIM. : 11561202087
Jurusan : Psikologi
Semester : VIII (Delapan)
Judul Kripsi : Pengaruh Syukur, Pemaafan terhadap kebahagiaan pada santri Pondok Pesantren

Telah melaksanakan penelitian/ riset di Al-Ihsan Boarding School (IBS) Riau.

Demikian keterangan ini dibuat. Atas Perhatian dan kerjasamanya, di ucapkan terima kasih.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

Siak Hulu, 9 Agustus 2019
AL-IHSAN BOARDING SCHOOL
Dewan Pimpinan,



Boarding School

MUHAMMAD AKHYAR RIFQY, Lc.

UIN SUSKA RIAU



sk Raud

RIWAYAT HIDUP

Raudah, lahir di Rempak pada tanggal 27 Juli 1997 anak ke empat dari lima bersaudara yang merupakan anak dari pasangan Helmi dan Fatimah. Penulis mengawali pendidikan sekolah dasar di SDN 03 Laksamana pada tahun pada tahun 2004 sampai dengan tahun 2009. Kemudian melanjutkan kesekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas pada tahun 2009 sampai dengan tahun 2015 di Pondok Pesantren Al- Ihsan Boarding School Riau. Kemudian pada tahun yang sama yaitu tahun 2015 penulis melanjutkan sekolah ke jenjang perguruan tinggi negeri yaitu Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau tepatnya pada Fakultas Psikologi Jurusan Psikologi.

Selama duduk diperguruan tinggi, penulis pernah bergabung diorganisasi yaitu HMJ Psikologi Klinis dan Agama dan PDC INSIGHT selain itu penulis juga pernah bergabung di Garuda Keadilan Pekanbaru dan Sahabat Muda Pekanbaru. Akhirnya pada 18 Desember 2019 penulis dinyatakan lulus dan berhak menyandang gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) setelah berhasil menyelesaikan dan mempertahankan skripsi dengan judul Pengaruh Syukur Dan Pemaafan Terhadap Kebahagiaan Pada Santri Pondok Pesantren.

Hak Cipta Dili

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.