



### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan penunjang, penerjemah, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
  - 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.



# PENGEMBANGAN MODEL PELATIHAN MANAGEMEN STRES DAN RASA SYUKUR UNTUK MENINGKATKAN *STUDENT WELLBEING* BERDASARKAN PERSPEKTIF ISLAM PADA SISWA MADRASAH ALIYAH NEGERI (MAN) PEKANBARU RIAU

## DISERTASI

Diajukan Untuk Melengkapi Salah Satu Syarat Guna  
Memperoleh Gelar Doktor Pada Program Studi  
Pendidikan Agama Islam



Oleh:

**Sri Wahyuni**

NIM: 31790425746

Promotor

**Prof. Dr. Munzir Hitami, M.A**

NIP. 195404221986031002

Co Promotor

**Dr. Muslim Affandi, M.Pd**

NIP. 196507151994021001

**PROGRAM PASCASARJANA (PPs)  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)  
SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
1443 H / 2022**



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA RI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
**PASCASARJANA**  
**كلية الدراسات العليا**  
**THE GRADUATE PROGRAMME**

Alamat : Jl. KH. Ahmad Dahlan No. 94 Pekanbaru 28129 PO.BOX. 1004  
Phone & Facs, (0761) 858832, Website: <https://pasca.uin-suska.ac.id> Email : [pasca@uin-suska.ac.id](mailto:pasca@uin-suska.ac.id)

## Lembaran Pengesahan

Nama : Sri Wahyuni  
Nomor Induk Mahasiswa : 31790425746  
Gelara Akademik : Dr. (Doktor)  
Judul : Pengembangan Model Pelatihan Management Stres dan Rasa Syukur Untuk Meningkatkan Student Wellbeing Berdasarkan Perspektif Islam Pada Siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Pekanbaru Riau

### Tim Penguji

**Prof. Dr. Hairunas , M, Ag**  
Ketua / Penguji I

**Dr. Alpizar, M.Si.**  
Sekretaris / Penguji II

**Prof. Dr. H. Zulfan Saam, MS**  
Penguji III

**Prof. Dr. H. Ilyas Husti, MA**  
Penguji IV

**Prof. Dr. Munzir Hitami, MA**  
Promotor /Penguji V

**Dr. H. Muslim Afandi, M.Pd**  
Co-Promotor /Penguji VI

**Dr. Zamsiswaya, M.Ag**  
Penguji VII

Tanggal Ujian/Pengesahan : 14 Juni 2022

Lampiran Surat :  
Nomor : Nomor 25/2021  
Tanggal : 10 September 2021

### SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : SRI WAHYUNI  
NIM : 31790425746  
Tempat/Tgl. Lahir : SIBIRVANG / 16 JUNI 1980  
Fakultas/Pascasarjana : S3  
Prodi : PENDIDIKAN AGAMA ISLAM  
Judul Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya\*:

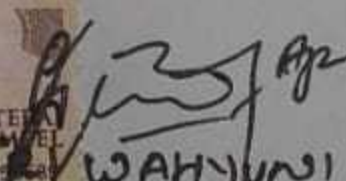
Pengembangan Model Pelatihan manajemen stres dan Rasa Syukur untuk meningkatkan student wellbeing berdasarkan perspektif Islam pada siswa MAN Pekanbaru Riau.

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. Penulisan Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya\* dengan judul sebagaimana tersebut di atas adalah hasil pemikiran dan penelitian saya sendiri.
2. Semua kutipan pada karya tulis saya ini sudah disebutkan sumbernya.
3. Oleh karena itu Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya\* saya ini, saya nyatakan bebas dari plagiat.
4. Apa bila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam penulisan Disertasi/Thesis/Skripsi/(Karya Ilmiah lainnya)\* saya tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan.

Demikianlah Surat Pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun juga.

Pekanbaru, 13 Juli 2022  
Yang membuat pernyataan

  
SRI WAHYUNI

NIM : 31790425746

\* pilih salah satu sesuai jenis karya tulis



**PROF. DR. H. MUNZIR HITAMI, M.A**  
DOSEN PASCASARJANA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)  
SULTAN SYARIF KASIM RIAU

**NOTA DINAS**

Hal : Disertasi Saudari Sri Wahyuni

Kepada Yth.  
Direktur Pascasarjana  
UIN Sultan Syarif Kasim Riau  
di-  
Tempat

Assalamualaikum Wr. Wb.

Setelah kami membaca, meneliti, mengoreksi, dan melakukan perbaikan-perbaikan sepenuhnya terhadap isi Disertasi Saudari:

Nama : Sri Wahyuni

NIM : 31790425746

Prodi : Pendidikan Agama Islam

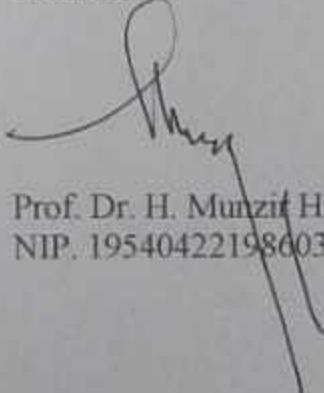
Judul : Pengembangan Model Pelatihan Manajemen Stres dan Rasa Syukur untuk Meningkatkan *Student Wellbeing* berdasarkan Perspektif Islam pada Siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Pekanbaru Riau

Maka dengan ini dapat disetujui untuk diuji dan diberikan penilaian dalam Ujian Terbuka pada Pascasarjana UIN Suska Riau.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Pekanbaru, 25 Mei 2022

Promotor



Prof. Dr. H. Munzir Hitami, M.A  
NIP. 195404221986031002

**DR, MUSLIM AFFANDI, M.Pd**  
DOSEN PASCASARJANA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)  
SULTAN SYARIF KASIM RIAU

**NOTA DINAS**

Hal : Disertasi Saudari Sri Wahyuni

Kepada Yth.  
Direktur Pascasarjana  
UIN Sultan Syarif Kasim Riau  
di-  
Tempat

Assalamualaikum Wr. Wb.

Setelah kami membaca, meneliti, mengoreksi, dan melakukan perbaikan-perbaikan sepenuhnya terhadap isi Disertasi Saudari:

Nama : Sri Wahyuni

NIM : 31790425746

Prodi : Pendidikan Agama Islam

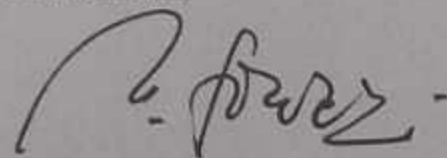
Judul : Pengembangan Model Pelatihan Managemen Stres dan Rasa Syukur  
untuk Meningkatkan *Student Wellbeing* berdasarkan Perspektif Islam  
pada Siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Pekanbaru Riau

Maka dengan ini dapat disetujui untuk diuji dan diberikan penilaian dalam Ujian Terbuka pada Pascasarjana UIN Suska Riau.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Pekanbaru, 25 Mei 2022

Co Promotor,



Dr. Muslim Affandi, M.Pd  
NIP. 196507151994021001

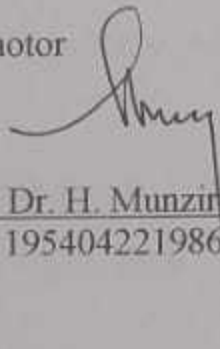
## PERSETUJUAN

Kami yang bertanda tangan di bawah ini selaku Promotor dan Co Promotor, dengan ini menyetujui bahwa Disertasi yang berjudul "**Pengembangan Model Pelatihan Manajemen Stres dan Rasa Syukur untuk Meningkatkan Student Wellbeing Berdasarkan Perspektif Islam pada Siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Pekanbaru Riau**", yang ditulis oleh:

Nama : Sri Wahyuni  
NIM : 31790425746  
Prodi : Pendidikan Agama Islam  
Konsentrasi : Pendidikan Agama Islam

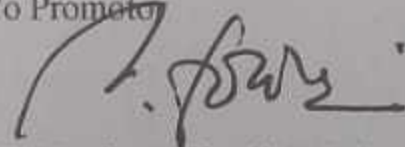
Untuk diajukan dalam Ujian Terbuka pada Pascasarjana Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Syarif Kasim Riau.

Promotor



Prof. Dr. H. Munzir Hitami, M.A  
NIP. 195404221986031002

Co Promotor



Dr. Muslim Affandi, M.Pd  
NIP. 196507151994021001

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Pendidikan Agama Islam



Dr. Zamsiswaya, M.Ag  
NIP. 19700121 199703 1 003

**PERSETUJUAN TIM PENGUJI  
SEMINAR HASIL DISERTASI**

Disertasi yang berjudul “Pengembangan Model Pelatihan Managemen Stres dan Rasa Syukur untuk Meningkatkan *Student Wellbeing* berdasarkan Perspektif Islam pada Siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Pekanbaru Riau”, yang ditulis oleh Sdr. Sri Wahyuni NIM 31790425746 Program Studi Pendidikan Agama Islam telah diuji dan diperbaiki sesuai dengan masukan dari Tim Penguji Seminar Hasil Disertasi pada tanggal 29 Maret 2022 dan dapat disetujui untuk diajukan dalam sidang Ujian Tertutup pada Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

**TIM PENGUJI :**


Penguji I/Ketua

Prof. Dr. H. Ilyas Husti, M.A

  
.....  
Tanggal:

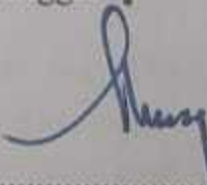
Penguji II/Sekretaris

Dr. Alpizar, M.Si

  
.....  
Tanggal:

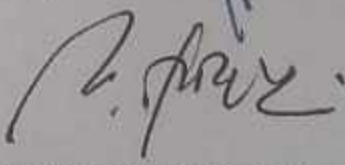
Penguji III (Promotor)

Prof. Dr. Munzir Hitami, M.A

  
.....  
Tanggal:

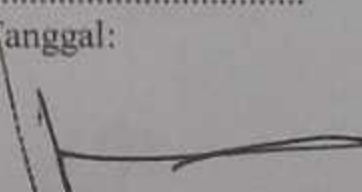
Penguji IV (Co. Promotor)

Dr. Muslim Affandi, M.Pd

  
.....  
Tanggal:

Penguji V

Dr. Zamsiswaya, M.Ag

  
.....  
Tanggal:



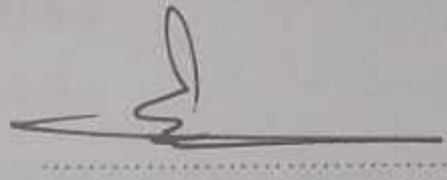
**PERSETUJUAN TIM PENGUJI  
UJIAN TERTUTUP DISERTASI**

Disertasi yang berjudul “Pengembangan Model Pelatihan Management Stres dan Rasa Syukur untuk Meningkatkan *Student Wellbeing* berdasarkan Perspektif Islam pada Siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Pekanbaru Riau”, yang ditulis oleh Sdr. Sri Wahyuni NIM 31790425746 Program Studi Pendidikan Agama Islam telah diuji dan diperbaiki sesuai dengan masukan dari Tim Penguji Ujian Tertutup Disertasi pada Tanggal 21 April 2022 dan dapat disetujui untuk diajukan dalam Sidang Terbuka pada Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

**TIM PENGUJI :**

Penguji I/Ketua

Prof. Dr. H. Ilyas Husti, M. A



Tanggal :

Penguji II/Sekretaris

Dr. Alpizar, M.Si



Tanggal :

Penguji III

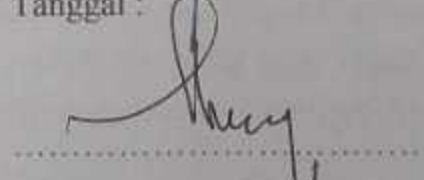
Prof. Dr. H. Zulfan Saam, MS



Tanggal :

Penguji IV ( Promotor )

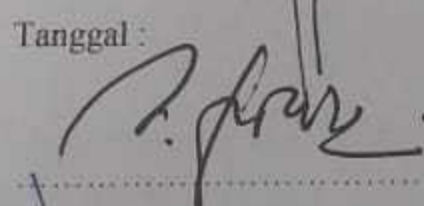
Prof. Munzir Hitami, M.A



Tanggal :

Penguji IV ( Co. Promotor )

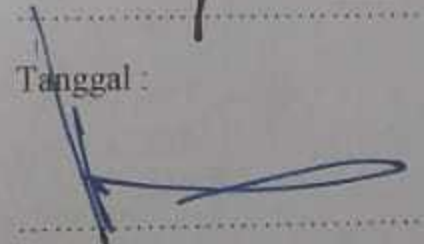
Dr. Muslim Affandi, M.Pd



Tanggal :

Penguji V

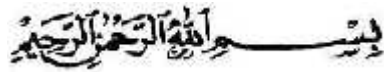
Dr. Zamsiswaya, M.Ag



Tanggal :



## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah. Segala puji bagi Allah *Azza wa Jalla*, Tuhan semesta alam yang mengatur kehidupan umat manusia. Tuhan yang memberikan nikmat yang besar berupa kelapangan waktu dan kekuatan berpikir, sehingga Penulis dapat menyusun dan menyelesaikan penulisan Disertasi ini, dengan judul “Pengembangan Model Pelatihan Managemen Stres dan Rasa Syukur Berdasarkan Perspektif Islam untuk Meningkatkan *Student Wellbeing* pada Siswa Madrasah Aliyah Negeri (Man) Pekanbaru Riau”. Disertasi ini merupakan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Doktor pada Program Studi Pendidikan Agama Islam Program Pascasarjana Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Syarif Kasim Riau.

Dengan kerendahan hati, penulis menyadari bahwa dalam penyelesaian disertasi ini banyak melibatkan berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung, secara lembaga maupun individu yang telah memberikan kontribusi dalam penyelesaian disertasi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada yang penulis hormati:

1. Prof. Dr. Hairunas, M.Ag, Rektor UIN Suska Riau beserta jajarannya. Semasa menjabat Dekan Fakultas Psikologi selalu mensupport penulis dan teman-teman dosen lainnya untuk melanjutkan S3.
2. Prof. Dr. Ilyas Husti, M.A, Direktur Pascasarjana UIN Suska Riau beserta

jajarannya, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan pada Program Studi S3 Pendidikan Agama Islam UIN Suska Riau ini. Dan selaku Penguji I/Ketua Ujian, telah memberikan masukan untuk kesempurnaan Disertasi penulis.

3. Dr. Zamsiswaya, M.Ag, Ketua Program Studi S3 Pendidikan Agama Islam beserta seluruh dosen Pasca Sarjana UIN Suska Riau, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan pada Program Studi S3 Pendidikan Agama Islam UIN Suska Riau ini, dan memberikan bekal ilmu pengetahuan dan wawasan untuk menyelesaikan disertasi ini. Staf pada Pasca Sarjana UIN Suska Riau yang memberikan pelayanan akademik yang sangat baik kepada penulis. Dan selaku Penguji V telah memberikan masukan atas kesempurnaan Disertasi penulis.
4. Prof. Dr. Munzir Hitami, M.A selaku Promotor, dan Dr. Muslim Afandi, M.Pd selaku Co Promotor. Beliau berdua dengan kepakaran yang melekat telah telah meluangkan waktu, memberikan dukungan dan kontribusi dalam penyusunan disertasi ini. Beliau berdua dengan keikhlasan dan kesabaran telah memberikan masukan, koreksi, dan saran baik dari aspek teoritis, metodologis, dan tata bahasa dalam penelitian ini. Oleh karena itu, Penulis mengucapkan terimakasih, penghormatan dan penghargaan yang setinggi-tinggi dengan teriring doa “semoga semua amal baik dan keikhlasan beliau berdua mendapatkan balasan pahala di sisi Allah SWT”.
5. Prof. Dr. H. Zulfan Saam, MS., selaku penguji. Terimakasih penulis ucapkan atas masukan dan saran untuk kesempurnaan laporan Disertasi penulis.

6. Dr. Alpizar, M.Si, selaku Penguji II/Sekretaris Ujian, terimakasih penulis ucapkan telah memberikan masukan atas kesempurnaan Disertasi ini.
7. Dr. Kusnadi M.Pd, selaku Dekan Fakultas Psikologi UIN Suska Riau tempat Penulis mengabdikan. Beliau telah memberikan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan studi S3 ini.
8. Kepala Sekolah, Wakil Kepala Sekolah, Guru Bimbingan Konseling, Staf Tata Usaha, serta siswa MAN I, MAN II, dan MAN III Pekanbaru Riau, yang telah mengizinkan, memberikan dukungan, dan kesediaan untuk terlibat dalam penelitian ini. Penulis mengucapkan terimakasih dan penghargaan atas kerjasama dan dukungannya.
9. Ayahanda H. Azwir dan Ibunda (almarhumah) Hj. Fatmawinar yang telah mendidik penulis, memberikan dasar-dasar agama dan pendidikan akhlak, dan memotivasi penulis untuk melanjutkan studi S3. Khususnya, almarhumah Ibunda yang semasa hidup selalu mendukung dan menunjukkan kebanggaan terhadap pendidikan yang penulis tempuh. Semoga Allah SWT melapangkan kuburnya dan memasukkan beliau ke dalam surga-Nya. Aamiin. Dan Ayah mertua H. Syahrial dan Ibunda Hj. Syamsuyarti, yang selalu memberikan dukungan moral dalam penyelesaian studi penulis. Saudara-saudara penulis, Elpendri, SH dan istri, Irfan Safari dan istri, Fitra Nengsih, SE dan suami, dan Ria Resi, Amd dan suami yang selalu memberikan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan studi ini.
10. Suami tercinta Ipda M. Haris, yang selalu mendoakan, memberikan dukungan moral dan materil mulai dari awal perkuliahan sampai dalam tahap penyelesaian



disertasi ini. Buah hati dan penyejuk mata penulis, Akhdan Ziyad, Rafif Arya Anugrah, dan Inara Shakila Haris, dengan caranya masing-masing memberikan kasih sayang dan dukungan dalam penyelesaian studi Penulis.

11. Teman-teman se profesi, Dosen Fakultas Psikologi UIN Suska Riau yang telah memberikan motivasi, semangat, dan doa atas penyelesaian studi Penulis.
12. Teman-teman mahasiswa di Program Pasca Sarjana S3 UIN Suska Riau yang dengan canda tawanya memberikan semangat dalam penyusunan disertasi ini. Semoga kita semua diberi kelancaran dalam menyelesaikan studi S3 ini.
13. Para mahasiswa yang telah membantu dalam pengumpulan data, Umi Hikmah Putri, Anggi, Aldawiyah, Novi, dan yang lainnya. Semoga keikhlasan kalian menjadi amal jariyah.
14. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam penelitian dan menyelesaikan disertasi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan disertasi ini masih terdapat kelemahan yang perlu diperkuat dan kekurangan yang perlu dilengkapi. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati penulis mengharapkan masukan, koreksi, dan saran untuk memperbaiki disertasi ini. Semoga disertasi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak terutama bagi peneliti sendiri dan siswa-siswa di sekolah. Amin ya Rabbal Alamin.

Pekanbaru, 31 Mei 2022  
Penulis,

Sri Wahyuni

## DAFTAR ISI

|  |      |
|--|------|
| KATA PENGANTAR .....   | i    |
| DAFTAR ISI .....   | v    |
| DAFTAR TABEL.....  | viii |
| DAFTAR BAGAN.....  | x    |
| ABSTRAK.....   | xi   |
| BAB I PENDAHULUAN.....   | 1    |
| A. Latar Belakang Masalah.....   | 1    |
| B. Penegasan Istilah.....  | 10   |
| C. Rumusan Masalah .....   | 11   |
| D. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....  | 12   |
| 1. Tujuan Penelitian.....  | 12   |
| 2. Manfaat Penelitian.....   | 12   |
| 3. Spesifikasi Produk .....  | 13   |
| BAB II LANDASAN TEORI KESEJAHTERAAN SISWA, STRES<br>AKADEMIK, MANAGEMEN STRES AKADEMIK, RASA<br>SYUKUR, DAN MANAGEMEN RASA SYUKUR..... | 14   |
| A. Kesejahteraan Siswa ( <i>Student Wellbeing</i> ).....   | 14   |
| 1. Kesejahteraan Siswa ( <i>Student Wellbeing</i> ) Perspektif<br>Barat.....   | 14   |
| 2. Kesejahteraan Siswa ( <i>Student Wellbeing</i> ) Perspektif<br>Islam .....  | 17   |
| 3. Dimensi Kesejahteraan Siswa ( <i>Student Wellbeing</i> ).....   | 21   |
| 4. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kesejahteraan Siswa<br>( <i>Student Wellbeing</i> ).....  | 24   |
| B. Stres Akademik.....   | 26   |
| 1. Pengertian Stres Akademik.....  | 26   |
| 2. Dalil-dalil Al-Quran tentang Stres.....   | 27   |
| 3. Dimensi Stres Akademik.....   | 49   |
| 4. Metode Manajemen Stres Akademik ( <i>Academic Stress<br/>Management</i> ) Perspektif Barat.....                                     | 51   |
| 5. Metode Manajemen Stres Akademik ( <i>Academic Stress<br/>Management</i> ) Perspektif Islam.....                                     | 61   |
| C. Rasa Syukur ( <i>Gratitude</i> ) .....  | 77   |
| 1. Definisi Rasa Syukur ( <i>Gratitude</i> ) Perspektif Barat.....   | 77   |
| 2. Definisi Rasa Syukur ( <i>Gratitude</i> ) Perspektif Islam.....   | 79   |
| 3. Dalil-dalil Al-Quran tentang Rasa Syukur .....  | 81   |
| 4. Dalil-dalil Hadits tentang Rasa Syukur.....   | 88   |
| 5. Dimensi Rasa Syukur.....  | 90   |
| 6. Metode Manajemen Rasa Syukur berdasarkan Perspektif<br>Barat.....   | 95   |
| 7. Metode Manajemen Rasa Syukur berdasarkan Perspektif<br>Islam.....   | 107  |
| D. Pelatihan Manajemen Stres dan Rasa Syukur Berdasarkan<br>Perspektif Islam pada Penelitian ini.....                                  | 110  |
| E. Hipotesis.....  | 120  |

|  |     |
|--|-----|
| BAB III METODE PENELITIAN.....                     | 121 |
| A. Jenis Penelitian.....                           | 121 |
| B. Model Penelitian dan Pengembangan.....          | 120 |
| C. Tempat dan Waktu Penelitian.....                | 133 |
| D. Populasi dan Sampel Penelitian.....             | 133 |
| E. Variabel dan Definisi Operasional Variabel..... | 133 |
| F. Teknik Pengumpulan Data.....                    | 135 |
| G. Instrumen Penelitian.....                       | 138 |
| H. Teknik Analisis Data.....                       | 145 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN.....                       | 150 |
| A. Hasil Penelitian Secara Umum.....               | 150 |
| B. Hasil Penelitian dan pengembangan (R & D).....  | 157 |
| C. Pembahasan.....                                 | 259 |
| BAB V PENUTUP.....                                 | 266 |
| A. Kesimpulan.....                                 | 266 |
| B. Saran.....                                      | 266 |
| DAFTAR PUSTAKA.....                                | 267 |
| LAMPIRAN.....                                      | 283 |



## DAFTAR TABEL

|             |  |     |
|-------------|--|-----|
| Tabel 3.1.  | <i>Blue print</i> Skala Kesejahteraan Siswa .....                                      | 138 |
| Tabel 3.2.  | <i>Blue print</i> Skala Stres Akademik .....   | 141 |
| Tabel 3.3.  | <i>Blue print</i> Skala Rasa Syukur .....  | 143 |
| Tabel 4.1.  | Norma Kategorisasi .....   | 152 |
| Tabel 4.2.  | Gambaran Data Hipotetik dan Empirik Skala Kesejahteraan Siswa MAN I, II, III .....     | 153 |
| Tabel 4.3.  | Kategorisasi Kesejahteraan Siswa ( <i>Student Wellbeing</i> ) MAN I, II, dan III ..... | 153 |
| Tabel 4.4.  | Gambaran Data Hipotetik dan Empirik Skala Stres Akademik Siswa MAN I, II, dan III..... | 154 |
| Tabel 4.5.  | Kategorisasi Stres Akademik .....  | 154 |
| Tabel 4.6.  | Gambaran Data Hipotetik dan Empirik Skala Rasa Syukur Siswa MAN I, II, dan III.....    | 155 |
| Tabel 4.7.  | Kategorisasi Rasa Syukur Siswa MAN I, II, Dan III....                                  | 155 |
| Tabel 4.8.  | Hasil Analisis Korelasional Regresi Linear Berganda...                                 | 158 |
| Tabel 4.9.  | Hasil Analisis Korelasional Parsial.....   | 159 |
| Tabel 4.10. | Jadwal Kegiatan Pelatihan.....   | 170 |
| Tabel 4.11. | Validasi Modul oleh Promotor.....  | 227 |
| Tabel 4.12. | Validasi Modul oleh co-Promotor.....   | 228 |
| Tabel 4.13. | Validasi Modul oleh Ahli Materi Psikologi.....   | 229 |
| Tabel 4.14. | Validasi Modul oleh Ahli Materi Agama.....   | 230 |
| Tabel 4.15. | Validasi Modul oleh Ahli Materi oleh Guru BK.....                                      | 231 |
| Tabel 4.16. | Jadwal <i>Training of Trainer/ToT</i> .....  | 233 |
| Tabel 4.17. | Hasil Uji Coba Terbatas pada Guru BK MAN I, MAN II, dan MAN III.....                   | 234 |
| Tabel 4.18. | Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test                                      | 237 |
| Tabel 4.19. | Hasil Uji Efektivitas Pelatihan dengan <i>Paired Samples Test</i> .....                | 238 |
| Tabel 4.20. | Hasil Uji Normalitas dengan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test.....                    | 240 |
| Tabel 4.21. | Hasil Uji Efektivitas Pelatihan dengan <i>Paired Samples Test</i> .....                | 241 |
| Tabel 4.22. | Hasil Uji Normalitas dengan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test.....                    | 242 |
| Tabel 4.23. | Hasil Uji Efektivitas Pelatihan dengan <i>Paired Samples Test</i> .....                | 243 |
| Tabel 4.24. | Hasil Uji Normalitas dengan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test.....                    | 245 |
| Tabel 4.25. | Hasil Uji Efektivitas Pelatihan dengan <i>Paired Samples Test</i> .....                | 245 |
| Tabel 4.26. | Hasil Uji Normalitas dengan One-Sample Kolmogorof-Smirnov Test .....                   | 247 |
| Tabel 4.27. | Hasil Uji Efektivitas Pelatihan dengan <i>Paired Samples Test</i> .....                | 248 |
| Tabel 4.28. | Hasil Uji Normalitas dengan One-Sample Kolmogorov-                                     | 249 |

|             |   |     |
|-------------|---|-----|
|             | Smirnov Test.....   |     |
| Tabel 4.29. | Hasil Uji Efektivitas Pelatihan dengan <i>Paired Samples Test</i> .....     | 250 |
| Tabel 4.30. | Hasil Uji Normalitas dengan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test.....         | 251 |
| Tabel 4.31. | Hasil Uji Efektivitas Pelatihan dengan <i>Paired Samples Test</i> .....     | 252 |
| Tabel 4.32. | Hasil Uji Normalitas dengan <i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i> ..... | 253 |
| Tabel 4.33. | Hasil Uji Beda dengan Wilcoxon Signed Ranks Test....                        | 254 |
| Tabel 4.34. | Hasil Uji Efektivitas Pelatihan dengan <i>Paired Samples Test</i> .....     | 254 |
| Tabel 4.35. | Hasil Uji Normalitas dengan <i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i> ..... | 256 |
| Tabel 4.36. | Hasil Uji Efektivitas Pelatihan dengan <i>Paired Samples Test</i> .....     | 256 |

## DAFTAR BAGAN

|  |     |
|--|-----|
| Bagan 2.1. Rencana Pengembangan Model .....  | 120 |
| Bagan 3.1. Tahap-tahap Penelitian .....  | 132 |
| Bagan 4.1. Pengembangan Model Pelatihan Managemen Stres dan rasa<br>Syukur Perspektif Barat..... | 161 |
| Bagan 4.2. Pengembangan Model Pelatihan Managemen Stres dan rasa<br>Syukur Perspektif Islam..... | 163 |



## DAFTAR GAMBAR

|   |     |
|---|-----|
| Gambar 1. Tahapan Penelitian Model ADDIE .....  | 123 |
| Gambar 2. Desain Eksperimen <i>Untreated Control Group Design With<br/>Dependent Pretest And Posttest Samples</i> ..... | 131 |

## Abstrak

Sri Wahyuni (2022): Pengembangan Model Pelatihan Managemen Stres Dan Rasa Syukur Berdasarkan Perspektif Islam Untuk Meningkatkan *Student Wellbeing* Pada Siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Pekanbaru Riau

Penelitian di dunia pendidikan saat ini berkembang sangat pesat dan luas, tidak hanya meneliti ranah kognitif, tapi mulai berkembang ke ranah afeksi siswa, misalnya penelitian tentang kesejahteraan siswa (*student wellbeing*). Penelitian tentang kesejahteraan siswa ini sangat penting dilakukan karena berkaitan dengan prestasi akademik dan performansi siswa di sekolah. Pada penelitian sebelumnya ditemukan adanya permasalahan pada kesejahteraan siswa di sekolah. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan siswa antara lain stres akademik dan rasa syukur. Selain itu, belum ada penelitian sebelumnya yang meneliti tentang pelatihan atau intervensi berdasarkan perspektif Islam yang dapat dilakukan guna meningkatkan kesejahteraan siswa. Ada tiga tujuan penelitian ini, yaitu mengkaji korelasi antara stres akademik dan rasa syukur dengan kesejahteraan siswa, mengembangkan model pelatihan managemen stres dan rasa syukur berdasarkan perspektif Islam, dan menguji efektivitas pelatihan managemen stres dan rasa syukur berdasarkan perspektif Islam dalam meningkatkan kesejahteraan siswa. Hasil penelitian ini, *pertama*, terdapat korelasi yang sangat signifikan antara stres akademik dan rasa syukur dengan kesejahteraan siswa, *kedua*, ditemukannya model pelatihan managemen stres dan rasa syukur berdasarkan perspektif Islam untuk meningkatkan kesejahteraan siswa, dan *ketiga*, berdasarkan tiga kali uji coba, ditemukan bahwa model managemen stres dan rasa syukur berdasarkan perspektif Islam terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan siswa. Implikasi pada penelitian ini adalah model pelatihan managemen stres dan rasa syukur dapat digunakan oleh Guru Bimbingan Konseling untuk meningkatkan kesejahteraan siswa di sekolah.

Kata Kunci: kesejahteraan siswa, stres akademik, managemen stres, rasa syukur

## **Abstract**

Sri Wahyuni (2022): Development of a Stress Management Training Model and Gratitude Based on an Islamic Perspective to Improve Student Wellbeing in State Madrasah Aliyah Students (MAN) Pekanbaru Riau

Research in education is currently developing very rapidly and widely, not only examining the cognitive domain, but starting to develop into the realm of student affection, for example research on student wellbeing. Research on student wellbeing is very important because it is related to academic achievement and student performance at school. Previous studies, found that there were problems with student wellbeing in schools. There are several factors that affect student wellbeing, including academic stress and gratitude. In other hand, there is no previous research that examines training or interventions based on an Islamic perspective to improve student wellbeing. There are three objectives of this study, to examine the correlation between academic stress and gratitude with student wellbeing, develop a stress and gratitude management training model based on an Islamic perspective, and examine the effectiveness of stress management training and gratitude based on an Islamic perspective in improving student wellbeing. There are three results of this study, there is a very significant correlation between academic stress and gratitude with student wellbeing. The researcher also discovered a stress and gratitude management training model based on an Islamic perspective to improve student wellbeing. The last result found that stress management model and gratitude based on Islamic perspective proved to be effective in improving student wellbeing in three trials. The implication of this research is that stress and gratitude management training models can be used by Counseling Guidance Teachers to improve student wellbeing in schools.

**Keywords:** student wellbeing, academic stress, stress management, gratitude





## مستخلص البحث

سري وحيوني (2022): تطوير نموذج التدريب الإداري الإزعاجي والشكر في ميزان الإسلام لترقية Student Wellbeing لدى طلاب المدرسة العالية الحكومية بكنبارو برياو.

البحث في العالم التعليمي اليوم قد تطور تطورا سارعا ومنتشرا، ليس بالبحث الإدراكي فحسب بل هو قد تطور إلى البحث التأثري لدى الطلاب، على سبيل المثال البحث في مصلحة الطلاب (Student Wellbeing). البحث في هذه المصلحة مهم جدا لأنه يتعلق بالتفوق الأكاديمي و الأدائي لطلاب المدرسة. وفي البحث السابق قد وُجدت المشكلة عن مصلحة طلاب المدرسة، وفيه العوامل تؤثر مصلحة الطلاب منها إزعاج أكاديمي والشكر. ومع ذلك لم يبحث أحد من الباحثين في تدريب وتدخّل على منظور إسلامي لترقية مصلحة الطلاب. للبحث ثلاثة أهداف هي تحليل علاقة بين إزعاج أكاديمي وشكر لمصلحة الطلاب، وتطوير نموذج التدريب الإداري الإزعاجي والشكر في ميزان الإسلام، واختبار فعالية التدريب الإداري الإزعاجي والشكر في ميزان الإسلام لترقية مصلحة طلاب. ونتيجة البحث، أولا توجد علاقة مهمة بين الإزعاج الأكاديمي والشكر لمصلحة الطلاب، وثانيا يوجد نموذج التدريب الإداري الإزعاجي والشكر في ميزان الإسلام لترقية مصلحة الطلاب، وثالثا بناء على ثلاث تجربات يوجد نموذج التدريب الإداري الإزعاجي والشكر في ميزان الإسلام فقد أصبح فعالا في ترقية مصلحة الطلاب. تضمم هذا البحث نموذج التدريب الإداري الإزعاجي والشكر ليستعمله مدرس الإشراف الإرشادي لترقية مصلحة الطلاب.

كلمة مفتاحية: مصلحة الطلاب، وإزعاج أكاديمي، والإدرة الإزعاجية، والشكر



## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Penelitian di dunia pendidikan saat ini berkembang sangat pesat dan luas, tidak hanya meneliti ranah kognitif, tapi mulai berkembang ke ranah afeksi siswa, misalnya penelitian tentang kesejahteraan siswa (*student wellbeing*). Kesejahteraan siswa (*student wellbeing*) didefinisikan sebagai kondisi psikologis yang positif, holistik dan berkelanjutan yang tergambar dari keadaan emosi yang positif, ketangguhan (*resilience*), dan adanya kepuasan terhadap diri sendiri, interaksi sosial dan pengalaman-pengalaman di sekolah<sup>1</sup>. Siswa yang memiliki kesejahteraan terlihat dari sejauhmana siswa menunjukkan fungsi akademik, sosial, dan emosional yang efektif di lingkungan sekolahnya.

Tina Hascher menjelaskan bahwa ada beberapa ciri kesejahteraan siswa antara lain sikap dan emosi yang positif terhadap sekolah, konsep diri akademik yang positif, senang dengan kegiatan-kegiatan yang dilakukan sekolah, perasaan yang bebas dari kecemasan di sekolah, tidak ada keluhan fisik atau sakit di sekolah, dan tidak memiliki masalah sosial di sekolah<sup>2</sup>. Jika semua hal ini terpenuhi maka akan memudahkan siswa dalam mengikuti pelajaran atau aktivitas di sekolah dan pada akhirnya tujuan pendidikan nasional akan tercapai.

<sup>1</sup> Tom Noble et al., *Scoping Study into Approaches to Student Wellbeing: A Report to the Department of Education, Employment and Work Place Relations.*, Seven, 2008.

<sup>2</sup> Tina Hascher, "Exploring Students' Well-Being by Taking a Variety of Looks into the Classroom," *Hellenic Journal of Psychology* 4, no. July (2007): 331–349.



#### 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 masa
  - 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.

Kesejahteraan siswa (*student wellbeing*) memang masih belum banyak diteliti khususnya di Indonesia, padahal sangat penting perannya dalam keberhasilan siswa dalam mengembangkan aspek kognitif, emosi, dan sosialnya. Kesejahteraan siswa ini merupakan indikator penting terhadap adanya risiko stagnansi dan karier yang bermasalah di sekolah. Penurunan kesejahteraan cepat atau lambat menghasilkan prestasi akademik yang lebih rendah dan dapat menyebabkan retensi, dan jika terakumulasi selama bertahun-tahun, dapat berkembang ke titik di mana siswa dapat meninggalkan sekolah atau menjadi putus sekolah<sup>3</sup>.

Selanjutnya, Bianca Friederike Gräbel menambahkan penemuan bahwa ada hubungan positif antara kesejahteraan dan prestasi akademik<sup>4</sup>. Tingkat kesejahteraan emosional dan psikologis yang tinggi berkorelasi dengan tingkat prestasi akademik yang tinggi. Kesejahteraan tampaknya berfungsi sebagai faktor pendukung untuk prestasi akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Christian Berger, Lidia Alcalay, Alejandra Torretti, & Neva Milicic menemukan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara kesejahteraan sosial-emosional, harga diri, interaksi sosial dan persepsi positif dari iklim sosial sekolah dengan prestasi akademik. Artinya kesejahteraan sosial-emosional yang dirasakan oleh siswa akan mampu meningkatkan prestasi akademik siswa karena siswa merasa nyaman

<sup>3</sup> Ankeleen Kindekens et al., "Enhancing Student Wellbeing in Secondary Education by Combining Self-Regulated Learning and Arts Education," *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 116 (2014): 1982–1987, <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.507>.

<sup>4</sup> Bianca Friederike Gräbel, "The Relationship between Wellbeing and Academic Achievement A Systematic Review" (University of Twente, 2017).





berada di sekolah<sup>5</sup>. Kesejahteraan siswa yang memadai dapat meningkatkan prestasi akademik, baik secara langsung maupun tidak langsung. Sebagai contoh, tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi secara positif mempengaruhi prestasi akademik dengan meningkatkan motivasi, keterlibatan, kehadiran siswa, dan dengan mengurangi perilaku masalah<sup>6</sup>. Martina Kotzé dan Ronel Kleynhans juga menemukan bahwa kelelahan emosional dan sikap sinisme serta keteguhan dalam menjalankan agama merupakan prediktor kinerja akademik pada siswa. Siswa yang memiliki tingkat sinisme yang lebih rendah, yang secara emosional dan kognitif lebih banyak terlibat dalam studi mereka, tampaknya memiliki kinerja yang lebih baik. Selanjutnya, siswa yang teguh menjalankan keyakinannya memiliki prestasi akademik yang tinggi dibandingkan dengan siswa yang kurang teguh menjalankan agamanya. Kekuatan spiritual atau keteguhan menjalankan agama dan keterlibatan kognitif dan emosional yang berkelanjutan dalam mengerjakan tugas akademik adalah sumber daya berharga bagi siswa dalam kinerja akademik mereka<sup>7</sup>.

Pengaruh kesejahteraan siswa terhadap aspek emosi dan sosial juga terlihat pada beberapa hasil penelitian. Siswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang terlihat dari adanya kemandirian, kemampuan adaptasi atau menguasai

#### 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 masa
  - 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.

<sup>5</sup> Christian Berger et al., "Socio-Emotional Well-Being and Academic Achievement: Evidence from a Multilevel Approach," *Psicologia: Reflexao e Critica* 24, no. 2 (2011): 344–351.

<sup>6</sup> Tom Noble et al., *Employment and Workplace Relations Scoping Study into Approaches to Student Wellbeing FINAL REPORT*, Seven, 2008.

<sup>7</sup> Martina Kotzé and Ronel Kleynhans, "Psychological Well-Being and Resilience as Predictors of First-Year Students' Academic Performance," *Journal of Psychology in Africa* 23, no. 1 (2013): 51–59.



lingkungan, adanya pertumbuhan dan perkembangan individu, memiliki tujuan hidup, dan penerimaan diri memiliki tingkat depresi yang rendah<sup>8</sup>.

Penjelasan di atas menunjukkan bahwa betapa pentingnya kesejahteraan bagi siswa, namun beberapa penelitian menemukan bahwa kesejahteraan siswa (*student wellbeing*) masih rendah dan menunjukkan adanya permasalahan yang dialami siswa di sekolah. Savitri Yasmin Setyahadi dan Milda Yanuvianti meneliti 84 siswa salah satu SMU di Bandung dan menemukan bahwa 51% siswa memiliki tingkat kesejahteraan siswa yang tinggi dan 49% persen rendah. Hal ini menunjukkan bahwa hampir separuh responden penelitian menunjukkan persepsi yang negatif terhadap kehidupan sekolah sehingga tidak merasakan sejahtera selama berada di sekolah. Perasaan tidak sejahtera di sekolah mengakibatkan siswa tidak konsentrasi dalam belajar, tidak memperhatikan guru, berbicara dengan teman ketika sedang belajar, dan tidak optimal dalam mengerjakan tugas sekolah<sup>9</sup>.

Afro Suhendra Pratiwi Aris dan Temi Damayanti Djamhoer<sup>10</sup> juga melakukan penelitian tentang tingkat kesejahteraan siswa, namun pada siswa SMP dan menemukan bahwa 50% siswa masih memiliki kesejahteraan yang rendah. Aspek yang dominan rendah adalah sikap optimis (*self optimization*) dan kepuasan (*satisfaction*). Sikap optimis yang rendah terlihat dari kurangnya

<sup>8</sup> Tamara Turashvili and Marine Japaridze, "Psychological Well-Being and Its Relation to Academic Performance of Students in Georgian Context," *Problems of Education in the 21st Century* 49 (2012): 73–81. [http://www.scientiasocialis.lt/pec/files/pdf/vol49/73-80.Turashvili\\_Vol.49.pdf](http://www.scientiasocialis.lt/pec/files/pdf/vol49/73-80.Turashvili_Vol.49.pdf).

<sup>9</sup> Milda Yanuvianti Savitri Yasmin Setyahadi, "Studi Deskriptif Mengenai Student Well-Being Pada Siswa SMA Bandung Descriptive," in *Prosiding Psikologi*, vol. 4, 2017, 32–37.

<sup>10</sup> Afrah Sahenda, "Studi Deskriptif Student Wellbeing Pada Siswa SMP Homeschooling Pewaris Bangsa Bandung," *Prosiding Psikologi* (2011): 767–774.

#### 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 masa
- 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.





keinginan siswa dalam menggunakan kemampuan yang dimiliki untuk mengembangkan potensi diri sehingga siswa menjadi tidak berprestasi. Kepuasan siswa di sekolah juga rendah sehingga siswa menjadi tidak termotivasi untuk terlibat secara komprehensif dengan kegiatan di sekolah.

Hasil penelitian pendahuluan yang penulis lakukan dengan metode wawancara terhadap salah seorang guru Bimbingan dan Konseling (BK) pada salah satu Madrasah Aliyah Negeri (MAN) di Pekanbaru ditemukan bahwa ada beberapa masalah yang dialami oleh siswa yang terkait dengan kesejahteraan siswa (*student wellbeing*, antara lain siswa yang tidak memiliki motivasi belajar, sering bolos, merasa tidak nyaman di sekolah, merasa orangtua pilih kasih karena siswa disekolahkan di sekolah yang berbeda dengan kembarannya, adanya kesalahpahaman antara siswa dengan guru atau pimpinan sekolah, adanya rasa tidak percaya diri siswa yang di kelas reguler dengan siswa di kelas khusus (Smart Class yaitu kelas yang dipersiapkan khusus siswa yang akan mengikuti olimpiade sains), adanya rasa tertekan dalam memenuhi target nilai di sekolah yang mengakibatkan siswa mengalami psikosomatis. Semua data ini menggambarkan bahwa siswa mengalami permasalahan terkait dengan kesejahteraannya (*student wellbeing*).<sup>11</sup>

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kesejahteraan siswa (*student wellbeing*), antara lain pola interaksi siswa dan guru, tingkat stres, rasa memiliki, kegiatan olahraga, dan rasa syukur. Interaksi antara guru dan siswa yang kooperatif yang terwujud dalam perilaku guru memberikan perhatian dan

<sup>11</sup> Hasil Wawancara dengan salah seorang Guru BK, 24 Desember 2020

#### 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 masa
- 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

harapan kepada siswa, memberikan kebebasan yang bertanggungjawab kepada siswa sehingga siswa menjadi rajin ke sekolah karena merasa senang dan nyaman. Sebaliknya, interaksi guru dan siswa yang bersifat otoriter dapat menurunkan kesejahteraan siswa<sup>12</sup>. Michelle E. Neely, Diane L. Schallert, Sarojanni S. Mohammed, Rochelle M. Roberts, dan Yu-Jung Chen<sup>13</sup> juga menemukan bahwa kesejahteraan siswa dapat dipengaruhi oleh keterlibatan, dukungan sosial, kasih sayang, dan tingkat stress. Dan Natalie Skead dan Shane L Rogers<sup>14</sup> menambahkan bahwa tingginya tingkat stres, kecemasan dan depresi pada siswa memiliki dampak terhadap kesejahteraan siswa. Selanjutnya siswa yang suka melakukan kegiatan olah raga dan memiliki perasaan memiliki menunjukkan tingkat stres, kecemasan dan depresi yang rendah sehingga pada akhirnya meningkatkan kesejahaterannya.

Selanjutnya, rasa syukur juga dapat mempengaruhi kesejahteraan siswa.

Lili Tian, Luyang Pi, E. S. Huebner, dan Minmin Du<sup>15</sup> menemukan bahwa rasa syukur yang dimiliki siswa berkorelasi secara signifikan dengan kesejahteraan siswa. Rasa syukur ini akan meningkatkan emosi positif, kebahagiaan, dan harapan dalam menjalankan kehidupan sehari-hari<sup>16</sup>. Rasa syukur ini juga mempengaruhi perilaku siswa di sekolah. Siswa yang memiliki rasa syukur (termakasih) yang tinggi lebih menunjukkan perilaku menghargai guru dan

<sup>12</sup> Kaan van Petegem et al., "The Importance of Pre-Measurements of Wellbeing and Achievement for Students' Current Wellbeing," *South African Journal of Education* 28, no. 4 (2008): 451–468.

<sup>13</sup> Michelle E. Neely et al., "Self-Kindness When Facing Stress: The Role of Self-Compassion, Goal Regulation, and Support in College Students' Well-Being," *Motivation and Emotion* 33, no. 1 (2009): 88–97.

<sup>14</sup> Natalie Kym Skead and Shane Rogers, "Stress, Anxiety and Depression in Law Students: How What They Do Affects How They Feel," *SSRN Electronic Journal*, no. December (2014).

<sup>15</sup> Lili Tian et al., "Gratitude and Adolescents' Subjective Well-Being in School: The Multiple Mediating Roles of Basic Psychological Needs Satisfaction at School," *Frontiers in Psychology* 7, no. SEP (2016): 1–8.

<sup>16</sup> Philip C. Watkins et al., "Gratitude and Happiness.Pdf," *Social Behavior and Personality*, 2003.

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 masa
  - 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**

orang tua mereka di sekolah<sup>17</sup> dan lebih bahagia<sup>18</sup>. M. Lutfi Hadi Wicaksono dan Luh Kadek Pande Ary Susilawati<sup>19</sup> menemukan bahwa rasa syukur dan perilaku prososial berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis. Individu yang memiliki rasa syukur memahami tentang kebermaknaan hidupnya, ditandai dengan penaklukan individu tentang nikmat yang telah diberikan oleh Allah, berterimakasih atas nikmat tersebut, dan menggunakannya untuk meraih ridha Allah akan menjadikan siswa merasa lebih bahagia.

Peningkatan kesejahteraan siswa sangat penting diteliti dan dikembangkan karena hal ini berkaitan dengan pengembangan kompetensi sosial, emosional dan akademik siswa serta usaha pertahanan terhadap serangan gangguan emosional yang terjadi pada siswa yakni depresi, bunuh diri, melukai diri sendiri, perilaku antisosial (*bullying* dan kekerasan) dan penyalahgunaan zat terlarang<sup>20</sup>.

Hasil penelitian sebelumnya menemukan bahwa pelatihan manajemen stres dan rasa syukur dapat meningkatkan kesejahteraan siswa. Teknik pernapasan untuk relaksasi dan latihan mengatakan hal-hal yang positif ke diri sendiri (*self talk*) dalam pelatihan manajemen stres dapat membantu siswa dalam mengelola

<sup>17</sup> Alex M. Wood, Jeffrey J. Froh, and Adam W.A. Geraghty, "Gratitude and Well-Being: A Review and Theoretical Integration," *Clinical Psychology Review* 30, no. 7 (2010): 890–905.

<sup>18</sup> Zi Fan Ng, Scott E. Huebner, and Kimberly J. Hills, "Life Satisfaction and Academic Performance in Early Adolescents: Evidence for Reciprocal Association," *Journal of School Psychology* 53, no. 6 (2015): 479–491.

<sup>19</sup> M. Lutfi Hadi Wicaksono and Luh Kadek Pande Ary Susilawati, "Hubungan Rasa Syukur Dan Perilaku Prososial Terhadap Psychological Well-Being Pada Remaja Akhir Anggota Islamic Medical Activists Fakultas Kedokteran Universitas Udayana," *Jurnal Psikologi Udayana* 3, no. 2 (2016): 196–208.

<sup>20</sup> Noble et al., *Scoping Study into Approaches to Student Wellbeing: A Report to the Department of Education, Employment and Work Place Relations*.

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 masa
  - 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.





emosi dalam mengerjakan tugas sekolah<sup>21</sup>. Pelatihan manajemen stres perilaku kognitif yang dilakukan oleh Ghanbari N., Habibi M., Shams Al-Dini S. juga terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis sehingga produktivitas mahasiswa dapat meningkat<sup>22</sup>. Pelatihan keterampilan manajemen stres ini terbukti dapat meningkatkan vitalitas akademik dan kesejahteraan psikologis siswa<sup>23</sup>.

Qadiri-Bahramabadi F, dan Mikaeli-Manee F menjelaskan bahwa dalam menghadapi stres perlu adanya pelatihan keterampilan manajemen stres yang tepat, dimana individu perlu memahami strategi koping yang tepat guna menurunkan tingkat stres<sup>24</sup>. Jika stres dapat dikelola dengan baik maka individu dapat mengelola emosi, menerima keadaan dirinya, bergaul dengan baik, dan pada akhirnya akan meningkatkan kesejahteraan psikologisnya. Teknik manajemen stres dapat meningkatkan kesejahteraan siswa dan kepuasan di sekolah<sup>25</sup>.

Pelatihan rasa syukur juga sangat penting dalam meningkatkan kesejahteraan individu, khususnya pada individu yang menghadapi situasi yang kurang nyaman. Misalnya, hasil penelitian Irma Rosalinda Lubis dan Linda J.

<sup>21</sup> Carol L. Flinchbaugh et al., "Student Well-Being Interventions: The Effects of Stress Management Techniques and Gratitude Journaling in the Management Education Classroom," *Journal of Management Education* 36, no. 2 (December 13, 2012): 191–219, <https://doi.org/10.1177/1052562911430062>.

<sup>22</sup> Niqad Ghanbari, Mojtaba Habibi, and Roghieh Nooripour, "Effectiveness of Cognitive-Behavioral Stress Management in on Psychological, Emotional, and Social Well-Being of Homesick University Students," *Der Pharmacia Lettre* 8, no. 2 (2016): 233–239.

<sup>23</sup> P Alborzkouh et al., "A Review of the Effectiveness of Stress Management Skills Training on Academic Vitality and Psychological Well-Being of College Students.," *Journal of medicine and life* 8, no. Spec Iss 4 (2015): 39–44, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28316704><http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC5319270>.

<sup>24</sup> Ibi  
<sup>25</sup> F Michaeli Manee Ghadiri Bahram Abadi, "The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Stress Management Training on Psychological Well-Being and School Satisfaction on Teenage Girls," *Armaghane Danesh* 20, no. 5 (2015): 433–443.

#### 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 masa

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.



Agustini<sup>26</sup> menemukan bahwa pelatihan rasa syukur efektif untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada remaja di panti asuhan. Rasa syukur ini penting karena rasa syukur ditemukan berkorelasi secara positif dan signifikan dengan kesejahteraan subjektif siswa<sup>27</sup>. Khusus untuk siswa yang beragama Islam, rasa syukur yang berdasarkan ajaran Islam sangat penting dan sesuai dengan pemeluknya. Seperti hasil penelitian yang ditemukan oleh Ali Youssef Al-Seheeland dan Noraini M. Noor<sup>28</sup> menunjukkan bahwa rasa syukur berdasarkan perspektif Islam bermanfaat dalam meningkatkan kebahagiaan siswa muslim, karena sesuai dengan keyakinan dan nilai-nilai yang dianut. Dan Noraini M. Noor, Nur Diana Abdul Rahman, dan Muhammad Idlan Afiq Mohamad Zahari<sup>29</sup> menemukan bahwa pelatihan rasa syukur terbukti meningkatkan kebahagiaan, emosi positif, dan menurunkan stres dan emosi negatif.

Berdasarkan paparan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pengembangan model manajemen stres dan rasa syukur untuk meningkatkan kesejahteraan siswa berdasarkan perspektif Islam pada siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN).

<sup>26</sup> Irma Rosalinda Lubis and Linda J. Agustini, "Efektivitas Gratitude Training Untuk Meningkatkan Subjective Well-Being Pada Remaja Di Panti Asuhan," *Journal Psikogenesis* 6, no. 2 (2018): 205–213.

<sup>27</sup> Tian et al., "Gratitude and Adolescents' Subjective Well-Being in School: The Multiple Mediating Roles of Basic Psychological Needs Satisfaction at School."

<sup>28</sup> Ali Youssef Al-Seheel and Noraini M. Noor, "Effects of an Islamic-Based Gratitude Strategy on Muslim Students' Level of Happiness," *Mental Health, Religion and Culture* 19, no. 7 (2016): 686–703, <http://dx.doi.org/10.1080/13674676.2016.1229287>.

<sup>29</sup> Noraini M. Noor, Nur Diana Abdul Rahman, and Muhammad Idlan Afiq Mohamad Zahari, "Gratitude, Gratitude Intervention and Well-Being in Malaysia," *Journal of Behavioral Science* 13, no. 2 (2018): 1–18.

#### 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 masa

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 UIN Suska Riau State Islamic University of Sunan Syarif Kasim



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

## B. Penegasan Istilah

Penulis akan menyampaikan definisi istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini agar pembaca memiliki perspektif yang sama terhadap istilah tersebut:

### 1. Kesejahteraan Siswa (*Student Wellbeing*)

Kesejahteraan siswa (*student wellbeing*) adalah suatu keadaan psikologis yang positif, meresap/pervasif, holistik, dan berkelanjutan yang ditandai dengan suasana hati yang positif, tangguh, memiliki kepuasan terhadap diri sendiri, interaksi sosial, pengalaman sekolah, dan kehidupan secara umum. Kesejahteraan siswa ini terlihat dari sejauhmana seorang siswa menunjukkan fungsi akademik, sosial dan emosional yang efektif dalam komunitas sekolah mereka<sup>30</sup>.

### 2. Stres Akademik (*Academic Stress*)

Stres akademik (*academic stress*) merupakan situasi psikologis tidak menyenangkan yang terjadi karena harapan terhadap pendidikan dari orang tua, guru, teman sebaya dan anggota keluarga yang tinggi, tekanan orang tua terhadap prestasi akademik, sistem pendidikan dan ujian, beban pekerjaan rumah (PR) yang banyak, kompetisi dengan siswa lain, kegagalan dan hubungan yang buruk dengan siswa lain. Masalah akademik ini merupakan sumber stres paling umum bagi siswa<sup>31</sup>.

<sup>30</sup> Noble et al., *Employment and Workplace Relations Scoping Study into Approaches to Student Wellbeing FINAL REPORT*.

<sup>31</sup> Indira Dhull and Sunita Kumari, "Academic Stress among Adolescents in Relation to Gender," *International Journal of Applied Research* 1, no. 11 (2015): 394–396, [www.allresearchjournal.com](http://www.allresearchjournal.com).

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 satu masa  
 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.

### 3. Managemen Stres Akademik (*Academik Stress Management*)

Istilah manajemen stres akademik didasarkan pada istilah manajemen stres, secara umum, yaitu suatu rancangan intervensi yang digunakan untuk membantu seseorang dalam mengatasi stres yang terlihat dari munculnya emosi negatif, gangguan fisiologis, dan gangguan kesehatan lainnya dengan cara memodifikasi respon kognitif dan emosi mereka terhadap faktor-faktor pemicu stres.<sup>32</sup>

### 4. Rasa Syukur (*Gratitude*)

Definisi istilah rasa syukur (*gratitude*) disimpulkan dari definisi syukur perspektif konvensional dan Islam, yaitu rasa terimakasih, penghargaan, sikap positif, dan pujian terhadap Allah Swt. dan ciptaan-Nya (manusia) yang dilakukan baik dengan kata-kata, perbuatan, maupun keduanya. Rasa syukur kepada Allah Swt. ini terwujud dalam bentuk pengakuan dan keyakinan terhadap keberkahan dari Allah Swt. terhadap situasi apapun baik situasi yang diinginkan maupun yang tidak diinginkan.

### C. Rumusan Masalah

Ada beberapa rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu:

Apakah ada korelasi antara stres akademik, rasa syukur dengan kesejahteraan siswa (*student wellbeing*) MAN Pekanbaru Riau?

<sup>32</sup> Diane T. Kenny, "Stress Management," in *Cambridge Handbook of Psychology, Health and Medicine*, Second Edition, 2005, 1–9.



#### 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 masa
  - 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.

Bagaimana pengembangan model pelatihan manajemen stres dan rasa syukur berdasarkan perspektif Islam yang dapat meningkatkan kesejahteraan siswa (*student wellbeing*) MA di Pekanbaru Riau?

Bagaimana efektivitas penerapan model pelatihan manajemen stres dan rasa syukur berdasarkan perspektif Islam dalam meningkatkan kesejahteraan siswa (*student wellbeing*) MA di Pekanbaru Riau?

#### D. Tujuan dan Manfaat Penelitian

##### 1. Tujuan Penelitian

Ada beberapa tujuan dalam penelitian ini yaitu:

- a. Mengetahui korelasi antara stres akademik, rasa syukur dengan kesejahteraan siswa (*student wellbeing*) MAN di Pekanbaru Riau.
- b. Menemukan model manajemen stres dan rasa syukur berdasarkan perspektif Islam yang dapat meningkatkan kesejahteraan siswa (*student wellbeing*) MAN di Pekanbaru Riau.

Mengetahui efektivitas penerapan model manajemen stres dan rasa syukur berdasarkan perspektif Islam dalam meningkatkan kesejahteraan siswa (*student wellbeing*) MA di Pekanbaru Riau.

##### 2. Manfaat Penelitian

Penelitian pengembangan model manajemen stres dan rasa syukur guna meningkatkan kesejahteraan siswa (*student wellbeing*) memiliki manfaat sebagai berikut:



Secara teoritis, penelitian ini memberikan sumbangan pemikiran berkaitan dengan teori-teori Ilmu Pendidikan Islam dan Psikologi Pendidikan, serta gagasan baru tentang model manajemen stres dan rasa syukur berdasarkan perspektif Islam dalam meningkatkan kesejahteraan siswa (*student wellbeing*) MA.

Secara praktis, jika penelitian ini berhasil membuktikan bahwa pelatihan manajemen stres dan rasa syukur berdasarkan perspektif Islam dapat meningkatkan kesejahteraan siswa, maka modul manajemen stres dan rasa syukur berdasarkan perspektif Islam dapat digunakan oleh pihak sekolah dalam meningkatkan kesejahteraan siswa (*student wellbeing*) MA.

#### E. Spesifikasi Produk

Spesifikasi produk dalam penelitian ini adalah:

1. Model manajemen stres dan rasa syukur berdasarkan perspektif Islam yang meliputi tujuan, isi kegiatan, kualifikasi trainer, peran dan fungsi pimpinan dan anggota kelompok, tahap pelaksanaan pelatihan manajemen stres dan rasa syukur, evaluasi dan tindak lanjut, dan modul.
2. Model manajemen stres dan rasa syukur berdasarkan perspektif Islam guna meningkatkan kesejahteraan siswa (*student wellbeing*) pada siswa MA di Pekanbaru 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 mengumumkannya 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 masa
  - 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

### LANDASAN TEORI

#### KESEJAHTERAAN SISWA, STRES AKADEMIK, MANAGEMEN STRES AKADEMIK, RASA SYUKUR, DAN MANAGEMEN RASA SYUKUR

##### A. Kesejahteraan Siswa (*Student Wellbeing*)

##### 1. Kesejahteraan Siswa (*Student Wellbeing*) Perspektif Barat

Pembahasan tentang definisi kesejahteraan (*wellbeing*) sudah banyak dilakukan oleh peneliti dan dalam berbagai bidang<sup>33</sup>. Istilah kesejahteraan tergambar sebagai gagasan atau istilah dalam wacana ilmiah, baik itu dalam lingkup akademik, semi akademik, industri atau swadaya, dan dalam kehidupan pribadi atau rumah tangga. Kesejahteraan ini juga dinyatakan sebagai gerakan psikologi positif dan mencirikan kesejahteraan sebagai "karakteristik positif dan berkelanjutan yang memungkinkan individu dan organisasi untuk tumbuh dan berkembang" (Well-Being Institute di University of Cambridge). Kajian istilah kesejahteraan (*wellbeing*) di dunia pendidikan banyak dan memiliki definisi yang kua dan jelas, misalnya *student wellbeing*, *school wellbeing*, *psychological wellbeing* pada siswa, dan *subjective wellbeing* pada siswa.

Di dunia pendidikan, kesejahteraan siswa (*student wellbeing*) merupakan topik yang penting bahkan dimasukkan ke dalam kurikulum sekolah atau kebijakan pemerintah. Hal ini karena kesejahteraan siswa dipercayai memberikan

<sup>33</sup> Gill Ereaut and Rebecca Whiting, "What Do We Mean by Wellbeing? And Why Does It Matter?," *Department for Children, Schools and Families* (2008): Research Report DCSF-RW073, <https://dera.ioe.ac.uk/8572/1/dcsf-rw073 v2.pdf>.



kontribusi yang signifikan terhadap pengembangan diri dan karakter pribadi siswa, khususnya pada pengembangan aspek sosial dan emosional, seperti kesadaran diri, regulasi emosi, motivasi, empati dan keterampilan sosial.

Engels, dkk<sup>34</sup> mendefinisikan kesejahteraan siswa sebagai emosi positif yang terbentuk dari adanya keseimbangan dan keselarasan antara berbagai faktor yang pada satu sisi, dan kebutuhan serta harapan siswa pada sisi lainnya. Selanjutnya, Noble, dkk.<sup>35</sup> mendefinisikan kesejahteraan siswa sebagai keadaan psikologis yang positif, pervasif, holistik, dan berkelanjutan yang ditandai dengan suasana hati yang positif, tangguh, memiliki kepuasan terhadap diri sendiri, interaksi sosial, pengalaman sekolah, dan kehidupan secara umum. Kesejahteraan siswa ini terlihat dari sejauhmana seorang siswa menunjukkan fungsi akademik, sosial dan emosional yang efektif dalam komunitas sekolah mereka.

Kesejahteraan siswa di sekolah juga didefinisikan sebagai kualitas pengalaman yang ditandai oleh dominasi emosi dan kognisi (cara pikir) yang positif terhadap sekolah dan orang-orang di sekolah. Kesejahteraan siswa di sekolah mewakili evaluasi subyektif, emosional dan kognitif dari realitas sekolah dan dapat dilihat dari lebih banyaknya aspek positif dibandingkan aspek negatif<sup>36</sup>.

<sup>34</sup> Nadine Engels et al., "Factors Which Influence the Well-Being of Pupils in Flemish Secondary Schools," *Educational Studies* 30, no. 2 (2004): 127–143.

<sup>35</sup> Noble et al., *Scoping Study into Approaches to Student Wellbeing: A Report to the Department of Education, Employment and Work Place Relations.*

<sup>36</sup> Hascher, "Exploring Students' Well-Being by Taking a Variety of Looks into the Classroom."

- 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 masa
    - 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 masa
- 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.

Svane, Evans dan Carter<sup>37</sup> melakukan studi pustaka (*study literature review*) tentang kesejahteraan siswa di sekolah dan menemukan enam definisi kesejahteraan siswa yang berbeda yaitu a). kesejahteraan hedonis yang meliputi tingkat pengaruh positif yang tinggi, tingkat pengaruh negatif yang rendah dan kepuasan hidup yang tinggi; b). kombinasi kesejahteraan hedonis, eudaimonik, dan aktualisasi diri; c). interaksi antara individu dan lingkungan; d). memiliki kesejahteraan sosial, emosional, spiritual, dan tidak adanya gejala penyakit mental; e). kesejahteraan sebagai situasional dan relasional; dan f) kesejahteraan sebagai akumulasi sumber daya untuk menghadapi tantangan.

Aulia, Hastjarjo, Setiyawati dan Patria<sup>38</sup> juga melakukan penelitian studi literatur yang sistematis tentang kesejahteraan siswa dan menemukan bahwa kesejahteraan siswa didefinisikan sebagai dominasi pengalaman emosi positif (perasaan enjoy, senang dan puas) di sekolah, kurangnya emosi negatif tentang sekolah, dan kepuasan sekolah.

Berdasarkan beberapa definisi kesejahteraan siswa di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan siswa adalah suatu kondisi psikologis (kognitif dan emosi) yang positif terhadap sekolah, guru, pegawai, dan teman-teman di sekolah yang terlihat dari suasana hati yang positif, gigih, puas terhadap diri sendiri, mampu berinteraksi sosial dengan baik, memiliki pengalaman yang baik di sekolah, sehingga fungsi akademik, sosial dan emosional siswa berkembang dengan optimal.

<sup>37</sup> Denise Svane, Neus (Snowy) Evans, and Margaret-Anne Carter, "Wicked Wellbeing: Examining the Disconnect between the Rhetoric and Reality of Wellbeing Interventions in Schools," *Australian Journal of Education* 63, no. 2 (April 16, 2019): 209–231, <https://doi.org/10.1177/0004944119843144>.

<sup>38</sup> Arah Aulia et al., "Student Well-Being: A Systematic Literature Review," *Buletin Psikologi* 28, no. 1 (2020): 1–14.





### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

## 2. Kesejahteraan Siswa (*Student Wellbeing*) Perspektif Islam

Kesejahteraan siswa dalam perspektif Al-Quran dijabarkan dari makna kata bahagia, senang, jiwa yang tenang dan tentram. Kata bahagia terdapat dalam QS. Ali-Imran (2): 170-171; Hud (11): 105; Ar-Ra'd (13): 29; Yunus (10): 62-65; dan Al-Fajr ayat 27-30. Kata senang terdapat dalam QS. Thaha (20): 130; Al-Baqarah (2): 36. Kata jiwa yang tenang terdapat dalam QS. Al-Fath (48): 26. Kata tentram terdapat dalam At-Taubah (9): 26; Al-Anfaal (8): 10; An-Nahl (16): 112; Al-Waqi'ah (56): 89; Ali Imran (3): 176-179; Ar-Ra'd (13): 28-29; dan Quraisy (106): 1-4; QS. Al-Ma'idah (5): 113<sup>39</sup>.

Berikut ini penjabaran beberapa ayat di atas:

### 1) Surat Ali-Imran (2) ayat 170-171

رَحِيمٌ بِمَا أَنَّهُمْ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَيَسْتَبْشِرُونَ بِالَّذِينَ لَمْ يَلْحَقُوا بِهِمْ مِنْ خَلْفِهِمْ أَلَّا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ  
تَبَشِّرُونَ بِنِعْمَةٍ مِنْ اللَّهِ وَفَضْلٍ وَأَنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُؤْمِنِينَ

Artinya:

*Mereka bergembira dengan karunia yang diberikan Allah kepadanya, dan bergirang hati terhadap orang yang masih tinggal di belakang yang belum menyusul mereka, bahwa tidak ada rasa takut pada mereka dan mereka tidak bersedih hati (170). Mereka bergirang hati dengan nikmat dan karunia dari Allah. Dan sungguh, Allah tidak menysia-nyikan pahala orang-orang yang beriman (171)*<sup>40</sup>.

M. Quraish Shihab<sup>41</sup> menjelaskan ayat ini mulai dari ayat 169 yang menceritakan tentang para syuhada yang gugur di medan perang. Ayat ini merupakan tanggapan terhadap penghinaan dan berita bohong yang disampaikan

<sup>39</sup> Sumadajaja Asyarie and Rosy Yusuf, *Indeks Al-Qur'an*, 1st ed. (Bandung: Penerbit Pustaka, 1984).

<sup>40</sup> Kementerian Agama RI, *Al-Quran*, 2022, <https://quran.kemenag.go.id/>.

<sup>41</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah, Volume 4*, 1st ed. (Jakarta: Penerbit Lentera Hati, 2000).



oleh kaum munafik tentang para syuhada. Ayat ini menjelaskan bahwa para syuhada yang gugur di medan perang sebenarnya tidak mati, namun “hidup” dengan kehidupan yang berbeda dengan manusia, karena kehidupan mereka adalah di sisi Allah Swt. yang Maha Agung dalam keadaan gembira dan rezki yang berlimpah, tidak ada kekhawatiran dan kesedihan terhadap mereka.

Istilah “*tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak pula mereka bersedih hati*” yang banyak dijelaskan dalam Al-Quran menurut M. Quraish Shihab mengandung makna yang sangat dalam antara lain rasa takut yang muncul karena kekhawatiran terhadap hal buruk yang akan terjadi, dan kesedihan disebabkan oleh sesuatu yang kurang menyenangkan terjadi sehingga dapat mengurangi kebahagiaan. Oleh karena itu, orang yang bebas dari rasa sedih dan takut adalah orang yang tidak terlintas di pikirannya tentang hilang seluruh atau sebagian dari kebahagiaan dan kesenangan, baik di masa kini maupun di masa datang, dan bersifat berkesinambungan.

Ayat 171 memperkuat ayat sebelumnya bahwa semua kegembiraan dan kesenangan yang diterima oleh seorang mukmin adalah semata-mata karena angrah Ilahi, dan Allah tidak akan menya-nyiakan pahala bagi orang-orang yang beriman baik yang gugur di medan perang maupun yang meninggal normal. Kata *يَسْتَبْشِرُونَ* (mereka yang benar-benar girang hati) memiliki makna bahwa kegembiraan tidak hanya untuk diri sendiri, namun juga untuk teman sejawat dan mukmin lainnya.

#### 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 masa
  - 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

#### 2) Surat Thaha (20) ayat 130

فَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا وَمِنْ آنَاءِ اللَّيْلِ فَسَبِّحْ وَأَطْرَافَ النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَىٰ - ١٣٠

Artinya:

“Maka sabarlah engkau (Muhammad) atas apa yang mereka katakan, dan bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu, sebelum matahari terbit, dan sebelum terbenam; dan bertasbihlah (pula) pada waktu tengah malam dan di ujung siang hari, agar engkau merasa tenang” (130)<sup>42</sup>.

Ibnu Katsir<sup>43</sup> menjelaskan dalam tafsirnya ayat 130 ini dimulai dari ayat 128 yaitu tentang orang-orang musyrik yang mendustakan utusan Allah dan Allah membinasakan mereka semua tanpa bekas kecuali rumah-rumah mereka yang kosong, namun orang musyrik juga tidak memahami hal tersebut dan tidak menjadikan petunjuk. Pada ayat 129, Allah menegaskan bahwa Allah tidak akan memberikan azab sebelum adanya petunjuk yang diberikan. Oleh karena itu Allah memerintahkan Nabi Muhammad untuk bersabar dan bertasbih di waktu sebelum matahari terbit, sebelum terbenam, tengah malam, sore hari, agar merasa tenang. Ibnu Katsir mengungkapkan maksud dari bertasbih ini adalah shalat yaitu shalat fajar, shalat ashar, shalat magrib, shalat isya dan shalat tahajjud agar hati menjadi tenang.

#### 3) QS. Al-Fath (48) ayat 26

ذَٰلِكَ جَعَلَ الَّذِينَ كَفَرُوا فِي قُلُوبِهِمُ الْحَمِيَّةَ الْحَمِيَّةَ الْجَاهِلِيَّةَ فَأَنزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَىٰ رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ  
الرَّزْمَهُمْ كَلِمَةَ التَّقْوَىٰ وَكَانُوا أَحَقَّ بِهَا وَأَهْلَهَا وَكَانَ اللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا -

Artinya:

“Ketika orang-orang yang kafir menanamkan kesombongan dalam hati mereka (yaitu) kesombongan jahiliah, lalu Allah menurunkan ketenangan kepada Rasul-

<sup>42</sup> RI, Al-Quran.

<sup>43</sup> Abdullah Bin Muhammad Bin Abdurrahman Bin Ishaq Alu Syaikh, *Tafsir Ibnu Katsir, Jilid 5* (Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2006).

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 masa  
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 masa
    - 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.

Nya, dan kepada orang-orang mukmin; dan (Allah) mewajibkan kepada mereka tetap taat menjalankan kalimat takwa dan mereka lebih berhak dengan itu dan patut memilikinya. Dan Allah Maha Mengetahui segala sesuatu” (26)<sup>44</sup>.

Ibnu Katsir<sup>45</sup> menafsirkan ayat ini bahwa orang-orang kafir menanamkan kesombongan dalam hatinya dengan menolak menulis kalimat *bismillahirrahmaanirrahiim* dan menolak menulis ini adalah apa yang telah diputuskan oleh Rasulullah. Kemudian Allah menurunkan ketenangan kepada Rasulullah dan orang-orang mukmin dan mewajibkan kepada mereka untuk bertakwa, yaitu kalimat “*laa ilaha illallaah*” (tidak ada yang berhak diibadahi selain Allah).

#### 4) Surat Ar-Ra’ad (13) ayat 28-29

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝ ٢٨  
الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَىٰ لَهُمْ وَحَسُنَ مَا فِي-

Artinya:

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram (28). Orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan, mereka mendapat kebahagiaan dan tempat kembali yang baik (29)”<sup>46</sup>.

Surat Ar-Ra’ad (13) ayat 28-29 dalam tafsir Al-Munir<sup>47</sup> dijelaskan bahwa dengan mengingat Allah, mengesakan dan mengingat janji-Nya hati menjadi tenang dan tentram. Hati menjadi nyaman dan tenang ketika menjadikan Allah sebagai tempat bersandar, merenungi ayat-ayatnya, memahami kemahakuasaan Allah dengan sepenuh hati dan keyakinan. Cahaya keimanan yang meresap ke

<sup>44</sup> RI, Al-Quran.

<sup>45</sup> Abdullah Bin Muhammad Bin Abdurrahman Bin Ishaq Alu Syaikh, *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 7* (Pustaka Imam Asy-Syafi’i, 1994).

<sup>46</sup> RI, Al-Quran.

<sup>47</sup> Wabwah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir (Aqidah, Syari’ah, Manhaj)*, Jilid 7 (Gema Insani, 2001).



dalam jiwa orang mukmin akan menghilang gelisah dan kegalauan. Sebagaimana firman Allah dalam surat Az-Zumar ayat 23 yang artinya “kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka ketika mengingat Allah”

### 3. Dimensi Kesejahteraan Siswa (*Student Wellbeing*)

Kesejahteraan siswa (*student wellbeing*) yang optimal merupakan keadaan emosi yang secara berkelanjutan yang ditandai dengan suasana hati dan sikap yang positif terhadap sekolah, interaksi sosial yang positif dengan guru dan teman sekolah, memiliki resiliensi yang tinggi, optimis, dan memiliki kepuasan yang tinggi terhadap pengalaman selama di sekolah<sup>48</sup>. Emosi dan sikap yang positif terhadap sekolah menggambarkan dari kepuasan siswa terhadap hubungan dan dukungan sosial yang diberikan guru dan siswa lain. Resiliensi siswa ini mengacu kepada keterampilan siswa untuk bertahan, memecahkan masalah secara adaptif, bangkit kembali ketika memperoleh tantangan, masalah atau situasi yang sulit sehingga tetap mampu secara optimal menjalankan tugas sebagai siswa. Memiliki sikap optimis memiliki makna bahwa siswa memiliki kesadaran yang realistis tentang kekuatan, kemampuan, dan keterampilan yang dimiliki, serta menunjukkan kemauan menggunakan pengetahuan dirinya guna memaksimalkan potensi yang dimiliki, baik di bidang intelektual, sosial, emosional, fisik, dan spiritual. Dan memiliki kepuasan yang tinggi terhadap pengalaman selama di sekolah terlihat dari kepuasan siswa terhadap proses belajar dan tingkat keterlibatan siswa dalam aktivitas di sekolah.

<sup>48</sup> Tom Noble and Helen Mcgrath, *The PROSPER School Pathways for Student Wellbeing, Policy and Practices*, Springer International Publishing (London, 2016), <http://www.springer.com/series/10150>.

#### 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 masa
  - 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 masa
  - 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.

Hascher<sup>49</sup> mengungkapkan bahwa terdapat enam dimensi kesejahteraan siswa di sekolah yaitu a). Sikap dan emosi positif terhadap sekolah secara umum. Hal ini bisa dilihat dari rasa senang siswa untuk pergi ke sekolah, memiliki persepsi yang positif terhadap sekolah, menyukai pelajaran dan aktivitas di sekolah, dan adanya perasaan baik atau tidak merasa bosan ketika berada di sekolah; b). Merasa enjoy di sekolah. Siswa yang enjoy di sekolah merasakan bahwa dia merupakan orang yang didengarkan pendapatnya, merasa senang atau bahagia karena diterima oleh teman-teman di sekolah, mendapatkan dukungan dari guru, dan merasa senang dengan nilai yang diperoleh di sekolah; c). Konsep diri akademik yang positif, terlihat dari tidak adanya masalah dalam memenuhi standar nilai di sekolah, mampu menyelesaikan permasalahan-permasalahan dalam belajar dengan mudah, dapat mencapai prestasi yang baik, puas dengan perkembangan akademiknya, dan optimis dengan kelanjutan studi selanjutnya atau aktivitas yang akan dilakukan setelah tamat sekolah; d). Tidak adanya perasaan khawatir terhadap sekolah, tergambar dari rendahnya kecemasan dalam menghadapi masalah-masalah di sekolah, kelanjutan pendidikan atau kegiatan setelah tamat, rangking, masalah dengan guru, dan mengerjakan pekerjaan rumah; e). Tidak adanya keluhan fisik di sekolah, terlihat dari kurangnya keluhan sakit fisik selama berada di sekolah, misalnya kurangnya nafsu makan karena memikirkan prestasi akademik atau stres di sekolah, merasa pusing atau sakit kepala disaat belajar, sakit perut karena sekolah, dan rasa sakit fisik lainnya; dan f). Tidak adanya masalah sosial di sekolah, terlihat dari kurang atau tidak adanya

<sup>49</sup> Hascher, "Exploring Students' Well-Being by Taking a Variety of Looks into the Classroom."





masalah dengan teman sekelas atau teman sekolah secara umum, baik satu orang atau beberapa orang, tidak ada perasaan dikucilkan, tidak memiliki gangguan tidur karena masalah dengan teman di sekolah.

Williams, dkk.<sup>50</sup> menyusun kuesioner untuk mengukur kesejahteraan siswa (*student wellbeing*) dari beberapa dimensi berikut ini yaitu *Pertama*, Pengalaman hidup siswa dalam enam bulan terakhir, yang terdiri dari: 1) tantangan dalam perkembangan diri individu (misalnya, pengambilan keputusan dan karir siswa, kepuasan terhadap kemampuan bahasa/menulis dan matematika, perjuangan dalam memenuhi standar akademik diri sendiri dan orang lain), 2). Tekanan terhadap waktu (misalnya, terlalu banyak tugas yang harus diselesaikan dalam waktu yang bersamaan atau berdekatan, adanya gangguan terhadap penyelesaian tugas sekolah, dan banyaknya tanggung jawab sebagai siswa), 3). Ketidakpuasan akademik (misalnya, merasa tidak suka terhadap jurusan yang yang diambil, materi pelajaran yang tidak menarik, dan adanya rasa tidak puas terhadap sekolah), 4). Ada masalah hubungan romantis (misalnya, adanya keinginan untuk pacaran, memiliki konflik dengan pacar dan keluarga pacar), 5). Adanya gangguan dalam kehidupan sosial (misalnya, mengalami penipuan, konflik dengan teman sekolah, dan melakukan pelanggaran sosial misalnya merokok, bolos sekolah, dan lain sebagainya), 6). Mengalami penganiayaan sosial (misalnya, adanya penolakan dari lingkungan sosial, merasa kesepian, dan dimanfaatkan), dan 7). Adanya permasalahan dalam persahabatan (misalnya,

<sup>50</sup> Gals M. Williams et al., "The Student Well-Being Process Questionnaire (Student WPQ)," *Psychology* 08, no. 11 (2017): 1748–1761.

#### 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 masa
  - 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.





konflik dengan sahabat, dikecewakan sahabat, dan dikhianati oleh sahabat)<sup>51</sup>.

*Kedua*, Dukungan sosial, yang terdiri dari 1). Dukungan sosial yang bersifat konkrit atau material pada saat dibutuhkan (misalnya, memperoleh pinjaman atau pemberian uang untuk kebutuhan sekolah atau membeli buku, memperoleh pinjaman kendaraan, dan dukungan sosial lainnya), 2). Dukungan rasa memiliki, yaitu adanya seseorang atau beberapa orang yang memberikan rasa memiliki dalam kehidupan (misalnya, memiliki teman untuk pergi bersama, sering diundang dalam acara atau kegiatan teman, dan memiliki banyak teman), dan 3). Dukungan emosional, yaitu adanya seseorang atau beberapa orang yang membuat siswa merasa nyaman untuk menceritakan masalahnya (misalnya, menceritakan kesulitan dalam hidup, atau masalah kehidupan sosial lainnya). Dan yang *ketiga*, Masalah kognitif yang terdiri dari 1) masalah memori (misalnya, mudah lupa), perhatian (misalnya, kurang konsentrasi), atau tindakan (misalnya melakukan kesalahan). 2). Penyelesaian tugas sesuai target. Kedua hal tersebut terjadi pada saat belajar dan di luar jam belajar.

#### 4. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kesejahteraan Siswa (*Student Wellbeing*)

Berdasar hasil-hasil penelitian sebelumnya, ada beberapa faktor yang berkorelasi dengan kesejahteraan siswa di sekolah, antara lain: 1). *Rasa syukur*. Beberapa hasil penelitian sebelumnya menemukan bahwa rasa syukur dapat mempengaruhi kesejahteraan siswa, semakin tinggi rasa syukur maka

<sup>51</sup> Nancy Bodenhorn et al., "Analysis of the Inventory of College Students' Recent Life Experiences," *Multicultural Learning and Teaching* 2, no. 2 (2011).



kesejahteraan siswa semakin baik, begitu juga sebaliknya<sup>52</sup>. Rasa syukur yang diucapkan secara lisan memberikan ketentraman batin pada individu. Lubis dan Agustini<sup>53</sup> juga menemukan bahwa pelatihan rasa syukur efektif dalam meningkatkan kesejahteraan pada siswa yang tinggal di Panti Asuhan; 2). *Stres akademik*. García-Ros, Pérez-González, dan Tomás<sup>54</sup> menemukan bahwa stres akademik yang dialami siswa mempengaruhi terhadap kesejahteraan psikologis dan fisik siswa. Selanjutnya, stres akademik ini dapat mempengaruhi kesehatan mental, kesehatan fisik, prestasi akademik, penyalahgunaan obat-obatan, gangguan tidur, dan *dropout* dari sekolah<sup>55</sup>; 3). *Self regulated learning strategies*. Tavakolizadeh, Yadollahi, dan Poorshafeic<sup>56</sup> menemukan bahwa siswa yang mampu untuk belajar secara mandiri memiliki tingkat kesejahteraan psikologis atau kesehatan mental yang tinggi juga, dan memiliki tingkat kecemasan yang rendah.

#### 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 masa
  - 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.

<sup>52</sup> Ida Ika Rahayu et al., "Pengaruh Rasa Syukur Dan Memafkan Terhadap the Effect of Gratitude and Forgiveness on Psychological Wellbeing of Adolescents," *Jurnal Ecopsy* 6, no. April (2019): 50–57.

<sup>53</sup> Lubis and Agustini, "Efektivitas Gratitude Training Untuk Meningkatkan Subjective Well-Being Pada Remaja Di Panti Asuhan."

<sup>54</sup> Rabel García-Ros, Francisco Pérez-González, and José M. Tomás, "Development and Validation of the Questionnaire of Academic Stress in Secondary Education: Structure, Reliability and Nomological Validity," *International Journal of Environmental Research and Public Health* 15, no. 9 (2018).

<sup>55</sup> Michaela C. Pascoe, Sarah E. Hetrick, and Alexandra G. Parker, "The Impact of Stress on Students in Secondary School and Higher Education," *International Journal of Adolescence and Youth* 25, no. 1 (2020): 104–112, <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>.

<sup>56</sup> Jahanshir Tavakolizadeh, Hassan Yadollahi, and Hadi Poorshafei, "The Role of Self Regulated Learning Strategies in Psychological Well Being Condition of Students," *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 69, no. Iceptsy (2012): 807–815.



## B. Stres Akademik

### 1. Pengertian Stres Akademik

American Psychiatric Association<sup>57</sup> mendefinisikan stres sebagai adanya perasaan kewalahan, khawatir, kehancuran, tertekan, kelelahan, dan kelesuan. Stres ini dapat terjadi pada semua tingkat usia, jenis kelamin, ras, dan situasi serta memberikan dampak pada kesehatan fisik dan psikologis. Phillips, Halder dan Hasib<sup>58</sup> mendefinisikan stres sebagai proses emosional, kognitif, perilaku, dan fisiologis negatif yang terjadi saat seseorang mencoba menyesuaikan diri atau menghadapi stresor.

Dalam bidang akademik, Gupta dan Khan, dalam Phillips, Halder dan Hasib mendefinisikan stres sebagai tekanan mental sehubungan dengan beberapa frustrasi yang terkait dengan kegagalan akademik atau bahkan kesadaran akan kemungkinan kegagalan tersebut<sup>59</sup>. Oleh karena itu, bentuk stres pada siswa yang sering terjadi adalah stres akademik<sup>60</sup>, dengan gejala yang muncul antara lain khawatir memperoleh nilai buruk di saat ujian, cemas dalam menghadapi ujian walaupun sudah belajar dan mempersiapkan diri, dan bahkan mengalami kecemasan saat belajar.

<sup>57</sup> M. H. Hidalgo Vicario and P. R. Rodríguez Hernández, *DSM-5. Manual Diagnóstico y Estadístico de Los Trastornos Mentales. Últimas Novedades, Pediatría Integral*, vol. 17, 2013.

<sup>58</sup> Sharon Campbell Phillips, Deb Proshad Halder, and Wahiduzzaman Hasib, "Academic Stress among Tertiary Level Students: A Categorical Analysis of Academic Stress Scale in the Context of Bangladesh," *Asian Journal of Advanced Research and Reports* 8, no. 4 (2020): 1–16.

<sup>59</sup> Ibbi

<sup>60</sup> Pascoe, Hetrick, and Parker, "The Impact of Stress on Students in Secondary School and Higher Education."

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Hassanudin Syarif Kasim

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 masa
  - 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 masa
  - 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.

Dhull dan Kumari<sup>61</sup> juga mengungkapkan bahwa stres akademik mengacu pada situasi psikologis tidak menyenangkan yang terjadi karena harapan terhadap pendidikan dari orang tua, guru, teman sebaya dan anggota keluarga yang tinggi, tekanan orang tua terhadap prestasi akademik, sistem pendidikan dan ujian, beban pekerjaan rumah (PR) yang banyak, kompetisi dengan siswa lain, kegagalan dan hubungan yang buruk dengan siswa lain. Masalah akademik ini merupakan sumber stres paling umum bagi siswa.

Berdasarkan beberapa definisi stres akademik di atas, maka dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah perasaan khawatir, cemas, tertekan, lesu dan lelah, serta perasaan tidak menyenangkan lainnya yang terkait dengan kegiatan akademik sekolah, antara lain khawatir nilai buruk di saat ujian, cemas menghadapi ujian, dan takut gagal, yang disebabkan oleh harapan terhadap pendidikan dari orang tua, guru, teman sebaya dan anggota keluarga, tekanan orang tua agar memperoleh prestasi akademik, sistem dan aturan sekolah, pekerjaan rumah (PR) yang banyak, adanya kompetisi dengan siswa lain, dan hubungan interpersonal yang buruk dengan guru dan siswa lain.

## 2. Dalil-dalil Al-Quran tentang Stres

Dalam Al-Quran, stres dijelaskan dalam beberapa suasana emosi, antara lain perasaan sedih (*hazina-yahzanu*), lemah (*dho'ifun*), dan takut (*khouf*).

<sup>61</sup> Dhull and Kumari, "Academic Stress among Adolescents in Relation to Gender."



- 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 masa
    - 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.

a). Dalil-dalil Al-Quran tentang kata-kata perasaan sedih (*hazina-yahzanu*)  
 Dalil Al-Quran tentang kata-kata perasaan sedih (*hazina-yahzanu*) terdapat dalam surat At-Taubah (9) ayat 40, Al-Hijr (15) ayat 88, An-Nahl (16) ayat 127, Taha (20) ayat 40, An-Naml (27) ayat 70, Al-Qasas (28) ayat 13, Al-'Ankabut (29) ayat 33, Ali-Imran (3) ayat 139, Ali-Imran (3) ayat 153, Fussilat (41) ayat 30, Al-A'raf ayat 49, Az-Zukhruf ayat 68, Maryam ayat 24, Al-Qasas ayat 7, Al-Muadilah ayat 10, Ali-Imran (3) ayat 176, Al-Maidah (5) ayat 41, Al-An'am ayat 33, Yunus (10) ayat 63, Luqman ayat 23, Yasin (36) ayat 76, Al-Ahzab (33) ayat 51, Yusuf (12) ayat 13, Al-Anbiya' (21) ayat 103, Al-Baqarah (2) ayat 38, 62, 112, 274, 277, Ali-Imran (3) ayat 170, Al-Maidah (5) ayat 79, Al-An'am (6) ayat 48, Al-A'raf (7) ayat 35, dan Yunus (10) ayat 62<sup>62</sup>.

Berikut ini penjabaran beberapa ayat di atas:

- 1). Surat At-Taubah (9) ayat 40

أَلَا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيَ اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ  
 إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَىٰ وَكَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ  
 الْعُلْيَا وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ -

Artinya:

Jika kamu tidak menolongnya (Muhammad), sesungguhnya Allah telah menolongnya (yaitu) ketika orang-orang kafir mengusirnya (dari Mekah); sedang dia salah seorang dari dua orang ketika keduanya berada dalam gua, ketika itu dia berkata kepada sahabatnya, "Jangan engkau bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita." Maka Allah menurunkan ketenangan kepadanya (Muhammad) dan membantu dengan bala tentara (malaikat-malaikat) yang tidak terlihat olehmu, dan Dia menjadikan seruan orang-orang

<sup>62</sup> Muhammad Fu'ad Abdul-Baqi, *Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Alfaz Al-Qur'an Al-Karim* (Beirut: Dar al-fikr, 1981).



© Hak cipta dilindungi undang-undang  
 UIN Suska Riau  
 State Islamic University of Sultan Syarif Kasim  
 kafir itu rendah. Dan firman Allah itulah yang tinggi. Allah Mahaperkasa, Mahabijaksana (40)”<sup>63</sup>.

Pada tafsir Al-Misbah yang ditulis oleh M. Quraish Shihab<sup>64</sup> dijelaskan bahwa surat At-Taubah (9) ayat 40 ini menjelaskan bahwa perintah berperang membela agama Allah Swt. bukan berarti Allah Swt. membutuhkan petolongan orang lain untuk memenangkan agamanya. Nabi Muhammad saw. juga tidak membutuhkan orang-orang yang malas atau enggan untuk pergi berperang, karena sesungguhnya Allah Swt. telah menolong Nabi Muhammad saw. sebagaimana yang sudah dilakukan Allah Swt. selama ini. Ibnu Katsir<sup>65</sup> dalam tafsirnya juga menjelaskan bahwa Allah Swt. berfirman ( ) “jika kamu tidak menolongnya”, yaitu menolong Rasulullah saw. maka sesungguhnya Allah Swt. adalah penolong, penopang dan pelindungnya, sebagaimana Allah Swt. telah menolongnya ketika peristiwa hijrah, ketika kamu musyrik ingin membunuh, memenjarakan atau membuang, lalu Rasulullah saw. hijrah dari Mekkah ke Madinah bersama sahabatnya yaitu Abu Bakar r.a.

Selanjutnya, kondisi yang dijelaskan dalam ayat ini adalah kondisi Rasulullah saw. dan sahabat Abu Bakar r.a. di dalam gua (Jabal Tsur/bukit Tsur) tempat mereka bersembunyi dari kejaran kaum musyrikin, Rasulullah saw. dengan penuh tawakkal menenangkan Abu Bakar r.a. untuk tidak khawatir dan cemas akan tertangkap oleh orang-orang kafir yang mengejarnya dengan bersabda: “janganlah engkau berduka cita, sesungguhnya Allah Yang

<sup>63</sup> RI, Al-Quran.

<sup>64</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah, Volume 5* (Jakarta: Lentera Hati, 2002).

<sup>65</sup> Abdullah Bin Muhammad Bin Abdurrahman Bin Ishaq Alu Syaikh, *Tafsir Ibnu Katsir, Jilid 4* (Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2003).

#### 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 masa
  - 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 Miling UIN Suska Riau  
 State Islamic University of Sunan Syarif Kasim  
 Maha Kuasa bersama kita, Dia akan melindungi dan membantu kita”. Maka Allah Swt. menurunkan sakinah-Nya yaitu ketenangan dan ketentraman yang bersumber dari Allah Swt.<sup>66</sup>. Keyakinan Rasulullah saw. akan pertolongan Allah Swt. membuatnya menjadi tenang dan tentram, tidak ada rasa khawatir dan cemas.

2). Surat Al-Hijr (15) ayat 88

عَيْنِكَ إِلَى مَا مَعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَخَفَضْنَا لَكُمْ أَلْمُؤْمِنِينَ

Artinya:

*“Jangan sekali-kali engkau (Muhammad) tujukan pandanganmu kepada kenikmatan hidup yang telah Kami berikan kepada beberapa golongan di antara mereka (orang kafir), dan jangan engkau bersedih hati terhadap mereka dan berendah hatilah engkau terhadap orang yang beriman” (88)<sup>67</sup>.*

Dalam Tafsir Ibnu Katsir<sup>68</sup> jelaskan bahwa pada ayat diatas Allah Swt. menyampaikan kepada Nabi Muhammad saw. untuk tidak memusatkan perhatian dalam melihat kesenangan dan kenikmatan dunia yang bersifat sementara yang diberikan kepada teman atau orang lain, karena itu semua adalah untuk menguji mereka. Orang-orang yang beriman juga diperintahkan untuk tidak merasa iri dan sedih terhadap kenikmatan yang dimiliki oleh orang lain<sup>69</sup>. Hal ini memiliki makna bahwa seorang muslim tidak boleh fokus terhadap urusan dunia yang akan membuatnya sedih, dan jangan terlalu memikirkan urusan orang lain terutama kesenangan yang bersifat duniawi yang diperoleh oleh orang lain.

<sup>66</sup> Shihab, *Tafsir Al-Misbah, Volume 5*.

<sup>67</sup> RI, *Al-Quran*.

<sup>68</sup> Abdullah Bin Muhammad Bin Abdurrahman Bin Ishaq Alu Syaikh, *Tafsir Ibnu Katsir, Jilid 5*.

<sup>69</sup> Abdullah Bin Muhammad Bin Abdurrahman Bin Ishaq Alu Syaikh, *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 6* (Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2006).

#### 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 masa
  - 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.



© Halki Dita Hilin UIN Suska Riau  
 Sate Islamic University of Sultan Syarif Kasim

Dalam tafsir Al-Munir<sup>70</sup>, penafsiran makna dari surat Hijr ayat 88 ini dimulai dari ayat 87-99 dalam tema sejumlah karunia Allah Swt. kepada Nabi Muhammad saw. Pada surat Al-Hijr ayat 87 Allah berfirman “*dan sesungguhnya Kami telah berikan kepadamu tujuh ayat yang dibaca berulang-ulang dan Al-Quran yang agung*”. Disini dijelaskan bahwa Rasulullah dan umatnya sudah diberikan anugerah yang agung dengan diturunkannya Al-Quran, maka umat muslim dilarang untuk memandang iri terhadap kenikmatan atau perhiasan dunia yang diberikan kepada orang-orang kaya yang hanya bersifat sementara dan bersifat ujian bagi mereka. Rasulullah dan umatnya tidak perlu iri dan sedih terhadap mereka. Selanjutnya juga dijelaskan bahwa Rasulullah tidak perlu sedih dengan sikap mereka yang menentang Rasulullah dan menolak ajarannya. Sesungguhnya Rasulullah telah mendapatkan anugrah yang besar dengan diturunkannya Al-Quran, sementara kenikmatan dunia lainnya hanyalah kenikmatan yang kecil. Setelah melarang sikap iri kepada orang-orang kaya dan golongan kafir, Allah Swt. memerintahkan Rasulullah agar bersikap tawadhu terhadap kaum fakir miskin dari golongan kaum muslimin, rendahkanlah hatimu kepada orang-orang mukmin, bersikaplah tawadhu, lembut dan santun kepada mereka, jangan bersikap keras dan kasar terhadap mereka. Allah Swt. juga memerintahkan kepada Rasulullah saw. untuk tidak bersedih hati terhadap olok-olokan kaum musyrik. Agar tidak sedih maka Rasulullah saw. diperintahkan untuk bertasbih dan sholat.

#### 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 masa
  - 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.

<sup>70</sup> Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir (Aqidah, Syariah Dan Manhaj)*, Jilid 7 (Bekasi: Gema Insani Press, 2001).



### 3. Surat Thaha (20) ayat 21

قَالَ خُذْهَا وَلَا تَخَفْ سَنُعِيدُهَا سِيرَتَهَا الْأُولَى

Artinya:

“Dia (Allah) berfirman, “Peganglah ia dan jangan takut, Kami akan mengembalikannya kepada keadaannya semula,” (21)<sup>71</sup> .

Ayat ini menceritakan tentang mukjizat yang diberikan Allah Swt. kepada Nabi Musa yaitu tongkat Nabi Musa menjadi ular besar ketika dilemparkan sehingga Nabi Musa mejadi ketakutan, dan Allah mengatakan kepada Nabi Musa untuk tidak takut karena Allah akan mengembalikan tongkat tersebut ke bentuk semula<sup>72</sup>. Hal ini memiliki makna bahwa sebagai orang yang beriman, kita harus berserah diri kepada Allah Swt. dan tidak merasa takut karena yakin akan pertolongan Allah Swt.

### 4). Surat Thaha (20) ayat 40

إِذْ تَمْشِي أُخْتُكَ فَتَقُولُ هَلْ أَدُلُّكُمْ عَلَىٰ مَن يَكْفُلُهُ قَرَجَعْنَاكَ إِلَىٰ أُمِّكَ كَيْ تَقَرَّ عَيْنُهَا وَلَا تَحْزَنَ ؕ وَقَلَّتَ نَفْسًا فَجَنَيْنَاكَ مِنَ الْغَمِّ وَنَتَيْنَاكَ فُتُونًا ؕ فَلَبِثْتَ سِنِينَ فِي أَهْلِ مَدْيَنَ ؕ ثُمَّ جِئْتَ عَلَىٰ قَدَرٍ يُّمُوسَىٰ

Artinya:

(Yaitu) ketika saudara perempuanmu berjalan, lalu dia berkata (kepada keluarga Fir'aun), ‘Bolehkah saya menunjukkan kepadamu orang yang akan memeliharanya?’ Maka Kami mengembalikannya kepada ibumu, agar senang hatinya dan tidak bersedih hati. Dan engkau pernah membunuh seseorang, lalu Kami selamatkan engkau dari kesulitan (yang besar) dan Kami telah mencobamu dengan beberapa cobaan (yang berat); lalu engkau tinggal beberapa tahun di antara penduduk Madyan, kemudian engkau, wahai Musa, datang menurut waktu yang ditetapkan,” (40)<sup>73</sup>.

Pada ayat ini diceritakan sejarah bagaimana Nabi Musa berpisah dari ibunya agar selamat dari ancaman pembunuhan yang dilakukan oleh Fir'aun,

<sup>71</sup> RI, Al-Quran.

<sup>72</sup> Syaikh, Tafsir Ibnu Katsir Jilid 6.

<sup>73</sup> RI, Al-Quran.




**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 satu masa
  - 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.

namun kemudian Allah Swt. menyatukan kembali Nabi Musa dengan ibunya agar ibunya merasa senang dan tidak bersedih hati<sup>74</sup>. Hal ini menunjukkan bahwa Allah Swt. selalu memberikan petunjuk atau solusi atas masalah yang dihadapi oleh hambanya, bahkan dengan cara yang tidak terduga, artinya seorang mukmin tidak boleh bersedih hati terus menerus dan tidak boleh berputus asa karena Allah Swt. akan selalu memberikan petunjuk bagi hambanya yang yakin terhadap kemahakuasaan Allah Swt.

5. Surat An-Naml (27) ayat 70

وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُنْ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ

Artinya:

*“Dan janganlah engkau bersedih hati terhadap mereka, dan janganlah (dadamu) merasa sempit terhadap upaya tipu daya mereka.” (70)<sup>75</sup>.*

Surat An-Naml (27) ayat 70 ini dalam tafsir Ibnu Katsir dijelaskan serangkaian mulai dari ayat 67-70, yang menjelaskan tentang pengingkaran orang-orang musyrik tentang hari kemudian, mereka tidak percaya bahwa jasad manusia akan kembali ke bentuk semula pada hari kebangkitan kelak. Mereka menganggap hari akhirat hanya cerita dongeng turun temurun dan berguna untuk mengancam mereka. Selanjutnya dijelaskan bahwa keingkaran kaum musyrik kepada Allah Swt. sebaiknya tidak membuat kaum mukmin menjadi berduka cita dan menjadi sakit karena memikirkan mereka, karena Allah Swt.

<sup>74</sup> Syakh, *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 6*.

<sup>75</sup> RI, *Al-Quran*.



- 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 masa
    - 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.

akan selalu melindungi dan memenangkan agama Islam<sup>76</sup>. Hal ini memiliki makna bahwa seorang muslim tidak boleh merasa sedih, berduka cita dan sakit karena memikirkan perilaku orang lain. Tugas seorang muslim adalah berusaha memberikan nasehat, namun apakah orang musyrik mau menerima nasehat tersebut atau tidak, hal ini tidak perlu mengakibatkan kesedihan bagi orang Islam.

#### b. Dalil-dalil Al-Quran tentang kata-kata perasaan lemah (*dho'ifun*)

Dalil Al-Quran tentang kata-kata perasaan lemah (*dho'ifun*) terdapat dalam surat Ali-Imran (3) ayat 146, An-Nisa (4) ayat 28, dan 75, Hud (11) ayat 91, Al-A'raf (7) ayat 75, dan 150, Al-Anfal (8) ayat 26 dan 66, dan Saba' (34) ayat 31-33<sup>77</sup>.

Berikut ini penjabaran beberapa ayat di atas:

#### 1). Surat Ali-Imran ayat 146

وَكَايْنٍ مِّنْ نَّبِيٍّ قَاتِلٍ مَّعَهُ رَبِّيُونَ كَثِيرٌ فَمَا وَهَنُوا لِمَا أَصَابَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَمَا ضَعُفُوا وَمَا اسْتَكَانُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ

Artinya:

*Dan betapa banyak nabi yang berperang didampingi sejumlah besar dari pengikut(nya) yang bertakwa. Mereka tidak (menjadi) lemah karena bencana yang menimpanya di jalan Allah, tidak patah semangat dan tidak (pula) menyerah (kepada musuh). Dan Allah mencintai orang-orang yang sabar” (46)<sup>78</sup>.*

<sup>76</sup> Syakh, Tafsir Ibnu Katsir Jilid 6.

<sup>77</sup> Abul-Baqi, Al-Mu`jam Al-Mufahras Li Alfaz Al-Qur'an Al-Karim.

<sup>78</sup> RI, Al-Quran.





### 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 masa
  - 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.

M. Quraish Shihab<sup>79</sup> menyampaikan dalam tafsir Al-Misbah bahwa ayat ini menjelaskan tentang orang-orang yang bertakwa yang menjadi pengikut Nabi tidak menjadi lemah (fisiknya) karena bencana yang menimpa mereka ketika berperang atau berjuang di jalan Allah Swt., misalnya luka atau terbunuhnya teman seperjuangan; tidak lesu, memiliki makna mereka tetap semangat, termotivasi dan dengan kondisi psikologis yang optimal; dan tidak menyerah kepada musuh atau tidak meminta perlindungan kepada musuh. Allah Swt. menyukai sikap mereka dan memberikan anugerah kepada kesabaran mereka.

Ibnu Katsir menjelaskan dalam tafsirnya tentang surat Ali-Imran ayat 146 ini mulai ayat 144-148. Ayat ini menjelaskan kondisi kaum muslimin setelah kalah di perang Uhud dan beberapa dari kaum muslim terbunuh. Kemudian Ibnu Qami'ah, dari kaum musyrik menyampaikan kepada kaumnya bahwa ia telah berhasil membunuh Rasulullah saw., padahal dia hanya melukai Rasulullah saw. sedikit saja. Mereka beranggapan bahwa isu Rasulullah saw. meninggal akan melemahkan kaum muslimin. Pada saat itulah Allah Swt. berfirman *“Muhammad itu tidak lain hanyalah seorang Rasul. Sungguh telah berlalu sebelumnya beberapa orang Rasul”* (QS. Ali-Imran (3): 144). Hal ini memiliki makna bahwa Nabi Muhammad saw. mencontoh para Nabi dalam kerasulannya dan ada kemungkinan untuk terbunuh.

Kemudian Allah Swt. berfirman menanggapi orang-orang yang menjadi lemah *“apakah jika ia wafat atau terbunuh, kamu berbalik ke belakang*

<sup>79</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah, Volume 2* (Jakarta: Penerbit Lentera Hati, 2000).



(*murtad*)? *Barangsiapa siapa yang berbalik ke belakang, maka ia tidak dapat mendapatkan mudharat kepada Allah sedikitpun. Dan Allah akan memberi balasan kepada orang-orang yang bersyukur* (QS. Ali-Imran (3): 144), yaitu orang-orang yang teguh dalam menjalankan ketaatan dan berperang untuk membela agama-Nya serta mengikuti Rasul-Nya, baik disaat beliau masih hidup maupun sudah wafat.

Firman Allah Swt. tentang “*mereka tidak akan menjadi lemah karena bencana yang menimpa mereka di jalan Allah dan tidak lesu serta tidak pula menyerah (kepada musuh)*” (QS. Ali-Imran (3): 146). Qatadah dan ar-Rabi’ bin Anas mengungkapkan bahwa “*mereka tidak lesu*”, yaitu atas kematian Nabi mereka, dan “*serta tidak pula menyerah*”, yaitu mereka tidak mundur dalam memerangi dan membela agama Allah Swt.

2). Surat An-Nisa (4) ayat 28

يَذُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ ۖ وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا

Artinya:

*Allah hendak memberikan keringanan kepadamu, karena manusia diciptakan (bersifat) lemah”* (28)<sup>80</sup>.

Dalam tafsir Ibnu Katsir<sup>81</sup> surat An-Nisa (4) ayat 28 ini dijelaskan mulai dari ayat 26-28. “*Allah hendak menerangkan (hukum syariat-Nya) kepada kalian, dan menunjuki kalian kepada jalan-jalan orang yang sebelum kalian (para nabi dan salihin) dan (hendak) menerima tobat kalian. Dan Allah Maha Mengetahui lagi Mahabijaksana* (26). *Dan Allah hendak menerima tobat*

<sup>80</sup> RI, Al-Quran.

<sup>81</sup> Abdullah Bin Muhammad Bin Abdurrahman Bin Ishaq Al-Sheikh, *Tafsir Ibnu Katsir, Jilid 2* (Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi’i, 2003).

#### 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 masa
  - 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.



*kalian, sedangkan orang-orang yang mengikuti hawa nafsunya bermaksud supaya kalian berpaling sejauh-jauhnya (dari kebenaran) (27)”.*

Pada ayat 26 dijelaskan tentang hukum syariat untuk umat Islam, yaitu hal-hal yang halal dan haram, dan menunjukan jalan orang-orang terpuji dan mengikuti syariat yang dicintai dan diridhai-Nya. *“Dan menerima menerima taubatmu”* dari dosa dan pelanggaran. *“Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana”* dalam syariat, qadar, perbuatan dan perkataan-Nya. *“Sedangkan orang-orang yang mengikuti hawa nafsunya bermaksud supaya kamu berpaling sejauh-jauhnya”* yaitu para pendukung syaitan dari golongan Yahudi, Nasrani, dan para pezina yang bermaksud agar kalian berpaling dari kebenaran menuju kebatilan sejauh-jauhnya. *“Allah hendak memberikan keringanan kepadamu”* dalam syariat, perintah-perintah, larangan-larangan, dan ketentuan-ketentuan-Nya bagi kalian. *“Dan manusia diciptakan bersifat lemah”*, keringanan yang diberikan Allah Swt. sesuai dengan kelemahan diri manusia, tekad dan kemauannya<sup>82</sup>.

M. Quraish Shihab<sup>83</sup> menjelaskan tafsir surat An-Nisa ayat 28 ini juga sebagai kelanjutan dari tafsir ayat 26 dan 27 dari surat An-Nisa. Pada ayat 28 dijelaskan bahwa semua hukum, perintah dan larangan dari Allah Swt. sesuai dengan kemampuan manusia. Jika manusia merasa berat, maka hal itu semata-mata karena nafsu manusia tersebut. Al-Quran yang diturunkan kepada Nabi

#### 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 masa
  - 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.

<sup>82</sup> Ibi

<sup>83</sup> Shihab, *Tafsir Al-Misbah, Volume 2.*





- 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 masa
    - 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.

© Muhammad saw. selalu memberikan petunjuk kepada manusia dalam menjalankan kehidupan.

3). Surat An-Nisa (4) ayat 75

لَا لَكُمْ لَاتُقَاتُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَالْمُسْتَضْعَفِينَ مِنَ الرِّجَالِ وَالنِّسَاءِ وَالْوِلْدَانِ الَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا أَخْرِجْنَا مِنْ هَذِهِ الْقَرْيَةِ الظَّالِمِ أَهْلُهَا وَاجْعَلْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ وَلِيًّا وَاجْعَلْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ نَصِيرًا

Artinya:

*Dan mengapa kamu tidak mau berperang di jalan Allah dan (membela) orang yang lemah, baik laki-laki, perempuan maupun anak-anak yang berdoa, "Ya Tuhan kami, keluarkanlah kami dari negeri ini (Mekah) yang penduduknya zalim. Berilah kami pelindung dari sisi-Mu, dan berilah kami penolong dari sisi-Mu" (75)<sup>84</sup>.*

Ibnu Katsir<sup>85</sup> menjelaskan bahwa ayat ini mendorong hamba Allah Swt. yang berimam untuk berjihad dan berusaha menolong orang-orang yang tertindas di kota Makkah, baik laki-laki, wanita, dan anak-anak yang sudah tidak kuat untuk tinggal di kota Makkah. Lebih lanjut M. Quraish Shihab<sup>86</sup> menjelaskan bahwa ayat ini merupakan kelanjutan ayat sebelumnya yang memotivasi kaum muslimin untuk berjuang di jalan Allah Swt. membela kaum lemah yang sudah tertindas. Hal ini memiliki makna bahwa ada kewajiban bagi kaum muslim untuk berjuang membela kaum lemah dan tertindas, keluarga, dan sebangsa.

4). Surat Hud (11) ayat 91

قَالُوا يَشْعَبُ مَا نَفَقَهُ كَثِيرًا مِمَّا نَقُولُ وَإِنَّا لَنَرَاكَ فِينَا ضَعِيفًا وَلَوْلَا رَهْطُكَ لَرَجَمْنَاكَ وَمَا أَنْتَ عَلَيْنَا بَعِزٌّ

<sup>84</sup> RI, Al-Quran.

<sup>85</sup> Abdullah Bin Muhammad Bin Abdurrahman Bin Ishaq Al-Sheikh, *Tafsir Ibnu Katsir*, Jilid 2.

<sup>86</sup> Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Volume 2.



#### 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 masa
  - 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:

*Mereka berkata, “Wahai Syuaib! Kami tidak banyak mengerti tentang apa yang engkau katakan itu, sedang kenyataannya kami memandang engkau seorang yang lemah di antara kami. Kalau tidak karena keluargamu, tentu kami telah merajam engkau, sedang engkau pun bukan seorang yang berpengaruh di lingkungan kami” (91)<sup>87</sup>.*

Al-Quran surat Hud (11), mulai dari ayat 84-95 adalah cerita tentang Nabi Syuaib, as yang sedang berdakwa kepada kaumnya yaitu kaum Madyan, namun kaumnya menolak. Nabi Syuaib a.s. menyuruh kaumnya untuk menyembah Allah Swt. dan tidak melakukan kecurangan dalam menimbang, adil, dan tidak membuat kerusakan. Namun kaumnya menolak dan menentang Nabi Syuaib, sehingga Nabi Syuaib a.s. memberikan peringatan yang lebih keras dengan memberikan contoh azab yang diberikan Allah Swt. kepada kaum terdahulu. Namun kaumnya tetap tidak mau mendengarkan dan mengikuti ajaran Nabi Syuaib a.s.

Selanjutnya, pada ayat 91 surat Hud dalam tafsir Ibnu Katsir<sup>88</sup> dijelaskan tentang tentang penghinaan yang diterima oleh Nabi Syuaib dari kaumnya, yang mana mereka menganggap Nabi Syuaib lemah dan kalau bukan karena keluarganya yang masih berada di golongan mereka, maka mereka sudah merajam dan mencaci maki Nabi Syuaib.

M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa kaum Nabi Syuaib a.s. mengolok dan mengancam setelah Nabi Syuaib a.s. memberikan peringatan kepada mereka. Mereka menganggap Nabi Syuaib a.s. adalah orang yang lemah fisik

<sup>87</sup> RI, Al-Quran.

<sup>88</sup> Aboullah Bin Muhammad Bin Abdurrahman Bin Ishaq Alu Syaikh, *Tafsir Ibnu Katsir, Jilid 4*.





dan kognitifnya, sehingga mereka menganggap Nabi Syuaib as seharusnya tidak melakukan hal-hal yang membuat mereka marah.

## 5. Surat Al-A'raf (7) ayat 75

قَالَ الْمَلَأُ الَّذِينَ اسْتَكْبَرُوا مِنْ قَوْمِهِ لِلَّذِينَ اسْتَضَعُوا لِمَنْ آمَنَ مِنْهُمْ اتَّعْلَمُونَ أَنَّ صَالِحًا مُّرْسَلٌ مِّن رَّبِّهِ  
قَالُوا إِنَّا بِمَا أُرْسِلَ بِهِ مُؤْمِنُونَ

Artinya:

*Pemuka-pemuka yang menyombongkan diri berkata kepada orang-orang yang dianggap lemah, yaitu orang-orang yang telah beriman di antara kaumnya, "Tahukah kamu bahwa Shalih adalah seorang rasul dari Tuhanmu?" Mereka menjawab, "Sesungguhnya kami percaya kepada apa yang disampaikanmu" (75)<sup>89</sup>.*

Cerita tentang kaum Nabi Saleh, a.s. dimulai dari surat Al-A'raf (7) ayat 73-78<sup>90</sup>. Nabi Saleh a.s. menyerukan kepada kaumnya (kaum Tsamud) untuk menyembah Allah Swt. dan mengakui bahwa tidak ada Ilah selain Allah Swt. Namun kaum Tsamud tidak mau mengikuti dan menyombongkan diri dan menganggap orang-orang yang beriman yang mengikuti Nabi Saleh a.s. sebagai orang yang lemah. Mereka meminta kepada Nabi Saleh a.s. memberikan bukti kerasulannya, yaitu mereka meminta Nabi Saleh a.s. untuk mendatangkan unta betina yang sedang hamil dari sebuah batu yang keras dan mereka berjanji akan beriman jika bukti tersebut sudah ada.

Kemudian Nabi Saleh a.s. sholat dan berdoa kepada Allah, dan Allah Swt. mengabulkan doa Nabi Saleh a.s. dan mereka pun telah melihat bukti mukjizat Nabi Saleh a.s. tersebut, sebagian kaum Tsamud beriman dan

<sup>89</sup> RI, Al-Quran.

<sup>90</sup> Abdullah Bin Muhammad Bin Abdurrahman Bin Ishaq Al-Sheikh, *Tafsir Ibnu Katsir, Jilid 3* (Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2003).

### 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 masa
  - 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 masa  
 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.

sebagian orang-orang yang sombong tetap tidak beriman kepada Allah Swt. Kaum Tsamud yang sombong dan tidak menerima dakwa Nabi Saleh juga melakukan penindasan terhadap orang-orang yang beriman, baik dalam kebebasan beragama maupun dalam ekonomi<sup>91</sup>.

c). Dalil-dalil Al-Quran tentang kata-kata perasaan takut (*khouf*)

Dalil Al-Quran tentang kata-kata perasaan takut (*khouf*) terdapat dalam surat Al-Baqarah (2) ayat 112, 155, 182, 262, 274, 277, Ali-Imran (3) ayat 170, An-Nisa (4) ayat 9, Al-Maidah (5) ayat 28 dan 69, Al-An'am (6) ayat 48, Al-A'raf (7) ayat 35 dan 59, Al-Anfal (8) ayat 48, Yunus (10) ayat 13, 15 dan 62, Hud (11) ayat 3, 26, 70, 84 dan 103, Ibrahim (14) ayat 14, Al-An'am (16) ayat 80, 81 dan 112, At-Thaha (20) ayat 46 dan 77, As-Syu'ara (26) ayat 12, 14, 21, dan 135, Al-Qashas (28) ayat 7 dan 33, Al-Ankabut (29) ayat 33, Fushilat (41) ayat 30, Az-Zukhruf (43) ayat 68, Al-Ahqaf (46) ayat 13, An-Naziat (79) ayat 40, Quraisy (106) ayat 4<sup>92</sup>.

Berikut ini penjabaran beberapa ayat di atas:

Surat Al-Baqarah ayat 112

- لِي مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya:

“Tidak! Barangsiapa menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah, dan dia berbuat baik, dia mendapat pahala di sisi Tuhannya dan tidak ada rasa takut pada mereka dan mereka tidak bersedih hati” (112)<sup>93</sup>.

<sup>91</sup> Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Volume 5.

<sup>92</sup> Abul-Baqi, *Al-Mu`jam Al-Mufahras Li Alfaz Al-Qur'an Al-Karim*.

<sup>93</sup> RI, *Al-Quran*.







Dalam tafsir Ibnu Katsir<sup>96</sup> dijelaskan bahwa ayat ini menjelaskan tentang Allah Swt. akan menguji hamba-hambanya, baik ujian dalam bentuk kebahagiaan maupun ujian dalam bentuk kesusahan, yaitu ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, kehilangan orang-orang yang dicintai (keluarga dan sahabat), kerusakan pada kebun atau sawah (panen yang gagal). Semua hal tersebut adalah ujian dari Allah Swt. Barang siapa yang sabar maka Allah Swt. akan memberikan pahala baginya, dan barang siapa yang tidak bersabar atau berputus asa, maka Allah Swt. akan menimpakan siksa kepadanya.

Menurut M. Quraish Shihab, ujian dan cobaan merupakan hakikat hidup di dunia. Cobaan ini pada dasarnya hanya sedikit, betapapun besarnya menurut manusia, itu hanya sedikit dibandingkan dengan potensi yang telah dianugerahkan Allah Swt. kepada manusia. Cobaan hanya sedikit sehingga setiap manusia yang diuji akan sanggup memikulnya jika ia menggunakan kemampuan atau keterampilan yang dimilikinya. Cobaan yang diterima manusia laksana ujian di lembaga pendidikan, soal ujiannya disesuaikan dengan kemampuan siswa, dan semakin tinggi tingkat pendidikan maka soal yang diberikan juga semakin sulit. Namun siswa yang mempersiapkan diri dengan optimal akan mampu menyelesaikan atau menjawab soal ujian tersebut dengan baik<sup>97</sup>.

3. Surat Al-Baqarah (2) ayat 262

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ثُمَّ لَا يُتَّبِعُونَ مَا أَنْفَقُوا مَنًّا وَلَا أَدَىٰ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ -

<sup>96</sup> Al-Sheikh, *Tafsir Ibnu Katsir*, Jilid 1.

<sup>97</sup> Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Volume 4.

#### 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 masa
  - 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:

*Orang yang menginfakkan hartanya di jalan Allah, kemudian tidak mengiringi apa yang dia infakkan itu dengan menyebut-nyebutnya dan menyakiti (perasaan penerima), mereka memperoleh pahala di sisi Tuhan mereka. Tidak ada rasa takut pada mereka dan mereka tidak bersedih hati” (262)<sup>98</sup>.*

Pada surat Al-Baqarah (2) ayat 262 ini Allah Swt. memuji orang-orang yang bersedekah atau berinfaq yang berperilaku terpuji yaitu tidak melakukan hal-hal yang menyakiti hati penerima infak. Allah Swt. menjanjikan pahala yang berlimpah di akhirat kelak<sup>99</sup>. Salah satu cara menafkahkan harta yang dicintai oleh Allah Swt., seperti yang diperintahkan pada ayat 261. Di sini Allah Swt. memerintahkan untuk berperilaku baik dan tidak menyakiti si penerima infak dengan menyebut-nyebut pemberian, karena akan mengakibatkan pahala berinfaq menjadi berkurang, hubungan baik dengan si penerima infak akan rusak, dan si penerima infak menjadi malu dan rendah diri. Menyebut pemberian ini tidak boleh dilakukan baik di depan si penerima maupun di belakangnya. Jika si pemberi infak dapat melakukan dua hal tersebut, maka baginya pahala yang berlipat ganda<sup>100</sup>.

Selanjutnya orang yang ikhlas dalam berinfaq ini akan memiliki jiwa yang tenang yaitu mereka tidak memiliki kekhawatiran terhadap berbagai masalah dan bencana yang mereka hadapi di akhirat kelak. Mereka juga tidak memiliki rasa sedih terhadap anak-anak yang mereka tinggalkan dan mereka tidak merasa kecewa terhadap hilangnya nikmat kehidupan dunia, karena

<sup>98</sup> RI, Al-Quran.

<sup>99</sup> Al-Sheikh, *Tafsir Ibnu Katsir, Jilid 1*.

<sup>100</sup> Shihab, *Tafsir Al-Misbah, Volume 4*.

#### 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 masa
  - 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.



mereka sudah memperoleh anugerah dari Allah Swt. yang lebih baik dari semuanya<sup>101</sup>.

Lebih lanjut M. Quraish Shihab<sup>102</sup> menjelaskan bahwa orang yang berinfak secara tulus dan ikhlas ini tidak akan memiliki rasa takut yaitu tidak adanya kegelisahan tentang masa depan dan juga tidak bersedih atas apa yang terjadi pada masa lalu. Banyak kejadian seseorang yang bersedekah mendapatkan bisikan, baik dari dalam diri sendiri maupu orang lain yang menyarankan untuk tidak bersedekah supaya tidak mengurangi harta untuk masa depan keluarganya. Maka, pada ayat *tidak ada rasa khawatir pada diri mereka*, memiliki makna bahwa mereka yang berinfak dan bersedekah tidak khawatir akan kekurangan materi di masa depan, dan tidak bersedih karena telah banyak mengeluarkan harta untuk bersedekah.

#### 4). Surat Al-Baqarah (2) ayat 274

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ سِرًّا وَعَلَانِيَةً فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya:

*Orang-orang yang menginfakkan hartanya malam dan siang hari (secara sembunyi-sembunyi maupun terang-terangan, mereka mendapat pahala di sisi Tuhannya. Tidak ada rasa takut pada mereka dan mereka tidak bersedih hati”* (274)<sup>103</sup>.

Surat Al-Baqarah (2) ayat 274 ini dalam tafsir M. Quraish Shihab<sup>104</sup> menjelaskan serangkaian dari ayat 273 dan 274, yang menjelaskan tentang potensi orang-orang fakir yang berjuang di jalan Allah Swt. sehingga tidak

<sup>101</sup> Al-Sheikh, *Tafsir Ibnu Katsir, Jilid 1*.

<sup>102</sup> Shihab, *Tafsir Al-Misbah, Volume 4*.

<sup>103</sup> R, *Al-Quran*.

<sup>104</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah, Volume 1, 1st ed.* (Jakarta: Penerbit Lentera Hati, 2000).

#### 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 masa
  - 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.



sempat mencari nafkah. Mereka yang terbiasa berinfak dalam berbagai situasi dan keadaan, di malam dan siang hari, secara sembunyi dan terang-terangan, banyak atau sedikit, dalam keadaan lapang atau sempit, maka mereka mendapatkan pahala di sisi Tuhan. Tidak ada kekhawatiran menghadapi masa depan dan tidak (pula) bersedih hati atas apa yang telah berlalu.

Menurut Ibnu Katsir<sup>105</sup> ayat ini merupakan pujian dari Allah Swt. bagi orang-orang yang menafkahkan hartanya di jalan-Nya serta mencari keridhaan-Nya sepanjang waktu, baik malam maupun siang hari, serta dalam setiap keadaan, baik dilakukan secara sembunyi-sembunyi maupun terang-terangan. Maka pada hari kiamat mereka mendapatkan pahala atas infak yang mereka lakukan dengan penuh ketaatan tanpa ada kekhawatiran dan bersedih hati. Rasulullah bersabda: *“sesungguhnya Allah Swt. tidak melihat kepada bentuk rupa kalian, dan tidak juga kepada harta kekayaan kalian, melainkan Ia melihat keada hati dan perbuatan kalian”*.

5) Surat Al-Baqarah (2) ayat 277

إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya:

*“Sungguh, orang-orang yang beriman, mengerjakan kebajikan, melaksanakan shalat dan menunaikan zakat, mereka mendapat pahala di sisi Tuhannya. Tidak ada rasa takut pada mereka dan mereka tidak bersedih hati” (277)*<sup>106</sup>.

<sup>105</sup> Al-Sheikh, *Tafsir Ibnu Katsir, Jilid 1.*

<sup>106</sup> RI, *Al-Quran.*

#### 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 masa
  - 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 masa
  - 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.

Dalam Tafsir Al-Misbah<sup>107</sup>, M. Quriash Shihab menjelaskan bahwa ayat ini mengemukakan tentang janji untuk mereka yang beriman dan beramal shaleh, melaksanakan shalat dan menunaikan zakat dengan sempurna. Pahala buat mereka yang berada di sisi Tuhannya dan pahala tersebut tidak akan hilang atau berkurang, bahkan akan semakin terpelihara dan bertambah, bukankah Allah Swt. memerintahkan kepada para wali anak yatim untuk memelihara harta anak yatim dan mengembangkannya? (QS. An-Nisa [4]: 5). Jika demikian, tentu Allah Swt. melakukan hal yang demikian pula terhadap hamba-hamba-Nya pahala yang berada di sisi-Nya pasti terpelihara dan dikembangkan oleh-Nya. Tidak ada kekhawatiran bagi mereka, karena mereka berada dalam lindungan Allah Swt. dan tidak (pula) mereka bersedih hati karena apa yang mereka peroleh jauh lebih baik dari sebelumnya dimasa lalu. Selanjutnya Allah Swt. memuji orang-orang yang beriman kepada Rabb. Mereka yang senantiasa mentaati perintah-Nya, selalu bersyukur dan berbuat baik dengan mendirikan shalat dan mengeluarkan zakat. Allah Swt. telah menyediakan berupa kemuliaan pada hari kiamat kelak dan mereka termasuk orang-orang yang beriman.

Surat Ali-Imran (3) ayat 170

تَبَشِّرُونَ بِنِعْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ وَفَضْلٍ وَأَنَّ اللَّهَ لَا يُضَيِّعُ أَجْرَ الْمُؤْمِنِينَ-

UIN SUSKA RIAU

<sup>107</sup> Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Volume 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 masa
  - 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:

*“Mereka bergirang hati dengan nikmat dan karunia dari Allah. Dan sungguh, Allah tidak menyalakan pahala orang-orang yang beriman” (170)<sup>108</sup>.*

Surat Ali-Imran (3) ayat 170 ini dalam Tafsir Al-Misbah, M. Quraish Shihab<sup>109</sup> menjelaskan serangkaian dari ayat 169 dan 170, yang menjelaskan tentang orang-orang yang gugur di jalan Allah Swt. adalah orang-orang yang tidak mati, bahkan mereka hidup dengan kehidupan yang berbeda dengan kehidupan didunia, kehidupan yang sifat dan bentuknya hanya diketahui oleh Allah Swt. sendiri. Tidak ada kekhawatiran terhadap saudara-saudara yang belum gugur dan tidak (pula) bersedih hati merupakan sesuatu yang mengembirakan. Kegembiraan para syuhada yang gugur melihat saudara-saudara yang ditinggalkan di dunia tetap berada pada jalan keimanan dan perjuangan. Dalam al-Qur’an istilah *tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati*. Istilah ini mengandung makna bahwa mereka yang mati di jalan Allah Swt. tidak mempunyai rasa takut akan sesuatu yang tidak disenangi dan mereka tidak akan sedih karena kehilangan sesuatu yang disayangi.

Lebih lanjut Ibnu Katsir<sup>110</sup>, menjelaskan para syuhada yang terbunuh di jalan Allah Swt. tetap hidup di sisi Rabb mereka dan merasa gembira atas kenikmatan dan kesenangan bersama saudara-saudara mereka yang terbunuh setelah mereka berjihad di jalan Allah Swt., karena mereka dipertemukan dengan saudara-saudara mereka. Dan mereka tidak pernah takut terhadap apa

<sup>108</sup> R. Al-Quran.

<sup>109</sup> Shihab, *Tafsir Al-Misbah, Volume 2*.

<sup>110</sup> Abdullah Bin Muhammad Bin Abdurrahman Bin Ishaq Al-Sheikh, *Tafsir Ibnu Katsir, Jilid 2*.



yang ada di hadapan mereka dan tidak bersedih atas apa yang mereka tinggalkan. Dan kita memohon kepada Allah Swt. dimasukkan ke Surga. Abdurrahman bin Zaid bin Aslam berkata, “*ayat ini mencakup orang-orang mukmin secara keseluruhan baik yang mati sebagai syuhada maupun yang tidak, tidak sedikit Allah Swt. menyebutkan karunia dan pahala yang diberikan kepada para Nabi, maka Allah Swt. juga menyebutkan apa yang diberikan-nya kepada orang-orang yang beriman setelah mereka*”.

### 3. Dimensi Stres Akademik

Kim mengungkapkan bahwa ada lima dimensi stres akademik dan selanjutnya Kim menyusun alat ukur stres akademik dari lima dimensi tersebut dan sudah banyak diacu oleh peneliti, yaitu<sup>111</sup> a). *Personal Inadequacy*, yaitu siswa merasakan tekanan dalam menghadapi stresor yang dihadapi di sekolah, misalnya harapan guru yang tinggi, sikap guru yang kurang ramah terhadap siswa, minat yang rendah terhadap mata pelajaran, kurang konsentrasi, dan lain sebagainya; b). *Fear of failure*, yaitu adanya rasa khawatir terhadap kegagalan dalam studi, misalnya tidak tahu bagaimana cara mempersiapkan ujian, khawatir tidak mampu menyelesaikan ujian dengan baik, khawatir terhadap hasil ujian, takut terhadap punishment yang diberikan oleh guru, dan lain sebagainya; c). *Interpersonal difficulties with teachers*, yaitu siswa mengalami kesulitan menjalin hubungan interpersonal dengan guru di sekolah, yang terlihat dari kurangnya rasa percaya diri; d). *Teacher–Pupil Relationship/Teaching Methodology*, tergambar

<sup>111</sup> Phillips, Halder, and Hasib, “Academic Stress among Tertiary Level Students: A Categorical Analysis of Academic Stress Scale in the Context of Bangladesh.”

#### 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 masa
  - 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.



dari kurangnya waktu diskusi di kelas, kurangnya kegiatan saling membantu di antara teman sekelas, komunikasi yang kurang lancar di kelas, kesulitan saat presentasi di kelas, guru mengajar sangat cepat dan tidak menggunakan papan tulis dengan baik, guru gagal menarik minat siswa, silabus materi sangat berat, adanya rasa kurang percaya diri, dan lain sebagainya; dan e). *Inadequate Study Facilities*, yaitu kurangnya fasilitas belajar seperti kurangnya fasilitas laboratorium dan perpustakaan, kedalaman pengetahuan mata pelajaran guru yang kurang memadai, bahan ajar yang kurang lengkap dan membingungkan, dan lain sebagainya.

Rafael <sup>112</sup>, Francisco Pérez-González dan José M. Tomás <sup>113</sup> juga melakukan penelitian tentang penyusunan alat ukur stres akademik untuk siswa sekolah menengah dan ditemukan ada empat dimensi dari stres akademik yaitu a). *Academic overload*, yang tergambar dari memiliki tugas, kewajiban dan ujian yang banyak, kurang waktu untuk mengerjakan tugas, tumpang tindih antara kegiatan sekolah dan tugas akademik, kemampuan membagi antara waktu berantai dengan waktu belajar, dan nilai ujian yang buruk; b). *Interaction with classmate*, yang tergambar dari interaksi siswa di dalam kelas misalnya berdiskusi, mengajukan pertanyaan ketika belajar, interaksi dengan guru di luar jam belajar, persaingan di kelas, kerja kelompok, hubungan dan konflik dengan teman kelas, dan adanya anggapan negative dari teman kelas terhadap individu; c). *Family pressure*, yang terlihat dari adanya tekanan dari keluarga agar

<sup>112</sup> García-Ros, Pérez-González, and Tomás, "Development and Validation of the Questionnaire of Academic Stress in Secondary Education: Structure, Reliability and Nomological Validity."

<sup>113</sup> *Ibid.*

#### 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 masa

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.





memperoleh nilai yang bagus, konflik dengan keluarga tentang studi siswa, tekanan dari guru terkait dengan tugas sekolah dan perilaku, dan keterlibatan orangtua dalam mengerjakan tugas, aktivitas, dan nilai siswa; d). *Future perspective* yaitu bagaimana perspektif siswa tentang akademik dan masa depannya, pemilihan mata pelajaran untuk semester depan, menabung untuk pendidikan ke depannya, dan menyelesaikan sekolah sesuai dengan waktu yang ditentukan.

### 3. Metode Manajemen Stres Akademik (*Academic Stress Management*) Perspektif Barat

Stres yang dialami siswa memberikan dampak negatif kepada siswa antara lain berdampak pada kesehatan fisik dan mental, penyalahgunaan zat-zat terlarang, gangguan tidur, prestasi akademik, *dropout* dari sekolah<sup>114</sup>.

Oleh karena itu keterampilan manajemen stres sangat penting dalam membantu menurunkan tingkat stres pada siswa. Keterampilan manajemen stres yang baik akan sangat bermanfaat bagi siswa dalam mengelola stres yang dialami di sekolah bahkan sampai dewasa, karena pola perilaku dapat dibentuk semenjak remaja. Manajemen dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) diartikan sebagai suatu usaha menggunakan semua potensi dan sumber daya secara efektif guna mencapai tujuan<sup>115</sup>.

<sup>114</sup> Skrad and Rogers, "Stress, Anxiety and Depression in Law Students: How What They Do Affects How They Feel."

<sup>115</sup> "Arti Kata Manajemen - Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online," *Kamus Besar Bahasa Indonesia Online*, n.d., <http://kbbi.web.id/manajemen>.

- 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 masa
    - 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

Intervensi menggunakan manajemen stres mulai muncul sejak tahun 1960-an, dengan meningkatnya kesadaran masyarakat tentang kesehatan mental, dan adanya ketidakpuasan terhadap intervensi medis terhadap kesehatan mental dan intervensi psikiatri yang bersifat tradisional, serta adanya perkembangan terapi perilaku, terapi kognitif-perilaku, adanya masalah-masalah yang muncul di masyarakat yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis (Auerbach, dalam Kenny, 2005)<sup>116</sup>.

Manajemen stres ini agak sulit didefinisikan karena di dalam manajemen stres banyak pilihan metode yang digunakan. Namun demikian menurut Dianne T. Kenny<sup>117</sup> manajemen stres dapat didefinisikan sebagai suatu rancangan intervensi yang digunakan untuk membantu seseorang dalam mengatasi stres yang terlihat dari munculnya emosi negatif, gangguan fisiologis, dan gangguan kesehatan lainnya dengan cara memodifikasi respon kognitif dan emosi mereka terhadap faktor-faktor pemicu stres. Manajemen stres juga didefinisikan sebagai strategi, keterampilan, dan teknik yang dirancang untuk melihat tingkat stres individu, mengidentifikasi sumber stres dan melakukan modifikasi perilaku seseorang dalam menghadapi sumber stres tersebut<sup>118</sup>.

Ada beberapa ciri manajemen stres, yaitu 1). teknik manajemen stres biasanya digunakan untuk individu yang masih dapat berfungsi secara memadai dan mengalami kesulitan dalam kegiatan sekolah, pekerjaan, dan lingkungan

<sup>116</sup> Kenny, "Stress Management."

<sup>117</sup> Ibi.

<sup>118</sup> P. Imeokparia and Kennedy Edigbonya, "Stress Management: An Approach To Ensuring High Academic Performance of Business Education Students," *European Journal OF Educational Studies* 5, no. 1 (2013): 167–176.

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.



sosiologi; 2). fokus manajemen stres adalah pendidikan, bukan psikoterapi. Program manajemen stres umumnya berasal dari prinsip-prinsip teori pembelajaran, dan bertujuan untuk mengubah beberapa aspek perilaku atau pemikiran yang terkait dengan lingkungan atau keadaan tertentu; 3). durasinya lebih pendek dan beberapa sesi; 4) layanan yang diberikan lebih sering secara berkelompok dibanding secara individual; 5) penyampaian intervensi manajemen stres tidak secara umum membentuk hubungan terapeutik dengan peserta. Sebaliknya, trainer bertindak sebagai fasilitator/pendidik, mendorong anggota kelompok untuk menetapkan tujuan mereka sendiri, dan mengelola sendiri dan memantau kemajuan diri. Jarang ada tindak lanjut jangka panjang setelah program selesai (Auerbach & Gramling, dalam Kenny, 2005)<sup>119</sup>.

Untuk mengetahui lebih lanjut macam-macam metode manajemen stres yang digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan siswa yang telah diteliti oleh peneliti sebelumnya, maka penulis melakukan kajian pustaka yang sistematis (*a systematic literature review*). Penulis melakukan ekstraksi data melalui database jurnal online perpustakaan nasional Indonesia yaitu <https://e-resources.perpusnas.go.id/>, khususnya database *sage publication, taylor and francis, wiley, dan google scholar*. Kata kunci yang digunakan dalam dua bentuk yaitu bahasa Inggris dan bahasa Indonesia adalah "*stress management*" AND "*student well-being*" OR "*student wellbeing*" OR "*student well being*" dan "managemen stress" dan "kesejahteraan siswa". Kriteria inklusi dari pencarian artikel adalah 1). penelitian yang dilakukan dalam rentang tahun 2010 sampai

<sup>119</sup> Kenny, "Stress Management."

- 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 masa
    - 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.



dengan tahun 2021; 2). penelitian yang dilakukan adalah penelitian eksperimen tentang manajemen stres dan kesejahteraan siswa; dan 3). penelitian dilakukan pada siswa sekolah menengah (SMP dan SMA) dan mahasiswa perguruan tinggi. Kriteria eksklusi adalah 1). penelitian yang dilakukan pada siswa SLB, orang dewasa, dan anak-anak; dan 2). bukan penelitian eksperimen.

Berdasarkan studi pustaka sistematis yang dilakukan, pada tahap pertama ditemukan 238 artikel, tahap kedua dilakukan seleksi judul dan ditemukan 235 artikel yang relevan menurut judul, tahap ketiga dilakukan seleksi artikel berdasarkan abstrak dan ditemukan 29 artikel, dan pada tahap terakhir dilakukan penilaian terhadap isi artikel secara keseluruhan untuk melihat relevansi dan kelayakan artikel dalam studi ini dan ditemukan 19 artikel yang relevan untuk dijadikan pedoman dalam melakukan penelitian tentang manajemen stres untuk meningkatkan kesejahteraan siswa. Artikel yang dikeluarkan adalah artikel yang tidak sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti di atas.

Berikut berbagai macam metode manajemen stres yang sudah diteliti oleh peneliti sebelumnya, antara lain metode relaksasi *mindfulness (Pause, Breathe, Smile (PBS))* guna meningkatkan kesejahteraan siswa. Pada metode ini, siswa diajarkan untuk makan dengan penuh penghayatan (*mindful eating*) yaitu siswa menghayati setiap gigitan makanan dan merasakan gerakan indrawi saat makan; *mindful movement* yaitu melakukan peregangan otot yang sederhana; *body scan* yaitu memperhatikan setiap bagian tubuh dengan perspektif positif agar siswa bersyukur; *mindful walking* yaitu menghayati dan memperhatikan setiap langkah ketika berjalan; latihan belajar dengan hati penuh suka cita; dan latihan

#### 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 masa
- 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

memahami hubungan antara diri sendiri dan lingkungan<sup>120</sup>. Metode *mindfulness* ini juga dipadukan dengan metode *Narrative Reflective Process (NRP)*, yang dilakukan selama 7 minggu, meliputi pengantar tentang *mindfulness*, *judgment*, menulis cerita, refleksi diri, merenungkan makanan yang dimakan, dan menulis surat terimakasih<sup>121</sup>. Intervensi meditasi *mindfulness* ini juga dapat dilakukan secara online seperti yang diteliti oleh Burgstahler & Stenson<sup>122</sup>, yaitu melakukan meditasi dengan mengikuti video meditasi selama 5–12 menit per hari (Senin-Jumat), selama 8 minggu.

Metode manajemen stres juga dilakukan dengan metode meditasi yang terdiri dari pernafasan dalam (*deep breathing*), relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation*), imajinasi terpimpin (*guided imagery*), dan berbicara hal yang positif kepada diri sendiri (*positive self-talk*), selama 3 minggu. Metode meditasi ini dikombinasikan dengan pelatihan bersyukur yang dinamakan dengan *weekly gratitude journaling*, dilakukan selama 12 minggu<sup>123</sup>, dan metode meditasi ini dapat dilakukan di kelas sehingga siswa dan guru dapat melakukan secara bersama-sama<sup>124</sup>.

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 masa

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.

<sup>120</sup> Ross Bernay et al., "Pause, Breathe, Smile: A Mixed-Methods Study of Student Well-Being Following Participation in an Eight-Week, Locally Developed Mindfulness Program in Three New Zealand Schools," *Advances in School Mental Health Promotion* (2016): 1–16.

<sup>121</sup> Namarig Ahmed and Jasna K. Schwind, "Supporting the Wellbeing of Inner-City Middle-School Students through Mindful and Creative Reflective Activities," *Reflective Practice* 19, no. 3 (2018): 412–425, <http://doi.org/10.1080/14623943.2018.1479691>.

<sup>122</sup> Matthew S. Burgstahler and Mary C. Stenson, "Effects of Guided Mindfulness Meditation on Anxiety and Stress in a Pre-Healthcare College Student Population: A Pilot Study," *Journal of American College Health* 68, no. 6 (2020): 666–672, <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1590371>.

<sup>123</sup> Finchbaugh et al., "Student Well-Being Interventions: The Effects of Stress Management Techniques and Gratitude Journaling in the Management Education Classroom."

<sup>124</sup> Anne Graham and Julia Truscott, "Meditation in the Classroom: Supporting Both Student and Teacher Wellbeing?," *Education 3-13* 48, no. 7 (2020): 807–819.





**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 masa
  - 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.

Metode manajemen stres yang lain menggunakan modifikasi kognitif dan perilaku, antara lain pelatihan *Technique of Attribution Retraining and Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*, yang kegiatannya meliputi: 1). penyajian teori tentang kaitan antara pikiran, emosi, dan perilaku; 2). mengidentifikasi pola berpikir yang tidak membantu; dan 3). belajar strategi koping dalam memecahkan masalah yang disebabkan oleh pikiran-pikiran negatif dan melakukan atribusi restrukturisasi untuk menjelaskan penyebab sukses dan gagal<sup>125</sup>. Wahyuni<sup>126</sup>, dengan istilah lain yang hampir sama dengan CBT, yaitu pendekatan *Cognitive Behavior Modification (CBM)* yang diadaptasi dari Meichenbaum (2007) yang meliputi: 1) tahap edukasi dan konseptualisasi komponen-komponen stress; 2) tahap pencapaian dan konsolidasi; dan 3) tahap mengajarkan keterampilan baru.

Selanjutnya, Choubisa & Singh<sup>127</sup> juga melakukan penelitian tentang psikoedukasi *Randomized Controlled Trial (RCT)*, yaitu intervensi kelompok yang materinya terdiri dari manajemen waktu, manajemen stres, kecerdasan emosional dan manajemen diri. Chinaveh<sup>128</sup> juga melakukan penelitian tentang *multiple stress management intervention (MSMI)*, dengan menggunakan 5 modul:

<sup>125</sup> Alicia R Chodkiewicz and Christopher Boyle, "Positive Psychology School-Based Interventions: A Reflection on Current Success and Future Directions," *Review of Education* 5, no. 1 (February 1, 2017): 60–86, <https://doi.org/10.1002/rev3.3080>.

<sup>126</sup> Esa Nur Wahyuni, "Mengelola Stres Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Modification (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Baru Pendidikan Agama Islam (PAI) Fakultas Ilmu Tarbiyah & Keguruan UIN Malikis Malang)," *Tadrib* 3, no. 1 (2017): 99–117, <http://library1.nida.ac.th/termpaper6/sd/2554/19755.pdf>.

<sup>127</sup> Raneesh Choubisa and Kamlesh Singh, "Development and Validation of a Web-Delivered Positive Psychological Intervention in an Indian Milieu: Lessons from a Limited Pilot Randomized Controlled Trial," *Cogent Psychology* 5, no. 1 (2018): 1–28.

<sup>128</sup> Mehboobeh Chinaveh, "The Effectiveness of Multiple Stress Management Intervention on the Level of Stress, and Coping Responses Among Iranian Students," *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 84, no. 2001 (2013): 593–600, <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.610>.



- 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 masa
    - 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.

- 1). modul tentang dasar-dasar stres; 2). latihan relaksasi; 3). keterampilan kognitif;
- 4). keterampilan afeksi; dan 5). keterampilan perilaku.

Metode lain yang digunakan adalah *Seminar on Compassion* selama satu semester (15 minggu) diadakan dua kali dalam satu minggu. Materinya adalah: 1). biografi tokoh Ghandi, Nelson Mandela, Dalai Lama, Mary Oliver, Viktor Frankl, dan Bunda Teresa; 2). materi tentang ajaran kasih sayang agama di dunia; 3). latihan mengembangkan jiwa kasih sayang melalui meditasi dan kontemplasi; dan 4). mempraktekkan perilaku kasih sayang di lingkungan<sup>129</sup>. Mahatmya, Thurston, dan Lynch<sup>130</sup> juga melakukan penelitian pelatihan belajar berdasarkan pengalaman tentang kesejahteraan siswa, selama satu semester. Metode lain yang juga dapat digunakan adalah latihan manajemen waktu, relaksasi dan keterampilan belajar yang meliputi lingkungan belajar, metode belajar, manajemen tugas dan teknik menghafal; mengembangkan kebiasaan baik, strategi koping, restrukturisasi kognitif dan penilaian ulang; hubungan sosial, metode pemecahan masalah dan menghadapi kegagalan<sup>131</sup>; serta manajemen waktu, manajemen kemarahan, latihan relaksasi, dan menjaga nutrisi<sup>132</sup>.

Pelatihan manajemen stres secara formal juga dapat dilakukan dengan memberikan beberapa materi, antara lain: 1) pengantar tentang definisi dan gejala

<sup>129</sup> Celine M. Ko et al., "Effect of Seminar on Compassion on Student Self-Compassion, Mindfulness and Well-Being: A Randomized Controlled Trial," *Journal of American College Health* 66, no. 7 (2018): 537–545, <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1431913>.

<sup>130</sup> Dhruita Mahatmya, Mark Thurston, and Mary Elizabeth Lynch, "Developing Students' Well-Being Through Integrative, Experiential Learning Courses," *Journal of Student Affairs Research and Practice* 55, no. 3 (2018): 295–307, <https://doi.org/10.1080/19496591.2018.1474756>.

<sup>131</sup> M. Manjula, "Academic Stress Management: An Intervention in Pre-University College Youth," *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology* 42, no. 1 (2016): 105–113.

<sup>132</sup> Mendi MoghimIslam, Parivash jafari, and MohamadAli Hoseini, "Impact of Stress Management Training on the Girl High School Student Academic Achievement," *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 89 (2013): 22–26, <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.08.803>.



2) dampak stres dan metode pengelolaan stres; 3) latihan relaksasi; 4) dinamikan permasalahan remaja; 5) metode berpikir positif; dan 6) metode pengembangan potensi diri<sup>133</sup>. Thoomaszen & Murtini<sup>134</sup> melakukan penelitian tentang pelatihan manajemen stres menggunakan 3 fase yang disusun oleh Mendenbaum (1985) yaitu fase penjelasan konsep (*conceptual educational phase*), fase latihan dan pengembangan keterampilan (*skills development and practice phase*), dan fase aplikasi dan *follow up* (*application and follow-up phase*).

Lebih fokus lagi pelatihan *5-week Positive Emotions Project (PEP)* dilakukan untuk meningkatkan kesejahteraan emosi, yang dilakukan selama 5 minggu meliputi 1). memperhatikan dan menggunakan peristiwa atau kejadian yang positif untuk disyukuri; 2). *mindfulness*; 3). melakukan penilaian ulang terhadap peristiwa secara positif (*positive reappraisal*); 4). mengenali potensi diri dan tujuan yang ingin dicapai (*personal strengths and attainable goals*); dan 5). melakukan kebaikan (*acts of kindness*)<sup>135</sup>. Selanjutnya, juga terdapat intervensi yang terintegrasi menggunakan program *From Intention to Action (FITA)* selama 12-sesi, yaitu menggunakan model intervensi eklektik integratif 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 masa
- 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.

<sup>133</sup> Nefi Darmayanti and Nurussakinah Daulay, "Pengaruh Pelatihan Manajemen Stres Terhadap Kebahagiaan Santri Di Pesantren," *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)* 6, no. 2 (2020): 128–139.

<sup>134</sup> Mandy W Thoomaszen and Murtini Murtini, "Manajemen Stres Untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Siswa Sekolah Menengah Pertama," *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal* 11, no. 2 (2014): 79–92.

<sup>135</sup> Mutha Hamdani, "A Multiskill, 5-Week, Online Positive Emotions Training for Student Well-Being," *Journal of Management Education* (October 3, 2020): 1052562920953203, <https://doi.org/10.1177/1052562920953203>.





menggabungkan koseling direktif dan pribadi, belajar strategi belajar, *coping skill*, dan kebiasaan hidup sehat<sup>136</sup>.

Selain pengembangan aspek internal dari individu, teman sebaya juga dapat berperan dalam meningkatkan keterampilan manajemen stres individu dengan menggunakan program *The Positive Minds Program*, yang dilakukan selama 6 minggu, meliputi: 1). keterampilan membangun jaringan; 2). mengelola stres; 3). melakukan rutinitas pagi yang sehat; 4). membangun rutinitas tidur yang sehat; 5). latihan relaksasi untuk menjaga kondisi emosi yang positif; dan 6). pengetahuan dampak kehidupan sosial terhadap kesehatan mental<sup>137</sup>. Bermain dengan hewan juga dapat digunakan sebagai terapi menurunkan stres, misalnya terapi bermain dengan anjing selama 90 menit, kemudian diberikan kuesioner tentang emosi yang dirasakan selama bermain dengan anjing<sup>138</sup>.

Imeokparia dan Ediagbonya<sup>139</sup> melakukan penelitian tentang manajemen stres untuk meningkatkan performansi akademik berdasarkan teori yang disusun oleh Melinda, Ellen, dan Jeanneand Robert. Ada empat metode manajemen stres pada siswa yaitu a). *Avoid the stressor*, yaitu hindari hal-hal yang dapat menimbulkan stres. Seorang siswa harus belajar untuk mengetahui batasan yang dimilikinya dan mematuhi, menghindari orang-orang yang secara konsisten

<sup>136</sup> Cynthia Bilodeau and John Meissner, "The Effects of a Combined Academic and Personal Counselling Initiative for Post-Secondary Student Retention," *Canadian Journal of School Psychology* 33, no. 1 (April 26, 2016): 8–25, <https://doi.org/10.1177/0829573516644554>.

<sup>137</sup> Dmity A Crisp et al., "Implementing a Peer Support Program for Improving University Student Wellbeing: The Experience of Program Facilitators," *Australian Journal of Education* 64, no. 2 (March 13, 2020): 113–126, <https://doi.org/10.1177/0004944120910498>.

<sup>138</sup> Emma Ward-Griffin et al., "Petting Away Pre-Exam Stress: The Effect of Therapy Dog Sessions on Student Well-Being," *Stress and Health* 34, no. 3 (August 1, 2018): 468–473, <https://doi.org/10.1002/smi.2804>.

<sup>139</sup> Imeokparia and Ediagbonya, "Stress Management: An Approach To Ensuring High Academic Performance of Business Education Students."

#### 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 masa
- 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

dapat menyebabkan stres dalam hidupnya, mengendalikan lingkungannya, menghindari topik-topik pembicaraan yang dapat menimbulkan stres, dan mengatur jadwal kegiatan, tanggung jawab dan tugas sehari-hari; b). *Alter the stressor*. Ada beberapa situasi stres yang tidak dapat dihindari dan oleh karena itu, cara terbaik untuk mengelolanya adalah dengan mencoba mengubah cara pandang, cara berkomunikasi dan bertingkah laku dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam keadaan seperti ini, siswa harus bersedia berkompromi, lebih asertif, dan mengatur waktu dengan lebih baik; c). *Adapt to the stressor*. Seseorang dapat dengan mudah beradaptasi dengan stres yang tidak dapat diubah. Seseorang dapat beradaptasi dengan situasi stres dan mendapatkan kembali kendali dengan mengubah ekspektasi, standar, ide dan perilakunya. Siswa didorong untuk bersikap fleksibel agar mereka dapat dengan mudah menanggapi situasi yang penuh tekanan; dan d). *Accept the stressor*. Beberapa penyebab stres tidak dapat dihindari atau diubah seperti kematian orang yang dicintai, penyakit serius, resesi/bencana nasional, kegagalan dalam ujian atau kalender sekolah yang diperpanjang karena aksi/pemogokan industri. Hal-hal ini telah terjadi, dan cara terbaik untuk mengelola pemicu stres adalah menerimanya karena seseorang benar-benar tidak memiliki kekuatan untuk mengubah situasi.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka ditemukan bahwa metode manajemen stres yang paling banyak dilakukan untuk siswa atau mahasiswa pada 19 penelitian di atas adalah 1). metode relaksasi dan meditasi; 2). metode *mindfulness*; 3). metode kognitif, antara lain berpikir positif, *self-talk* positif, imajinasi terpimpin (*guided imagery*), dan pengetahuan tentang hal-hal terkait

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 masa
  - 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.



dengan stres; dan 4). metode modifikasi perilaku, antara lain manajemen waktu, latihan mengucapkan terimakasih melalui surat, menulis *essay* tentang hal-hal yang pernah disyukuri dalam hidup, latihan berbuat baik kepada orang lain, mengembangkan potensi diri, hidup sehat, dan manajemen emosi.

#### 4. Metode Manajemen Stres Akademik (*Academic Stress Management*)

##### Perspektif Islam

Tren manajemen stres saat ini berkembang dari manajemen stres perspektif Barat ke manajemen stres perspektif agama atau integrasi dengan agama. Hal ini karena beberapa penelitian terdahulu menemukan bahwa agama memiliki kontribusi terhadap ketenangan hidup individu dan mencegah gangguan mental<sup>140</sup>. Penelitian yang dilakukan oleh Khan, Watson dan Chen<sup>141</sup> menemukan bahwa keyakinan seorang muslim terhadap agamanya memberikan pengaruh yang positif terhadap cara seorang muslim dalam mengatasi masalah. Identitas keislaman seorang muslim dan komitmennya dalam menjalankan sholat berkorelasi negatif dengan tingkat stres dan pemecahan masalah atau strategi koping yang berlandaskan nilai-nilai Islam berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis individu.

Peran agama dalam menurunkan stres dan meningkatkan kebahagiaan (*wellbeing*) terdapat pada aspek keyakinan dan penerapan ajaran agama. Keterlibatan seorang muslim dalam mengamalkan ajaran agama dalam

<sup>140</sup> Yusef Aazami and Esfandiar Azad Marzabadi, "Stress Management Model Pattern According to Quran and Hadith," *International Journal of Behavioral Sciences*. 10, no. 4 (2017): 167–175.

<sup>141</sup> Nasma Haneef Khan, P. J. Watson, and Zhuo Chen, "Islamic Religious Coping, Perceived Stress, and Mental Well-Being in Pakistanis," *Archive for the Psychology of Religion* 34, no. 2 (2012): 137–147.

#### 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 masa
- 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.



kehidupannya berpengaruh lebih signifikan dalam menurunkan stres dan meningkatkan kebahagiaan daripada sekedar keyakinan saja<sup>142</sup>. Sadeghi, dkk., juga menemukan bahwa pelaksanaan ritual keagamaan ternyata memberikan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kesehatan mental individu<sup>143</sup>, artinya Islam yang diamalkan secara benar dalam kehidupan sehari-hari akan membawa kepada ketenangan batin, pikiran dan kepuasan hidup<sup>144</sup>.

Oleh karena itu, maka dalam melakukan suatu intervensi guna menurunkan kecemasan, stres dan depresi serta meningkatkan kesejahteraan psikologis atau kebahagiaan individu, perlu melibatkan penerapan ajaran agama. Ajaran Islam memiliki sistem pengobatan dan penyembuhan yang komprehensif, yang mana mencakup aspek spiritual, psikologis dan material<sup>145</sup>. Islam memberikan formula penyembuhan dan kesehatan kepada umatnya dalam beberapa cara yaitu *pertama*, keyakinan seorang muslim bahwa Allah Swt. adalah satu-satunya yang dapat memberikan kesehatan kepada manusia. Keyakinan ini dilandaskan pada ayat yang terdapat dalam Al-Quran, antara lain dalam surat Asy-Syura' (27) ayat 80 yang artinya “*dan apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkan aku*”. Keyakinan ini akan membawa kesabaran kepada manusia dalam menghadapi sakit dan masalah yang sedang dialaminya. *Kedua*, membaca

<sup>142</sup> Hisham Abu-Raiya and Ali Ayten, “Religious Involvement, Interpersonal Forgiveness and Mental Health and Well-Being Among a Multinational Sample of Muslims,” *Journal of Happiness Studies* 21, no. 8 (2020): 3051–3067, <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00213-8>.

<sup>143</sup> Sadeghi et al., “The Relationship between Religiosity with Stress, Anxiety, and Depression among the Students in Kurdistan University of Medical Sciences, Iran, 2017.,” *Chronic Diseases Journal* 7, no. 2 (2019): 105–110, <http://cdjournal.muk.ac.ir/index.php/cdj/article/view/388/176>.

<sup>144</sup> Salmi Ahmad Sudan, “Stress Management Among Students: Conventional and Islamic Perspectives,” *Australian Journal of Islamic Studies The Islamic Centre for Research* 10, no. October (2019): 50–64, <http://irep.iium.edu.my/78916/1/SALMI- Stress Management.pdf>.

<sup>145</sup> Ibid.

#### 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 masa
  - 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.





Al-Quran. Membaca Al-Quran disaat sedih, cemas dan keadaan yang membuat tidak nyaman akan memberikan ketenangan jiwa. Sebagaimana Allah berfirman dalam Al-Quran surat Ar-Ra'd (13) ayat 28 yang artinya “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram”. Dan yang ketiga adalah mengkonsumsi makanan dan obat-obatan baik obat herbal maupun kimiawi yang sesuai dengan kebutuhan. Hal ini sebagai bentuk usaha manusia, sebagaimana Nabi Muhammad saw. bersabda: “Allah menciptakan penyakit dan pengobatan, dan Dia menjadikan setiap penyakit sebagai pengobatan. Jadi berobatlah ”(HR. Abu Dawud).

Untuk lebih jelasnya, metode manajemen stres apa saja yang sudah diteliti oleh peneliti sebelumnya, maka penulis melakukan studi literatur yang sistematis (*systematic literature review*) dengan menelusuri dari data based google, karena hanya melalui data based google ditemukan tema manajemen stres perspektif Islam. Kata kunci yang digunakan adalah manajemen stres perspektif Islam, *Islamic stress management*, intervensi sholat, intervensi zikir, dan intervensi puasa.

Pada tahap awal pencarian ditemukan 316 artikel, pada tahap kedua dilakukan seleksi abstrak dan ditemukan 22 artikel yang relevan dan 294 artikel yang dikeluarkan karena tidak memenuhi kriteria, pada tahap ketiga dilakukan penilaian terhadap isi artikel secara keseluruhan untuk melihat relevansi dan kelengkapan artikel dalam studi ini dan ditemukan 17 artikel yang layak. Hasil studi literatur yang penulis lakukan menemukan sebagian besar penelitian tentang

#### 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 masa
  - 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.





managemen atau intervensi terhadap stres adalah studi pustaka, bukan penelitian lapangan atau eksperimen, sehingga efektivitas intervensi yang dijabarkan belum terbukti secara ilmiah.

Beberapa studi yang dilakukan secara eksperimen untuk menguji efektivitas intervensi atau manajemen stres yang digunakan antara lain Nugraheni, dkk<sup>146</sup> melakukan penelitian tentang *efektivitas membaca Al-Qur'an untuk menurunkan stres akademik pada siswa kelas XI SMA*, dan menemukan hasil bahwa membaca Al-Quran dan mendengarkan murottal Al-Quran dapat menurunkan stres akademik siswa; Munif, Poeranto, dan Utami<sup>147</sup> melakukan penelitian tentang *effects of Islamic spiritual mindfulness on stress among nursing students*. *Islamic spiritual mindfulness*, yaitu kesadaran spiritual Islam yang terdiri dari lima sesi selama lima hari dengan durasi masing-masing 20 menit, yaitu membangkitkan motivasi untuk mengembangkan energi spiritual dan semangat beribadah, menganalisis masalah untuk introspeksi diri, mengembangkan kesadaran penuh akan kesalahan, merasakan respon jantung, dzikir, penerimaan, dan relaksasi.

Afridah, Wahyuningsih, & Nugraha<sup>148</sup> juga melakukan penelitian tentang *efektivitas pelatihan keajaiban doa Islami untuk meningkatkan kesejahteraan emosi pada siswa SMK*. Pelatihan keajaiban doa Islami dilakukan selama dua hari

<sup>146</sup> Dian Nugraheni, Moh Iqbal Mabruuri, and Sugiyarta Stanislaus, "Efektivitas Membaca Al-Qur'an Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 1 Kebumen," *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah* 10, no. 1 (2018): 59–71.

<sup>147</sup> Badrul Munif, Sri Poeranto, and Yulian Wiji Utami, "Effects of Islamic Spiritual Mindfulness on Stress among Nursing Students," *Nurse Media Journal of Nursing* 9, no. 1 (2019): 69.

<sup>148</sup> Mumtaz Afridah, Hepi Wahyuningsih, and Sumedi P. Nugraha, "Efektivitas Pelatihan Keajaiban Doa Islami Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Emosi Pada Siswa SMK 'X' Di Yogyakarta," *Jurnal Intervensi Psikologi* 10, no. 1 (2018): 19–32.

- 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 masa
    - 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.



dengan materi: *hari pertama* tentang makna doa, manfaat doa, larangan dalam berdoa dan tata cara doa serta keajaiban doa; dan *hari kedua* tentang penerapan ketiga aspek doa, materi tentang doa yang lebih spesifik yaitu doa untuk memberikan kebahagiaan dan ketenangan terlepas dari penderitaan, makna doa dan riwayat doa tersebut. Selanjutnya Rohmaniah & Annatagia<sup>149</sup> melakukan penelitian tentang *pelatihan zikir untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada remaja yang orang tuanya bercerai*. Pelatihan zikir dilaksanakan dengan memberikan materi tentang problematika hidup, *tazkiyatun nafs*, materi teori dan praktek zikir, sholat, dan tadabbur Al-Qur'an, serta *self monitoring* (penugasan latihan berzikir di rumah).

Martin, Nuryoto, & Urbayatun<sup>150</sup> juga melakukan penelitian tentang *relaksasi zikir untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja santri*. Pelatihan relaksasi yang dilakukan adalah kegiatan berzikir kepada Allah Swt.; dan Irman, Saari, Silvianetri, Rajab, & Zalnur<sup>151</sup> melakukan penelitian tentang *the effect of zikir relaxation in counseling to reduce internet addiction*. Tahapan relaksasi zikir dalam konseling kelompok adalah: (1) tahap awal, konselor membangun hubungan psikologis dengan siswa, berdiskusi dengan siswa tentang kecemasan yang dirasakan oleh adiksi internet, dan menanyakan harapan mengenai masalah yang dihadapi, (2) tahap kegiatan, berisi kegiatan relaksasi zikir dan (3) tahap akhir dan berhenti, yang berisi refleksi diri, pesan dan

<sup>149</sup> Irman Rohmania and Libbie Annatagia, "Pelatihan Zikir Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Pada Remaja Yang Orang Tuanya Bercerai," *Jurnal psikologi islam* 6, no. 1 (2019): 25–42.

<sup>150</sup> Iwan Martin, Sartini Nuryoto, and Siti Urbayatun, "Relaksasi Dzikir Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Remaja Santri," *Psikis : Jurnal Psikologi Islami* 4, no. 2 (2018): 112–123.

<sup>151</sup> Irman Irman et al., "The Effect of Zikir Relaxation in Counseling to Reduce Internet Addiction," *Al-Ta lim Journal* 26, no. 1 (2019): 1–11.

#### 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 masa
  - 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.

kesimpulan. Ismail<sup>152</sup> selanjutnya juga melakukan penelitian tentang *bimbingan dan konseling Islam (aplikasi terapi gerakan shalat dalam bentuk gerakan relaksasi untuk mengurangi kecemasan)*. Peserta belajar tentang gerakan sholat yang benar dan sesuai dengan tuntunan. Terapi gerakan sholat ini diyakini dapat menurunkan kecemasan.

Selanjutnya, beberapa peneliti muslim melakukan penelitian tentang beberapa metode manajemen stres dari perspektif Islam, namun tidak melakukan penelitian eksperimen dalam menguji efektivitas metode yang disampaikan. Metode penelitian yang digunakan adalah studi pustaka dan metode kualitatif. Beberapa penelitian tersebut antara lain yang dilakukan oleh Lamoshi<sup>153</sup> tentang *religion as a resilience tool to manage stress in adolescents: islamic approach*. Metode penelitiannya adalah metode kualitatif. Lamoshi mengungkapkan bahwa ada beberapa metode yang dapat digunakan dalam manajemen stres yaitu yang *pertama* berpikiran positif. Pikiran yang positif akan menimbulkan sikap dan perilaku yang positif. Islam mengajarkan kepada umatnya untuk selalu bersabar dan bersyukur atas semua keadaan, sebagaimana sabda Rasulullah saw., yang artinya *“Betapa indahny menjadi seorang mukmin, semua urusannya adalah kebaikan, ini tidak terdapat kecuali pada seorang mukmin. Jika ia memperoleh nikmat maka ia bersyukur, sebaliknya jika ia mendapatkan kesulitan maka ia bersabar. Itupun baik baginya”* (HR. Muslim). Jika diaplikasikan dalam kehidupan, maka hal ini akan menjadi pegangan bagi siswa

<sup>152</sup> Ismail Hasan Ismail, “Bimbingan Dan Konseling Islam (Aplikasi Terapi Gerakan Shalat Dalam Bentuk Gerakan Relaksasi Untuk Mengurangi Kecemasan),” *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani* 2, no. 1 (2016): 90–104.

<sup>153</sup> Abdulraouf Y Lamoshi, “Religion as a Resilience Tool to Manage Stress” 15, no. 3 (2015).

#### 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 masa
- 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.





muslim dalam mengkonstruksi pikirannya untuk selalu berpikir positif dan optimis apapun yang terjadi pada dirinya. Bekhet<sup>154</sup> menemukan bahwa berpikir positif dalam kehidupan dan terhadap agama dapat meningkatkan semua aspek kesehatan individu, baik fisik maupun psikologis.

*Kedua, Optimis.* Allah Swt. berfirman dalam Surat Al-Baqarah (2) ayat 83 yang artinya “Dan (ingatlah) ketika Kami mengambil janji dari Bani Israil, “Janganlah kamu menyembah selain Allah, dan berbuat-baiklah kepada kedua orang tua, kerabat, anak-anak yatim, dan orang-orang miskin. Dan bertuturkatalah yang baik kepada manusia, laksanakanlah salat dan tunaikanlah zakat.” Tetapi kemudian kamu berpaling (mengkikari), kecuali sebagian kecil dari kamu, dan kamu (masih menjadi) pembangkang”. Sikap peduli dan membantu orang lain akan memberikan sikap optimis terhadap diri siswa, karena ada kebahagiaan yang akan dirasakan ketika memberikan bantuan kepada orang lain. Pada masyarakat Indonesia yang kental dengan nilai agama atau religious, sikap optimis menjadi elemen penting dalam kehidupan. Sikap optimis ini membantu individu dalam beradaptasi pada situasi atau masalah yang sedang dihadapinya, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologisnya<sup>155 156</sup>.

*Ketiga, jangan berputus asa.* Pada sebuah hadits, Rasulullah saw. bersabda yang artinya “Dari Abu Hurairah Radhiyallahu anhu, beliau berkata, Rasûlullâh

<sup>154</sup> Abir K Bekhet, “The Relationship between Positive Thinking , Religion , and Health from the Perspectives of Arab University Students” 1, no. 2 (2018).

<sup>155</sup> Husein Soury and Turaj Hasanirad, “Relationship between Resilience, Optimism and Psychological Well-Being in Students of Medicine,” *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 30, no. July (2011): 1541–1544.

<sup>156</sup> M Yovita and S.R. Asih, “The Effects of Academic Stress and Optimism on Subjective Well-Being among First-Year Undergraduates,” *Diversity in Unity: Perspectives from Psychology and Behavioral Sciences*, no. October 2017 (2019): 559–563.





sehingga timbul kecemasan dan frustrasi, selalu melakukan kegiatan yang bermanfaat, menjalani hidup apa adanya, selalu belajar untuk tetap bahagia, dan menghindari pikiran negatif yang dapat menimbulkan kecemasan. Andriyani, dkk.<sup>157</sup> Menemukan bahwa kecemasan menjadi mediator korelasi antara kelelahan siswa di sekolah dan kesejahteraan siswa, selain itu kecemasan juga mempengaruhi kesejahteraan siswa secara langsung.

Selanjutnya, Aazami dan Marzabadi<sup>158</sup> melakukan studi pustaka tentang *stress management model pattern according to quran and hadith*. Terdapat empat metode manajemen stres yang berdasarkan Al-Quran dan hadits, yaitu metode kognitif, perilaku, emosi, dan multi metode. Metode kognitif meliputi iman atau keyakinan terhadap Allah Swt., kebijaksanaan, petunjuk dan wawasan, iman qada dan qadar, yakin bahwa Allah lah yang memberikan rezki, iman kepada rahmat Allah, iman kepada kemahakuasaan Allah, iman kepada hari berbangkit, iman kepada akhirat, beriman kepada Allah yang Maha Pengasih, memiliki komitmen dan ketekunan dalam beribadah, serta mengingat kematian.

Metode perilaku antara lain berdoa, menikah atau berkeluarga, menunaikan zakat, sabar secara terus menerus, tidur, sholat, haji, puasa, berinteraksi sosial dengan orang lain, bersyukur dan merasa puas dengan kehidupan, menunjukkan ketaatan kepada ajaran dan sunnah rasul, membantu orang lain, melakukan pemecahan masalah secara positif, beramal di ajalan Allah, dan bertaubat. Metode emosi dalam manajemen stres antara lain tidak putus asa

<sup>157</sup> A. Andriyani et al., "The Relationship of Anxiety, School Burnout and Well-Being in High School Students," *Advances in Social Sciences, Education and Humanities Research (ASSEHR)* 158, no. 1 (2017): 130–135.

<sup>158</sup> Aazami and Marzabadi, "Stress Management Model Pattern According to Quran and Hadith."

#### 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 masa
  - 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.





dengan rahmat Allah Swt., rendah hati kepada Allah Swt., memiliki kebaikan hati, harapan, mencari keridhaan dan takut kepada Allah Swt., menghadapi masalah dengan tenang atau tidak lari dari masalah, memiliki harga diri dan kepercayaan diri. Dan terakhir adalah multi metode yang merupakan perpaduan antara metode kognitif, perilaku, dan emosi, yang meliputi iman kepada Allah Swt. dan Al-Quran, mengingat dan bertaqwa kepada Allah Swt., melakukan amal baik, mengamalkan ajaran agama, bersabar dalam menghadapi masalah dan menyelesaikannya, melakukan jihad fi sabilillah, mendirikan sholat, zakat, dan kewajiban agama lainnya, berinteraksi sosial secara positif.

Achour, dkk.<sup>159</sup> juga melakukan penelitian kualitatif tentang *An Islamic Perspective on Coping with Life Stressors*. Achour, dkk. menjelaskan bahwa metode coping terhadap stres yang berdasarkan perspektif Islam berakar kepada aspek spiritualitas Islam yang melibatkan pelaksanaan ibadah dan disiplin moral. Terdapat enam metode strategi coping yang dapat digunakan untuk mengelola stres dari perspektif Islam tersebut adalah keimanan atau kepercayaan kepada Allah Swt., mendirikan sholat, berdzikir kepada Allah Swt., sabar dan memaafkan, berpikir positif, serta dukungan keluarga dan masyarakat. *Pertama*, iman dan keyakinan kepada Allah Swt., sebagaimana yang disampaikan dalam Al-Quran surat Al-An'am (6) ayat 102 yang artinya "Itulah Allah, Tuhan kamu; tidak ada tuhan selain Dia; pencipta segala sesuatu, maka sembahlah Dia; Dialah pemelihara segala sesuatu", dan surat Hud (11) ayat 123 yang artinya "Dan milik Allah meliputi rahasia langit dan bumi dan kepada-Nya segala urusan

<sup>159</sup> Meguellati Achour, Benaouda Bensaïd, and Mohd Roslan Bin Mohd Nor, "An Islamic Perspective on Coping with Life Stressors," *Applied Research in Quality of Life* 11, no. 3 (2016): 663–685.

#### 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 masa
  - 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.



dikembalikan. Maka sembahlah Dia dan bertawakallah kepada-Nya. Dan Tuhanmu tidak akan lengah terhadap apa yang kamu kerjakan”<sup>160</sup>. Muslim diperintahkan untuk meyakini sepenuh hati kepada kekuasaan Allah Swt. dan meyakini bahwa semua rencana Allah Swt. adalah rencana terbaik. Hal ini karena keyakinan yang penuh terhadap kekuasaan Allah Swt. akan mengurangi kekhawatiran dan meningkatkan keyakinan bahwa setiap masalah ada solusinya.

*Kedua*, menunaikan shalat. Dalam Islam, shalat merupakan salah satu metode yang efektif yang dapat digunakan dalam menurunkan tingkat stres. Shalat menjadi momentum istirahat bagi fisik dan psikologis manusia dari kelelahan dan stres dari aktivitas sehari-hari. Shalat juga merupakan sarana bagi manusia untuk mendekati diri kepada Maha Pencipta sehingga hati menjadi tenang. Hal ini tercantum dalam Al-Quran surat Al-Baqarah (2) ayat 153 yang artinya “*Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar*”<sup>161</sup>.

*Ketiga*, berdzikir kepada Allah Swt. yaitu mengingat Allah yang dapat dilakukan dalam bentuk berdoa, membaca Al-Quran, bertasbih, dan shalat. Dzikir ini diyakini dapat menurunkan tingkat kecemasan, stres dan konflik lainnya. Al-Quran menjelaskan dalam surat Ar-Ra’ad (13) ayat 28 yang artinya “*(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat*

<sup>160</sup> R. Al-Quran.

<sup>161</sup> Ibid.

#### 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 masa
  - 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 masa
  - 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. *Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram*<sup>162</sup>. Ketika menghadapi masalah dalam hidup, Islam memerintah umat muslim untuk kembali dan berdzikir kepada Allah Swt. agar mendapatkan ketenangan hati.

*Keempat*, sabar dan memaafkan. Dalam Al-Quran banyak dibahas tentang sabar dan dianjurkan kepada umat Islam untuk bersabar karena sikap sabar akan membuat individu menjadi tenang dan menurunkan tingkat stres. Sabar juga dianggap sebagai salah satu indikator kualitas spiritualitas dan moral yang tinggi dan kunci untuk sukses. Hal ini dijelaskan dalam Al-Quran surat Ali-Imran (3) ayat 200 yang artinya *“Wahai orang-orang yang beriman! Bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetapkan bersiap-siaga (di perbatasan negerimu) dan bertakwalah kepada Allah agar kamu beruntung”*<sup>163</sup>. Kesabaran juga sebagai salah satu jalan untuk menjalin kedekatan dengan Allah Swt., sebagaimana disampaikan dalam surat Al-Anfal (8) ayat 46 yang artinya *“Dan taatilah Allah dan Rasul-Nya dan janganlah kamu berselisih, yang menyebabkan kamu menjadi gentar dan kekuatanmu hilang dan bersabarlah. Sungguh, Allah beserta orang-orang sabar”*<sup>164</sup>. Orang-orang yang mampu melakukan kesabaran juga akan diberi keberkahan, rahmat dan petunjuk oleh Allah Swt., sebagaimana tercantum dalam surat Ali-Imran (2) ayat 155-157 yang artinya *“Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar (155), (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka berkata “Inna*

<sup>162</sup> Ibid.

<sup>163</sup> Ibid.

<sup>164</sup> Ibid.





*lillahi wa inna ilaihi raji'un*” (sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nyalah kami kembali) (156), Mereka itulah yang memperoleh ampunan dan rahmat dari Tuhannya, dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk (157)”<sup>165</sup>.

Dan dalam hadits Nabi Muhammad saw. yang artinya “Tidak ada yang pernah diberikan sesuatu yang lebih baik dari pada kesabaran” (HR. Muslim).

*Kelima*, berpikir positif. Dalam Islam, berpikir positif merupakan salah satu metode yang dapat digunakan dalam mengatasi masalah dan menurunkan stres. Berpikir positif adalah manifestasi dari pemikiran yang mendalam tentang keyakinan dan kemahakuasaan Allah Swt.. Keimanan dan pemikiran yang jernih merupakan faktor penting dalam membentuk gaya hidup yang positif dan sehat. Berpikir positif kepada Allah Swt. akan membentuk pola berpikir dan persepsi, *feeling* dan emosi, dan pemecahan masalah yang positif yang selanjutnya akan berguna dalam kehidupan sosial<sup>166</sup>. Berpikir positif ini juga berkorelasi dengan kesehatan mental individu, kepuasan hidup, keberfungsian psikologis, interaksi sosial yang positif, dan realisasi diri atau pengembangan diri yang positif<sup>167</sup>.

*Keenam*, dukungan sosial komunitas atau masyarakat. Ajaran Islam sangat menganjurkan umat muslim untuk saling mengenal dan menjalin interaksi sosial di masyarakat. Banyak bagian dari ibadah umat muslim yang dilaksanakan bersama-sama, misalnya shalat fardhu berjamaah di masjid, shalat jum'at, shalat idulfitri, shalat idul adha, ibadah haji, dan ibadah lainnya. Dalam berinteraksi

<sup>165</sup> Ibid.

<sup>166</sup> Salah Machouche, Benaouda Bensaid, and Fadila Grine, “Positive Thinking: An Islamic Perspective,” *Al-Shajarah: Journal of the International Institute of Islamic Thought and Civilization (ISTAC)* 17, no. 2 (2012): 225–256, <http://irep.iium.edu.my/28966/>.

<sup>167</sup> Ahmad Rusydi, “Konsep Berpikir Positif Dalam Perspektif Psikologi Islam Dan Manfaatnya Bagi Kesehatan,” *Proyeksi* 7, no. 1 (2012): 1–31.

#### 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 masa
  - 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

sosial, umat muslim tidak boleh membeda orang lain berdasarkan ras, warna kulit, jenis kelamin, status, karena mereka semua adalah bagian dari masyarakat. Dukungan sosial dari masyarakat ini sangat penting bagi individu yang mengalami masalah, bencana atau stres. Setiap muslim juga memiliki tanggungjawab moral memberikan dukungan emosional, spiritual, agama, bahkan materi kepada masyarakat lain yang membutuhkan. Dukungan sosial ini dibutuhkan oleh semua orang, baik anak-anak, remaja, orang dewasa, maupun lansia. Dan dukungan sosial ini memiliki korelasi yang signifikan dengan kebahagiaan (*subjective wellbeing*) pada remaja<sup>168</sup>, siswa<sup>169</sup>, dan dewasa<sup>170</sup>.

Selanjutnya, Sudan<sup>171</sup> juga melakukan penelitian kualitatif tentang *Stress Management Among Students: Conventional and Islamic Perspectives*. Menurut Sudan, ajaran Islam memiliki kerangka fundamental yang menjadi sistem pengobatan dan penyembuhan, dengan mengintegrasikan metode spiritual, psikologis dan material untuk memberikan kesehatan yang komprehensif. Sebagaimana dalam Al-Quran surat Al-Isra (17) ayat 82 yang artinya “Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian”<sup>172</sup>. Dan surat Asy-Syu'ara' (26) ayat 80, yang artinya “dan

<sup>168</sup> Mastika Tarigan, “Hubungan Dukungan Sosial Dengan Subjective Well-Being Pada Remaja Yang Memiliki Cergas Tunggal,” *Jurnal Diversita* 4, no. 1 (2018): 1.

<sup>169</sup> Hasna Thohiroh, Langgersari Elsari Novianti, and Whisnu Yudiana, “Peranan Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Subjektif Di Sekolah Pada Siswa Pondok Pesantren Modern,” *Psychopathic: Jurnal Ilmiah Psikologi* 6, no. 2 (2019): 131–144.

<sup>170</sup> Shinta Kumala Samputri and Hastaning Sakti, “Dukungan Sosial Dan Subjective Wellbeing Pada Tenaga Kerja Wanita PT. Arni Family Ungaran,” *Jurnal Empati* 4, no. 4 (2015): 208–216.

<sup>171</sup> Sudan, “Stress Management Among Students: Conventional and Islamic Perspectives.”

<sup>172</sup> RI, *Al-Quran*.

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 masa
  - 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

apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkan aku”<sup>173</sup>. Ada beberapa metode yang dapat dilakukan yaitu *pertama*, beriman atau keyakinan kepada Allah Swt. karena Allah Swt. lah satu-satunya yang dapat memberikan kesembuhan; Dialah yang memberikan penyakit dan Dia pula yang memberikan kesembuhan. *Kedua*, membaca Al-Quran di saat sedih, stres, dan cemas akan memberikan ketenangan. *Ketiga*, mengkonsumsi makanan atau obat-obatan yang dianjurkan oleh Rasulullah saw., antara lain madu, jintan hitam, habbatusauda, zaitun; memakan makanan yang baik dan halal; serta istirahat yang cukup. Dan *keempat*, berdoa kepada Allah Swt. Doa dengan penuh keyakinan akan memberikan kekuatan kepada individu.

Adriani & Yustari<sup>174</sup> melakukan penelitian dengan metode kualitatif tentang *religious practices as stress management among young muslims in Indonesia*. Temuan pada penelitian ini adalah bahwa partisipan percaya bahwa agama dapat membantu dalam menyelesaikan masalah yang membuatnya stres, antara lain dengan membaca Al-Quran dan masuk organisasi keagamaan. Namun, beberapa partisipan mengatakan agama tidak membantu mereka dalam menyelesaikan masalah yang sedang dialami.

Dalam penelitiannya yang berjudul *the role of stress management in self-efficacy; a case study in Tehran based science & research department of Islamic Azad University natural resources & Agricultural Faculty students*, Khalegh &

<sup>173</sup> Ibid.

<sup>174</sup> Y. Adriani and Desi Yustari, “Religious Practices as Stress Management Among Young Muslims in Indonesia,” in *Proceedings of the 1st International Conference on Religion and Mental Health (ICRMH)*, 2019, 1–15.

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 masa
  - 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 masa
- 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.

Najafabadi<sup>175</sup> menemukan bahwa metode koping yang berfokus terhadap masalah memiliki korelasi dengan efikasi diri siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah metode korelasional.

Selanjutnya, Mohammadinia, Samouei, & Kolahdouzan<sup>176</sup> juga melakukan studi pustaka dengan tema *stress management in disasters based on Holy Quran*. Mohammadinia, dkk., menemukan beberapa metode religious yang dijelaskan dalam Al-Quran yang dapat digunakan untuk mengurangi stres dan meningkatkan ketenangan hati dan pikiran, antara lain meyakini bahwa rezki sudah ditentukan oleh Allah Swt. sebelumnya, beriman dan yakin sepenuh hati kepada Allah Swt., berzikir, shalat, membaca dan mendengarkan bacaan ayat suci Al-Quran, berpikir alasan dibalik penciptaan manusia, dan bersabar.

Sodri<sup>177</sup> melakukan penelitian kualitatif deskriptif tentang *pengamalan dzikir dalam pembentukan karakter muslim (studi terhadap siswa/i SMAN 2 Medan yang mengikuti Majelis Dzikir Tazkira Sumatera Utara)*. Kegiatan yang dilakukan pada Majelis Dzikir Tazkira adalah berdzikir bersama, mengikuti taushiyah, dan berdo'a bersama. Zulkarnain<sup>178</sup> selanjutnya melakukan studi pustaka tentang *psychotherapy shalat sebagai mengatasi stress dalam*

<sup>175</sup> Arzou Khaleghi and Maryam Omid Najafabadi, "The Role of Stress Management in Self-Efficacy; a Case Study in Tehran Based Science & Research Department of Islamic Azad University Natural Resources & Agricultural Faculty Students," *International Journal of Advanced Biological and Biometrical Research* 3, no. 3 (2015): 303–308, [www.ijabbr.com](http://www.ijabbr.com).

<sup>176</sup> L. Mohammadinia, "Stress Management in Disasters Based on Holy Quran," *International Journal of Health System and Disaster Management* 3, no. 2 (2015): 49–53, <http://www.ijhdsdm.org/article.asp?issn=2347-9019;year=2015;volume=3;issue=2;spage=49;epage=53;aulast= Mohammadinia>.

<sup>177</sup> Sodri, "Pengamalan Dzikir Dalam Pembentukan Karakter Muslim (Studi Terhadap Siswa/i SMAN 2 Medan Yang Mengikuti Majelis Dzikir Tazkira Sumatera Utara)," *Tazkiya* 7, no. 2 (2018): 1–23.

<sup>178</sup> Zulkarnain, "Psychotherapy Shalat Sebagai Mengatasistressdalam Meningkatkan kesehatan Jiwa," *Tawshiyah Vol. 15, No. 1 Tahun 2020* 15, no. 1 (2020).



meningkatkan kesehatan jiwa. Hasil studi pustaka yang dilakukan Zulkarnain menemukan bahwa sholat memiliki unsur terapeutik baik bagi kesehatan fisik dan psikologis.

Berdasarkan penjelasan di atas, ditemukan bahwa hanya 7 dari 17 artikel yang melakukan penelitian eksperimen tentang metode manajemen stres yang dilakukan dari perspektif Islam. Adapun jenis intervensi atau pelatihan yang dilakukan adalah membaca Al-Quran berzikir (4 artikel), (1 artikel), sholat (1 artikel), dan berdoa (1 artikel). Selanjutnya, terdapat 9 artikel yang bukan penelitian eksperimen, namun penelitian kualitatif dan kuantitatif korelasional. Hal ini menunjukkan bahwa penelitian manajemen stres dari perspektif Islam yang menggunakan metode eksperimen hanya sedikit, lebih banyak penelitian yang menggali konsep teoritis manajemen stres dan opini terhadap manfaat metode manajemen stres digunakan. Untuk itu, maka penulis bermaksud melakukan penelitian pengembangan dengan pendekatan eksperimen tentang manajemen stres dari perspektif Islam.

### C. Rasa Syukur (*Gratitude*)

#### 1. Definisi Rasa Syukur (*Gratitude*) Perspektif Barat

Emmons dan McCullough<sup>179</sup> mendefinisikan rasa syukur sebagai rasa terima kasih, penghargaan, dan sikap positif terhadap orang yang telah memberikan manfaat kebaikan bagi diri individu, dan rasa syukur ini dapat ditujukan kepada manusia dan kepada Tuhan. McCullough, Emmons, dan

<sup>179</sup> Robert A. Emmons & Michael E. McCullough, *The Psychology of Gratitude*, Oxford University Press, Inc., 2004.

#### 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 masa
  - 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 masa
  - 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.

Tsang<sup>180</sup> juga mendefinisikan rasa syukur sebagai emosi positif dengan ungkapan rasa terimakasih (syukur) dalam merespon kebaikan orang lain dan kebaikan yang diterima dalam kehidupan.

Kirmani<sup>181</sup> juga mendefinisikan rasa syukur sebagai penghargaan yang dirasakan oleh individu ketika seseorang melakukan sesuatu yang baik atau bermanfaat bagi mereka, misalnya rasa terimakasih ketika menerima hadiah atau bantuan yang dapat menyenangkan hati individu tersebut. Rasa syukur adalah bersyukur atas: orang, situasi, dan keadaan dalam kehidupan; apa yang telah diterima, alami, dan pelajari; sumber-sumber spiritual dari dalam diri; kelimpahan di dalam diri; apa yang diberikan dan maafkan; kualitas batin individu; pengalaman positif, kemakmuran, dan berkah masa depan.

Proctor dan Linley<sup>182</sup> mendefinisikan rasa syukur dengan perspektif yang lebih umum, yaitu emosi positif yang dirasakan ketika memperoleh kebaikan dari orang lain, keberkahan hidup, dan rasa terimakasih terhadap orang yang telah memberikan kebaikan.

Terdapat tiga fungsi moral dari rasa syukur, yaitu 1) barometer bagi penerima manfaat dengan memberi isyarat nilai hubungan dengan pemberi hadiah atau bantuan; 2) sebagai penguat moral dengan meningkatkan kemungkinan bahwa dermawan akan memberikan hadiah lagi di masa depan; dan 3) sebagai

<sup>180</sup> Michael E. McCullough, Robert A. Emmons, and Jo Ann Tsang, "The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography," *Journal of Personality and Social Psychology* 82, no. 1 (2002): 112–127.

<sup>181</sup> Mustafa Nadeem Kirmani, "Gratitude, Forgiveness and Subjective- Well-Being among College Going Students," *International Journal Of Public Mental Health And Neurosciences* 2, no. 2 (2015): 1–10.

<sup>182</sup> Carmel Proctor and P. Alex Linley, "Research, Applications, and Interventions for Children and Adolescents: A Positive Psychology Perspective," *Research, Applications, and Interventions for Children and Adolescents: A Positive Psychology Perspective* (2013): 1–286.





motif moral dengan memacu penerima untuk merespons secara prososial terhadap dermawan atau terhadap orang lain<sup>183</sup>.

## 2. Definisi Rasa Syukur (*Gratitude*) Perspektif Islam

Syukur berasal dari bahasa Arab yang digunakan untuk mengungkapkan rasa terima kasih, kemuliaan, pujian kepada Allah Swt. sebagai pencipta atau ciptaan-Nya baik melalui kata-kata, tindakan atau keduanya<sup>184</sup>. Menurut ajaran Islam (Alquran dan Hadits), umat Islam diperintahkan untuk melakukan dua hal yang merupakan konsep rasa syukur yang berbeda yaitu sabar dan syukur yang harus diperhatikan dan dilakukan setiap saat.

Umat Muslim diperintahkan untuk sabar dalam situasi apa pun dengan keyakinan kepada Allah Swt. bahwa Dia tidak pernah membebani orang-orang beriman melebihi kemampuannya (Al-Baqarah: 286), dan Dia juga tidak pernah menempatkan orang-orang beriman dalam ujian atau cobaan yang tidak bisa dijalani seseorang karena Tuhan tidak pernah tidak adil dalam tingkat yang paling rendah (Al-Nisaa: 40). Setiap ujian atau cobaan dapat mengurangi dosa jika seorang mukmin menunjukkan kesabaran (Sabr) dan syukur (Syukr) pada cobaan tersebut (Ali-Imran: 135).

Rasa syukur ini merupakan suatu perilaku yang mulia yang dikagumi dan dipuji dalam Al-Quran dan Hadits, karena rasa syukur ini merupakan pengakuan

<sup>183</sup> M. E. McCullough et al., "Is Gratitude A Moral Affect?," *Psychological Bulletin*, 2001, <http://psycnet.apa.org/journals/bul/127/2/249/>.

<sup>184</sup> Syed Ahmad Ali et al., "Gratitude and Its Conceptualization: An Islamic Perspective," *Journal of Religion and Health*, no. June (2019), <https://doi.org/10.1007/s10943-019-00850-6>.



dan keyakinan akan keberkahan dari Allah Swt. terhadap situasi apapun yang dialami dalam hidup, baik situasi yang diinginkan maupun yang tidak diinginkan.

Al-Hazali dalam bukunya “*Bidayatul Hidayah*” menyatakan bahwa setiap Muslim diharuskan untuk memenuhi tiga syarat untuk memenuhi kriteria syukur, yaitu: 1). memiliki keyakinan bahwa Allah adalah satu-satunya sumber keberkahan hidup; 2). menerima dan merasa puas dengan apa yang telah Allah berikan kepadanya; dan 3) tidak menggunakan rahmat Allah untuk hal-hal yang dilarang Allah Swt.

Imam Ibnu Al-Qayyim juga menyoroti beberapa fitur utama yang membentuk rasa syukur yaitu 1). kerendahan hati atau ketundukan di hadapan Allah; 2) merasakan kebaikan dan cinta kepada Allah Swt.; 3). mengakui bahwa semua karunia dan keberkahan berasal dari-Nya; 4). memuji, mengagumi, dan mengakui semua takdir tanpa mengeluh; dan 5). menghindarkan diri dari penyalahgunaan karunia Allah terhadap hal-hal yang tidak disukai-Nya.

Ibnu-Arbi dalam bukunya 'hilyat-al-abdal' menceritakan tiga tahap syukur yang berbeda, yaitu *tahap pertama*, syukur tingkat kognitif yakni seorang Muslim memahami dan meyakini makna sebenarnya dari rasa terima kasih dengan mengakui sang pencipta; *tahap kedua*, syukur tahap pemahaman yakni seorang Muslim tidak hanya memahami tetapi memuji dermawan-Nya melalui kata-kata dan tindakannya sebagai balasan untuk setiap berkah oleh Allah Swt.; dan *tahap ketiga*, tahap implementasi yakni seorang Muslim mematuhi setiap perintah dari Allah Swt. secara kaffah sebagai pengakuan atas berkah Allah Swt..

#### 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 satu masa
- 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 masa
  - 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.

Anas, dkk<sup>185</sup>. juga mendefinisikan rasa syukur sebagai proses seseorang dalam menunjukkan sikap positif terhadap peristiwa kehidupan yang patut untuk disyukuri, yang bersifat timbal balik antara yang memberikan keberkahan dan yang menerima, dan saling memberikan ungkapan perasaan yang positif. Secara singkat, Rusdi<sup>186</sup> mendefinisikan syukur sebagai ridha terhadap ketentuan dan kenikmatan yang Allah Swt. berikan dan selanjutnya mengekspresikan nikmat tersebut untuk kebaikan.

Berdasarkan definisi rasa syukur perspektif konvensional dan Islam, maka dapat disimpulkan bahwa rasa syukur adalah rasa terimakasih, ridha, penghargaan, sikap positif, dan pujian terhadap Allah Swt., manusia, dan lingkungan yang dilakukan baik dengan kata-kata, perbuatan, maupun keduanya. Rasa syukur kepada Allah Swt. ini terwujud dalam bentuk pengakuan dan keyakinan terhadap keberkahan dari Allah Swt. terhadap situasi apapun baik situasi yang diinginkan maupun yang tidak diinginkan. Rasa syukur terhadap manusia dan lingkungan adalah ungkapan terimakasih atas kebaikan dan kemudahan yang telah diterima dari orang lain dan lingkungan.

### 3. Dalil-dalil Al-Quran tentang Rasa Syukur

Dalam Al-Quran dan Hadits banyak membahas tentang rasa syukur, antara lain dalil tentang perintah bersyukur dan manfaat bersyukur, yang terdapat dalam surat Al- Baqarah (2) ayat 52, 152, 172, dan 185, Ali Imran (3) ayat 123, An-Nisa

<sup>185</sup> Mohammad Anas Anas et al., "Development and Standardization of the Gratitude Scale," *Journal of Educational, Health and Community Psychology* 5, no. 3 (2016): 1–14.

<sup>186</sup> Amad Rusdi, "Syukur Dalam Psikologi Islam Dan Konstruksi Alat Ukurnya," *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris* 2, no. 2 (2016): 37–54.




**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 masa
  - 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) ayat 147, Al-Maidah (5) ayat 6 dan 89, Ibrahim (14) ayat 7, An-Nahl (16) ayat 114, Al-Anbiya (21) ayat 80, Al-Hajj (22) ayat 36, An-Naml (27) ayat 19 dan 40, Al-Qashash (28) ayat 73, Ar-Ruum (30) ayat 46, Luqman (31) ayat 12-14, Saba' (34) ayat 15, Az-Zumar (39) ayat 7 dan 66, Al-Jatsiyah (45) ayat 12, Al-Ahqaf (46) ayat 15, Al-Qamar (54) ayat 35<sup>187</sup>.

## 1) Dalil Al-Quran tentang Perintah Bersyukur

Berikut ini penjabaran beberapa ayat di atas:

Surat Al-Baqarah ayat 152

فَاذْكُرُونِي أَنْذُرَكُمْ وَأَشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونَ

Artinya:

*“Maka ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku”* (152)<sup>188</sup>.

Pada tafsir Ibnu Katsir Jilid 1<sup>189</sup> QS. Al-Baqarah ayat 152 ini dijelaskan bersamaan dengan ayat 151, yaitu tentang nikmat yang diberikan Allah Swt. kepada manusia yakni Allah Swt. mengutus Nabi Muhammad saw. sebagai Rasulullah yang menyucikan manusia, membawa manusia kepada akhlak yang baik, perilaku jahilia, dan membawa manusia kepada dunia yang terang benderang dengan Al-Quran dan As-Sunnah. Sebelum Rasulullah saw. diutus, mereka hidup dalam kebodohan, tidak memiliki etika dan adab, serta tidak memiliki tata karma dalam berbicara. Rasulullah mendidik dan membawa mereka menjadi manusia yang

<sup>187</sup> Abdul-Baqi, *Al-Mu`jam Al-Mufahras Li Alfaz Al-Qur'an Al-Karim*.

<sup>188</sup> *Riwayat Al-Quran*.

<sup>189</sup> Al-Sheikh, *Tafsir Ibnu Katsir, Jilid 1*.



beriman, memiliki etika dalam berinteraksi sosial, memiliki ilmu, jujur dan hati yang suci.

Oleh karena itu Allah Swt. memerintahkan untuk *“Maka ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku.”* (QS. Al-Baqarah ayat 152 ).

Abdullah bin Wahab mengatakan bahwa, sesungguhnya Musa as. pernah bertanya, *“Ya Rabbku, bagaimana aku harus bersyukur kepada-Mu?”* Maka Allah SWT berkata kepadanya, *“Hendaklah kamu mengingat-Ku dan tidak melupakan-Ku. Jika kamu ingat kepada-Ku berarti kamu telah bersyukur kepada-Ku. Dan jika kamu melupakan-Ku, berarti kamu telah kufur kepada-Ku”*.

Hadist riwayat Imam Ahmad dari Anas bin Malik, mengatakan bahwa Rasulullah saw. bersabda: *“Allah Swt. telah berfirman: ‘Hai anak Adam, jika kamu mengingat-Ku dalam dirimu, niscaya Aku akan mengingatmu dalam diri-Ku. Dan jika kamu mengingat-Ku di tengah kumpulan manusia, niscaya Aku akan mengingatmu di tengah kumpulan malaikat. Atau Dia menuturkan, di tengah kumpulan yang lebih baik darinya dan jika kami mendekat kepada-Ku satu jengkal, niscaya Aku akan mendekat kepadamu satu hasta. Dan jika kamu akan mendekat kepada-Ku satu hasta, maka Aku akan mendekat kepadamu satu depa. Dan jika kamu mendatangi-Ku dengan berjalan kaki, niscaya Aku akan mendatangimu dengan berlari 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 masa
  - 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 satu masa
  - 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.

Surat Al-Baqarah ayat 172

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا كُلُوْا مِنْ طَيِّبٰتِ مَا رَزَقْنٰكُمْ وَاشْكُرُوْا لِلّٰهِ اِنْ كُنْتُمْ اِيَّاهُ تَعْبُدُوْنَ

Artinya:

“Wahai orang-orang yang beriman! Makanlah dari rezeki yang baik yang Kami berikan kepada kamu dan bersyukur kepada Allah, jika kamu hanya menyembah kepada-Nya” (172)<sup>190</sup>.

Ayat ini dijelaskan dengan mengaitkannya dengan ayat 173,

“*Sesungguhnya Allah hanya mengharamkan bagimu bangkai, darah, daging babi, dan (daging) hewan yang disembelih dengan (menyebut nama) selain Allah. Tetapi barangsiapa terpaksa (memakannya), bukan karena menginginkannya dan tidak (pula) melampaui batas, maka tidak ada dosa baginya*”<sup>191</sup>.

Dua ayat ini menjelaskan bawah Allah Swt. memerintahkan kepada hamba-Nya yang beriman untuk hanya memakan makanan yang baik dari rizki yang telah Allah Swt. anugerahkan kepadanya, dan hendaknya mereka selalu bersyukur kepada Allah Swt. atas rizki yang telah diberikan, jika mereka benar-benar hamba-Nya. Rasulullah menjelaskan dalam haditsnya yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad dari Abu Hurairah ra, bahwa memakan makanan yang halal merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi diterima ibadah dan doa dikabulkan.

Surat Ibrahim (14) ayat 7

وَاِذْ تَاذَنَ رَبُّكَ لَبَنَ شِكْرَتِكَ لَا يَزِيْدُنْكَمْ وَلَبَنَ كُفْرَتِكَ اِنْ عَادَيْتَ لَشَدِيْدًا

Artinya:

“Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi

<sup>190</sup> R. Al-Quran.

<sup>191</sup> Ibid.





#### 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 masa
  - 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.

*jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat” (7)<sup>192</sup>.*

Surat Ibrahim ayat 7 ini dijelaskan mulai dari ayat 6-8, yang mana bentuk nikmat Allah Swt. adalah dihindarkan Allah dari musibah. Dalam ayat 6-8 ini Allah Swt. memberitakan tentang Musa ketika mengingatkan kaumnya tentang nikmat yang Allah Swt. karuniakan yaitu menyelamatkan mereka dari siksaan Fir’aun dan para pengikutnya yang membunuh anak-anak laki-laki dan membiarkan anak-anak perempuan mereka hidup. Allah Swt. menyelamatkan mereka dari hal tersebut<sup>193</sup>.

*“Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat.”* Yakni Allah Swt. akan mengambil kembali nikmat tersebut dari mereka dan menyiksanya karena telah mengingkari nikmat tersebut.

*“Dan Musa berkata, “Jika kamu dan orang yang ada di bumi semuanya mengingkari (nikmat Allah), maka sesungguhnya Allah Mahakaya, Maha Terpuji”* (QS. Ibrahim : 8), yang memiliki makna bahwa Allah Swt. tidak memerlukan syukur dari hamba-hamba-Nya dan Dia Maha Terpuji dan di Puji meskipun semua manusia kafir kepada-Nya, sebagaimana firman Allah dalam surat Az-Zumar ayat 7 yang artinya: *“jika kamu kafir, maka sesungguhnya Allah tidak memerlukan (iman) mu”*.

<sup>192</sup> Ibid.

<sup>193</sup> Abdullah Bin Muhammad Bin Abdurrahman Bin Ishaq Alu Syaikh, *Tafsir Ibnu Katsir, Jilid 4*.



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 masa
  - 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.

Surat Al-Qamar (54) ayat 35

بِعَمَةٍ مِّنْ عِنْدِنَا كَذَلِكَ نَجْزِي مَنْ شَكَرَ

Artinya:

“Sebagai nikmat dari Kami. Demikianlah Kami memberi balasan kepada orang-orang yang bersyukur” (35)<sup>194</sup>.

Penjelasan tafsir Surat Al-Qamar (54) ayat 33 sampai ayat 40, yang mana Allah Swt. berfirman dengan menceritakan kaum Luth yang mendustakan Rasul yang diutus kepada mereka dan mereka melakukan perbuatan keji yaitu perilaku homoseksual. Oleh karena itu, Allah Swt. membinasakan mereka, termasuk istri nabi Luth. “*Sesungguhnya Kami telah menghembuskan kepada mereka angin yang membawa batu-batu (yang menimpa mereka), kecuali keluarga Luth. Mereka Kami selamatkan sebelum fajar menyingsing*” (QS. Al-Qamar ayat 34)<sup>195</sup>. Allah Swt. menyelamatkan Nabi Luth dan anak-anak perempuannya dari siksaan tersebut. Padahal sebelumnya Nabi Luth sudah memberikan peringatan kepada kaumnya, namun tidak ada satupun kaumnya yang beriman.

Surat Al-Jasiya (45) ayat 12

لَهُ الَّذِي سَخَّرَ لَكُمْ الْبَحْرَ لَتَجْرِيَ فِيهِ الْفُلُكُ فِيهِ بِأَمْرِهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلِعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Artinya:

“Allah-lah yang menundukkan laut untukmu agar kapal-kapal dapat berlayar di atasnya dengan perintah-Nya, dan agar kamu dapat mencari sebagian karunia-Nya dan agar kamu bersyukur” (12)<sup>196</sup>.

<sup>194</sup> R. Al-Quran.

<sup>195</sup> Ibid.

<sup>196</sup> Ibid.



### 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 masa
  - 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.

Pada ayat ini Allah Swt. menceritakan bermacam-macam nikmat yang telah diberikan-Nya, antara lain Allah Swt. telah menundukkan lautan bagi hambanya “*agar kapal-kapal dapat berlayar padanya*”, yakni kapal-kapal yang berlayar adalah atas perintah Allah Swt., karena Allah telah memerintahkan kepada lautan untuk membawa kapal tersebut. “*Dan supaya kamu dapat mencari sebagian dari karunia-Nya*” yakni melalui pekerjaan di lautan dan perdagangan. “*Dan mudah-mudahan kamu bersyukur*”, yaitu atas dilimpahkannya berbagai manfaat kepada hamba-Nya berupa wilayah-wilayah pelosok dan ufuk yang sangat jauh<sup>197</sup>.

### 2) Dalil Al-Quran tentang Manfaat Bersyukur

Bersyukur memberikan manfaat pada manusia, antara lain:

- a) Memperoleh keridhaan Allah Swt. (Surat Az-Zumar (39) ayat 7)

لَا تَكْفُرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ عَنْكُمْ وَلَا يَرْضَىٰ لِعِبَادِهِ الْكُفْرَ وَإِن تَشْكُرُوا يَرْضَاهُ لَكُمْ وَأُخْرَىٰ ثُمَّ إِلَىٰ رَبِّكُمْ مَرْجِعُكُمْ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ إِنَّهُ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ

Artinya:

“*Jika kamu kafir (ketahuilah) maka sesungguhnya Allah tidak memerlukanmu dan Dia tidak meridai kekafiran hamba-hamba-Nya. Jika kamu bersyukur, Dia meridai kesyukuranmu itu. Seseorang yang berdosa tidak memikul dosa orang lain. Kemudian kepada Tuhanmulah kembalimu lalu Dia beritakan kepadamu apa yang telah kamu kerjakan. Sungguh, Dia Maha Mengetahui apa yang tersimpan dalam dada(mu)*” (7)<sup>198</sup>.

Menghindarkan diri dari azab Allah Swt. (Surat An-Nisa’ ayat 147)

فَعَلَّ اللَّهُ بَعْدَاجْتِمَاعِ انْ شَكَرْتُمْ وَاٰمَنْتُمْ وَاٰمَنْتُمْ وَاٰمَنْتُمْ وَاٰمَنْتُمْ وَاٰمَنْتُمْ وَاٰمَنْتُمْ وَاٰمَنْتُمْ وَاٰمَنْتُمْ وَاٰمَنْتُمْ وَاٰمَنْتُمْ

<sup>197</sup> Syaikh, *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 7*.

<sup>198</sup> Ri, *Al-Quran*.





### 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 masa
  - 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:

*“Allah tidak akan menyiksamu, jika kamu bersyukur dan beriman. Dan Allah Maha Mensyukuri, Maha Mengetahui” (147)<sup>199</sup>.*

Allah akan menambah nikmat bagi hambanya yang bersyukur (Surat Ibrahim ayat 7)

وَإِذْ تَأَذِّنَ رَبُّكُمْ لَبَنَ شُكْرَتِكُمْ لِأَرْضِكُمْ وَلَبَنَ كُفْرَتِكُمْ إِن عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Artinya:

*“Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat” (7)<sup>200</sup>.*

- d) Menurunkan sifat sombong dan tinggi hati (Surat An-Nahl Ayat 78)

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Artinya:

*“Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatu pun, dan Dia memberimu pendengaran, penglihatan, dan hati nurani, agar kamu bersyukur” (78)<sup>201</sup>.*

## 4. Dalil-dalil Hadits tentang Rasa Syukur

Ada beberapa hadits Rasulullah saw. yang menganjurkan tentang bersyukur, antara lain:

Hadits Riwayat Abu Dawud

عن أبي هريرة عن النبي صلى الله عليه وسلم قال لا يشكر الله من لا يشكر الناس

<sup>199</sup>

<sup>200</sup>

<sup>201</sup>



- 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 masa
    - 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 Syarif Kasim

Artinya: “

“*Tidaklah dianggap bersyukur kepada Allah orang yang tidak bersyukur kepada manusia*”<sup>202</sup>.

3) Hadits Riwayat Muslim

عن ابي هريرة قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم أنظروا ألى من أسفل منكم ولا تنظروا الى من هو فوقكم فهو أجدر أن لا تزدروا نعمة الله

Artinya:

“*Lihatlah orang yang berada di bawah kalian, jangan melihat orang yang ada di atas kalian. Maka itu lebih baik membuat kalian tidak mengkufuri nikmat Allah*”<sup>203</sup>.

4) Hadits Riwayat Ahmad dan Baihaqi

ومن لا يشكر الناس لا يشكر الله

Artinya:

“*Barang siapa yang tidak bersyukur kepada manusia, maka berarti tidak bersyukur kepada Allah*”<sup>204</sup>.

4) Hadits Riwayat Thabrani

قال الله تعالى يا ابن ادم انك ما ذكرتني شكرتني واذا ما نسيتني كفرتني

Allah berfirman dalam hadits Qudsinya:

Artinya:

“*Wahai anak Adam, bahwa selama kalian mengingat aku, maka berarti kalian mensyukuri aku. Dan apabila kalian melupakan aku, maka berarti kalian telah mendurhakai Aku*”<sup>205</sup>.

5) Hadits Riwayat At-Tirmidzi

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صل الله عليه وسلم: "من لا يشكر الناس, لا يشكر الله"

Artinya:

“*Dari Abu Hurairah r.a. berkata: Rasulullah bersabda: "Barang siapa yang tidak berterimakasih kepada manusia, maka ia tidak bersyukur kepada Allah*”<sup>206</sup>.

<sup>202</sup> Muhammad Murtaza bin Aish, “Kumpulan 70 Hadits Pilihan” (n.d.).

<sup>203</sup> Ibid.

<sup>204</sup> Ibid.

<sup>205</sup> Ibid.

<sup>206</sup> Ibid.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

## 5. Dimensi Rasa Syukur

Ali, dkk.<sup>207</sup> mengkaji tiga dimensi syukur dari perspektif Islam yang dikemukakan Al-Ghazali yaitu *pertama, Shukr Bi'l Qalb* yaitu rasa syukur yang diungkapkan dalam hati. Seorang mukmin merasakan terimakasih dan syukur kepada Allah atas rahmat dan keberkahan yang diterima di dalam hati. Orang yang bersyukur kepada Allah Swt. datang kepada-Nya dengan hati yang bersih sebagaimana tercantum dalam Al-Quran Surat Asy-Syuara ayat 89, yang artinya “*kecuali orang-orang yang menghadap Allah dengan hati yang bersih*”. Selanjutnya Allah Swt. mengecam orang-orang yang di dalam hatinya ada sifat sombong dan angkuh, sebagaimana tercantum dalam Surat Al-Ghafir Ayat 35 yang artinya “*orang-orang yang mempertanyakan pesan-pesan Allah tanpa memiliki bukti apa pun tentangnya (sebuah dosa) yang teramat menjijikkan dalam pandangan Allah dan orang-orang yang telah meraih iman. Demikianlah Allah menutup setiap hati yang angkuh dan mengagungkan diri*”<sup>208</sup>.

*Kedua, Shukr Bil lisan*, yaitu rasa syukur yang diungkapkan secara lisan. Menurut Al-Ghazali, rasa syukur harus diucapkan secara lisan. Banyak ayat dalam Al-Quran yang menjelaskan tentang ini, antara lain Surat Al-Baqarah Ayat 152 yang artinya “*Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku*”<sup>209</sup>, Surat Al-Baqarah Ayat 172 “*Hai orang-orang yang beriman, makanlah di antara rezeki yang baik-baik yang Kami berikan kepadamu dan*

<sup>207</sup> Ali et al., “Gratitude and Its Conceptualization: An Islamic Perspective.”

<sup>208</sup> R, Al-Quran.

<sup>209</sup> Ibid.

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 masa
  - 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.





bersyukurlah kepada Allah, jika benar-benar kepada-Nya kamu menyembah”<sup>210</sup>, dan Surat Luqman Ayat 12 “Dan sesungguhnya telah Kami berikan hikmat kepada Luqman, yaitu: “Bersyukurlah kepada Allah. Dan barangsiapa yang bersyukur (kepada Allah), maka sesungguhnya ia bersyukur untuk dirinya sendiri; dan barangsiapa yang tidak bersyukur, maka sesungguhnya Allah Maha Kaya lagi Maha Terpuji”<sup>211</sup>.

Dan ketiga, *Shukr Bi'l* □ *Badan Wa'l* □ *Arkan*, yaitu rasa syukur yang diekspresikan dengan perbuatan. Al-Ghazali mengungkapkan bahwa wujud syukur dalam perbuatan adalah mengabdikan diri sepenuhnya kepada Allah Swt., melakukan perintah dan meninggalkan semua larangan Allah Swt. Salah satu ayat dari Al-Qur'an yang menjadi dasar syukur dengan perbuatan adalah Surat Al-Zumar Ayat 66 yang artinya “Karena itu, maka hendaklah Allah saja kamu sembah dan hendaklah kamu termasuk orang-orang yang bersyukur”<sup>212</sup>. Ulama lain memandang bahwa bersyukur melalui tindakan juga berarti melakukan dan bertindak semua hal yang sah dan diizinkan Allah berikan kepada umat manusia, sebagaimana tercantum dalam Surat Al-Nahl Ayat 114 yakni; “Jadi makanlah dari apa yang telah disediakan Allah untukmu, halal dan baik, dan bersyukurlah atas berkah Allah jika itu adalah Dia yang kamu sembah”<sup>213</sup>.

Anas, dkk.<sup>214</sup> juga menyusun lima dimensi syukur yaitu 1). *desirable aspect of life*, yaitu seseorang mengucapkan rasa syukur atau terimakasih setelah

<sup>210</sup> Ibid.

<sup>211</sup> Ibid.

<sup>212</sup> Ibid.

<sup>213</sup> Ibid.

<sup>214</sup> Anas et al., “Development and Standardization of the Gratitude Scale.”

#### 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 masa
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mempublikasikan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



menerima kebaikan, kemudahan, dan kesuksesan; 2). *reciprocal nature of gratitude*, yaitu terdapatnya pertukaran emosi positif, misalnya seseorang mengucapkan terimakasih atas kebaikan orang lain terhadap dirinya, dan sebaliknya orang yang mendapatkan ucapan terimakasih menjadi termotivasi untuk melakukan kebaikan kepada orang lain lagi; 3). *gratitude toward others*, yaitu rasa terimakasih yang diungkapkan dengan cara melakukan kegiatan kemanusiaan atau memberikan bantuan kepada orang yang membutuhkan; 4). *experience gratitude*, yaitu seseorang menunjukkan rasa syukurnya kepada Allah Swt. setelah mendapatkan pahala, keberhasilan, dan melaksakan ibadah; dan 5). *gratitude-related activities*, yaitu seseorang menunjukkan rasa syukurnya dengan cara semakin rajin menjalankan ibadah dan mengikuti kegiatan agama.

Rusdi<sup>215</sup> juga melakukan studi literatur tentang konsep syukur dari beberapa pendapat para ulama seperti al-Manâwî, Ibn Qayyim, al-Kharâ'it, Amjad, Ibn 'Abdullah, al-A fahânî, al-Ghazâlî, dan al-Qâsimî. Kemudian Rusdi menyusun alat ukur syukur dari konsep syukur yang disampaikan oleh ulama tersebut. Adapun dimensi syukur yang ditemukan oleh Rusdi adalah *al-shukr al-d khiliah* dan *al-shukr al-kh rijiah*. *Al-shukr al-d khiliah* merupakan syukur dari dimensi internal yaitu perasaan menerima dan ridha terhadap apa yang sudah Allah berikan dengan ilmu dan hati. *Dan al-shukr al-kh rijiah* adalah rasa syukur yang diwujudkan dalam bentuk perbuatan yang diridhai oleh Allah Swt., misalnya bersedekah dan berbuat baik kepada orang lain.

<sup>215</sup> Rusdi, "Syukur Dalam Psikologi Islam Dan Konstruksi Alat Ukurnya."

#### 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 masa
  - 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 masa
  - 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.

Fitzgerald<sup>216</sup> mengungkapkan bahwa rasa syukur adalah satu set emosi sebagai ungkapan rasa syukur atau terimakasih seseorang, dan terdapat tiga dimensi syukur yaitu 1). rasa penghargaan yang hangat terhadap seseorang atau sesuatu; 2). adanya niat baik terhadap seseorang atau sesuatu sebagai wujud rasa syukur atau terimakasih; dan 3). adanya kecenderungan untuk berperilaku atau bertindak berdasarkan penghargaan dan niat baik. Selanjutnya, Watkins, dkk.<sup>217</sup> meneliti tentang penyusunan alat ukur rasa syukur dan mengaitkannya dengan kesejahteraan subjektif. Mereka menyusun alat ukur syukur berdasarkan tiga dimensi syukur yaitu 1). *sense of abundance*, yaitu perasaan penuh keberkahan dan kelimpahan, serta merasa tidak ada kekurangan dalam hidupnya ; 2). *simple appreciation*, yaitu memberikan penghargaan pada setiap kebaikan walaupun terlihat kecil; dan 3). *appreciation for others*, yaitu memberikan penghargaan terhadap orang-orang yang telah berjasa dalam hidupnya.

Listiyandini, dkk.<sup>218</sup> merangkum komponen syukur dari Fitzgerald dan Watkins, dkk. yang kemudian dikembangkan menjadi alat ukur syukur versi Indonesia berdasarkan tiga dimensi yaitu 1). *sense of appreciation*, yaitu adanya perasaan mengapresiasi Tuhan, orang lain, dan kehidupan, misalnya menyadari keberkahan-keberkahan yang diberikan Tuhan; 2). *positive feeling*, yaitu adanya perasaan-perasaan positif terhadap kehidupan, merasa hidup berkah, tidak ada kekurangan, dan puas dengan kehidupan; dan 3). Berperilaku positif sebagai

<sup>216</sup> Patrick Fitzgerald, "Gratitude and Justice \*," *Ethic Journals* 109, no. 1 (1998): 119–153.

<sup>217</sup> Philip C Watkins et al., "Gratitude and Happiness: Development of a Measure of Gratitude, and Relationship with Subjective Well-Being," *Social Behavior and Personality* 31, no. 5 (2003): 431–452.

<sup>218</sup> Ratih Arruum Listiyandini et al., "Mengukur Rasa Syukur: Pengembangan Model Awal Skala Bersyukur Versi Indonesia," *Jurnal Psikologi Ulayat* 2, no. 2 (2015): 473–496.





ekspresi dari penghargaan dan perasaan positif yang dimiliki, misalnya beribadah dan membantu orang lain.

Berdasarkan penjelasan tentang dimensi syukur di atas, penulis merangkum dimensi syukur. Penulis menggunakan tiga dimensi syukur al-Ghazali karena dimensi-dimensi syukur yang dijabarkan oleh penulis lain dapat dimasukkan sebagai indikator ke dalam dimensi syukur al-Ghazali tersebut; 1). *shukr bil-qalb*, yaitu rasa syukur yang diungkapkan dalam hati; 2). *shukr bil-lisan*, yaitu rasa syukur yang diungkapkan secara lisan; dan 3). *shukr bil-badan wd-arkan*, yaitu rasa syukur yang diekspresikan dengan perbuatan.

Adapun indikator *shukr bil-qalb* adalah keyakinan yang di dalam hati bahwa semua yang terjadi dalam kehidupan adalah atas kehendak Allah Swt., adanya perasaan menerima, ikhlas, dan ridha terhadap semua ketentuan Allah Swt., meyakini bahwa semua kebaikan, rezki, dan keberkahan hidup yang diperoleh adalah atas kebaikan Allah Swt., memahami bahwa orang lain memiliki andi dalam kemudahan hidup yang dijalani sehingga adanya perasaan menghargai orang lain, dan merasakan emosi positif terhadap kejadian-kejadian dalam kehidupan.

Indikator *shukr bil-lisan* antara lain mengucapkan rasa syukur kepada Allah Swt. atas semua keberkahan yang diberikan Allah Swt. dalam hidup dengan mengucapkan “*Alhamdulillah*” sebagai bentuk pujian terhadap Allah Swt. baik setelah beribadah maupun dalam kegiatan sehari-hari, dan mengucapkan rasa

#### 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 masa
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



terimakasih dan memberikan penghargaan terhadap orang-orang yang telah memberikan kebaikan, kemudahan, dan pertolongan kepada individu.

Dan indikator *shukr bil-badan wal-arkan* adalah beribadah kepada Allah Swt., melaksanakan perintah dan menjauhi larangan-Nya, melakukan kebaikan baik kepada orang lain maupun terhadap lingkungan, dan menginfakkan sebagian dari harta yang telah diberikan Allah Swt.

## 6. Metode Manajemen Rasa Syukur berdasarkan Perspektif Barat

Penulis juga melakukan studi literatur sistematis terhadap manajemen rasa syukur pada mahasiswa menggunakan teori perspektif Barat. Penulis melakukan ekstraksi data melalui database jurnal online perpustakaan nasional Indonesia yaitu <https://e-resources.perpusnas.go.id/>, khususnya database *sage publication*, *taylor and francis*, *wiley*, dan *google scholar*. Kata kunci yang digunakan dalam dua bentuk yaitu bahasa Inggris dan bahasa Indonesia adalah "*gratitude training*" AND "*student well-being*" OR "*student wellbeing*" OR "*student well being*" dan "pelatihan syukur" dan "kesejahteraan siswa". Kriteria inklusi dari pencarian artikel adalah 1). penelitian yang dilakukan dalam rentang tahun 2010 sampai dengan tahun 2021; 2). penelitian yang dilakukan adalah penelitian eksperimen tentang manajemen stres dan kesejahteraan siswa; dan 3). penelitian dilakukan pada siswa sekolah menengah (SMP dan SMA) dan mahasiswa perguruan tinggi. Kriteria eksklusi adalah 1). penelitian yang dilakukan pada siswa SLB, orang dewasa, dan anak-anak; dan 2). bukan penelitian eksperimen. Berdasarkan studi pustaka sistematis yang dilakukan, pada pencarian tahap awal ditemukan 193

### 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 masa
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



artikel, kemudian dilakukan penilaian relevansi artikel berdasarkan abstrak dan ditemukan 80 artikel. Dan pada tahap akhir dilakukan penilaian terhadap isi artikel secara keseluruhan untuk melihat relevansi dan kelayakan artikel dalam studi ini dan ditemukan 11 artikel yang layak untuk dijadikan pedoman dalam melakukan penelitian tentang pelatihan untuk meningkatkan kesejahteraan siswa.

Berikut ini dijelaskan hasil temuan studi literatur sistematis yang peneliti lakukan, antara lain Mukhlis dan Koentjoro<sup>219</sup> yang melakukan penelitian pelatihan kebersyukuran untuk menurunkan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMA berdasarkan empat metode peningkatana rasa syukur yang diungkapkan oleh Watkins yaitu 1). *recounting*, yaitu melakukan penghayatan terhadap kegembiraan atau kesenangan sederhana yang diperoleh seperti menghayati kesenangan yang besar; 2). *reflection*, yaitu melakukan refleksi diri terhadap apa yang telah dilakukan dari perspektif moral sebagai pertanggungjawab moral terhadap lingkungan; 3). *expression*, yaitu bagaimana individu mengekspresikan kesenangan yang diperoleh, antara lain dengan bersyukur kepada Tuhan atau kepada orang lain, yang kemudian diwujudkan dalam bentuk perilaku berbuat baik kepada orang lain yang membuat orang lain menjadi senang. Ekpresi rasa syukur ini terbukti dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan menurunkan gejala depresi; 4). *reappraisal*, yaitu kemampuan untuk menilai kembali kejadian-kejadian negatif yang pernah dialami secara baik sehingga individu dapat menutup kenangan-kenangan pahit di masa

<sup>219</sup> Mukhlis and Koentjoro, "Pelatihan Kebersyukuran Untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa SMA," *Gajah Mada Journal of Professional Psychology* 1, no. 3 (2015): 203–215.

#### 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 masa
  - 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

lalu *Reappraisal* ini penting karena dapat menurunkan emosi negatif dan inkenangan yang mengganggu.

Hayati dan Andayani<sup>220</sup> melakukan sedikit modifikasi terhadap metode pelatihan bersyukur yang pernah dilakukan oleh Mukhlis dan Koentjoro di atas, dengan menambahkan menambah aktivitas dan media berupa menulis pada daun syukur, games dan tayangan video untuk lebih menarik minat partisipan, serta memberikan tambahan sesi, yaitu sesi opening dan review. Hasilnya menunjukkan bahwa pelatihan kebersyukuran dapat meningkatkan *sense of school belonging* siswa SMP.

Bono, dkk.<sup>221</sup> mengungkapkan bahwa ada beberapa metode yang dapat digunakan dalam pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan kesejahteraan siswa antara lain, 1). guru berperan penting dalam melatih siswa untuk meningkatkan rasa syukur terhadap kehidupan siswa, yang mana guru berperan aktif menyampaikan hal-hal atau pengalaman yang dapat disyukuri oleh siswa dan hal ini dilakukan guru pada setiap belajar dan kegiatan sekolah, bahkan dimasukkan dalam kurikulum sekolah; 2). siswa berlatih untuk menyampaikan terimakasih terhadap orang lain, baik terhadap guru, teman atau yang lainnya; 3). gunakan media sosial dalam melatih diri siswa untuk mengungkapkan terimakasih; dan 4). menciptakan pengalaman luas tentang rasa syukur yang dihadapi secara pribadi dan sosial dalam konteks sekolah. Bono, dkk. ini

<sup>220</sup> Indah Nadzifah Hayati and Budi Andayani, "Pelatihan Kebersyukuran Untuk Meningkatkan Sense of School Belonging Siswa SMP," *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)* 2, no. 3 (2018): 130.

<sup>221</sup> Giacomo Bono et al., "A New Approach to Gratitude Interventions in High Schools That Supports Student Wellbeing," *Journal of Positive Psychology* 00, no. 00 (2020): 1–9, <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1789712>.

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 masa
  - 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

melakukan pelatihan kebersyukuran dengan menggabungkan dua komponen besar yaitu komponen *top-down* dan *bottom-up*. Komponen *top-down* yaitu psikoedukasi tentang materi *thanks!: a strengths-based curriculum for teens and tweens* tentang hakikat rasa syukur, bagaimana melakukan terimakasih, dan mengapa seseorang harus berterimakasih. Komponen *bottom-up* adalah latihan mempraktekkan ucapan terimakasih menggunakan aplikasi web yang diberi nama *GiveThx*, yang berfungsi sebagai wadah bagi siswa untuk berlatih mengucapkan terimakasih dan membuat essay singkat tentang ucapan terimakasih pada media sosial kelas, tapi juga bersifat pribadi sehingga siswa dapat memberikan dan menerima ucapan terimakasih dari teman dan guru tanpa adanya perbedaan sosial yang dapat mengakibatkan kompetisi yang berdampak negatif.

Wilson<sup>222</sup> melakukan penelitian tentang pelatihan bersyukur untuk meningkatkan konsentrasi dan relisiensi pada mahasiswa. Adapun praktik bersyukur yang dilatihkan adalah 1). *gratitude journal*, yaitu individu mengidentifikasi dan mencatat 3-5 keberkahan khusus yang diterima setiap hari atau setiap minggu. Keberkahan yang dimaksud bukan hanya keberkahan materi, tetapi semua aspek keberkahan yang diterima. Individu diminta untuk menghayati setiap keberkahan namun tetap siap siaga dengan kejutan yang dialami dalam kehidupan; 2). *gratitude letter*, dimana kegiatannya adalah menulis surat pendek sekitar 300 kata tentang ucapan terimakasih yang spesial kepada seseorang yang belum pernah diucapkan terimakasih; 3). *gratitude conversation*, yaitu siswa dilibatkan dalam percakapan yang membahas tentang peristiwa, pengalaman, atau

<sup>222</sup> Jane Taylor Wilson, "Brightening the Mind: The Impact of Practicing Gratitude on Focus and Resilience in Learning," *Journal of the Scholarship of Teaching and Learning* 16, no. 4 (2016): 1–13.

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 masa
  - 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-hal positif yang ditemui setiap hari agar dapat disyukuri; dan 4). *state of preparedness*, yaitu siswa diajak untuk menelaah sebuah kelas dan secara jujur menyampaikan pandangan mereka pribadi tentang kelas tersebut. Pada praktek kesesiapaan ini siswa diminta untuk memilih apakah mereka memandang positif dengan kebersyukuran atau berpandangan negatif terhadap kelas tersebut, namun selanjutnya siswa didorong untuk secara sadar memilih pandangan positif yaitu bersyukur.

Caleon, dkk<sup>223</sup>. melakukan penelitian pengembangan dan evaluasi terhadap intervensi rasa syukur guna meningkatkan kualitas interaksi sosial dengan orangtua, guru, dan teman. Intervensi yang digunakan dalam penelitian ini diberi nama *Socially Oriented Gratitude Intervention (SOGI)*, yang terdiri dari beberapa materi yaitu *social primers, sharing moments, reflection time, counting everyday blessings, gratitude card, mental subtraction of blessings, dan gratitude collage*.

1). *Social Primers*, pada sesi ini siswa diajarkan bagaimana pentingnya kepekaan terhadap lingkungan sosial dan orang-orang yang berada di sekitarnya. Hal ini bertujuan agar siswa memiliki kesadaran akan pentingnya hubungan baik dengan orang lain dan mengucapkan terimakasih terhadap orang-orang yang telah berjasa dalam kehidupannya. 2). *Sharing Moments*, dilakukan pada sesi tengah atau akhir intervensi. Pada saat berbagi momen ini, siswa diberikan kesempatan untuk berinteraksi dengan anggota kelompok dan berbagi cerita tentang hal-hal yang mereka syukuri, dan orang-orang yang seharusnya mereka ucapkan terimakasih. Pada sesi ini, siswa memiliki kesempatan untuk mengevaluasi dan merekonstruksi

<sup>223</sup> Inaida S. Caleon et al., "Nurturing Grateful and Connected Twenty-First Century Learners: Development and Evaluation of a Socially Oriented Gratitude Intervention," *Asia Pacific Journal of Education* 37, no. 4 (2017): 567–581, <http://doi.org/10.1080/02188791.2017.1386091>.

#### 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 masa
  - 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

pemahaman mereka tentang kehidupan, khususnya dalam interaksi sosial dengan teman sebaya. Melalui interaksi ini, siswa akan belajar tentang makna kehidupan sosial, belajar pengalaman-pengalaman yang dapat disyukuri dalam kehidupan sosial, berbagi pengalaman-pengalaman emosional secara sosial untuk meningkatkan efek positif dan menurunkan efek negatif. 3). *Reflection Time*, pada *reflection time* ini siswa belajar tentang bagaimana merefleksikan pengalaman yang diperoleh selama proses intervensi. Selama masa refleksi, siswa dapat mengingat pengalaman dan pengetahuan baru yang telah diperoleh yang akhirnya akan membuat siswa lebih terlibat aktif dalam proses belajar di dalam kelas. 4). *Counting Everyday Blessings*, pada kegiatan menghitung berkah ini siswa diminta untuk menuliskan tiga sampai lima hal atau kejadian yang patut mereka syukuri setiap hari atau setiap minggu selama dua sampai tiga minggu. Bersyukur terhadap kebaikan dan berkah yang diterima dapat meningkatkan emosi positif dan dapat menghindari seseorang dari sifat meremehkan kehidupan. 5). *Gratitude Card*, siswa diminta untuk menulis surat atau kartu ucapan terimakasih kepada orang-orang yang pantas memperoleh ucapan terimakasih yang dengan kesungguhan hati. Kegiatan menulis ini sangat bermanfaat dalam merekonstruksi kognitif dan emosi individu, meningkatkan kontrol diri, meningkatkan pemahaman diri sehingga akhirnya akan meningkatkan suasana hati yang positif dan kesejahteraan subjektif dan psikologis individu. 7). *Mental Subtraction of Blessings*, pada sesi ini siswa belajar bagaimana memaknai hal-hal positif yang terjadi pada dirinya dalam kehidupannya sehari-hari. Siswa diminta untuk memikirkan, apa yang akan terjadi jika hal baik yang patut mereka syukuri tidak

#### 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 masa
  - 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.



terjadi. Hal ini akan meningkatkan emosi positif individu. Dan 8). *Gratitude Collage*, pada sesi ini siswa diberikan materi tentang kehidupan sosial dan kemudian siswa diminta bekerja dalam kelompok membuat sebuah kolase dari potongan majalah, gambar benda, acara, atau orang-orang yang mereka sukuri dan ucapkan terima kasih. Kemudian mereka berbagi cerita dengan teman kelompok alasan mereka memilih gambar-gambar yang mereka buat kolase tersebut, selanjutnya salah satu anggota kelompok mempresentasi kolase karya kelompok di depan kelas. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa intervensi SOGI terbukti efektif dalam meningkatkan rasa syukur dan meningkatkan kualitas hubungan dengan orangtua dan teman, namun tidak efektif dalam meningkatkan hubungan dengan guru. Kontribusinya kecil, namun hampir sama dengan kontribusi penelitian sebelumnya.

Chaplin, dkk.<sup>224</sup> juga melakukan penelitian tentang pengaruh rasa syukur terhadap sikap materialisme dan kedermawanan remaja. Modifikasi perilaku syukur yang dilakukan ada dua yaitu 1). peserta diminta untuk menuliskan hal-hal yang mereka sukuri setiap hari, selama dua minggu. Pada kelompok kontrol, mereka diminta untuk menuliskan kegiatan sehari-hari mereka selama dua minggu. Setelah dua minggu, catatan mereka dikumpulkan dan kemudian peserta mengisi kuesioner tentang perilaku bersyukur dan materialisme yang pernah mereka isi sebelum pelatihan. 2). Peserta pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diberikan sepuluh lembar \$ 1, kemudian mereka diberitahu bahwa mereka dapat menyimpan uang tersebut semuanya, atau mereka dapat

<sup>224</sup> La Nguyen Chaplin et al., "The Impact of Gratitude on Adolescent Materialism and Generosity," *Journal of Positive Psychology* 14, no. 4 (2019): 502–511, <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1497688>.

#### 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 masa
  - 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.



menyumbangkan sebagian atau semua uang tersebut untuk amal dengan memasukkan uang tersebut ke dalam amplop tanpa nama dan memasukkan ke dalam kotak yang terkunci. Selanjutnya, eksperimenter mengatakan bahwa dia ada janji atau kegiatan lainnya dan meninggalkan ruangan dan membiarkan peserta membuat keputusan secara mandiri. Kemudian setelah semua peserta menyelesaikan kegiatan dan meninggalkan ruangan, maka asisten yang tidak tahu tujuan penelitian dan tidak berinteraksi dengan peserta menghitung jumlah uang yang disumbangkan, hal ini bertujuan untuk melihat kedermawanan peserta. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa peserta pelatihan yang menuliskan rasa syukur setiap hari memiliki sikap materialisme yang lebih rendah dan perilaku dermawan yang tinggi dibandingkan dengan peserta yang hanya menuliskan kegiatan harian.

Ouweneel, Le Blanc, dan Schaufeli<sup>225</sup> juga melakukan penelitian tentang efektivitas pikiran syukur dan perilaku berbuat kebaikan dengan emosi positif, emosi negatif, dan keterlibatan dengan kegiatan akademik kampus. Pada penelitian ini terdapat tiga kelompok peserta penelitian (kelompok penelitian eksperimen pemikiran syukur, berbuat kebaikan, dan kelompok kontrol). Prosedur penelitiannya adalah sebagai berikut: 1). Pada hari senin, peserta diminta untuk mengingat kembali kejadian di masa SD, mengingat orang-orang terdekat yang telah membantunya di sekolah atau mengerjakan tugas sekolah, memikirkan kepada siapa mereka akan mengucapkan terimakasih dan alasan mengucapkan terimakasih. 2). Pada hari Selasa, instruksinya sama dengan instruksi hari senin tetapi pada masa SMP dan SMU. 3), Hari Rabu, instruksinya sama namun peserta

<sup>225</sup> Elly Ouweneel, Pascale M. Le Blanc, and Wilmar B. Schaufeli, "On Being Grateful and Kind: Results of Two Randomized Controlled Trials on Study-Related Emotions and Academic Engagement," *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied* 148, no. 1 (2014): 37–60.

#### 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 masa
  - 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.





diminta untuk memikirkan studi akademik pada saat ini (PT). 4). Pada hari Kamis, peserta diminta memikirkan kembali periode masa SMU, tetapi secara khusus tentang seorang guru. Dan 5). Pada hari Jumat, peserta diminta kembali untuk memikirkan seorang guru yang mereka syukuri, tetapi berkaitan dengan kuliah mereka saat ini. Sedangkan pada peserta dalam kelompok kontrol diinstruksikan untuk memikirkan orang-orang yang ditemui setiap hari dan menuliskan kegiatan-kegiatan yang mereka lakukan selama 1 minggu, dari hari senin-jumat.

Pada kelompok eksperimen yang kedua, yaitu kelompok berbuat kebaikan. Peserta diminta untuk melakukan lima perbuatan baik yang dilakukan setiap hari mulai dari hari Senin sampai Jumat, kemudian melaporkannya pada malam hari (perilaku kebaikan yang telah dilakukan dan tanggapan orang-orang yang memperoleh perilaku kebaikan dari peserta). Perilaku kebaikan yang dilakukan adalah yang berkaitan dengan tugas akademik atau kegiatan akademik dan dilakukan di universitas. Hasil penelitiannya menemukan bahwa pikiran syukur hanya sedikit memberikan pengaruh terhadap emosi positif peserta, dan tidak berpengaruh terhadap emosi negatif dan keterlibatan akademik peserta. Namun melakukan perilaku kebaikan memberikan pengaruh yang lebih besar. Hal ini kemungkinan karena pikiran syukur hanya sampai taraf kognitif, belum sampai kepada perilaku sehingga tidak memberikan pengaruh yang signifikan pada peserta.

#### 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 masa
  - 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 masa
  - 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.

Rash, dkk.<sup>226</sup> melakukan penelitian syukur guna meningkatkan kesejahteraan (*well-being*). Pada kelompok eksperimen (pelatihan syukur), peserta diberi buku harian yang berisi petunjuk pelatihan. Kemudian peserta diminta untuk memikirkan barang, hal-hal, orang, atau peristiwa yang sangat disyukuri, dan mencoba untuk merasakan, mengalami, dan mempertahankan perasaan syukur yang tulus dalam hati terkait hal yang dipikirkan tersebut. Selanjutnya dilakukan refleksi dua kali dalam seminggu selama empat minggu (8 hari). Peserta dapat melakukan refleksi diri sesuai dengan waktu yang mereka pilih. Kemudian peserta diminta untuk merenungkan salah satu barang/hal, orang atau peristiwa yang disyukuri tersebut selama 5 menit. Setelah 5 menit, kemudian peserta diminta untuk menuliskan pengalaman bersyukur tersebut ke dalam buku harian yang telah diberikan. Pada kelompok kontrol (mengingat peristiwa yang berkesan), peserta diminta untuk mengingat peristiwa yang berkesan dan mencoba untuk mengalami dan mempertahankan perasaan yang terkait dengan satu peristiwa tersebut. Kemudian pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, partisipan diminta menuliskan perasaannya beberapa hari terakhir. Hasilnya menunjukkan bahwa pelatihan syukur memberikan efek positif terhadap kondisi fisik individu, meningkatkan kesejahteraan psikologis, self esteem, dan kepuasan hidup.

<sup>226</sup> Joshua A. Rash, M. Kyle Matsuba, and Kenneth M. Prkachin, "Gratitude and Well-Being: Who Benefits the Most from a Gratitude Intervention?," *Applied Psychology: Health and Well-Being* 3, no. 3 (2011): 350–369.



#### 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 masa
  - 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.

Schnitker dan Richardson<sup>227</sup> melakukan penelitian tentang intervensi menulis buku harian bersyukur untuk meningkatkan kesejahteraan pada mahasiswa. Tiga model intervensi yaitu *just journaling*, *social journaling*, dan *prayer journaling*. Pada kelompok *just journaling*, peserta diminta untuk menuliskan 10 hal yang disyukuri, kemudian membacakan dengan suara keras. Kelompok *social journaling*, peserta diminta untuk menuliskan 10 hal yang disyukuri, kemudian membacakan dengan suara di depan sahabat atau orang yang dekat dengan mereka. Dan *prayer journaling*, peserta diminta untuk menuliskan 10 hal yang disyukuri, kemudian membacakan dengan suara di depan Tuhan. Pada kelompok *just journaling* dan *social journaling*, peserta diberitahu bahwa mereka mengikuti kegiatan menulis buku harian. Sedangkan pada kelompok *prayer journaling*, peserta diberitahu bahwa mereka mengikuti kegiatan berdoa. Hasilnya menunjukkan bahwa ketiga model syukur yang dipraktekkan oleh peserta terbukti dapat meningkatkan kepuasan hidup peserta. Hasilnya menunjukkan bahwa peserta yang mengikuti intervensi bersyukur terhadap hal baik memiliki skor kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi daripada kelompok intervensi placebo memori dan intervensi rasa bangga terhadap tiga hal baik. Selain itu juga ditemukan bahwa kesejahteraan subjektif peserta terus meningkat pada kelompok intervensi bersyukur terhadap tiga hal baik dan efek intervensi bertahan lama.

<sup>227</sup> Sarah A. Schnitker and Kelsy L. Richardson, "Framing Gratitude Journaling as Prayer Amplifies Its Hedonic and Eudaimonic Well-Being, but Not Health, Benefits.," *Journal of Positive Psychology* 14, no. 4 (2018): 1-13, <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1460690>.





#### 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 masa
  - 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.

Watkins, Uher dan Pichinevskiy<sup>228</sup> melakukan penelitian tentang efektivitas intervensi syukur tiga kebaikan terhadap kesejahteraan subjektif. Tiga model intervensi yang dilakukan untuk melihat perbedaan efektivitasnya terhadap peningkatan kesejahteraan mahasiswa, yaitu *memory placebo*, *pride 3-blessings*, dan *gratitude 3-blessings*. Para peserta dibagi acak menjadi tiga kelompok, kemudian diberikan instruksi yang berbeda. Pada kelompok intervensi placebo memori (*memory placebo*) disampaikan bahwa latihan mengingat hal-hal yang sederhana dan latihan fokus dapat meningkatkan suasana hati yang positif. Misalnya mengingat rute ke kampus. Kelompok intervensi rasa bangga terhadap tiga berkah (*pride 3-blessings*), peserta diminta mengingat tiga hal baik yang terjadi dalam 48 jam terakhir. Setelah peserta mampu untuk mengingatnya, kemudian peserta diminta untuk menuliskan bagaimana pengalaman atau peristiwa membuat peserta menjadi lebih baik atau lebih menonjol dibandingkan orang lain. Dan kelompok intervensi bersyukur terhadap tiga berkah (*gratitude 3-blessings*), peserta diminta untuk menuliskan tiga hal baik yang terjadi pada mereka dalam 48 jam terakhir. Kemudian peserta diminta untuk menuliskan bagaimana pengalaman atau peristiwa baik tersebut dapat membuat mereka merasa bersyukur.

Selanjutnya, Wolfe dan Patterson<sup>229</sup> melakukan penelitian untuk menguji efektivitas intervensi rasa syukur dan restrukturisasi kognitif dalam menurunkan ketidakpuasan terhadap citra tubuh dan perilaku makan yang disfungsi pada

<sup>228</sup> Philip C. Watkins, Jens Uher, and Stan Pichinevskiy, "Grateful Recounting Enhances Subjective Well-Being: The Importance of Grateful Processing," *Journal of Positive Psychology* 10, no. 2 (2014): 1–8.

<sup>229</sup> Wendy L. Wolfe and Kaitlyn Patterson, "Comparison of a Gratitude-Based and Cognitive Restructuring Intervention for Body Dissatisfaction and Dysfunctional Eating Behavior in College Women," *Eating Disorders* 25, no. 4 (2017): 330–344, <http://dx.doi.org/10.1080/10640266.2017.1279908>.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

mahasiswa perempuan. Partisipan pada kelompok intervensi rasa syukur diberikan tugas mencatat hal-hal yang mereka sukuri dan kelompok intervensi restrukturisasi kognitif diminta untuk mencatat pikiran-pikiran negatif yang muncul secara otomatis tentang tubuhnya setiap hari selama 14 hari pada pada buku kerja yang telah disediakan. Kemudian eksperimenter akan mengirimkan email setiap hari kepada peserta guna menanyakan kesulitan yang dirasakan dan waktu yang dihabiskan dalam menyelesaikan tugas tersebut. Dan setiap akhir pekan, peserta mengumpulkan buku kerja ke eksperimenter. Sedangkan pada kelompok kontrol, peserta diberi buku cerita tentang citra tubuh. Hasilnya menunjukkan bahwa intervensi rasa syukur lebih efektif dalam menurunkan ketidakpuasan terhadap citra tubuh, menurunkan pola makan yang buruk, menurunkan depresi dan meningkatkan citra tubuh yang positif.

### 7. Metode Manajemen Rasa Syukur berdasarkan Perspektif Islam

Megawati, Lestari dan Lestari<sup>230</sup> juga melakukan penelitian tentang pelatihan bersyukur untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja yang tinggal di panti asuhan. Mereka melakukan pelatihan selama lima sesi yaitu *sesi satu* melatih berpikir positif tentang kehidupan sehingga memiliki pola pikir bersyukur terhadap keberkahan yang diperoleh; *sesi kedua*, berlatih menulis essay tentang rasa syukur terhadap keberkahan yang diterima; *sesi ketiga*, berlatih mengidentifikasi sumber-sumber keberkahan transpersonal dan pribadi. Individu akan mampu berperilaku positif dengan menemukan dan mengidentifikasi sumber yang memberikan kebaikan; *sesi keempat*, penerapan ungkapan syukur secara

<sup>230</sup> Putri Megawati, Sri Lestari, and Rini Lestari, "Gratitude Training to Improve Subjective Well-Being among Adolescents Living in Orphanages," *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal* 16, no. 1 (2019): 13.

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 masa
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



transpersonal dan pribadi dengan berzikir, dan mempraktekkan perilaku bersyukur; dengan menulis pribadi essay atau surat tentang rasa syukur.

Putra, dkk.<sup>231</sup> Melakukan pelatihan rasa syukur dengan tiga langkah yaitu

1). *gratitude list*, yaitu latihan mengidentifikasi kejadian dan hal-hal dalam hidup yang dapat disyukuri dan membuang pikiran-pikiran negative; 2). *grateful contemplation*, yaitu latihan merenungkan, menghayati, dan tafakur terhadap peristiwa dan hal-hal yang dapat atau sebaiknya disyukuri; dan 3). *behavioral expression of gratitude* yakni latihan mengekspresikan rasa syukur dalam bentuk tertentu, baik dalam bentuk ucapan maupun perilaku.

Ali Youssef Al-Seheel & Noraini M. Noor<sup>232</sup> melakukan penelitian pelatihan bersyukur berdasarkan perspektif Islam untuk meningkatkan kebahagiaan siswa. Al-Seheel & Noor membagi partisipan menjadi tiga kelompok yang diberikan materi pelatihan yang berbeda-beda yaitu *pertama*, materi yang diberikan adalah tentang latihan bersyukur berbasis sekuler, yang mana partisipan diminta untuk mengidentifikasi aspek-aspek kehidupan yang sebelumnya tidak mereka hargai dan yang mereka syukur, misalnya hubungan interpersonal yang saling mendukung, dukungan sosial yang diberikan orang lain, keberuntungan dalam hidup, dan peluang-peluang yang mereka peroleh dalam kehidupan. Pada kelompok pertama ini, tidak ada penekanan terhadap asosiasi rasa bersyukur. *Kedua*, latihan syukur berbasis Islam, yang dititikberatkan adalah bahwa segala sesuatu menitikberatkan segala perbuatan syukur bermuara kepada

<sup>231</sup> Johan Satria Putra et al., "Pelatihan Kebersyukuran Untuk Meningkatkan Emosi Positif," *Jurnal ABDI* 4, no. 2 (2019): 59.

<sup>232</sup> Al-Seheel and Noor, "Effects of an Islamic-Based Gratitude Strategy on Muslim Students' Level of 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 masa

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.. Pada pelatihan ini, partisipan belajar mengamati betapa beruntungnya mereka telah mereka karena Allah Swt. sudah menciptakan mereka seperti saat sekarang dalam semua aspek kehidupan dan mengingat bahwa semua hal baik yang mereka alami dari dulu sampai saat ini adalah bentuk keberkahan yang diberikan Allah Swt. yang patut mereka syukuri. Contoh beberapa aspek kehidupan yang patut disyukuri adalah keberkahan fisik, kehidupan sosial, keberkahan iman, intelektual, peluang dan keberuntungan yang diberikan Allah Swt. Dan yang *ketiga*, latihan detail kehidupan, yang mana partisipan diminta untuk mengamati hal-hal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari mereka, misalnya kegiatan menghadiri seminar, pertemuan, interaksi sosial dengan teman sebaya, dan hal-hal yang mereka pikirkan setiap hari. Selanjutnya partisipan pada kelompok latihan bersyukur berbasis Islam dan sekuler diminta untuk berpikir menggunakan pola yang mereka ikuti dalam kelompok pelatihan selama dua minggu ke depan, kemudian menuliskan satu hal, peristiwa, atau kondisi yang patut mereka syukuri. Pada kelompok latihan detail kehidupan, mereka diminta untuk menuliskan hal-hal yang mereka syukuri setiap hari selama dua minggu ke depan. Pada minggu ke tiga, semua peserta pelatihan syukur diinstruksikan untuk memeriksa catatan mereka selama dua minggu terakhir, dan selanjutnya mereka diminta untuk menuliskan surat ucapan terimakasih. Pada kelompok pelatihan syukur berbasis sekuler, partisipan diminta untuk menuliskan surat ucapan terimakasih kepada orang-orang yang telah berkontribusi dalam kehidupan mereka yang membuat mereka bersyukur. Sementara itu, pada kelompok pelatihan syukur berbasis Islam diminta mengungkapkan terimakasih dan syukur

#### 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 masa
  - 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.



mereka kepada Allah Swt. yang Maha Penyayang yang telah memberikan anugerah dan keberkahan yang patut mereka syukuri. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa siswa muslim yang mengikuti pelatihan syukur berbasis Islam memiliki kebahagiaan yang lebih tinggi dibandingkan siswa muslim yang mengikuti pelatihan syukur berbasis sekuler.

#### **D. Pelatihan Manajemen Stres dan Rasa Syukur Berdasarkan Perspektif Islam pada Penelitian ini**

Kesejahteraan siswa (*student wellbeing*) merupakan suatu kondisi psikologis (kognitif dan emosi) yang positif terhadap sekolah, guru, pegawai, dan teman-teman di sekolah yang terlihat dari suasana hati yang positif, gembira, puas terhadap diri sendiri, mampu berinteraksi sosial dengan baik, dan memiliki pengalaman yang baik di sekolah, sehingga fungsi akademik, sosial dan emosional siswa berkembang dengan optimal<sup>233 234</sup>.

Ketercapaian kesejahteraan siswa ini sangat penting karena akan mempengaruhi prestasi akademik<sup>235</sup>. Gräbel menemukan bahwa kesejahteraan emosional dan psikologis yang dimiliki siswa memiliki korelasi dengan prestasi akademik yang tinggi<sup>236</sup>. Christian Berger, Lidia Alcalay, Alejandra Torretti, & Neva Milicic juga menemukan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara kesejahteraan sosial-emosional siswa, harga diri, integrasi sosial dan persepsi

<sup>233</sup> Noble et al., *Employment and Workplace Relations Scoping Study into Approaches to Student Wellbeing FINAL REPORT*.

<sup>234</sup> Hascher, "Exploring Students' Well-Being by Taking a Variety of Looks into the Classroom."

<sup>235</sup> Sarah Miller, Paul Connolly, and Lisa K. Maguire, "Wellbeing, Academic Buoyancy and Educational Achievement in Primary School Students," *International Journal of Educational Research* 62 (2013): 239–248.

<sup>236</sup> Gräbel, "The Relationship between Wellbeing and Academic Achievement A Systematic Review."

#### **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 masa
- 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.



positif tentang iklim sosial sekolah, dengan prestasi akademik<sup>237</sup>. Tamara Turashvili dan Marine Japaridze<sup>238</sup> juga menemukan bahwa siswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi memiliki prestasi akademik yang tinggi juga, karena siswa memiliki impian hidup dan perkembangan diri yang baik, dan selain itu, siswa juga menjadi tidak mudah cemas atau depresi.

Oleh karena itu penting adanya upaya guna meningkatkan kesejahteraan siswa agar siswa dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya. Beberapa penelitian sebelumnya menemukan bahwa terdapat beberapa metode guna meningkatkan kesejahteraan siswa, antara lain dengan menggunakan pelatihan manajemen stres akademik dan rasa syukur. Dalam penelitian ini, peneliti memodifikasi pelatihan manajemen stres akademik dan rasa syukur dengan tinjauan dari perspektif Islam guna meningkatkan kesejahteraan siswa (*student wellbeing*) pada siswa MA.

Manajemen stres ini penting untuk dipahami oleh siswa karena beberapa penelitian sebelumnya menemukan bahwa stres akademik berkorelasi secara signifikan dengan kesejahteraan siswa (*student wellbeing*). Siswa yang memiliki skor stres akademik yang rendah memiliki kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan siswa yang memiliki skor stres akademik yang tinggi<sup>239</sup>. Penelitian lain juga menemukan bahwa stres akademik memiliki korelasi dengan kesejahteraan psikologi siswa, yang dimediasi oleh dukungan sosial teman sebaya.

<sup>237</sup> Berger et al., "Socio-Emotional Well-Being and Academic Achievement: Evidence from a Multilevel Approach."

<sup>238</sup> Turashvili and Japaridze, "Psychological Well-Being and Its Relation to Academic Performance of Students in Georgian Context."

<sup>239</sup> Subramani, "Academic Stress and Mental Health Among High School Students" 7, no. 5 (2017): 404–406.

#### 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 masa
  - 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.





Artinya siswa yang memiliki stres akademik yang tinggi akan mengalami kesejahteraan psikologis yang tinggi jika ditambah dengan dukungan teman sebaya<sup>240</sup>.

Begitu juga dengan rasa syukur, banyak penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa rasa syukur ini memiliki peran penting dalam menciptakan kesejahteraan bagi individu, termasuk siswa. Rasa syukur ini menjadi salah satu faktor yang membuat seseorang merasa bahagia, karena rasa syukur membantu individu mengalami emosi, kebahagiaan, dan harapan yang lebih positif dalam kehidupan mereka secara umum, sehingga membuat individu merasakan kesejahteraan<sup>241</sup>. Lili Tian, Luyang Pi, E.S. Huebner dan Minmin Du<sup>242</sup> juga menemukan bahwa ada korelasi antara rasa syukur siswa dengan kesejahteraan subjektif siswa tersebut.

Hasil-hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa pengembangan model manajemen stres dan rasa syukur penting untuk dilakukan. Pelatihan manajemen stres dan rasa syukur yang menggunakan perspektif Barat sebagian besar memang terbukti efektif meningkatkan kesejahteraan atau kebahagiaan individu. Namun demikian, materi dalam pelatihannya tidak melibatkan aspek spiritual agama dalam penyelesaian masalah yang dialami sehingga kebahagiaan atau kesejahteraan psikologis lebih cenderung bersifat materialistik dan hanya untuk pemenuhan kebutuhan sementara. Sedangkan dalam perspektif Islam, sumber

<sup>240</sup> Franklin N Glozah, "Effects of Academic Stress and Perceived Social Support on the Psychological Wellbeing of Adolescents in Ghana," *Open Journal of Medical Psychology* 2, no. (2013): 143–150, <http://dx.doi.org/10.4236/ojmp.2013.24022> Published.

<sup>241</sup> Watkins et al., "Gratitude and Happiness: Development of a Measure of Gratitude, and Relationship with Subjective Well-Being."

<sup>242</sup> Tian et al., "Gratitude and Adolescents' Subjective Well-Being in School: The Multiple Mediating Roles of Basic Psychological Needs Satisfaction at School."

#### 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 masa
- 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 masa
    - 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.

kebahagiaan dan pemecahan masalah oleh umat Islam adalah Allah Swt. Entitas spiritual dalam Islam merupakan komponen yang penting dalam pemecahan masalah, menurunkan stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis atau kebahagiaan manusia. Sebagaimana firman Allah Swt. dalam Al-Quran surat Yusuf (12) ayat 86, berikut ini:

قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بَثِّي وَخُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ

Artinya: “Dia (Yakub) menjawab, "Hanya kepada Allah aku mengadukan kesedihan dan kesedihanku. Dan aku mengetahui dari Allah apa yang tidak kamu ketahui” (QS. Yusuf (12): 86)<sup>243</sup>.

Pada ayat di atas dijelaskan bahwa Allah Swt. adalah tempat mengadu bagi hambanya yang sedang mengalami kesulitan, sedih, dan tertekan atau stres. Hal ini menunjukkan bahwa dalam Islam, aspek spiritualitas sangat penting dalam menangani masalah yang sedang dialami oleh manusia.

Selanjutnya, orang-orang melakukan amal sholeh yang sesuai dengan Al-Quran dan As-Sunnah, maka Allah Swt. menjanjikan kebahagiaan di dunia dan akhirat. Sebagaimana firman Allah Swt. dalam Surat An-Nahl (16) ayat 97 berikut ini:

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

Artinya: “Barangsiapa mengerjakan kebajikan, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka pasti akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan akan Kami beri balasan dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan”. (QS. An-Nahl (16): 97)<sup>244</sup>.

<sup>243</sup> R. Al-Quran.

<sup>244</sup> Ibid.



Salah satu amal sholeh yang dapat diamalkan oleh umat muslim adalah mensyukuri nikmat dan keberkahan yang diberikan Allah Swt. Rasa syukur terhadap nikmat yang telah Allah Swt. berikan akan memberikan ketenangan hidup dan kesejahteraan psikologis. Konsep syukur dalam perspektif Islam sangat berbeda dengan perspektif Barat, yang mana Islam melandaskan keimanan kepada Allah Swt. Orang yang bersyukur akan meyakini dan mengakui bahwa segala macam kemudahan, kenikmatan, dan rezki yang diperoleh adalah karena kenurahan hati Allah Swt., dan bukan karena usaha manusia itu saja. Sementara konsep syukur dari Barat hanya berlandaskan hubungan antar manusia, tidak masuk aspek spiritualitas.

Dan dalam penelitian ini pengembangan model integrasi dengan perspektif Islam, karena sebagai siswa yang beragama Islam, pemecahan masalah yang diintegrasikan dengan perspektif Islam akan lebih mudah untuk dipahami dan diaplikasikan. Peneliti mengintegrasikan dengan zikir, mengajak siswa yang menggunakan perspektif Islam dalam memandang suatu masalah, dan memecahkan masalah menggunakan nilai-nilai Islam.

Berdasarkan hasil studi literatur sistematis (*a systematic literature review*) yang penulis lakukan, maka selanjutnya penulis akan menyusun metode manajemen stres dan rasa syukur yang mengintegrasikan antara perspektif Barat dan Islam. Adapun materi pelatihan manajemen stres adalah *Pertama*, teknik pernapasan dalam (*Deep breathing*). Pada teknik ini dilakukan pernapasan dalam agar oksigen masuk secara penuh ke paru-paru dan melenturkan diafragma dan tulang dada. Teknik ini diyakini dapat merilekskan otot dada dan menurunkan

#### 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 masa
  - 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.





kecemasan dan stres. Pada saat cemas, marah, stres atau memiliki emosi negatif seseorang cenderung menarik nafas dan menahannya<sup>245</sup>. Latihan pernafasan dalam selama sekitar 5 menit dapat memperbaiki keseimbangan sistem saraf otonom melalui aktivitas saraf parasimpatis sehingga latihan pernafasan dalam ini dapat menurunkan tingkat stress dan meningkatkan rileksasi mental dalam kehidupan sehari-hari<sup>246</sup>. Perciavalle<sup>247</sup> juga menemukan bahwa teknik pernafasan dalam ini dapat meningkatkan emosi positif dan mengelola tingkat stres mahasiswa/siswa dalam menjalani aktivitas kuliah/sekolah. Pada pelaksanaan teknik relaksasi ini, peneliti mengintegrasikannya dengan zikir, jadi sambil melakukan relaksasi siswa melafazkan zikir kepada Allah Swt. sehingga diharapkan siswa memperoleh ketenangan yang didasarkan kedekatan dan kepasrahan kepada Allah Swt. Hasil penelitian sebelumnya menemukan bahwa zikir dapat menurunkan stres.<sup>248</sup>

*Kedua*, relaksasi otot progresif (*Progressive Muscle Relaxation/PMR*) dengan integrasi zikir kepada Allah Swt., yaitu suatu teknik relaksasi dengan cara menegangkan dan mengendurkan otot secara bergantian. Ketegangan otot biasanya terjadi ketika seseorang mengalami kecemasan dan stres, dan mengendurkan otot dapat menurunkan tingkat kecemasan dan stres.<sup>249</sup>

<sup>245</sup> Finchbaugh et al., "Student Well-Being Interventions: The Effects of Stress Management Techniques and Gratitude Journaling in the Management Education Classroom."

<sup>246</sup> S Singh, Katwal B, and Panta Pp, "Slow and Deep Breathing Exercise (Pranayama) For a Stress Free Life amongst Medical Students," *International Journal of Research & Review* ([www.gkpublication.in](http://www.gkpublication.in)) 4, no. 7 (2017): 67–71, [www.gkpublication.in](http://www.gkpublication.in).

<sup>247</sup> Valentina Perciavalle et al., "The Role of Deep Breathing on Stress," *Neurological Sciences* 38, no. 3 (2017): 451–458.

<sup>248</sup> Arif Setiawan Wahyuningsih and Toriq Tamimi, "Terapi Dzikir Terhadap Perubahan Tingkat Stres Pasien Diabetes Melitus," *Jurnal Keperawatan Jiwa PPNI* 9, no. 1 (2021): 69–78.

<sup>249</sup> Finchbaugh et al., "Student Well-Being Interventions: The Effects of Stress Management Techniques and Gratitude Journaling in the Management Education Classroom."

#### 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 masa
  - 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

Praseeda<sup>250</sup> menemukan bahwa teknik relaksasi otot progresif efektif dilakukan untuk menurunkan stres akademik pada siswa. Arman Bin Anuar, dkk.<sup>251</sup> juga menemukan hal yang sama dan mengungkapkan bahwa guru BK dan pihak sekolah harus bekerjasama dalam mengadakan teknik relaksasi ini agar dapat membantu siswa yang mengalami stres akademik.

*Ketiga*, teknik imajinasi terbimbing (*Guided Imagery*), yaitu suatu teknik yang dilakukan dengan cara melatih pikiran bawah sadar individu memvisualisasikan suatu tempat yang dapat membuatnya merasa nyaman, tenang, tidak stres dan lebih percaya diri<sup>252</sup>. Suganya Panneerselvam dan Pitchaimani Govindharaj<sup>253</sup> menemukan bahwa teknik teknik *guided imagery* efektif dalam mengurangi kecemasan menghadapi ujian pada siswa sekolah. Dan itu akan membantu mengurangi kecemasan pada saat siswa menempuh ujian dan meningkatkan prestasi akademik siswa. Hal yang sama juga ditemukan oleh I Wayan Dharmayana dan Issrahli Shaddri pada praktek konseling siswa dengan menggunakan teknik *guided imagery* menunjukkan bahwa terjadi penurunan kecemasan pada siswa yang mengikuti konseling<sup>254</sup>.

<sup>250</sup> Praseeda P. Nair and Dr. K.P Meera, "Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation in Reducing Academic Stress of Secondary Schools Students of Kerala," *IOSR Journal of Humanities and Social Science* 19, no. 8 (2014): 29–32.

<sup>251</sup> Arman Bin Anuar, Muhammad Anas, and Sulaiman Samad, "Effects of Progressive Muscle Relaxation on Academic Stress in Students," *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling* 5, no. 2 (2019): 134–140.

<sup>252</sup> Finchbaugh et al., "Student Well-Being Interventions: The Effects of Stress Management Techniques and Gratitude Journaling in the Management Education Classroom."

<sup>253</sup> Suganya Panneerselvam and Pitchaimani Govindharaj, "Effectiveness of Guided Imagery in Reducing Examination Anxiety among Secondary School Students in South India," *International Journal of Indian Psychology* 3, no. 3 (2016).

<sup>254</sup> I Wayan Dharmayana and Issrahli Shaddri, "The Effect of Guided Imagery Techniques to Decrease Students' Anxiety in Group Counseling Activities," no. January (2019).

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 masa
  - 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 masa
  - 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.

*Keempat, positive self-talk*, yaitu suatu teknik mengungkapkan hal-hal positif ke diri sendiri agar siswa merasakan emosi positif. *Positive Self-Talk* merupakan bagian dari aspek *positive thinking* yang selanjutnya berkorelasi dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa/siswa<sup>255</sup>. Mengatakan hal-hal positif terhadap diri sendiri membantu siswa dalam melihat kegiatan dan tugas-tugas sekolah secara positif sehingga akhirnya siswa mampu menyelesaikan tugas sekolah dengan baik, walaupun tugas tersebut sulit<sup>256</sup>.

*Kelima*, syukur perspektif Islam, yaitu 1). Pemberian materi tentang syukur dari perspektif Islam, dalil tentang anjuran bersyukur atas nikmat Allah, dan manfaat bersyukur, serta macam-macam bersyukur (syukur kepada Allah Swt. dan syukur kepada manusia); 2). Belajar tentang keyakinan bahwa semua keberkahan yang diperoleh oleh manusia adalah karena kasih sayang Allah Swt. Manusia hendaknya mengamati dan merenungkan rizki, kenikmatan, dan keberkahan yang diberikan Allah Swt. yang patut disyukuri.

Penjelasan tentang dalil syukur dalam Al-Quran. *Allah Swt. berfirman dalam surat Al-Baqarah ayat 152 berikut:*

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونَ

<sup>255</sup> Raymond C.F. Chui and Chi-K. Chan, "Positive Thinking, School Adjustment and Psychological Well-Being among Chinese College Students," *The Open Psychology Journal* 13, no. 1 (2020): 151–159.

<sup>256</sup> Fer Sánchez, Fernando Carvajal, and Carolina Saggiomo, "Self-Talk and Academic Performance in Undergraduate Students," *Anales de Psicología* 32, no. 1 (2016): 139–147.




**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

Artinya:

“Maka ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku” (152)<sup>257</sup>

Dan dalam surat Ibrahim ayat 7:

وَاذ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Artinya:

“Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat” ( 7)<sup>258</sup>

Keenam, menulis buku harian perilaku syukur dan mengucapkan terimakasih, dimana kegiatannya adalah 1). Menulis buku catatan harian tentang lima hal-hal atau keberkahan yang patut disyukuri setiap hari, kemudian membacaknya setelah selesai sholat, seperti sedang menyampaikan ucapan terimakasih secara langsung kepada Allah Swt.; 2). Mengucapkan terimakasih kepada orang-orang yang telah membantu dan memberikan kemudahan kepada hidup individu. Caranya adalah menulis kartu ucapan terimakasih, kemudian kartu itu dikirimkan kepada orang yang hendak diucapkan terimakasih dan menelpon orang yang telah berjasa dalam kehidupan individu untuk mengucapkan terimakasih selama dua minggu; dan 3). Membuat kartu ucapan terimakasih dan menguploadnya ke media sosial yang dimiliki individu.

Bono, dkk.,<sup>259</sup> menemukan bahwa kegiatan menuliskan hal-hal yang dapat disyukuri dalam kehidupan dan mengucapkan terimakasih kepada orang lain

<sup>257</sup> R. Al-Quran.

<sup>258</sup> Ibid.

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 masa
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



dapat meningkatkan emosi positif, kebahagiaan dan kesejahteraan pada siswa. J Hemarajarajeswari dan Pradip Kumar Gupta<sup>260</sup> juga menemukan bahwa ada korelasi yang positif antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis dan kebahagiaan pada mahasiswa/siswa. Mahasiswa yang memiliki rasa syukur tinggi juga akan memiliki kesejahteraan psikologis dan kebahagiaan yang tinggi juga. Kondisi yang tidak menyenangkan yang dialami oleh siswa akan terasa agak ringan ketika siswa dalam mengambil hikmah dan bersyukur<sup>261</sup>. Siswa dapat mengenali hal-hal atau kejadian dalam hidupnya yang patut disyukuri dan menuliskannya akan menjadikan siswa lebih positif dalam memandang hidupnya<sup>262</sup>.

#### 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 masa
  - 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.

<sup>259</sup> Giacomo Bono et al., "A New Approach to Gratitude Interventions in High Schools That Supports Student Wellbeing," *Journal of Positive Psychology* 00, no. 00 (2020): 1–9.

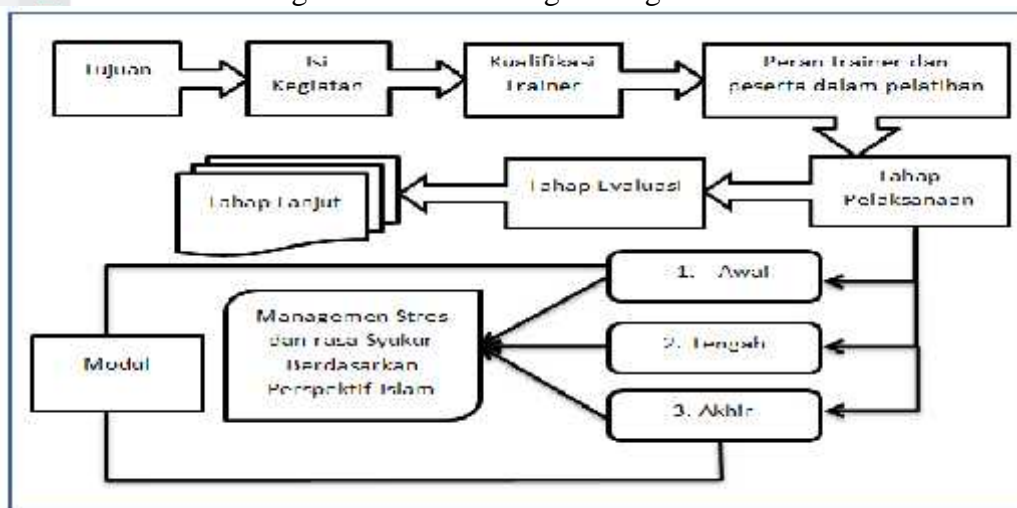
<sup>260</sup> J & Hemarajarajeswari and K Gupta, P, "Gratitude, Psychological Well-Being and Happiness among College Students: A Correlational Study," *The International Journal of Indian Psychology* 9, no. 1 (2021): 533–541.

<sup>261</sup> Yudha Permana, "The Relations Between Gratitude and Happiness Among Students of Divorce Victims at SMA PGRI Purwoharjo," *3 RD Asean Conference On Psychology, Counseling & Humanities* 3, no. 1 (2017): 92–96.

<sup>262</sup> Dian Yudhawati, "Daily Journal of Gratitude As the Implementation of Positive Psychology in Student Personality Development Guidance and Counseling Program," *International Journal of Business, Humanities, Education and Social Sciences (IJBHES)* 1, no. 1 (2019): 7–11.

Berikut adalah bagan kerangka berpikir model yang akan dikembangkan:

Bagan 1. Rencana Pengembangan Model



## E. Hipotesis

Pada penelitian ini dikemukakan beberapa hipotesis, meliputi:

1. Terdapat korelasi antara stres akademik dan rasa syukur dengan kesejahteraan siswa (*student wellbeing*) Madrasah Aliyah Negeri (MAN) di Pekanbaru Riau.
2. Terdapat korelasi yang negatif antara stres akademik dengan kesejahteraan siswa (*student wellbeing*) Madrasah Aliyah Negeri (MAN) di Pekanbaru Riau.
3. Terdapat korelasi yang positif antara rasa syukur (*gratitude*) dengan kesejahteraan siswa (*student wellbeing*) Madrasah Aliyah Negeri (MAN) di Pekanbaru Riau.
4. Pelatihan manajemen stres dan rasa syukur berdasarkan perspektif Islam efektif dalam meningkatkan kesejahteraan siswa (*student wellbeing*) Madrasah Aliyah Negeri (MAN) di Pekanbaru Riau.





## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan *research and development* (R and D), yaitu metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji efektivitas produk tersebut<sup>263</sup>. Walter R. Borg dan Meredith D. Gall<sup>264</sup> mendefinisikan bahwa penelitian dan pengembangan (R&D) di dunia pendidikan adalah suatu proses yang digunakan untuk mengembangkan dan memvalidasi produk pendidikan, proses ini berbentuk suatu siklus, dimana peneliti meneliti produk yang akan dikembangkan, mengembangkan produk berdasarkan hasil penelitian, melakukan uji coba lapangan dimana produk tersebut digunakan, dan melakukan revisi terhadap kekurangan atau kelemahan terhadap produk yang ditemukan ketika melakukan uji coba lapangan.

Penelitian pengembangan (R & D) dalam pendidikan adalah proses yang digunakan untuk mengembangkan dan memvalidasi produk pendidikan. Langkah-langkah (siklus) dari proses ini terdiri dari mempelajari temuan penelitian yang berkaitan dengan produk yang akan dikembangkan, mengembangkan produk berdasarkan temuan ini, bidang pengujian dalam pengaturan di mana ia akan digunakan akhirnya, dan merevisinya untuk memperbaiki kekurangan yang

<sup>263</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, 25th ed. (Bandung: Alfabeta, 2017).

<sup>264</sup> Meredith D. Gall Walter R. Borg, *Educational Research An Introduction (Fourth Edition)*, Fourth Edi. (New York & London: Longman, 1983).



ditemukan dalam tahap mengajukan pengujian. Dalam program yang lebih ketat dari R & D, siklus ini diulang sampai bidang-data uji menunjukkan bahwa produk tersebut memenuhi tujuan perilaku didefinisikan<sup>265</sup>.

Pada penelitian ini akan dikembangkan model manajemen stres dan rasa syukur berdasarkan perspektif Islam dengan produknya yaitu modul pelatihan. Efektivitas modul akan diuji, apakah modul efektif dalam meningkatkan *student wellbeing* dan rasa syukur serta menurunkan stres pada siswa MA?. Peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang baik dalam dunia penelitian, khususnya penelitian dan pengembangan, dan dunia pendidikan yakni membantu siswa dalam menurunkan tingkat stres akademik dan meningkatkan rasa syukur dan kesejahteraan siswa.

## B. Model Penelitian dan Pengembangan

Model penelitian dan pengembangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah model ADDIE. ADDIE merupakan singkatan dari *Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation*<sup>266</sup>. Model ADDIE ini merupakan suatu model yang paling sering digunakan dalam penelitian pengembangan desain pembelajaran yang efektif. Model ADDIE ini membantu peneliti atau guru dalam menyusun bentuk instruksi dan mengembangkan konten pada suatu pelatihan atau pembelajaran, yang dapat diimplementasikan secara tatap muka langsung atau secara daring<sup>267</sup>. Dalam perspektif filsafat pendidikan untuk aplikasi model

<sup>265</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*.

<sup>266</sup> Robert Maribe Branch, *Instructional Design: The ADDIE Approach*, Springer (London, 2009).

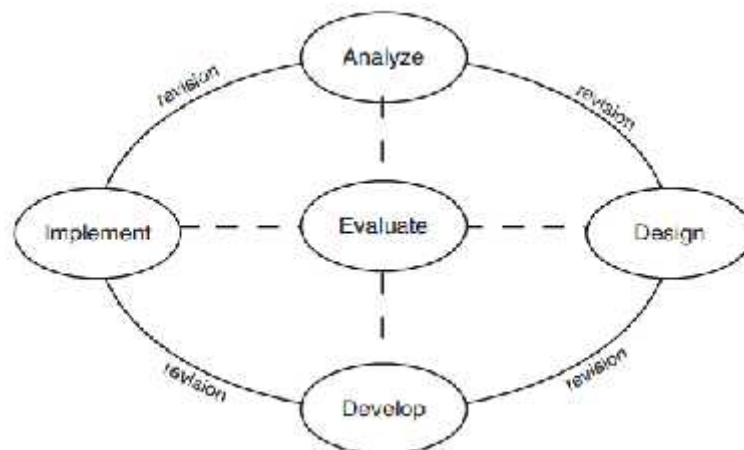
<sup>267</sup> Nada Aldoobie, "ADDIE Model," *American International Journal of Contemporary Research* ADDIE 5, no. 6 (2015): 68–72.



ADDIE adalah bahwa perencanaan pembelajaran harus berpusat pada siswa, inovatif, otentik, dan inspiratif<sup>268</sup>

Adapun alasan perancangan dan pengembangan modul dalam penelitian ini memilih menggunakan pendekatan model ADDIE karena model ADDIE merupakan model sistematis yang didasarkan pada strategi implementasi yang terdefinisi dengan baik sehingga dapat memberikan masukan yang baik untuk modul pembelajaran atau pelatihan, dan model ADDIE ini merupakan salah satu pendekatan yang dapat memandu dalam mengembangkan modul secara terstruktur<sup>269 270 271</sup>.

Penelitian dan pengembangan (R & D) yang menggunakan pendekatan model ADDIE memiliki lima tahap<sup>272</sup>, yaitu:



Gambar 1. Tahapan Penelitian Model ADDIE

<sup>268</sup> Branch, *Instructional Design: The ADDIE Approach*.

<sup>269</sup> Amnah Zanariah Abd Razak, Sahlan Surat, and Rosadah Abd Majid, "The Design of GIFTED Motivation Module Using the ADDIE Model Approaches Among the Gifted and Talented Students," *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development* 9, no. 2 (2020): 509–517.

<sup>270</sup> Lawrence Cheung, "Using the ADDIE Model of Instructional Design to Teach Chest Radiograph Interpretation," *Journal of Biomedical Education* 2016 (2016): 1–6.

<sup>271</sup> Adoobie, "ADDIE Model."

<sup>272</sup> Branch, *Instructional Design: The ADDIE Approach*.

- 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.





### 1) Tahap Analisis (*Analysis*)

Menurut Branch<sup>273</sup>, pada tahap analisis ini peneliti melakukan identifikasi terhadap faktor-faktor yang menyebabkan kesenjangan pada kinerja (dalam penelitian ini adalah kinerja siswa). Kemudian peneliti melakukan validasi terhadap kesenjangan kinerja siswa, menentukan tujuan instruksional, mengkonfirmasi siswa yang akan menjadi responden penelitian, identifikasi sumber daya dan biaya yang dibutuhkan, dan menyusun rencana manajemen penelitian.

Tahap analisis ini sangat penting dalam penelitian dan pengembangan (R & D) karena pada tahap ini akan dilakukan identifikasi masalah-masalah dan kebutuhan populasi yang akan diteliti (siswa MAN Pekanbaru) untuk selanjutnya disusun modul pelatihan. Instruksi dan materi dalam modul harus mengarah kepada penyelesaian masalah dan kebutuhan subjek penelitian.

Pada tahap analisis kebutuhan, peneliti akan melakukan survei untuk a) analisis kebutuhan pengembangan modul; b) analisis kriteria modul, c) analisis dokumen pelatihan manajemen stres dan rasa syukur; dan d) survei tingkat kesejahteraan siswa, tingkat rasa syukur, dan stres pada siswa MAN Pekanbaru. Temuan dari analisis masalah dan kebutuhan akan digunakan dalam tahap perancangan modul ini.

<sup>273</sup> Ibid.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim

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 masa
  - 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.

Pada tahap analisi ini, peneliti juga melakukan analisis terhadap pelatihan manajemen stres dan pelatihan rasa syukur yang pernah dilakukan oleh peneliti sebelumnya sebagai bahan acuan dalam menyusun model pelatihan yang baru.

## 2) Tahap Desain (*Design*)

Pada tahap desain ini, peneliti menentukan topik, merancang dan menyusun instruksi-instruksi yang efektif dalam pelatihan atau pembelajaran sehingga materi yang diberikan dapat dipahami oleh peserta<sup>274</sup>, yaitu peneliti mulai menyusun modul pelatihan manajemen stres dan rasa syukur. Dalam modul ini dijelaskan secara rinci tujuan pelatihan manajemen stres dan rasa syukur, bentuk pelatihan yang akan dilakukan, dan instruksi-instruksi atau prosedur pelatihan.

Pelatihan manajemen stres dan rasa syukur dilakukan dalam delapan sesi, yaitu:

*Sesi I* : Building Rapport dan Pre-Test. Pada sesi ini trainer akan berusaha untuk menjalin hubungan yang baik dengan siswa yang berpartisipasi dalam penelitian ini, pengisian form kesediaan (*informed concern*) oleh siswa, *pre test*, dan menjelaskan tentang prosedur pelatihan.

*Sesi II*: Teknik pernapasan dalam (*Deep breathing*). Pada teknik ini dilakukan pernapasan dalam agar oksigen masuk secara penuh ke paru-paru dan melenturkan diafragma dan tulang dada. Teknik ini diyakini dapat merilekskan otot dada dan menurunkan kecemasan dan stres.

<sup>274</sup> Andoobie, "ADDIE Model."



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

*Sesi III:* Relaksasi otot progresif (*Progressive Muscle Relaxation/PMR*), yaitu suatu teknik relaksasi dengan cara menegangkan dan mengendurkan otot secara bergantian. Ketegangan otot biasanya terjadi ketika seseorang mengalami kecemasan dan stres, dan mengendorkan otot dapat menurunkan tingkat kecemasan dan stress.

*Sesi IV:* Teknik imajinasi terbimbing (*Guided Imagery*), yaitu suatu teknik yang dilakukan dengan cara melatih pikiran bawah sadar individu memvisualisasikan suatu tempat yang dapat membuatnya merasa nyaman, tenang, tidak stres dan lebih percaya diri.

*Sesi V: Positive self-talk*, yaitu suatu teknik mengungkapkan hal-hal positif ke diri sendiri agar siswa merasakan emosi positif. *Positive Self-Talk* merupakan bagian dari aspek *positive thinking* yang selanjutnya berkorelasi dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa/siswa.

*Sesi VI:* Syukur perspektif Islam, yaitu 1). Pemberian materi tentang syukur dari perspektif Islam, dalil tentang anjuran bersyukur atas nikmat Allah, dan manfaat bersyukur, serta macam-macam bersyukur (syukur kepada Allah Swt. dan syukur kepada manusia); 2). Belajar tentang keyakinan bahwa semua keberkahan yang diperoleh oleh manusia adalah karena kasih sayang Allah Swt. Manusia hendaknya mengamati dan merenungkan rizki, kenikmatan, dan keberkahan yang diberikan Allah Swt. yang patut disyukuri.

*Sesi VII:* Menulis buku harian perilaku syukur dan mengucapkan terimakasih, dimana kegiatannya adalah 1). Menulis buku catatan harian tentang lima hal-hal

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 masa
  - 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.





atau keberkahan yang patut disyukuri setiap hari, kemudian membacaknya setelah selesai sholat, seperti sedang menyampaikan ucapan terimakasih secara langsung kepada Allah Swt.; 2). Mengucapkan terimakasih kepada orang-orang yang telah membantu dan memberikan kemudahan kepada hidup individu. Caranya adalah menulis kartu ucapan terimakasih, kemudian kartu itu dikirimkan kepada orang yang hendak diucapkan terimakasih dan menelpon orang yang telah berjasa dalam kehidupan individu untuk mengucapkan terimakasih selama dua minggu; dan 3). Membuat kartu ucapan terimakasih dan menguploadnya ke media sosial yang dimiliki individu.

*Sesi VIII: Penutupan.* Pada sesi terakhir ini, trainer mengajak peserta untuk melakukan refleksi atas materi yang telah diberikan. Selain itu, trainer juga menjelaskan tentang adanya kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan oleh siswa di rumah yang sudah tercantum pada buku harian.

### 3) Tahap Pengembangan (*Development*)

Setelah mendesain modul pelatihan manajemen stres dan rasa syukur, selanjutnya peneliti melakukan evaluasi terhadap desain yang sudah disusun. Peneliti mencermati kembali setiap instruksi dan materi yang diberikan pada setiap sesi pelatihan. Modul pelatihan ini selanjutnya akan divalidasi oleh beberapa ahli untuk mengetahui kelayakan dan validitas isi dari modul tersebut. Masukan yang diberikan oleh para ahli tersebut akan dijadikan bahan perbaikan bagi peneliti agar modul semakin baik dan efektif manfaatnya.

#### 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 masa
  - 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 masa
  - 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.

Setelah melakukan validasi isi modul oleh para ahli, maka selanjutnya pada tahap pengembangan ini penelitian akan melakukan uji coba modul terhadap sekitar 10 siswa MAN di Pekanbaru untuk memperoleh *feedback* terhadap sesi pelaksanaan pelatihan. Masukan yang diberikan oleh siswa menjadi acuan bagi peneliti dalam memperbaiki atau menyempurnakan modul.

#### 4) Tahap Implementasi (*Implementation*)

Pada tahap ini menurut Aldoobie<sup>275</sup> ada beberapa hal yang sebaiknya dilakukan antara lain: a). memilih instruktur, narasumber atau trainer dalam pelatihan yang akan dilakukan dalam penelitian. Hal ini sangat penting karena trainer harus memahami tujuan pelatihan, prosedur dan materi yang akan diberikan, serta media yang digunakan dalam pelatihan ini; b). persiapan untuk siswa. Peneliti mempersiapkan siswa yang akan mengikuti pelatihan, mulai dari komitmen siswa untuk mengikuti pelatihan yang dibuktikan dengan surat pernyataan kesediaan (*informed consent*), memastikan setiap siswa memperoleh informasi mengenai prosedur dan lamanya waktu yang diperlukan selama pelatihan, materi pelatihan, dan hal-hal yang terkait dengan pelatihan; dan c). mengatur lingkungan atau ruangan pelatihan. Peneliti memastikan ruangan yang akan digunakan selama sesi pelatihan adalah ruangan yang representatif untuk diselenggarakan pelatihan. Media pelatihan seperti proyektor, alat tulis, materi, dan sebagainya tersedia secara lengkap dan siap untuk digunakan. Pada penelitian ini, pelatihan dilakukan secara daring (dalam jaringan atau *online*), maka peneliti

<sup>275</sup> Ibid.



akan mempersiapkan kuota wifi untuk semua peserta sehingga peserta dapat mengikuti sesi pelatihan dengan baik.

#### 5) Tahap Evaluasi (*Evaluation*)

Proses terakhir yang dilakukan dalam penelitian dan pengembangan dengan model ADDIE adalah evaluasi. Pada tahap ini, peneliti melakukan evaluasi terhadap seluruh proses pelatihan yang sudah dilaksanakan, untuk memastikan bahwa tujuan dari pelatihan tercapai dengan baik. Ada dua jenis evaluasi yang dilakukan, yaitu evaluasi formatif dan evaluasi sumatif<sup>276</sup>.

Evaluasi formatif adalah proses evaluasi yang berkelanjutan yang dilakukan pada setiap tahap model ADDIE. Ada tiga proses evaluasi formatif, yaitu evaluasi satu banding satu, evaluasi kelompok kecil, dan uji coba di lapangan. Evaluasi satu banding satu artinya evaluasi terhadap setiap materi yang diberikan, menilai efektivitas materi, mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan materi agar dapat diperbaiki dan disempurnakan. Pada proses evaluasi satu banding satu ini peneliti melakukan uji coba materi pelatihan kepada beberapa siswa, kemudian peneliti meminta *feedback* dari siswa tersebut. Selain *feedback* dari siswa, peneliti juga meminta *feedback* dari trainer. Evaluasi kelompok kecil adalah evaluasi yang dilakukan oleh peneliti pada kelompok kecil siswa yang diberikan pelatihan. Pada tahap ini penelitian mengevaluasi efektivitas dan pencapaian yang diperoleh setelah melakukan perbaikan setelah evaluasi satu banding satu. Evaluasi ini juga berfungsi untuk menilai apakah kegiatan pelatihan berjalan dengan baik pada

<sup>276</sup> Ibid.

#### 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 masa
  - 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.





kelompok kecil?. Evaluasi formatif pada uji coba lapangan, yaitu evaluasi yang dilakukan setelah peneliti melakukan uji coba pelatihan di lapangan. Pada evaluasi uji coba lapangan ini, peneliti akan mempersiapkan ruangan atau media pelatihan yang memadai, memberikan pelatihan, dan melakukan evaluasi terhadap efektivitas pelatihan.

Jenis evaluasi yang kedua adalah evaluasi sumatif. Pada evaluasi sumatif, peneliti dapat menilai nilai efektivitas keseluruhan pada setiap materi dan sesi pelatihan. Pada evaluasi sumatif ini, penelitian dapat melakukan penilaian terhadap proses pelatihan secara keseluruhan dan mengevaluasi efektivitas pelatihan manajemen stres dan rasa syukur dalam meningkatkan kesejahteraan siswa.

Desain eksperimen pada tahap uji coba produk ini adalah desain eksperimen-kuasi. Eksperimen-kuasi merupakan satu eksperimen yang penempatan unit terkecil eksperimen ke dalam kelompok eksperimen dan kontrol tidak dilakukan dengan acak (*nonrandom assignment*). Unit terkecil dalam eksperimen psikologi biasanya adalah individu atau seseorang misalnya siswa/mahasiswa di seting pendidikan, pasien di seting rumah sakit, klien di seting klinik psikologi, dan karyawan di seting industri. Jika yang ditempatkan dalam kelompok eksperimen dan kontrol secara acak adalah unit diatas individu misalnya kelas/sekolah/bangsar maka dinamakan eksperimen-kuasi. Rancangan eksperimen-kuasi yang digunakan adalah rancangan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan dengan sampel pra perlakuan dan pasca perlakuan yang sama

#### 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 masa
  - 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.



(untreated control group design with dependent pretest and posttest samples)<sup>277</sup>,

yaitu:

|                     |    |   |    |
|---------------------|----|---|----|
| Kelompok Ekeperimen | O1 | X | O2 |
| Kelompok Kontrol    | O3 |   | O4 |

Gambar 2. Desain Eksperimen *Untreated Control Group Design With Dependent Pretest And Posttest Samples*

Keterangan:

O1 dan O3 = Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diberikan *pretest* (pengukuran menggunakan skala *student wellbeing*, skala stres akademik, dan skala rasa syukur)

X = Perlakuan (Pelatihan Managemen Stres dan Rasa Syukur)

O2 dan O4 = Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diberikan *posttest* (pengukuran menggunakan skala *student wellbeing*, skala stres akademik, dan skala rasa syukur)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

©Hak cipta milik UIN Suska Riau

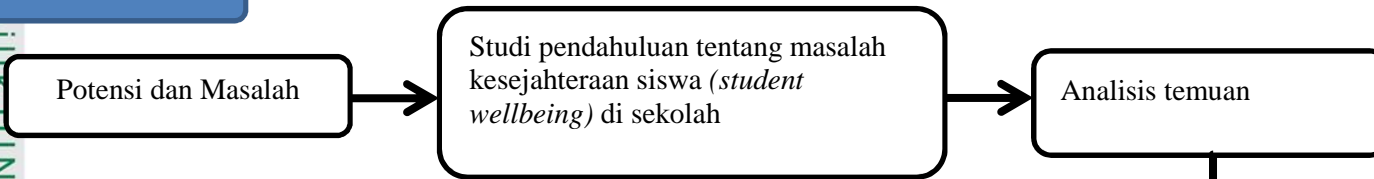
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim

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 masa
  - 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.

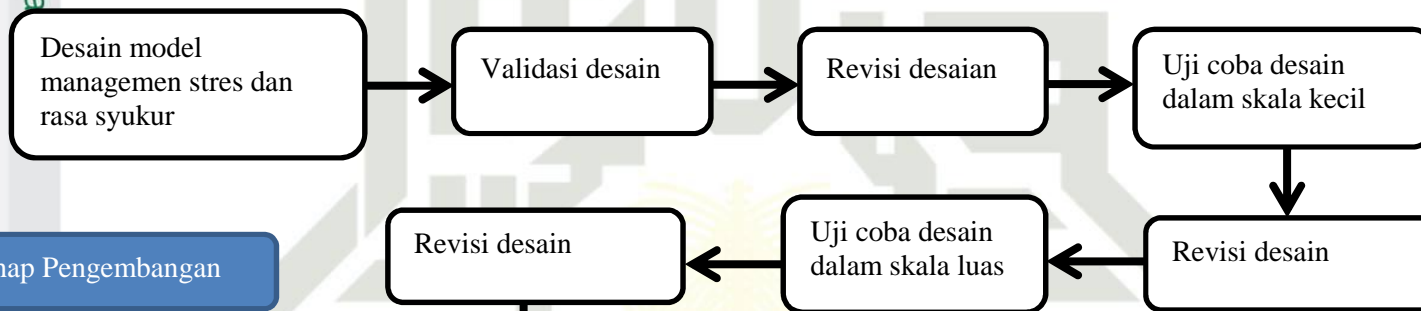
<sup>277</sup> T. Dicky Hastjarjo, "Rancangan Eksperimen-Kuasi Quasi-Experimental Design," *Buletin Psikologi* 27, no. 2 (2019): 187–203.

© Hak cipta  
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

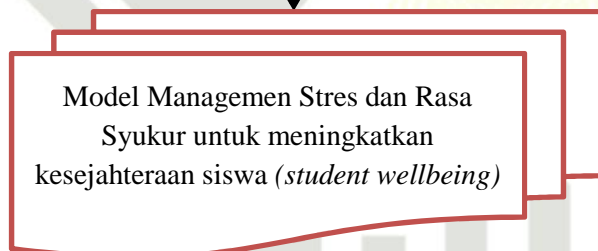
1. Tahap Studi



2. Tahap Desain dan Uji



3. Tahap Pengembangan



Bagan 3.1: Tahap-tahap Penelitian

Berikut ini adalah bagan tahapan dalam penelitian ini:

1. Diizinkan menyalin sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mengantumkan dan menyebutkan sumbernya.
- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan buku, dan pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apa pun.





### C. Tempat dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian adalah sekolah MAN Pekanbaru, Riau. Waktu penelitian adalah disesuaikan dengan waktu yang diijinkan dan disediakan oleh pihak sekolah.

### D. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa MAN I, MAN II, dan MAN III Pekanbaru. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu peneliti memilih subjek berdasarkan ciri-ciri yang telah ditetapkan oleh peneliti, yaitu siswa yang memiliki skor stres akademik yang terdapat pada kategori sedang sampai tinggi, siswa yang memiliki skor yang rendah sampai sedang pada skala kesejahteraan siswa dan rasa syukur, dan siswa yang menyatakan memiliki masalah kecemasan, stres, dan interaksi sosial di sekolah pada pertanyaan *essay* yang diberikan oleh peneliti. Selain itu, peneliti juga mempertimbangkan saran Guru BK dalam pengambilan sampel atau pemilihan siswa yang akan mengikuti pelatihan. Hal ini karena Guru BK dapat diyakini memahami permasalahan siswa di sekolah, karena mereka berinteraksi dengan siswa setiap hari.

#### 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. Variabel dan Definisi Operasional Variabel

Ada tiga variabel dalam penelitian ini yaitu:

### 1. Variabel Kesejahteraan Siswa (*Student Wellbeing*)

Definisi operasional kesejahteraan siswa (*student wellbeing*) adalah suatu kondisi dimana siswa memiliki persepsi dan suasana emosi yang positif terhadap sekolah, guru, pegawai, dan teman-teman di sekolah yang terlihat dari suasana hati yang positif, gembira, puas terhadap diri sendiri, mampu berinteraksi sosial dengan baik, memiliki pengalaman yang baik di sekolah, sehingga fungsi akademik, sosial dan emosional siswa berkembang dengan optimal.

### 2. Variabel Stres Akademik (*Academic Stress*)

Definisi operasional stres akademik adalah perasaan khawatir, cemas, tertekan, lesu dan lelah, serta perasaan tidak menyenangkan lainnya yang terkait dengan kegiatan akademik sekolah, antara lain khawatir nilai buruk di saat ujian, cemas menghadapi ujian, dan takut gagal, yang disebabkan oleh harapan terhadap pendidikan dari orang tua, guru, teman sebaya dan anggota keluarga, tekanan orang tua untuk akademis prestasi, sistem pendidikan dan ujian saat ini, beban pekerjaan rumah (PR) banyak tugas, kompetisi dengan siswa lain, kegagalan dan hubungan yang buruk dengan siswa lain.

### 3. Variabel Rasa Syukur

Definisi operasional rasa syukur adalah rasa terimakasih, penghargaan, sikap positif, dan pujian terhadap Allah Swt. dan ciptaan-Nya yang dilakukan baik

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim

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 masa
  - 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.



dengan kata-kata, perbuatan, maupun keduanya. Rasa syukur kepada Allah Swt. ini terwujud dalam bentuk pengakuan dan keyakinan terhadap keberkahan dari Allah Swt. terhadap situasi apapun baik situasi yang diinginkan maupun yang tidak diinginkan.

#### F. Teknik Pengumpulan Data

Ada beberapa teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

##### 1. Observasi

Metode observasi dapat digunakan dalam penelitian kuantitatif dan kualitatif. Metode observasi adalah suatu metode pengambilan data yang dilakukan secara “live” pada situasi sosial yang alami<sup>278</sup>. Observasi dapat dilakukan pada objek (misalnya jumlah buku di perpustakaan, jumlah kursi di ruang kelas, dan lain sebagainya), orang yakni frekuensi dan kualitas perilaku seseorang (perilaku seseorang di sekolah, interaksi individu dengan individu lainnya, frekuensi perilaku agresif, dan lain sebagainya).

Data observasi peka terhadap konteks dan menunjukkan validitas ekologis yang kuat (Moyses, dalam Cohen<sup>279</sup>). Hal ini memungkinkan para peneliti untuk memahami konteks program, menjadi terbuka dan induktif dalam melihat hal-hal yang mungkin terlewatkan oleh orang lain secara tidak sadar, untuk menemukan hal-hal yang mungkin tidak dapat dibicarakan oleh peserta secara bebas dalam

<sup>278</sup> Louis Cohen et al., *Research Methods in Education*, Sixth Edit. (New York: Taylor & Francis e-Library, 2007).

<sup>279</sup> Ibid.





situasi wawancara, untuk bergerak melampaui data berbasis persepsi (misalnya pendapat dalam wawancara) dan untuk mengakses pengetahuan pribadi.

Metode observasi yang dilakukan pada penelitian ini adalah observasi terstruktur, yaitu metode observasi yang dilakukan secara sistematis, menggunakan data numerik, mengamati frekuensi, pola, dan tren perilaku. Pengamat perannya pasif, non-intrusif, dan hanya mencatat kejadian faktor yang sedang diteliti. Pada penelitian ini yang diobservasi adalah perilaku belajar siswa.

## 2. Wawancara

Wawancara merupakan suatu metode pengumpulan data yang ampuh dan fleksibel dalam sebuah penelitian, karena dapat menggunakan multi indra yakni nonverbal, lisan dan indra pendengaran. Prosedur wawancara dapat dikontrol namun tetap memberikan ruang untuk spontanitas, dan pewawancara dapat memperoleh jawaban lengkap, kompleks dan mendalam<sup>280</sup>.

Kitwood (dalam Cohen, dkk., 2007)<sup>281</sup> mengungkapkan bahwa ada tiga konsep wawancara, yaitu: 1). Wawancara merupakan sarana yang potensial untuk transfer informasi yang alami. Jika pewawancara dapat menciptakan komunikasi yang baik, mengajukan pertanyaan yang dapat diterima responden, dan lain sebagainya; dan jika responden tulus dan memiliki motivasi yang baik dalam mengikuti penelitian, maka data yang akurat dan mendalam dapat diperoleh; 2). Dalam proses wawancara akan terjadi bias, peneliti perlu mengenali dan mengendalikannya. Setiap responden penelitian yang diwawancara akan

<sup>280</sup> Ibid.

<sup>281</sup> Ibid.



mendefinisikan situasi dengan cara tertentu. Oleh karena itu, peneliti perlu menyediakan beberapa orang pewawancara guna meminimalisir bias tersebut; dan 3). Wawancara merupakan suatu pertemuan sosial, tidak hanya sekedar pertukaran informasi. Dalam wawancara terdapat pertemuan yang melibatkan kehidupan sehari-hari.

Wawancara dapat dilakukan secara *face to face* atau melalui telepon, dan akan selalu terjadi kontak pribadi. Oleh karena itu, pewawancara perlu memahami situasi dan kondisi sehingga dapat memilih waktu yang tepat kapan dan dimana melakukan wawancara<sup>282</sup>.

Metode wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara terstruktur, dimana peneliti sudah menyiapkan instrumen wawancara berupa pertanyaan-pertanyaan tertulis yang disertai dengan alternatif jawaban<sup>283</sup>.

### 3. Dokumentasi

Dokumentasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar kerja yang telah diberikan oleh peneliti dan harus diisi oleh subjek selama proses penelitian berlangsung dan bukti fisik telah mengerjakan tugas yang diberikan guru.

<sup>282</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*.

<sup>283</sup> *Ibid.*



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 masa  
 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. Kuesioner Penelitian

Penelitian ini juga menggunakan tiga skala psikologi yaitu Skala Kesejahteraan Siswa (*Student Wellbeing Scale*), Skala Stres Akademik (*Academic Stress Scale*) dan Skala Rasa Syukur (*Gratitude Scale*).

G. Instrumen Penelitian

Intrumen penelitian pada penelitian ini ada empat skala psikologi yaitu:

1. Skala Kesejahteraan Siswa (*Student Wellbeing Scale*)

Skala Kesejahteraan Siswa dimodifikasi dari skala yang disusun oleh Tina Hascher<sup>284</sup>, yang memiliki enam dimensi yaitu: 1). Sikap dan emosi positif terhadap sekolah secara umum, 2). Merasa enjoy di sekolah, 3). Konsep diri akademik yang positif, 4). Tidak adanya kekhawatiran tentang sekolah, 5). Tidak adanya keluhan fisik di sekolah, dan 6). Tidak adanya masalah sosial di sekolah.

Pada tabel 3.1 berikut ini dijelaskan *blue print* skala kesejahteraan siswa, yaitu:

Tabel 3.1. *Blue print* Skala Kesejahteraan Siswa

| No | Aspek/Indikator                                    | Item       |             | Jumlah |
|----|--|------------|-------------|--------|
|    |  | Favorable  | Unfavorable |        |
| 1  | Sikap yang positif terhadap sekolah:               |            |             |        |
|    | a. Senang pergi ke sekolah                         | 1, 2, 3, 4 |             | 4      |
|    | b. Memiliki persepsi yang positif terhadap sekolah | 5, 6, 7    |             | 3      |
|    | c. Menyukai pelajaran dan kegiatan sekolah         | 8, 9, 10   |             | 3      |
|    | d. Merasa nyaman dan tidak bosan berada di sekolah | 13         | 11, 12, 14  | 4      |

<sup>284</sup> Hascher, "Exploring Students' Well-Being by Taking a Variety of Looks into the Classroom."





- 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 masa
    - 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.

|   |  |                    |    |   |
|---|--|--------------------|----|---|
| 2 | Tidak adanya keluhan Fisik di Sekolah (Dalam beberapa minggu terakhir, apakah hal-hal berikut terjadi pada dirimu?):                               |                    |    |   |
|   | a. Merasa stres ketika berada di sekolah   | 15, 16, 17         |    | 3 |
|   | b. Tidak nafsu makan karena memikirkan sekolah   | 18, 19             |    | 2 |
|   | c. Tidak nyaman ketika ditanya guru  | 20, 21             |    | 2 |
|   | d. Sakit kepala, sakit perut, dan sakit fisik lainnya  | 22, 23, 24         |    | 3 |
| 3 | Memiliki konsep diri akademik yang positif:  |                    |    |   |
|   | a. tidak adanya masalah dalam memenuhi standar nilai di sekolah  | 25, 26             |    | 2 |
|   | b. mampu menyelesaikan permasalahan-permasalahan dalam belajar dengan mudah  | 27                 | 28 | 2 |
|   | c. dapat mencapai prestasi yang baik dan puas dengan perkembangan akademiknya  | 29, 30             |    | 2 |
|   | d. Optimis dengan kelanjutan studi selanjutnya atau aktivitas yang akan dilakukan setelah tamat sekolah.   | 31, 32             |    | 2 |
| 4 | Tidak adanya masalah sosial di sekolah (Selama beberapa minggu terakhir, apakah hal-hal berikut ini terjadi pada diri Anda?)                       |                    |    |   |
|   | a. kurang atau tidak adanya masalah dengan teman sekelas atau teman sekolah secara umum  | 33, 34, 35         |    | 3 |
|   | b. tidak ada perasaan dikucilkan   | 36, 37, 38         |    | 3 |
|   | c. tidak memiliki gangguan tidur karena masalah dengan teman di sekolah  | 39, 40             |    | 2 |
| 5 | Tidak adanya perasaan khawatir terhadap sekolah (Selama beberapa minggu terakhir apakah Anda merasa khawatir terhadap hal-hal berikut di sekolah?) |                    |    |   |
|   | a. Rendahnya kecemasan dalam menghadapi masalah-masalah di sekolah   | 41, 42, 43, 44, 45 |    | 5 |
| 6 | Merasa enjoy di sekolah:   |                    |    |   |
|   | a. Merasa pendapatnya didengarkan  | 46, 47             |    | 2 |
|   | b. Merasa senang atau bahagia  | 48, 49             |    | 2 |



**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 masa  
 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

|  |        |           |
|--|--------|-----------|
| karena diterima oleh teman-teman di sekolah              |        |           |
| c. Mendapatkan dukungan dari guru                        | 50, 51 | 2         |
| d. Merasa senang dengan nilai yang diperoleh di sekolah. | 52, 53 | 2         |
| <b>Total</b>   |        | <b>53</b> |

Adapun petunjuk dalam pengisian skala bagi responden atau siswa yaitu siswa menjawab kuesioner pada skala 5-point-Likert dari: 1 (tidak pernah / tidak penting / tidak benar) hingga 5 (sangat sering / sangat penting / sangat tepat). Skor tinggi menunjukkan kesejahteraan siswa yang tinggi. Dan Skala Kesejahteraan Siswa ini memiliki enam dimensi yaitu:

1. Dimensi sikap yang positif terhadap sekolah, pilihan jawabannya adalah

Tidak Benar.....Sangat Tepat

1      2      3      4      5

2. Dimensi tidak adanya keluhan Fisik di Sekolah

Tidak Pernah.....Sangat Sering

1      2      3      4      5

3. Dimensi memiliki konsep diri akademik yang positif

Tidak Benar.....Sangat Tepat

1      2      3      4      5





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 masa  
 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. Dimensi tidak adanya masalah sosial di sekolah

Tidak Benar.....Sangat Tepat

1 2 3 4 5

5. Tidak adanya perasaan khawatir terhadap sekolah

Tidak Pernah.....Sangat Sering

1 2 3 4 5

6. Merasa enjoy di sekolah

Tidak Benar.....Sangat Tepat

1 2 3 4 5

2. Skala Stres Akademik (*Academic Stress Scale*)

Skala Stres Akademik disusun berdasarkan lima dimensi stres akademik yang disusun oleh Kim, dalam Phillips, Halder dan Hasib<sup>285</sup>, yaitu 1). *Personal Inadequacy*, 2). *Fear of failure*, 3). *Interpersonal difficulties with teachers*, 4). *Teacher –Pupil Relationship/ Teaching Methodology*, dan 5). *Inadequate Study Facilities*.

Pada tabel 3.2 berikut ini dijelaskan *blue print* skala stres akademik, yaitu:

Tabel 3.2. *Blue print* Skala Stres Akademik

| No | Aspek/Indikator   | Item                      |             | Jumlah |
|----|---|---------------------------|-------------|--------|
|    |   | Favorable                 | Unfavorable |        |
| 1  | <i>Personal Inadequacy</i> :<br>Siswa merasakan tekanan dalam menghadapi stresor yang dihadapi di sekolah, misalnya harapan guru yang | 1, 2, 3, 4,<br>5, 6, 7, 8 |             | 8      |

<sup>285</sup> Phillips, Halder, and Hasib, "Academic Stress among Tertiary Level Students: A Categorical Analysis of Academic Stress Scale in the Context of Bangladesh."





|   |   |                                      |   |
|---|---|--------------------------------------|---|
|   | tinggi, sikap guru yang kurang ramah terhadap siswa, minat yang rendah terhadap mata pelajaran, kurang konsentrasi  |                                      |   |
| 2 | <i>Fear of failure:</i><br>Adanya rasa khawatir terhadap kegagalan dalam studi, misalnya tidak tahu bagaimana cara mempersiapkan ujian, khawatir tidak mampu menyelesaikan ujian dengan baik, khawatir terhadap hasil ujian, takut terhadap punishment yang diberikan oleh guru, dan lain sebagainya.   | 9, 10, 11,<br>12, 13, 14,<br>15      | 7 |
| 3 | <i>Interpersonal difficulties with teachers:</i><br>Siswa mengalami kesulitan menjalin hubungan interpersonal dengan guru di sekolah, yang terlihat dari kurangnya rasa percaya diri.   | 18, 19, 20,<br>21, 22, 23,<br>24, 25 | 8 |
| 4 | <i>Teacher –Pupil Relationship/ Teaching Methodology:</i><br>Siswa merasa kurangnya waktu diskusi di kelas, kurangnya kegiatan saling membantu di antara teman sekelas, komunikasi yang kurang lancar di kelas, kesulitan saat presentasi di kelas, guru mengajar sangat cepat dan tidak menggunakan papan tulis dengan baik, guru gagal menarik minat siswa, silabus materi sangat berat, adanya rasa kurang percaya diri. | 26, 27, 28,<br>29, 30, 31,<br>32, 33 | 8 |
|   | <i>Inadequate Study Facilities:</i><br>Kurangnya fasilitas belajar seperti kurangnya fasilitas laboratorium dan perpustakaan, kedalaman pengetahuan mata pelajaran guru yang kurang memadai, bahan ajar yang kurang lengkap dan membingungkan, dan lain sebagainya.   | 34, 35, 36,<br>37, 38                | 5 |

**Total** 38

#### 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 masa
  - 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.

Petunjuk dalam pengisian skala stres akademik adalah dengan menjawab kuesioner pada skala 5-point-Likert, yaitu:

1-----5

Tidak Merasa Tertekan (Stres)                      Merasa Sangat Tertekan (Stres)

### 3. Skala Rasa Syukur (*Gratitude Scale*)

Skala Rasa Syukur disusun berdasarkan tiga dimensi rasa syukur yang disusun oleh Syed Ahmad Ali, Muhammad Ahmed, Omar Khalid Bhatti & Waqas Farooq, yaitu<sup>286</sup>: 1). *Shukr Bi'l* □ *Qalb*, 2). *Shukr Bi'l* □ *lisan*, dan 3). *Shukr Bi'l* □ *Badan Wa'l* □ *Arkan*

*Blue print skala rasa syukur adalah sebagai berikut:*

Tabel 3.3. *Blue print* Skala Rasa Syukur

| No | Aspek/Indikator  | Item       |             | Jumlah |
|----|--|------------|-------------|--------|
|    |  | Favorable  | Unfavorable |        |
| 1  | <i>Shukr bil</i> □ <i>qalb</i> , yaitu rasa syukur yang diungkapkan dalam hati:                              |            |             |        |
|    | a. Keyakinan yang di dalam hati bahwa semua yang terjadi dalam kehidupan adalah atas kehendak Allah Swt.     | 1, 2, 3    | 4           | 4      |
|    | b. Adanya perasaan menerima, ikhlas, dan ridha terhadap semua ketentuan Allah Swt.                           | 5, 6       | 7, 8        | 4      |
|    | c. Meyakini bahwa semua kebaikan, rezki, dan keberkahan hidup yang diperoleh adalah atas kebaikan Allah Swt. | 9, 10, 13  | 11, 12      | 5      |
|    | d. Memahami bahwa orang lain memiliki andil dalam kemudahan  | 14, 15, 16 | 17          | 4      |

<sup>286</sup> Ali et al., "Gratitude and Its Conceptualization: An Islamic Perspective."



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim

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 satu masa
  - 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.

hidup yang dijalani sehingga adanya perasaan dihargai dan menghargai orang lain

- |  |                |        |   |
|--|----------------|--------|---|
| e. Merasakan emosi positif terhadap kejadian-kejadian dalam kehidupan. | 18, 19, 20, 21 | 22, 23 | 6 |
|--|----------------|--------|---|

2 *Shukr bil* □ *lisan*, yaitu rasa syukur yang diungkapkan secara lisan:

- |  |                |        |   |
|--|----------------|--------|---|
| a. Mengucapkan rasa syukur kepada Allah Swt. atas semua keberkahan yang diberikan Allah Swt. dalam hidup dengan mengucapkan Alhamdulillah sebagai bentuk pujian terhadap Allah Swt. baik setelah beribadah maupun dalam kegiatan sehar-hari. | 24, 25, 27     | 26, 28 | 5 |
| b. Mengucapkan rasa terimakasih dan memberikan penghargaan terhadap orang-orang yang telah memberikan kebaikan, kemudahan, dan pertolongan kepada individu.  | 29, 30, 31, 33 | 32, 34 | 5 |

3 *Shukr bil* □ *badan wal* □ *arkan*, yaitu rasa syukur yang diekspresikan dengan perbuatan:

- |   |            |        |   |
|---|------------|--------|---|
| a. Beribadah kepada Allah Swt.  | 35, 36     | 37, 38 | 4 |
| b. Melaksanakan perintah dan menjauhi larangan-Nya                      | 39, 40, 41 | 42     | 4 |
| c. Melakukan kebaikan baik kepada orang lain maupun terhadap lingkungan | 43, 44, 46 | 45, 47 | 5 |
| d. Menginfakkan sebagian dari harta yang telah diberikan Allah Swt.     | 48, 50     | 49     | 3 |

**Total 50**

UIN SUSKA RIAU





Petunjuk dalam pengisian skala rasa syukur adalah dengan menjawab kuesioner pada skala 5-point-Likert dari:

- 1) Dimensi *Shukr bil* □ *qalb*, yaitu rasa syukur yang diungkapkan dalam hati

1 ----- 5

Tidak Setuju

Sangat Setuju

- 2) *Shukr bil* □ *lisan*, yaitu rasa syukur yang diungkapkan secara lisan

1 ----- 5

Tidak Benar

Benar Sekali

- 3) *Shukr bil* □ *badan wal* □ *arkan*, yaitu rasa syukur yang diekspresikan dengan perbuatan

1 ----- 5

Tidak Benar

Benar Sekali

Selanjutnya dilakukan uji coba (*try out*) ketiga skala di atas pada 313 siswa MAN I, MAN II, dan MAN III Pekanbaru Riau.

## H. Teknik Analisis Data

1. Uji Validitas Instrumen Penelitian

Validitas instrumen penelitian merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi dalam sebuah penelitian. Arikunto<sup>287</sup> mengungkapkan bahwa pada pengujian validitas instrumen penelitian dapat dilihat sejauh mana pengukuran

<sup>287</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: Rineka Cipta, 2010).



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

tepat dalam mengukur apa yang hendak diukur. Instrumen yang valid yaitu instrument tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur<sup>288</sup>. Lebih lanjut Saifuddin Azwar mengatakan bahwa validitas instrumen pengukuran ditentukan oleh ketepatan dan ketelitian hasil pengukuran, yakni sejauhmana skala mengukur atribut yang dirancang untuk diukur<sup>289</sup>. Pada instrument yang lebih bersifat psikologis, akurasi data yang hendak diperoleh dapat diprediksi dengan perhitungan validitas instrumen tersebut melalui prosedur komputasi tertentu<sup>290</sup>.

Hasil penelitian yang valid adalah jika terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada subjek yang diteliti<sup>291</sup>. Pada penelitian ini, pengujian validitas instrumen adalah validitas isi atau validitas konten. Validitas isi fokus memberikan bukti pada elemen-elemen yang ada pada alat ukur dan diproses dengan analisis rasional dan dinilai oleh ahli. Saat alat ukur diuraikan dengan detail maka penilaian akan semakin mudah dilakukan<sup>292</sup>. Beberapa contoh elemen yang dinilai dalam validitas konten adalah definisi operasional variable, representasi soal sesuai variabel yang akan diteliti, jumlah soal, format jawaban, skala pada instrument, penskoran, petunjuk pengisian instrument, waktu pengerjaan, populasi sampel, tata bahasa, dan tata letak penulisan (format penulisan). Setelah melakukan uji validitas konten kepada ahli,

<sup>288</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*.

<sup>289</sup> Saifuddin Azwar, *Reliabilitas Dan Validitas* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003).

<sup>290</sup> Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015).

<sup>291</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*.

<sup>292</sup> Febrinawati Yusup, "Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif," *Jurnal Tarbiyah : Jurnal Ilmiah Kependidikan* 7, no. 1 (2018): 17–23.

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 masa
  - 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.



kemudian instrumen direvisi sesuai saran/masukan dari ahli<sup>293</sup>. Instrumen dinyatakan valid secara konten tergantung dari ahli. Ahli bebas memberikan penilaian apakah instrumen ini valid atau tidak. Indikator bahwa suatu instrumen telah valid adalah ahli sudah menerima instrumen, baik secara isi maupun formatnya, tanpa ada perbaikan kembali. Jika setelah revisi ahli masih meminta ada perbaikan, maka revisi masih perlu dilakukan hingga ahli benar-benar menerima instrumen tanpa perbaikan lagi<sup>294</sup>.

Hasil uji coba skala kesejahteraan siswa ditemukan 50 item yang valid dan 3 item yang gugur, yaitu item nomor 25, 32, dan 43. Pada skala stres akademik juga ditemukan 3 item yang gugur dari 38 item, yaitu item nomor 28, 34, 35. Dan pada skala rasa syukur terdapat 38 item yang valid dan 12 item yang gugur yaitu 7, 11, 12, 23, 26, 28, 33, 38, 42, 44, 47, dan 49.

## 2. Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian

Menurut Carmines dan Zeller, dalam Hamed Taherdoost<sup>295</sup>, reliabilitas menyangkut sejauh mana pengukuran suatu fenomena memberikan hasil yang stabil dan konsisten. Pengukuran reliabilitas digunakan untuk menjawab beberapa pertanyaan, yaitu 1). sejauh mana peneliti dapat mengatakan bahwa datanya konsisten?, 2) Sampai sejauh mana kinerja yang diukur seseorang tetap konsisten di seluruh pengujian yang berulang?, 3). Sejauh mana item-item individu yang disajikan membuat tes atau inventaris secara konsisten mengukur karakteristik

<sup>293</sup> Ibid.

<sup>294</sup> Ibid.

<sup>295</sup> Hamed Taherdoost, "Validity and Reliability of the Research Instrument; How to Test the Validation of a Questionnaire/Survey in a Research," *SSRN Electronic Journal* 5, no. 3 (2018): 28–36.





dasar yang sama?, dan 4). Seberapa besar konsistensi di antara peringkat yang diberikan oleh sekelompok penilai?<sup>296</sup>. Pengujian reliabilitas penting karena mengacu pada konsistensi di seluruh bagian alat ukur<sup>297</sup>.

Reliabilitas menjadi perhatian utama ketika tes psikologi digunakan untuk mengukur beberapa atribut atau perilaku<sup>298</sup>. Misalnya, untuk memahami fungsi sebuah tes, penting bahwa tes yang digunakan secara konsisten membedakan individu pada satu waktu atau seiring waktu. Dengan kata lain, reliabilitas adalah sejauh mana pengukuran dapat diulang - ketika orang yang berbeda melakukan pengukuran, pada kesempatan yang berbeda, dalam kondisi yang berbeda, dengan instrumen alternatif yang seharusnya mengukur hal yang sama.

Hasil uji reliabilitas pada ditemukan bahwa ketiga skala memiliki reliabilitas yang tinggi. Nilai Cronbach's Alpha adalah 0,926 untuk skala kesejahteraan siswa, 0,925 untuk skala stres akademik, dan 0,921 untuk skala rasa syukur.

### 3. Uji Hipotesis Penelitian dan Analisis Data Kualitatif

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian dan pengembangan (R & D) ini adalah penggabungan antara penelitian kuantitatif dan kualitatif (*mixed method*). Data kuantitatif didapatkan dari hasil penyebaran skala *student wellbeing*, skala stres akademik, dan skala rasa syukur yang disebarikan kepada siswa untuk mengetahui tingkat *student wellbeing*, stres akademik, dan rasa syukur, dan untuk mengetahui efektivitas pelatihan model manajemen stres dan

<sup>296</sup> Schuyler W. Huck, *Reading Statistics and Research*, Pearson Education, Inc, Sixth Edit. (Pearson Education, Inc, 2012).

<sup>297</sup> Ibid.

<sup>298</sup> Ellen A. Drost, "Validity and Reliability in Social Science Research," *Education Research and Perspectives* 38, no. 1 (2011): 105–123.

#### 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 masa
  - 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

rasa syukur berdasarkan perspektif Islam dalam meningkatkan *student wellbeing* pada siswa MA di Pekanbaru. Teknik analisis data kuantitatif menggunakan analisis parametrik *paired sample t-test*, yaitu melakukan pengujian dengan membandingkan skor pre-test dan post-test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Data penelitian kualitatif diperoleh dari hasil wawancara, observasi, dan dokumen. Analisis data kualitatif adalah bersifat induktif yaitu suatu analisis berdasarkan data yang diperoleh, selanjutnya dikembangkan menjadi hipotesis<sup>299</sup>.

#### 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 hasil penelitian dan pembahasan di atas, terdapat tiga kesimpulan yaitu *pertama* terdapat korelasi yang sangat signifikan antara stres akademik dan rasa syukur dengan kesejahteraan siswa; *kedua*, diperoleh model manajemen stres dan rasa syukur yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan siswa berdasarkan perspektif Islam, dan *ketiga*, pelatihan manajemen stres dan rasa syukur berdasarkan perspektif Islam terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan siswa dan rasa syukur, dan menurunkan tingkat stres akademik siswa. Hal ini memiliki makna bahwa model pelatihan manajemen stres dan rasa syukur berdasarkan perspektif Islam dapat digunakan oleh guru bimbingan konseling untuk meningkatkan kesejahteraan siswa.

Penelitian ini melengkapi penelitian sebelumnya, yang mana pada penelitian ini, aspek nilai-nilai agama yang dimasukkan dalam materi pelatihan memperkuat manfaat pelatihan. Pemikiran, sikap, dan perilaku yang dilandaskan pada nilai-nilai agama akan membantu siswa dalam mengatasi stres, dan meningkatkan rasa syukur terhadap kehidupan yang dijalani, serta meningkatkan kesejahteraan dan kebahagiaan pada siswa.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka peneliti menyarankan kepada sekolah untuk memberikan pelatihan manajemen stres dan rasa syukur

- 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 masa
    - 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.



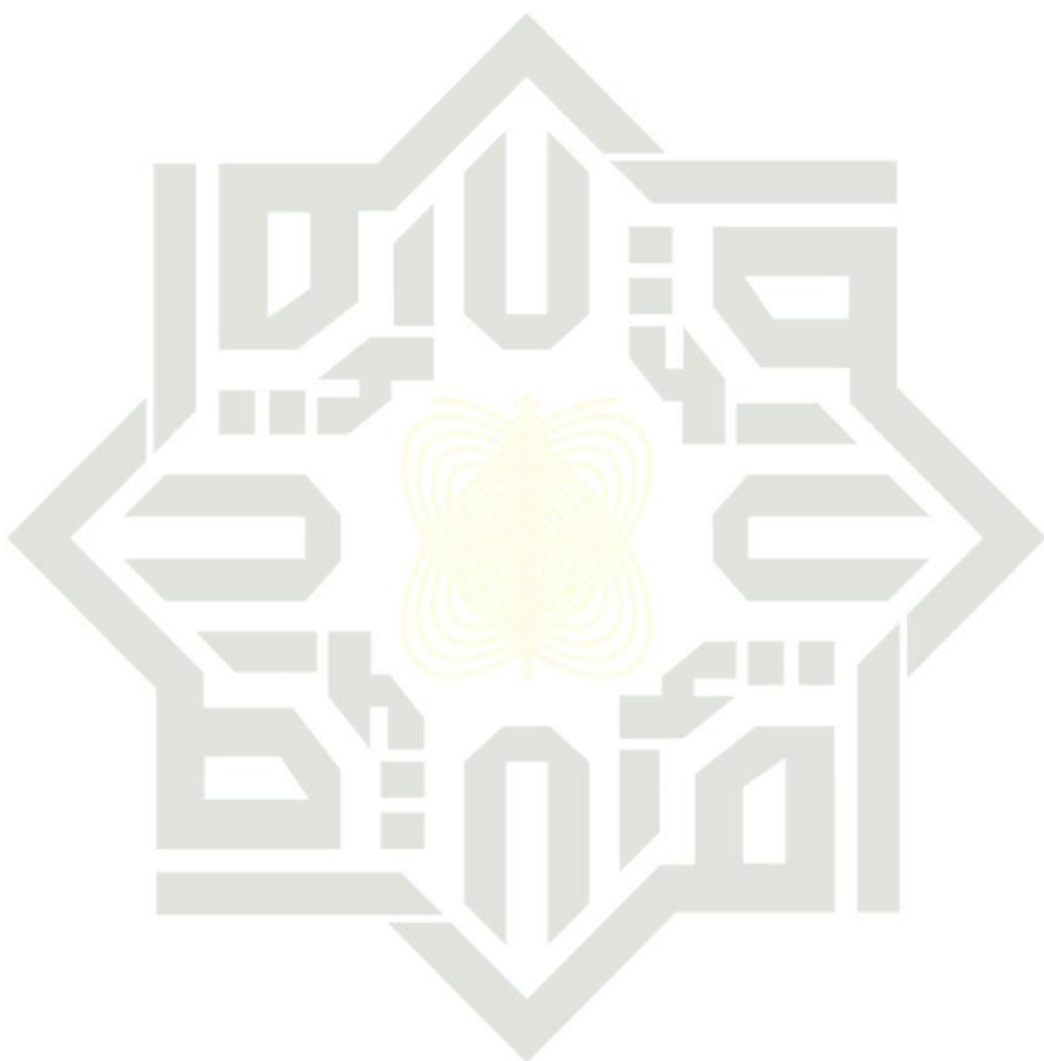
berdasarkan perspektif Islam kepada siswanya secara berkala. Hal ini agar siswa dapat mengelola stres akademik yang dialaminya selama belajar, dapat meningkatkan rasa syukur kepada Allah Swt. atas nikmat yang diberikan, dan merasakan kebahagiaan dan kesejahteraan.

© Hak Cipta Milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim

#### 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 masa
  - 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



## DAFTAR PUSTAKA

- Aazami, Yousef, and Esfandiar Azad Marzabadi. "Stress Management Model Pattern According to Quran and Hadith." *International Journal of Behavioral Sciences*. 10, no. 4 (2017): 167–175.
- Abd Razak, Amnah Zanariah, Sahlan Surat, and Rosadah Abd Majid. "The Design of GIFTED Motivation Module Using the ADDIE Model Approaches Among the Gifted and Talented Students." *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development* 9, no. 2 (2020): 509–517.
- Abdul-Baqi, Muhammad Fu'ad. *Al-Mu`jam Al-Mufahras Li Alfaz Al-Qur'an Al-Karim*. Beirut: Dar al-fikr, 1981.
- Abdullah Bin Muhammad Bin Abdurrahman Bin Ishaq Al-Sheikh. *Tafsir Ibnu Katsir, Jilid 2*. Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2003.
- . *Tafsir Ibnu Katsir, Jilid 3*. Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2003.
- Abdullah Bin Muhammad Bin Abdurrahman Bin Ishaq Alu Syaikh. *Tafsir Ibnu Katsir, Jilid 4*. Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2003.
- . *Tafsir Ibnu Katsir, Jilid 5*. Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2006.
- Abu-Raiya, Hisham, and Ali Ayten. "Religious Involvement, Interpersonal Forgiveness and Mental Health and Well-Being Among a Multinational Sample of Muslims." *Journal of Happiness Studies* 21, no. 8 (2020): 3051–3067. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00213-8>.
- Achour, Meguellati, Benaouda Bensaid, and Mohd Roslan Bin Mohd Nor. "An Islamic Perspective on Coping with Life Stressors." *Applied Research in Quality of Life* 11, no. 3 (2016): 663–685.
- Adriani, Yufi, and Desi Yustari. "Religious Practices as Stress Management Among Young Muslims in Indonesia." In *Proceedings of the 1st International Conference on Religion and Mental Health (ICRMH)*, 1–15, 2019.
- Afrifah, Mumtaz, Hepi Wahyuningsih, and Sumedi P. Nugraha. "Efektivitas Pelatihan Keajaiban Doa Islami Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Emosi Pada Siswa SMK 'X' Di Yogyakarta." *Jurnal Intervensi Psikologi* 10, no. 1 (2018): 19–32.
- Ahmed, Namarig, and Jasna K. Schwind. "Supporting the Wellbeing of Inner-City Middle-School Students through Mindful and Creative Reflective Activities." *Reflective Practice* 19, no. 3 (2018): 412–425. <http://doi.org/10.1080/14623943.2018.1479691>.

### 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 masa
  - 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 masa
    - 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.

- Al-Scheel, Ali Youssef, and Noraini M. Noor. "Effects of an Islamic-Based Gratitude Strategy on Muslim Students' Level of Happiness." *Mental Health, Religion and Culture* 19, no. 7 (2016): 686–703. <http://dx.doi.org/10.1080/13674676.2016.1229287>.
- Al-Sheikh, Abdullah Bin Muhammad Bin Abdurrahman Bin Ishaq. *Tafsir Ibnu Katsir, Jilid 1*. Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2004.
- Alborzkouh, P, M Nabati, M Zainali, Y Abed, and F Shahgholy Ghahfarokhi. "A Review of the Effectiveness of Stress Management Skills Training on Academic Vitality and Psychological Well-Being of College Students." *Journal of medicine and life* 8, no. Spec Iss 4 (2015): 39–44. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28316704><http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC5319270>.
- Aldoobie, Nada. "ADDIE Model." *American International Journal of Contemporary Research ADDIE* 5, no. 6 (2015): 68–72.
- Ali Syed Ahmad, Muhammad Ahmed, Omar Khalid Bhatti, and Waqas Farooq. "Gratitude and Its Conceptualization: An Islamic Perspective." *Journal of Religion and Health*, no. June (2019). <https://doi.org/10.1007/s10943-019-00850-6>.
- Anas, Mohammad Anas, Akbar Husain, Shah Mohd Khan, and Asiya Aijaz. "Development and Standardization of the Gratitude Scale." *Journal of Educational, Health and Community Psychology* 5, no. 3 (2016): 1–14.
- Andriyani, A., A. D. Himma, S. A. Alizar, Z. N. Amin, and Mulawarman. "The Relationship of Anxiety, School Burnout and Well-Being in High School Students." *Advances in Social Sciences, Education and Humanities Research (ASSEHR)* 158, no. Ictte (2017): 130–135.
- Anuar, Arman Bin, Muhammad Anas, and Sulaiman Samad. "Effects of Progressive Muscle Relaxation on Academic Stress in Students." *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling* 5, no. 2 (2019): 134–140.
- Ariyanto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- Asyarie, Sukmadjaja, and Rosy Yusuf. *Indeks Al-Qur'an*. 1st ed. Bandung: Penerbit Pustaka, 1984.
- Auliya, Farah, Thomas Dicky Hastjarjo, Diana Setiyawati, and Bhina Patria. "Student Well-Being : A Systematic Literature Review." *Buletin Psikologi* 28, no. 1 (2020): 1–14.
- Az-Huhaili, Wahbah. *Tafsir Al-Munir (Aqidah, Syari'ah, Manhaj), Jilid 7*. Gema Insani, 2001.





Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak Cipta Ilmiah UIN Suska Riau

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 masa
    - 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.
- . *Tafsir Al-Munir (Aqidah, Syariah Dan Manhaj), Jilid 7*. Bekasi: Gema Insani Press, 2001.
- Azwar, Saifuddin. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015.
- . *Reliabilitas Dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003.
- Bekhet, Abir K. “The Relationship between Positive Thinking , Religion , and Health from the Perspectives of Arab University Students” 1, no. 2 (2018).
- Berger, Christian, Lidia Alcalay, Alejandra Torretti, and Neva Milicic. “Socio-Emotional Well-Being and Academic Achievement: Evidence from a Multilevel Approach.” *Psicologia: Reflexao e Critica* 24, no. 2 (2011): 344–351.
- Berray, Ross, Esther Graham, Daniel A. Devcich, Grant Rix, and Christine M. Rubie-Davies. “Pause, Breathe, Smile: A Mixed-Methods Study of Student Well-Being Following Participation in an Eight-Week, Locally Developed Mindfulness Program in Three New Zealand Schools.” *Advances in School Mental Health Promotion* (2016): 1–16.
- Bilodeau, Cynthia, and John Meissner. “The Effects of a Combined Academic and Personal Counselling Initiative for Post-Secondary Student Retention.” *Canadian Journal of School Psychology* 33, no. 1 (April 26, 2016): 8–25. <https://doi.org/10.1177/0829573516644554>.
- Bodenhorn, Nancy, Yasuo Miyazaki, Kok-Mun Ng, and Carlos Zalaquett. “Analysis of the Inventory of College Students’ Recent Life Experiences.” *Multicultural Learning and Teaching* 2, no. 2 (2011).
- Bono, Giacomo, Susan Mangan, Michael Fauteux, and Jason Sender. “A New Approach to Gratitude Interventions in High Schools That Supports Student Wellbeing.” *Journal of Positive Psychology* 00, no. 00 (2020): 1–9. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1789712>.
- . “A New Approach to Gratitude Interventions in High Schools That Supports Student Wellbeing.” *Journal of Positive Psychology* 00, no. 00 (2020): 1–9.
- Branch, Robert Maribe. *Instructional Design: The ADDIE Approach*. Springer. London, 2009.
- Burstahler, Matthew S., and Mary C. Stenson. “Effects of Guided Mindfulness Meditation on Anxiety and Stress in a Pre-Healthcare College Student Population: A Pilot Study.” *Journal of American College Health* 68, no. 6 (2020): 666–672. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1590371>.
- Calon, Imelda S., Ronnel B. King, Jennifer Pei Ling Tan, Michelle Low, Chee Soon Tan, and Gregory Arief Liem. “Nurturing Grateful and Connected



**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 masa
  - 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.

- Twenty-First Century Learners: Development and Evaluation of a Socially Oriented Gratitude Intervention.” *Asia Pacific Journal of Education* 37, no. 4 (2017): 567–581. <http://doi.org/10.1080/02188791.2017.1386091>.
- Chaplin, Lan Nguyen, Deborah Roedder John, Aric Rindfleisch, and Jeffrey J. Froh. “The Impact of Gratitude on Adolescent Materialism and Generosity.” *Journal of Positive Psychology* 14, no. 4 (2019): 502–511. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1497688>.
- Cheung, Lawrence. “Using the ADDIE Model of Instructional Design to Teach Chest Radiograph Interpretation.” *Journal of Biomedical Education* 2016 (2016): 1–6.
- Chiraveh, Mahbobeh. “The Effectiveness of Multiple Stress Management Intervention on the Level of Stress, and Coping Responses Among Iranian Students.” *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 84, no. 2001 (2013): 593–600. <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.610>.
- Chodkiewicz, Alicia R, and Christopher Boyle. “Positive Psychology School-Based Interventions: A Reflection on Current Success and Future Directions.” *Review of Education* 5, no. 1 (February 1, 2017): 60–86. <https://doi.org/10.1002/rev3.3080>.
- Choubisa, Rajneesh, and Kamlesh Singh. “Development and Validation of a Web-Delivered Positive Psychological Intervention in an Indian Milieu: Lessons from a Limited Pilot Randomized Controlled Trial.” *Cogent Psychology* 5, no. 1 (2018): 1–28.
- Chui, Raymond C.F., and Chi-K. Chan. “Positive Thinking, School Adjustment and Psychological Well-Being among Chinese College Students.” *The Open Psychology Journal* 13, no. 1 (2020): 151–159.
- Clabough, Alison, Juan F. Duque, and Logan J. Fields. “Academic Stress and Emotional Well-Being in United States College Students Following Onset of the COVID-19 Pandemic.” *Frontiers in Psychology* 12, no. March (2021): 1–8.
- Cohen, Louis, Lawrence Manion, Principal Lecturer, Keith Morrison, and Senior Lecturer. *Research Methods in Education*. Sixth Edit. New York: Taylor & Francis e-Library, 2007.
- Crisp, Dimity A, Debra Rickwood, Bridgette Martin, and Nicola Byrom. “Implementing a Peer Support Program for Improving University Student Wellbeing: The Experience of Program Facilitators.” *Australian Journal of Education* 64, no. 2 (March 13, 2020): 113–126. <https://doi.org/10.1177/0004944120910498>.
- Darmayanti, Nefi, and Nurussakinah Daulay. “Pengaruh Pelatihan Manajemen Stres Terhadap Kebahagiaan Santri Di Pesantren.” *Gadjah Mada Journal of*





© *Professional Psychology (GamaJPP)* 6, no. 2 (2020): 128–139.

Dharmayana, I Wayan, and Issrahli Shaddri. “The Effect of Guided Imagery Techniques to Decrease Students’ Anxiety in Group Counseling Activities,” no. January (2019).

Dhull, Indira, and Sunita Kumari. “Academic Stress among Adolescents in Relation to Gender.” *International Journal of Applied Research* 1, no. 11 (2015): 394–396. [www.allresearchjournal.com](http://www.allresearchjournal.com).

Drost, Ellen A. “Validity and Reliability in Social Science Research.” *Education Research and Perspectives* 38, no. 1 (2011): 105–123.

Engels, Nadine, Antonia Aelterman, Karen Van Petegem, and Annemie Schepens. “Factors Which Influence the Well-Being of Pupils in Flemish Secondary Schools.” *Educational Studies* 30, no. 2 (2004): 127–143.

Ereaut, Gill, and Rebecca Whiting. “What Do We Mean by Wellbeing? And Why Does It Matter?” *Department for Children, Schools and Families* (2008): Research Report DCSF-RW073. <https://dera.ioe.ac.uk/8572/1/dcsf-rw073v2.pdf>.

Fitzgerald, Patrick. “Gratitude and Justice \*.” *Ethic Journals* 109, no. 1 (1998): 119–153.

Flinchbaugh, Carol L., E. Whitney G. Moore, Young K. Chang, and Douglas R. May. “Student Well-Being Interventions: The Effects of Stress Management Techniques and Gratitude Journaling in the Management Education Classroom.” *Journal of Management Education* 36, no. 2 (December 13, 2012): 191–219. <https://doi.org/10.1177/1052562911430062>.

Flinchbaugh, Carol L, E Whitney G Moore, Young K Chang, and Douglas R May. “Student Well-Being Interventions: The Effects of Stress Management Techniques and Gratitude Journaling in the Management Education Classroom.” *Journal of Management Education* 36, no. 2 (December 13, 2011): 191–219. <https://doi.org/10.1177/1052562911430062>.

García-Ros, Rafael, Francisco Pérez-González, and José M. Tomás. “Development and Validation of the Questionnaire of Academic Stress in Secondary Education: Structure, Reliability and Nomological Validity.” *International Journal of Environmental Research and Public Health* 15, no. 9 (2018).

Ghadiri Bahram Abadi, F Michaeli Manee. “The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Stress Management Training on Psychological Well-Being and School Satisfaction on Teenage Girls.” *Armaghane Danesh* 20, no. 5 (2015): 433–443.

Ghabari, Nikzad, Mojtaba Habibi, and Roghieh Nooripour. “Effectiveness of

#### 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 masa

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.





Cognitive-Behavioral Stress Management in on Psychological, Emotional, and Social Well-Being of Homesick University Students.” *Der Pharmacia Lettre* 8, no. 2 (2016): 233–239.

Glozah, Franklin N. “Effects of Academic Stress and Perceived Social Support on the Psychological Wellbeing of Adolescents in Ghana.” *Open Journal of Medical Psychology* 2 (2013): 143–150. <http://dx.doi.org/10.4236/ojmp.2013.24022> Published.

Gräbel, Bianca Friederike. “The Relationship between Wellbeing and Academic Achievement A Systematic Review.” University of Twente, 2017.

Graham, Anne, and Julia Truscott. “Meditation in the Classroom: Supporting Both Student and Teacher Wellbeing?” *Education 3-13* 48, no. 7 (2020): 807–819.

Hamdani, Maria. “A Multiskill, 5-Week, Online Positive Emotions Training for Student Well-Being.” *Journal of Management Education* (October 3, 2020): 1052562920953203. <https://doi.org/10.1177/1052562920953203>.

Haneef Khan, Ziasma, P. J. Watson, and Zhuo Chen. “Islamic Religious Coping, Perceived Stress, and Mental Well-Being in Pakistanis.” *Archive for the Psychology of Religion* 34, no. 2 (2012): 137–147.

Hascher, Tina. “Exploring Students’ Well-Being by Taking a Variety of Looks into the Classroom.” *Hellenic Journal of Psychology* 4, no. July (2007): 331–349.

Hastjarjo, T. Dicky. “Rancangan Eksperimen-Kuasi Quasi-Experimental Design.” *Buletin Psikologi* 27, no. 2 (2019): 187–203.

Hayati, Indah Nadzifah, and Budi Andayani. “Pelatihan Kebersyukuran Untuk Meningkatkan Sense of School Belonging Siswa SMP.” *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)* 2, no. 3 (2018): 130.

Hemrajajawari, J &, and K Gupta, P. “Gratitude, Psychological Well-Being and Happiness among College Students: A Correlational Study.” *The International Journal of Indian Psychology* 9, no. 1 (2021): 533–541.

Hidalgo Vicario, M. H., and P. R. Rodríguez Hernández. *DSM-5. Manual Diagnóstico y Estadístico de Los Trastornos Mentales. Últimas Novedades. Pediatría Integral*. Vol. 17, 2013.

Huck, Schuyler W. *Reading Statistics and Research*. Pearson Education, Inc. Sixth Edit. Pearson Education, Inc, 2012.

Imekparia, P.O, and Kennedy Ediagbonya. “Stress Management : An Approach To Ensuring High Academic Performance of Business Education Students.” *European Journal OF Educational Studies* 5, no. 1 (2013): 167–176.

Irman, Irman, Che Zarrina Saari, Silvianetri Silvianetri, Khairunnas Rajab, and

**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 masa

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 masa
  - 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.

- Muhammad Zalnur. "The Effect of Zikir Relaxation in Counseling to Reduce Internet Addiction." *Al-Ta lim Journal* 26, no. 1 (2019): 1–11.
- Ismail, Ismail Hasan. "Bimbingan Dan Konseling Islam (Aplikasi Terapi Gerakan Shalat Dalam Bentuk Gerakan Relaksasi Untuk Mengurangi Kecemasan)." *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani* 2, no. 1 (2016): 90–104.
- Kenny, Dianne T. "Stress Management." In *Cambridge Handbook of Psychology, Health and Medicine, Second Edition*, 1–9, 2005.
- Khaleghi, Arezou, and Maryam Omid Najafabadi. "The Role of Stress Management in Self-Efficacy; a Case Study in Tehran Based Science & Research Department of Islamic Azad University Natural Resources & Agricultural Faculty Students." *International Journal of Advanced Biological and Biometrical Research* 3, no. 3 (2015): 303–308. [www.ijabbr.com](http://www.ijabbr.com).
- Kindekens, Ankelien, Veronique Romero Reina, Free De Backer, Jeltsen Peeters, Tine Buffel, and Koen Lombaerts. "Enhancing Student Wellbeing in Secondary Education by Combining Self-Regulated Learning and Arts Education." *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 116 (2014): 1982–1987. <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.507>.
- Kirmani, Mustafa Nadeem. "Gratitude , Forgiveness and Subjective- Well-Being among College Going Students." *International Journal Of Public Mental Health And Neurosciences* 2, no. 2 (2015): 1–10.
- Ko, Celine M., Fran Grace, Gilbert N. Chavez, Sarah J. Grimley, Emily R. Dalrymple, and Lisa E. Olson. "Effect of Seminar on Compassion on Student Self-Compassion, Mindfulness and Well-Being: A Randomized Controlled Trial." *Journal of American College Health* 66, no. 7 (2018): 537–545. <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1431913>.
- Kotté, Martina, and Ronel Kleynhans. "Psychological Well-Being and Resilience as Predictors of First-Year Students' Academic Performance." *Journal of Psychology in Africa* 23, no. 1 (2013): 51–59.
- Lamoshi, Abdulraouf Y. "Religion as a Resilience Tool to Manage Stress" 15, no. 3 (2015).
- Listyandini, Ratih Arruum, Andhita Nathania, Dessy Syahniar, Lidwina Sonia, and Rima Nadya. "Mengukur Rasa Syukur: Pengembangan Model Awal Skala Bersyukur Versi Indonesia." *Jurnal Psikologi Ulayat* 2, no. 2 (2015): 473–496.
- Lubis, Irma Rosalinda, and Linda J. Agustini. "Efektivitas Gratitude Training Untuk Meningkatkan Subjective Well-Being Pada Remaja Di Panti Asuhan." *Journal Psikogenesis* 6, no. 2 (2018): 205–213.





Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

- Machouche, Salah, Benaouda Bensaid, and Fadila Grine. "Positive Thinking: An Islamic Perspective." *Al-Shajarah: Journal of the International Institute of Islamic Thought and Civilization (ISTAC)* 17, no. 2 (2012): 225–256. <http://irep.iium.edu.my/28966/>.
- Mahatmya, Duhita, Mark Thurston, and Mary Elizabeth Lynch. "Developing Students' Well-Being Through Integrative, Experiential Learning Courses." *Journal of Student Affairs Research and Practice* 55, no. 3 (2018): 295–307. <https://doi.org/10.1080/19496591.2018.1474756>.
- Manjula, M. "Academic Stress Management: An Intervention in Pre-University College Youth." *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology* 42, no. 1 (2016): 105–113.
- Martin, Iwan, Sartini Nuryoto, and Siti Urbayatun. "Relaksasi Dzikir Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Remaja Santri." *Psikis: Jurnal Psikologi Islami* 4, no. 2 (2018): 112–123.
- McCullough, M E, S D Kilpatrick, R A Emmons, and D B Larson. "Is Gratitude A Moral Affect?" *Psychological Bulletin*, 2001. <http://psycnet.apa.org/journals/bul/127/2/249/>.
- McCullough, Michael E., Robert A. Emmons, and Jo Ann Tsang. "The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography." *Journal of Personality and Social Psychology* 82, no. 1 (2002): 112–127.
- Megawati, Putri, Sri Lestari, and Rini Lestari. "Gratitude Training to Improve Subjective Well-Being among Adolescents Living in Orphanages." *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal* 16, no. 1 (2019): 13.
- Miller, Sarah, Paul Connolly, and Lisa K. Maguire. "Wellbeing, Academic Buoyancy and Educational Achievement in Primary School Students." *International Journal of Educational Research* 62 (2013): 239–248.
- Mohammad Islam, Mahdi, Parivash jafari, and MohamadAli Hoseini. "Impact of Stress Management Training on the Girl High School Student Academic Achievement." *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 89 (2013): 22–26. <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.08.803>.
- Mohammadinia, L. "Stress Management in Disasters Based on Holy Quran." *International Journal of Health System and Disaster Management* 3, no. 2 (2015): 49–53. <http://www.ijhdsdm.org/article.asp?issn=2347-9019;year=2015;volume=3;issue=2;spage=49;epage=53;aulast=Mohammadinia>.
- Muhammad Murtaza bin Aish. "Kumpulan 70 Hadits Pilihan" (n.d.).
- Mujidin, Mujidin, Nahdhoh Millati, and Husnul Khotimah Rustam. "Hubungan Bersyukur Kepada Tuhan Dan Perilaku Bersedekah Dengan Kebahagiaan

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 masa
  - 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.




**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 masa
  - 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.

- Pada Mahasiswa.” *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 11, no. 2 (2021): 106.
- Muhtlis, Hamid, and Koentjoro. “Pelatihan Kebersyukuran Untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa SMA.” *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology* 1, no. 3 (2015): 203–215.
- Muhtif, Badrul, Sri Poeranto, and Yulian Wiji Utami. “Effects of Islamic Spiritual Mindfulness on Stress among Nursing Students.” *Nurse Media Journal of Nursing* 9, no. 1 (2019): 69.
- Neeley, Michelle E., Diane L. Schallert, Sarojanni S. Mohammed, Rochelle M. Roberts, and Yu Jung Chen. “Self-Kindness When Facing Stress: The Role of Self-Compassion, Goal Regulation, and Support in College Students’ Well-Being.” *Motivation and Emotion* 33, no. 1 (2009): 88–97.
- Ng, Zi Jia, Scott E. Huebner, and Kimberly J. Hills. “Life Satisfaction and Academic Performance in Early Adolescents: Evidence for Reciprocal Association.” *Journal of School Psychology* 53, no. 6 (2015): 479–491.
- Noble, Toni, and Helen McGrath. *The PROSPER School Pathways for Student Wellbeing, Policy and Practices*. Springer International Publishing. London, 2016. <http://www.springer.com/series/10150>.
- Noble, Toni, Helen McGrath, Tim Wyatt, Robert Carbines, and Leone Robb. *Scoping Study into Approaches to Student Wellbeing: A Report to the Department of Education, Employment and Work Place Relations*. Seven, 2008.
- Noble, Toni, Helen McGrath, Tim Wyatt, Robert Carbines, Leone Robb, and Erebus International. *Employment and Workplace Relations Scoping Study into Approaches to Student Wellbeing FINAL REPORT*. Seven, 2008.
- Noor, Noraini M., Nur Diana Abdul Rahman, and Muhammad Idlan Afiq Mohamad Zahari. “Gratitude, Gratitude Intervention and Well-Being in Malaysia.” *Journal of Behavioral Science* 13, no. 2 (2018): 1–18.
- Nugraheni, Dian, Moh Iqbal Maburri, and Sugiyarta Stanislaus. “Efektivitas Membaca Al-Qur’an Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 1 Kebumen.” *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah* 10, no. 1 (2018): 59–71.
- Ouveneel, Else, Pascale M. Le Blanc, and Wilmar B. Schaufeli. “On Being Grateful and Kind: Results of Two Randomized Controlled Trials on Study-Related Emotions and Academic Engagement.” *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied* 148, no. 1 (2014): 37–60.
- P. Fair, Praseeda, and Dr. K.P Meera. “Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation in Reducing Academic Stress of Secondary Schools Students of


**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 masa
  - 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.

- Kerala.” *IOSR Journal of Humanities and Social Science* 19, no. 8 (2014): 29–32.
- Pascoe, Michaela C., Sarah E. Hetrick, and Alexandra G. Parker. “The Impact of Stress on Students in Secondary School and Higher Education.” *International Journal of Adolescence and Youth* 25, no. 1 (2020): 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>.
- Peravalle, Valentina, Marta Blandini, Paola Fecarotta, Andrea Buscemi, Donatella Di Corrado, Luana Bertolo, Fulvia Fichera, and Marinella Coco. “The Role of Deep Breathing on Stress.” *Neurological Sciences* 38, no. 3 (2017): 451–458.
- Perrana, Yudha. “The Relations Between Gratitude and Happiness Among Students of Divorce Victims at SMA PGRI Purwoharjo.” *3 RD Asean Conference On Psychology, Counseling & Humanities* 3, no. 1 (2017): 92–96.
- van Petegem, Karen, Bert Creemers, Antonia Aeltermann, and Yves Rosseel. “The Importance of Pre-Measurements of Wellbeing and Achievement for Students’ Current Wellbeing.” *South African Journal of Education* 28, no. 4 (2008): 451–468.
- Phillips, Sharon Campbell, Deb Proshad Halder, and Wahiduzzaman Hasib. “Academic Stress among Tertiary Level Students: A Categorical Analysis of Academic Stress Scale in the Context of Bangladesh.” *Asian Journal of Advanced Research and Reports* 8, no. 4 (2020): 1–16.
- Proctor, Carmel, and P. Alex Linley. “Research, Applications, and Interventions for Children and Adolescents: A Positive Psychology Perspective.” *Research, Applications, and Interventions for Children and Adolescents: A Positive Psychology Perspective* (2013): 1–286.
- Putri, Johan Satria, Ratih Arruum Listiyandini, Rina Rahmatika, and Melok Roro Kinanthi. “Pelatihan Kebersyukuran Untuk Meningkatkan Emosi Positif.” *Jurnal ABDI* 4, no. 2 (2019): 59.
- Rahayu, Ida Ike, Farida Agus Setiawati, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta, Jl Colombo No, Kabupaten Sleman, and Daerah Istimewa Yogyakarta. “Pengaruh Rasa Syukur Dan Memafkan Terhadap the Effect of Gratitude and Forgiveness on Psychological Wellbeing of Adolescents.” *Jurnal Ecopsy* 6, no. April (2019): 50–57.
- Rasa, Joshua A., M. Kyle Matsuba, and Kenneth M. Prkachin. “Gratitude and Well-Being: Who Benefits the Most from a Gratitude Intervention?” *Applied Psychology: Health and Well-Being* 3, no. 3 (2011): 350–369.
- RI, Kementrian Agama. *Al-Quran*, 2022. <https://quran.kemenag.go.id/>.





- 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 masa
    - 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.

- Robert A. Emmons & Michael E. McCullough. *The Psychology of Gratitude*. Oxford University Press, Inc., 2004.
- Rohmania, Iroh, and Libbie Annatagia. "Pelatihan Zikir Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Pada Remaja Yang Orang Tuanya Bercerai." *Jurnal psikologi islam* 6, no. 1 (2019): 25–42.
- Rusdi, Ahmad. "Syukur Dalam Psikologi Islam Dan Konstruksi Alat Ukurnya." *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris* 2, no. 2 (2016): 37–54.
- Rusydi, Ahmad. "Konsep Berpikir Positif Dalam Perspektif Psikologi Islam Dan Manfaatnya Bagi Kesehatan." *Proyeksi* 7, no. 1 (2012): 1–31.
- Sadeghi, S, N A Azadi, E Abouee-Mehrizi, and S Jafari. "The Relationship between Religiosity with Stress, Anxiety, and Depression among the Students in Kurdistan University of Medical Sciences, Iran, 2017." *Chronic Diseases Journal* 7, no. 2 (2019): 105–110. <http://cdjournal.muk.ac.ir/index.php/cdj/article/view/388/176>.
- Sahenda, Afroh. "Studi Deskriptif Student Wellbeing Pada Siswa SMP Homeschooling Pewaris Bangsa Bandung." *Prosiding Psikologi* (2011): 767–774.
- Samputri, Shinta Kumala, and Hastaning Sakti. "Dukungan Sosial Dan Subjective Wellbeing Pada Tenaga Kerja Wanita PT. Arni Family Ungaran." *Jurnal Empati* 4, no. 4 (2015): 208–216.
- Sánchez, Flor, Fernando Carvajal, and Carolina Saggiomo. "Self-Talk and Academic Performance in Undergraduate Students." *Anales de Psicología* 32, no. 1 (2016): 139–147.
- Savri Yasmin Setyahadi, Milda Yanuvianti. "Studi Deskriptif Mengenai Student Well-Being Pada Siswa SMA X Bandung Descriptive." In *Prosiding Psikologi*, 4:32–37, 2017.
- Schitker, Sarah A., and Kelsy L. Richardson. "Framing Gratitude Journaling as Prayer Amplifies Its Hedonic and Eudaimonic Well-Being, but Not Health, Benefits." *Journal of Positive Psychology* 14, no. 4 (2018): 1–13. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1460690>.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Misbah, Volume 1*. 1st ed. Jakarta: Penerbit Lentera Hati, 2000.
- . *Tafsir Al-Misbah, Volume 2*. Jakarta: Penerbit Lentera Hati, 2000.
- . *Tafsir Al-Misbah, Volume 4*. 1st ed. Jakarta: Penerbit Lentera Hati, 2000.
- . *Tafsir Al-Misbah, Volume 5*. Jakarta: Lentera Hati, 2002.





Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

- Singh, S, Katwal B, and Panta Pp. "Slow and Deep Breathing Exercise (Pranayama) For a Stress Free Life amongst Medical Students." *International Journal of Research & Review* ([www.gkpublication.in](http://www.gkpublication.in)) 4, no. 7 (2017): 67–71. [www.gkpublication.in](http://www.gkpublication.in).
- Skead, Natalie Kym, and Shane Rogers. "Stress, Anxiety and Depression in Law Students: How What They Do Affects How They Feel." *SSRN Electronic Journal*, no. December (2014).
- Sodri. "Pengamalan Dzikir Dalam Pembentukan Karakter Muslim (Studi Terhadap Siswa/i SMAN 2 Medan Yang Mengikuti Majelis Dzikir Tazkira Sumatera Utara)." *Tazkiya* 7, no. 2 (2018): 1–23.
- Sou, Hosein, and Turaj Hasanirad. "Relationship between Resilience, Optimism and Psychological Well-Being in Students of Medicine." *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 30, no. July (2011): 1541–1544.
- Subramani, C. "Academic Stress and Mental Health Among High School Students" 7, no. 5 (2017): 404–406.
- Sudan, Salmi Ahmad. "Stress Management Among Students: Conventional and Islamic Perspectives." *Australian Journal of Islamic Studies The Islamic Centre for Research* 10, no. October (2019): 50–64. [http://irep.iium.edu.my/78916/1/SALMI-Stress Management.pdf](http://irep.iium.edu.my/78916/1/SALMI-Stress%20Management.pdf).
- Suganya Panneerselvam, and Pitchaimani Govindharaj. "Effectiveness of Guided Imagery in Reducing Examination Anxiety among Secondary School Students in South India." *International Journal of Indian Psychology* 3, no. 3 (2016).
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. 25th ed. Bandung: Alfabeta, 2017.
- Svare, Denise, Neus (Snowy) Evans, and Margaret-Anne Carter. "Wicked Wellbeing: Examining the Disconnect between the Rhetoric and Reality of Wellbeing Interventions in Schools." *Australian Journal of Education* 63, no. 2 (April 16, 2019): 209–231. <https://doi.org/10.1177/0004944119843144>.
- Syaikh, Abdullah Bin Muhammad Bin Abdurrahman Bin Ishaq Alu. *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 6*. Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2006.
- . *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 7*. Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 1994.
- Taherdoost, Hamed. "Validity and Reliability of the Research Instrument; How to Test the Validation of a Questionnaire/Survey in a Research." *SSRN Electronic Journal* 5, no. 3 (2018): 28–36.
- Tantomo, Estherina Yaneta, and Meiske Yunitree Suparman. "The Role of Gratitude on Well-Being Among College Students Who Are Working

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 masa
  - 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 masa
  - 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.

- Undergraduate Thesis.” *Proceedings of the International Conference on Economics, Business, Social, and Humanities (ICEBSH 2021)* 570, no. Icebsh (2021): 1047–1052.
- Tarigan, Mustika. “Hubungan Dukungan Sosial Dengan Subjective Well-Being Pada Remaja Yang Memiliki Orangtua Tunggal.” *Jurnal Diversita* 4, no. 1 (2018): 1.
- Tavakolizadeh, Jahanshir, Hassan Yadollahi, and Hadi Poorshafei. “The Role of Self Regulated Learning Strategies in Psychological Well Being Condition of Students.” *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 69, no. Icepsy (2012): 807–815.
- Thajib, Afeefa. “Managing Stress through Islamic Perspective.” *International Journal of Creative Research Thoughts (IJCRT)* 9, no. 4 (2021): 1046–1048.
- Thohiroh, Hasna, Langgersari Elsari Novianti, and Whisnu Yudiana. “Peranan Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Subjektif Di Sekolah Pada Siswa Pondok Pesantren Modern.” *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi* 6, no. 2 (2019): 131–144.
- Thoomaszen, Friandry W, and Murtini Murtini. “Manajemen Stres Untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Siswa Sekolah Menengah Pertama.” *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal* 11, no. 2 (2014): 79–92.
- Tian, Lili, Luyang Pi, E. S. Huebner, and Minmin Du. “Gratitude and Adolescents’ Subjective Well-Being in School: The Multiple Mediating Roles of Basic Psychological Needs Satisfaction at School.” *Frontiers in Psychology* 7, no. SEP (2016): 1–8.
- Turashvili, Tamara, and Marine Japaridze. “Psychological Well-Being and Its Relation to Academic Performance of Students in Georgian Context.” *Problems of Education in the 21st Century* 49 (2012): 73–81. [http://www.scientiasocialis.lt/pec/files/pdf/vol49/73-80.Turashvili\\_Vol.49.pdf](http://www.scientiasocialis.lt/pec/files/pdf/vol49/73-80.Turashvili_Vol.49.pdf).
- Wahyuni, Esa Nur. “Mengelola Stres Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Modification (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Baru Pendidikan Agama Islam (PAI) Fakultas Ilmu Tarbiyah & Keguruan UIN Maliki Malang).” *Tadrib* 3, no. 1 (2017): 99–117. <http://library1.nida.ac.th/termpaper6/sd/2554/19755.pdf>.
- Wahyuningsih, Atik Setiawan, and Toriq Tamimi. “Terapi Dzikir Terhadap Perubahan Tingkat Stres Pasien Diabetes Melitus.” *Jurnal Keperawatan Jiwa PPNI* 9, no. 1 (2021): 69–78.
- Waller R. Borg, Meredith D. Gall. *Educational Research An Introduction (Fourth Edition)*. Fourth Edi. New York & London: Longman, 1983.





**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 masa
  - 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.

- Ward-Griffin, Emma, Patrick Klaiber, Hanne K Collins, Rhea L Owens, Stanley Coren, and Frances S Chen. "Petting Away Pre-Exam Stress: The Effect of Therapy Dog Sessions on Student Well-Being." *Stress and Health* 34, no. 3 (August 1, 2018): 468–473. <https://doi.org/10.1002/smi.2804>.
- Watkins, Philip C., Khathrane Woddward, Tamara Stone, and Russell L. Kolts. "Gratitude and Happiness.Pdf." *Social Behavior and Personality*, 2003.
- Watkins, Philip C., Jens Uher, and Stan Pichinevskiy. "Grateful Recounting Enhances Subjective Well-Being: The Importance of Grateful Processing." *Journal of Positive Psychology* 10, no. 2 (2014): 1–8.
- Watkins, Philip C, Kathrane Woodward, Tamara Stone, and Russell L Kolts. "Gratitude and Happiness: Development of a Measure of Gratitude, and Relationship with Subjective Well-Being." *Social Behavior and Personality* 31, no. 5 (2003): 431–452.
- Wicaksono, M. Lutfi Hadi, and Luh Kadek Pande Ary Susilawati. "Hubungan Rasa Syukur Dan Perilaku Prosocial Terhadap Psychological Well-Being Pada Remaja Akhir Anggota Islamic Medical Activists Fakultas Kedokteran Universitas Udayana." *Jurnal Psikologi Udayana* 3, no. 2 (2016): 196–208.
- Williams, Gary M., Hannah Pendlebury, Kai Thomas, and Andrew P. Smith. "The Student Well-Being Process Questionnaire (Student WPQ)." *Psychology* 08, no. 11 (2017): 1748–1761.
- Wilson, Jane Taylor. "Brightening the Mind: The Impact of Practicing Gratitude on Focus and Resilience in Learning." *Journal of the Scholarship of Teaching and Learning* 16, no. 4 (2016): 1–13.
- Wolfe, Wendy L., and Kaitlyn Patterson. "Comparison of a Gratitude-Based and Cognitive Restructuring Intervention for Body Dissatisfaction and Dysfunctional Eating Behavior in College Women." *Eating Disorders* 25, no. 4 (2017): 330–344. <http://dx.doi.org/10.1080/10640266.2017.1279908>.
- Wood, Alex M., Jeffrey J. Froh, and Adam W.A. Geraghty. "Gratitude and Well-Being: A Review and Theoretical Integration." *Clinical Psychology Review* 30, no. 7 (2010): 890–905.
- Yovita, M., and S.R. Asih. "The Effects of Academic Stress and Optimism on Subjective Well-Being among First-Year Undergraduates." *Diversity in Unity: Perspectives from Psychology and Behavioral Sciences*, no. October 2017 (2019): 559–563.
- Yuchawati, Dian. "Daily Journal of Gratitude As the Implementation of Positive Psychology in Student Personality Development Guidance and Counseling Program." *International Journal of Business, Humanities, Education and Social Sciences (IJBHES)* 1, no. 1 (2019): 7–11.



Yusup, Febrinawati. "Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif." *Jurnal Tarbiyah : Jurnal Ilmiah Kependidikan* 7, no. 1 (2018): 17–23.

Zuharnain. "Psychotherapy Shalat Sebagai Mengatasistressdalam Meningkatkan kesehatan Jiwa." *Tawshiyah Vol. 15, No. 1 Tahun 2020* 15, no. 1 (2020).

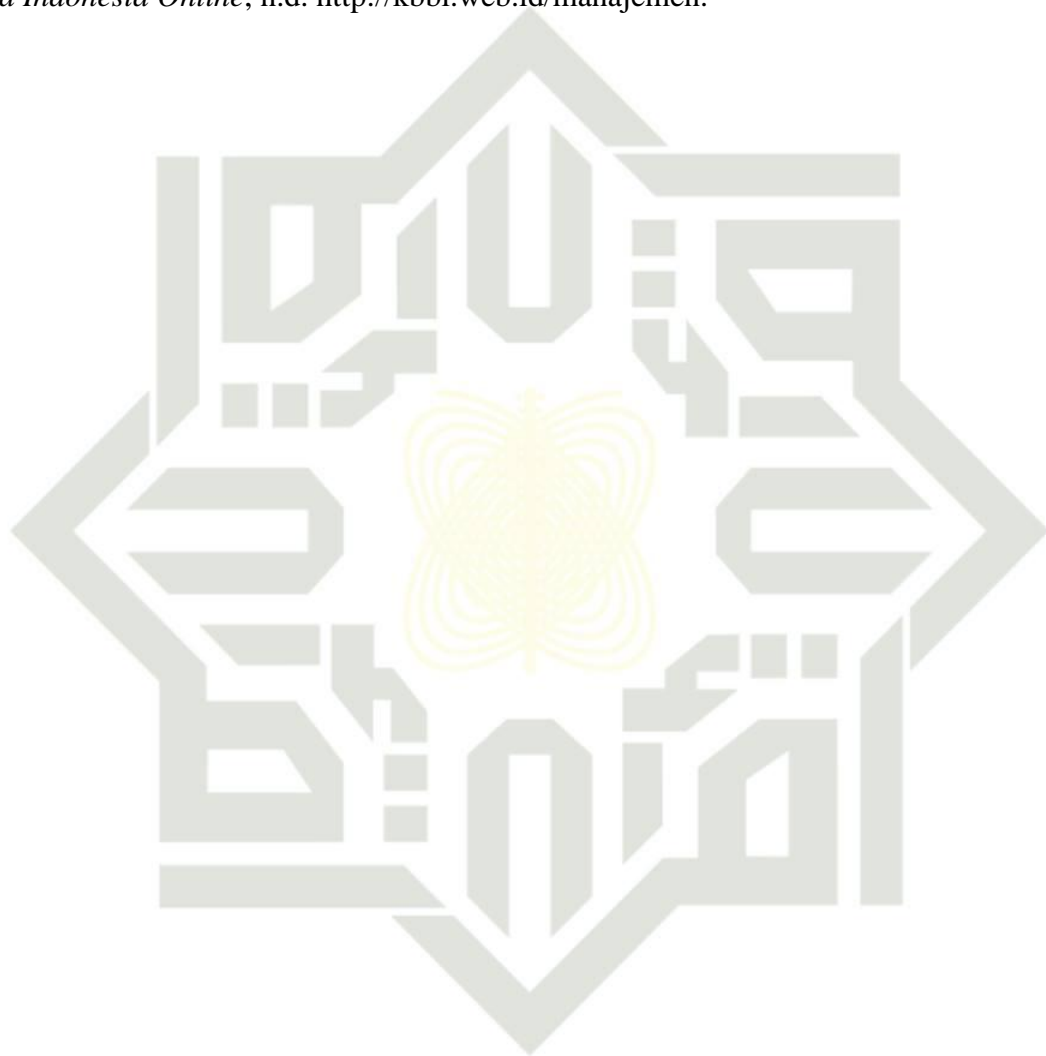
"Arti Kata Manajemen - Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online." *Kamus Besar Bahasa Indonesia Online*, n.d. <http://kbbi.web.id/manajemen>.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim

#### 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 masa
  - 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

Kepada Yth.

Adek-adek siswa MAN I, II dan III

Di Pekanbaru

Assalamualaikum, Wr.Wb.

Dengan hormat, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sri Wahyuni

NIM : 31790425746

No HP : 085225078506

mengajukan permohonan kesediaan adek-adek untuk menjadi responden dalam penelitian disertasi saya yang berjudul “PENGEMBANGAN MODEL PELATIHAN MANAGEMEN STRES DAN RASA SYUKUR UNTUK MENINGKATKAN STUDENT WELLBEING BERDASARKAN PERSPEKTIF ISLAM PADA SISWA MADRASAH ALIYAH NEGERI (MAN) PEKANBARU RIAU”

Biodata adek-adek akan disamarkan dan yang mengetahui hanya peneliti sehingga adek-adek tidak perlu merasa khawatir. Semua jawaban yang adek berikan adalah benar jika jawaban tersebut sesuai dengan kondisi adek saat ini.

Demikian disampaikan, atas kesediaannya diucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum, Wr. Wb.

Pekanbaru, 01 Februari 2021

Peneliti,

Sri Wahyuni

NIM. 31790425746

**LEMBAR PERSETUJUAN PARTISIPAN  
(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : .....

Kelas : .....

Sekolah : .....

No HP : .....

Menyatakan bersedia menjadi partisipan pada penelitian yang dilakukan oleh:

Nama Peneliti : Sri Wahyuni

NIM : 31790425746

Pendidikan : S3 PAI UIN Suska Riau

Judul Disertasi : Pengembangan Model Managemen Stres dan Rasa Syukur untuk

Meningkatkan *Student Wellbeing* berdasarkan Perspektif Islam pada Siswa

MAN I, MAN II, dan MAN III Pekanbaru Riau

Saya telah memahami penjelasan yang telah disampaikan oleh peneliti dan bersedia untuk aktif berpartisipasi dalam penelitian ini. Demikian surat pernyataan ini saya sampaikan, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, Februari 2022

Partisipan,

( )



## BIODATA SISWA

Nama Siswa : ..... (kamu tidak perlu khawatir karena namamu hanya peneliti yang mengetahuinya)

Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan

Usia : ..... Tahun

Asal Sekolah : MAN I / MAN II / MAN III

Kelas : .....

No HP : ..... (mohon diisi ya, agar peneliti dapat menghubungi adek jika dibutuhkan)

### SKALA KESEJAHTERAAN SISWA (*STUDENT WELLBEING SCALE*)

#### Petunjuk Mengerjakan:

Berikut ini akan disajikan skala (kuesioner) penelitian, silahkan pilih jawaban yang sesuai dengan pikiran, perasaan, dan kondisimu saat ini. Semua jawaban adalah benar sehingga kamu tidak perlu khawatir. Peneliti akan menjaga menjalankan etika penelitian dengan menjaga kerahasiaan jawaban (respon)mu.

Selanjutnya, petunjuk dalam pengisian skala bagi responden atau siswa yaitu siswa menjawab kuesioner pada skala 5-point-Likert.

Contoh soal:

Saya tidak suka pergi ke sekolah

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

Tidak Benar

Benar Sekali

| NO | PERNYATAAN  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|---|---|---|---|---|---|
|    | <p><b>Item nomor 1-14 pilihan jawabannya adalah:</b></p> <p style="text-align: center;">1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5</p> <p><b>Tidak Benar</b> <span style="float: right;"><b>Benar Sekali</b></span></p> |   |   |   |   |   |
| 1  | Saya senang pergi ke sekolah  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2  | Hari-hari ke sekolah selalu saya nantikan   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3  | Ketika libur sekolah, saya sangat merindukan sekolah  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4  | Saya dengan senang hati mempersiapkan diri pergi ke sekolah setiap pagi   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5  | Apapun yang terjadi, sekolah tetaplah hal yang baik   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

|    |  |   |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|---|
| 6  | Menurut saya, sekolah merupakan tempat yang baik dalam mempersiapkan masa depan  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7  | Bagi saya, sekolah merupakan hal yang sangat penting   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8  | Saya suka pelajaran yang saya pelajari di sekolah  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9  | Walaupun terkadang pelajaran di sekolah sulit, namun saya dengan senang hati untuk mempelajarinya                                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Saya menyukai kegiatan-kegiatan sekolah  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | Menurut saya, saya hanya membuang-buang waktu saja di sekolah  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | Sekolah membuatku gelisah  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 | Saya merasa nyaman di sekolah  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 | Sekolah membosankan  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|    | <b>Item nomor 15-30 pilihan jawabannya adalah:</b><br><br>1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5<br><b>Tidak Pernah</b> <b>Sangat Sering</b> |   |   |   |   |   |
|    | <b>Dalam beberapa minggu terakhir, apakah hal-hal berikut terjadi pada dirimu?</b>   |   |   |   |   |   |
| 15 | Seberapa sering kamu merasa sedih sehingga tubuh terasa tidak bertenaga ketika memikirkan sekolah?                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16 | Seberapa sering kamu merasa tertekan yang membuat tubuhmu sakit selama berada di sekolah   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 | Seberapa sering kamu mengalami tidak enak badan ketika berada di sekolah?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18 | Seberapa sering kamu mengalami kurang nafsu makan karena tertekan memikirkan prestasimu di sekolah?                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 | Seberapa sering kamu kurang nafsu makan memikirkan tugas sekolah?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 | Seberapa sering kamu berkeringat ketika guru mengajukan pertanyaan kepadamu?   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21 | Seberapa sering badanmu terasa panas ketika guru meminta mengerjakan soal di depan kelas?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22 | Seberapa sering kamu merasa pusing selama belajar?   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23 | Seberapa sering kamu sakit perut karena sekolah?   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24 | Seberapa sering kamu sakit kepala saat di sekolah?   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25 | Nilai saya lebih tinggi dari KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang ditetapkan oleh sekolah  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26 | Saya dapat menyelesaikan masalah-masalah yang saya temui saat belajar dengan mudah   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27 | Tugas-tugas yang diberikan di sekolah sangat sulit sehingga saya tidak mampu untuk menyelesaikannya                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

|    |   |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 28 | Saya dapat berprestasi sebaik kebanyakan teman sekelas saya   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29 | Saya puas dengan perkembangan akademik saya   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30 | Saya yakin mampu untuk masuk ke perguruan tinggi yang saya cita-citakan   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|    | <b>Item nomor 31-38 pilihan jawabannya adalah:</b><br><br>1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5<br><b>Tidak Benar</b> <span style="float: right;"><b>Benar Sekali</b></span>   |   |   |   |   |   |
|    | <b>Selama beberapa minggu terakhir, apakah hal-hal berikut ini terjadi pada diri Anda?</b>  |   |   |   |   |   |
| 31 | Apakah kamu memiliki masalah dengan teman sekelasmu?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32 | Apakah kamu memiliki masalah dengan salah satu teman sekelasmu?   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33 | Apakah kamu memiliki masalah dengan salah satu atau beberapa teman sekolahmu?   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34 | Apakah kamu merasa bukan anggota kelasmu?   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35 | Apakah kamu merasa dikucilkan?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 36 | Apakah kamu merasa tidak dianggap di kelasmu?   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 37 | Apakah tidur kamu menjadi terganggu karena kamu memiliki masalah dengan teman sekelasmu?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 38 | Apakah kamu menjadi gelisah saat tidur karena kamu memiliki masalah dengan teman di sekolah?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|    | <b>Item nomor 39-50 pilihan jawabannya adalah:</b><br><br>1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5<br><b>Tidak Pernah</b> <span style="float: right;"><b>Sangat Sering</b></span> |   |   |   |   |   |
|    | <b>Selama beberapa minggu terakhir apakah Anda merasa khawatir terhadap hal-hal berikut di sekolah?</b>   |   |   |   |   |   |
| 39 | Seberapa sering kamu merasa khawatir terhadap hal-hal yang terjadi di sekolah?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 40 | Seberapa sering kamu merasa khawatir akan melanjutkan ke universitas mana jika sudah lulus nanti?   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 41 | Seberapa sering kamu khawatir memiliki masalah dengan guru?   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 42 | Seberapa sering kamu khawatir tidak mampu menyelesaikan PR atau tugas sekolah saya  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 43 | Apakah teman sekelasmu mendengarkan pendapatmu?   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 44 | Apakah teman sekelasmu pernah meminta pendapat atau ide-idemu ketika ada suatu masalah?   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |



|    |  |   |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|---|
| 45 | Apakah kamu merasa senang karena diterima oleh teman-teman sekelasmu?                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 46 | Apakah teman sekelasmu menanyakan kabarmu jika kamu tidak masuk sekolah beberapa hari? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 47 | Apakah kamu pernah merasa telah melakukan hal-hal penting untuk sekolah?               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 48 | Apakah guru memberikan dukungan kepadamu?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 49 | Apakah kamu merasa senang dengan nilai yang kamu peroleh di sekolah?                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 50 | Apakah kamu merasa senang dengan peringkat atau ranking yang kamu peroleh di sekolah?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

## SKALA STRES AKADEMIK

Petunjuk Mengerjakan:

Berikut ini akan disajikan skala (kuesioner) penelitian, silahkan pilih jawaban yang sesuai dengan pikiran, perasaan, dan kondisimu saat ini. Semua jawaban adalah benar sehingga kamu tidak perlu khawatir. Peneliti akan menjaga menjalankan etika penelitian dengan menjaga kerahasiaan jawaban (respon)mu.

Selanjutnya, petunjuk dalam pengisian skala bagi responden atau siswa yaitu siswa menjawab kuesioner pada skala 5-point-Likert.

Contoh soal:

Bagaimana perasaanmu belajar selama ini?

Guru terlalu banyak tuntutan terhadap siswa

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

Tidak Merasa Tertekan (Stres)

Merasa Sangat Tertekan (Stres)

| NO | PERNYATAAN  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|---|---|---|---|---|---|
|    | <b>Bagaimana perasaanmu belajar selama ini?</b>   |   |   |   |   |   |
| 1  | Guru terlalu banyak tuntutan terhadap siswa   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2  | Saya kurang berminat terhadap beberapa mata pelajaran                                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3  | Saya kurang suka, jika prestasi atau perkembangan akademik saya disampaikan ke orangtua | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4  | Menurut saya, guru kurang humoris   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5  | Saya kurang konsentrasi dalam belajar   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6  | Saya kesulitan dalam mengingat materi pelajaran   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7  | Setiap mendekati jadwal ujian, maka saya akan merasa cemas.                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8  | Saya kurang percaya diri  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9  | Menurut saya, guru tidak mendengarkan ide-ide muridnya                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Saya memiliki konflik dengan teman sekolah  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | Saya memiliki konflik dengan pimpinan sekolah atau guru                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | Guru memberikan hukuman yang berat di kelas   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 | Saya khawatir kalau hasil ujian saya rendah.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 | Saya ragu-ragu untuk meminta penjelasan secara detail ke guru                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | Menurut saya, sikap guru penuh prasangka terhadap muridnya.                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16 | Ruang belajar saya di rumah kurang memadai.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

|    |   |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 17 | Saya tidak tahu bagaimana cara mempersiapkan diri untuk ujian.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18 | Saya termasuk orang yang kurang percaya diri  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 | Saya merasa kesulitan bertemu dengan guru.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 | Guru menunjukkan perbedaan sikap berdasarkan status sosial ekonomi siswa. (Guru membedakan antara siswa yang kaya dan miskin) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21 | Saya lambat dalam memahami materi pelajaran.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22 | Soal ujian yang diberikan guru sulit dan saya tidak dapat menjawab dengan baik  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23 | Saya tidak dapat menyelesaikan tugas tepat waktu.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24 | Saya jarang berkomunikasi dengan guru.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25 | Menurut saya, sebagian besar guru gaya mengajarnya monoton sehingga terasa membosankan.                                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26 | Menurut saya, waktu untuk berdiskusi pelajaran di kelas tidak mencukupi   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27 | Sikap saling tolong menolong di antara teman sekelas kurang.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28 | Kesulitan dalam berbicara di depan umum   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29 | Guru mengajarnya cepat dan tidak menggunakan papan tulis dengan baik.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30 | Guru menunjukkan kurang tertarik kepada siswa.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31 | Pada beberapa mata pelajaran, soal ujiannya terlalu berat bagi siswa.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32 | Saya merasa rendah diri.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33 | Saya tidak memiliki buku untuk semua mata pelajaran   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34 | Guru kurang menguasai pelajaran yang dijelaskannya  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35 | Fasilitas belajar saya di rumah kurang memadai  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |



## SKALA RASA SYUKUR

Petunjuk Mengerjakan:

Berikut ini akan disajikan skala (kuesioner) penelitian, silahkan pilih jawaban yang sesuai dengan pikiran, perasaan, dan kondisimu saat ini. Semua jawaban adalah benar sehingga kamu tidak perlu khawatir. Peneliti akan menjaga menjalankan etika penelitian dengan menjaga kerahasiaan jawaban (respon)mu.

Selanjutnya, petunjuk dalam pengisian skala bagi responden atau siswa yaitu siswa menjawab kuesioner pada skala 5-point-Likert.

Contoh soal:

1. Saya meyakini bahwa semua yang terjadi dalam kehidupan adalah atas kehendak Allah SWT

Tidak Setuju.....Sangat Setuju

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

2. Saya membaca “Alhamdulillah” setiap selesai sholat sebagai wujud terimakasih saya kepada Allah SWT

Tidak Benar.....Benar Sekali

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

| NO | PERNYATAAN  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|---|---|---|---|---|---|
|    | <b>Item nomor 1-19 pilihan jawabannya adalah:<br/>Tidak Setuju.....Sangat Setuju<br/>1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5</b> |   |   |   |   |   |
| 1  | Saya meyakini bahwa semua yang terjadi dalam kehidupan adalah atas kehendak Allah SWT                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2  | Allah SWT selalu ada dalam setiap langkah saya  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3  | Ketika saya mendapatkan nikmat, saya menyadari bahwa ini adalah pemberian Allah SWT                                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4  | Saya merasa bahwa Allah SWT tidak memihak kepada saya sehingga saya sering tidak beruntung                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5  | Saya ikhlas dengan semua yang terjadi pada diri saya  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6  | Saya merasa tetap ada kebaikan dibalik sebuah musibah   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7  | Saya merasa Allah tidak adil karena tidak memberikan kecerdasan kepada saya   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8  | Saya merasakan kasih sayang Allah ketika memperoleh rezki atau kebaikan   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9  | Semua prestasi yang saya dapatkan adalah atas kemurahan hati Allah  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Bernafas adalah nikmat paling besar dari Allah SWT  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

|    |   |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 11 | Orang-orang di sekitar saya turut andil dalam keberhasilan atau kemudahan yang saya peroleh dalam hidup                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | Saya menghargai bantuan yang diberikan orang lain   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 | Saya menghargai guru dan teman-teman di sekolah karena mereka telah banyak membantu saya dalam belajar                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 | Saya merasa guru atau teman-teman mengabaikan saya  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | Kemudahan-kemudahan yang diberikan Allah membuat saya merasa bahagia  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16 | Saya merasa senang dengan kebaikan-kebaikan yang diperlihatkan teman kepada saya  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 | Saya merasa menjadi orang yang dihargai karena kebaikan-kebaikan orang-orang di sekitar saya                                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18 | Prestasi yang saya peroleh saat ini membuat saya menjadi termotivasi menjadi lebih baik   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 | Saya merasa sedih dengan kondisi saya saat ini  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|    | <b>Item nomor 1-19 pilihan jawabannya adalah:<br/>Tidak Benar.....Benar Sekali</b><br><br><b>1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5</b> |   |   |   |   |   |
| 20 | Saya membaca “Alhamdulillah” setiap selesai sholat sebagai wujud terimakasih saya kepada Allah SWT                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21 | Setiap memperoleh kebaikan walaupun terlihat kecil, saya tetap mengucapkan “Alhamdulillah”  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22 | Saya mengucapkan terimakasih kepada guru setiap selesai mengajar di kelas   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23 | Saya mengucapkan terimakasih kepada teman yang membantu saya dalam memahami dan mengerjakan tugas sekolah                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24 | Saya langsung mengucapkan terimakasih kepada orang-orang yang memberikan kebaikan atau bantuan kepada saya                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25 | Menurut saya, tidak perlu mengucapkan terimakasih kepada guru karena mengajar adalah tugas guru                                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26 | Sulit bagi saya untuk mengucapkan terimakasih walaupun orang tersebut sudah membantu saya   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27 | Saya melaksanakan sholat sebagai bentuk terimakasih saya kepada nikmat yang diberikan Allah SWT                                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28 | Saya berzikir memuji Allah SWT  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29 | Kesulitan-kesulitan yang saya peroleh membuat saya lupa beribadah kepada Allah  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30 | Rezki yang Allah SWT berikan kepada saya semakin membuat saya taat kepada-Nya   |   |   |   |   |   |

|    |  |   |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|---|
| 31 | Saya tidak berani melakukan hal-hal yang dilarang Allah karena sudah banyak nikmat yang diberikannya | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32 | Menurut saya, kebaikan orang lain tidak perlu dibalas  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33 | Saya berusaha menjaga lingkungan sebagai ucapan terimakasih saya terhadap lingkungan                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34 | Saya menginfakkan sebagian rezki yang saya peroleh untuk orang yang membutuhkan                      |   |   |   |   |   |
| 35 | Walaupun hanya sedikit, saya tetap menginfakkan rezki yang saya peroleh                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Silahkan ceritakan apa yang kamu rasakan selama belajar pada satu bulan terakhir!

.....

.....

.....

.....

.....

\*\*\* Terimakasih \*\*\*





**PEMERINTAH PROVINSI RIAU**  
**DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**

Gedung Menara Lancang Kuning Lantai I dan II Komp. Kantor Gubernur Riau  
Jl. Jend. Sudirman No. 460 Telp. (0761) 39064 Fax. (0761) 39117 PEKANBARU  
Email : [dpmpstsp@riau.go.id](mailto:dpmpstsp@riau.go.id)

**REKOMENDASI**

Nomor : 503/DPMPSTSP/NON IZIN-RISET/43481  
TENTANG



**PELAKSANAAN KEGIATAN RISET/PRA RISET  
DAN PENGUMPULAN DATA UNTUK BAHAN DISERTASI**

1.04.02.01

Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau, setelah membaca Surat Permohonan Riset dari : Direktur Program Pascasarjana UIN Suska Riau, Nomor : B-2092/Un.04/Ps/HM.01/08/2021 Tanggal 19 Agustus 2021, dengan ini memberikan rekomendasi kepada:

- |                      |   |   |
|----------------------|---|---|
| 1. Nama              | : | SRI WAHYUNI   |
| 2. NIM / KTP         | : | 31790425746   |
| 3. Program Studi     | : | PENDIDIKAN AGAMA ISLAM  |
| 4. Konsentrasi       | : | PENDIDIKAN AGAMA ISLAM  |
| 5. Jenjang           | : | S3  |
| 6. Judul Penelitian  | : | PENGEMBANGAN MODEL PELATIHAN MANAGEMEN STRES DAN RASA SYUKUR BERDASARKAN PERSPEKTIF ISLAM UNTUK MENINGKATKAN STUDENT WELLBEING PADA SISWA MADRASAH ALIYAH NEGERI (MAN) PEKANBARU RIAU |
| 7. Lokasi Penelitian | : | 1. MAN I PEKANBARU RIAU<br>2. MAN II PEKANBARU RIAU<br>3. MAN III PEKANBARU RIAU  |

Dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan.
2. Pelaksanaan Kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data ini berlangsung selama 6 (enam) bulan terhitung mulai tanggal rekomendasi ini diterbitkan.
3. Kepada pihak yang terkait diharapkan dapat memberikan kemudahan serta membantu kelancaran kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data dimaksud.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Dibuat di : Pekanbaru  
Pada Tanggal : 3 September 2021



Ditandatangani Secara Elektronik Melalui :  
Sistem Informasi Manajemen Pelayanan (SIMPEL)

DINAS PENANAMAN MODAL DAN  
PELAYANAN TERPADU SATU PINTU  
PROVINSI RIAU

**Tembusan :**

**Disampaikan Kepada Yth :**

1. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Riau di Pekanbaru
2. Walikota Pekanbaru  
Up. Kaban Kesbangpol dan Linmas di Pekanbaru
3. Direktur Program Pascasarjana UIN Suska Riau di Pekanbaru



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA PEKANBARU**  
**MADRASAH ALIYAH NEGERI 1**

Jalan : Bandeng No. 51 A Pekanbaru 28282 Telepon : ( 0761 ) 35521

Website : [www.man1pekanbaru.sch.id](http://www.man1pekanbaru.sch.id)

Faximile : ( 0761 ) 35521

**SURAT KETERANGAN RISET**

Nomor : B-353 /Ma.04.1/TL.00/03/2022

Kepala Madrasah Aliyah Negeri 1 Pekanbaru dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : SRI WAHYUNI  
NIM : 31790425746  
Program Studi : PENDIDIKAN AGAMA ISLAM  
Konsentrasi : PENDIDIKAN AGAMA ISLAM  
Jenjang : S3

Telah selesai melaksanakan penelitian/ riset di lingkungan Madrasah Aliyah Negeri 1 Pekanbaru dengan judul :

**" PENGEMBANGAN MODEL PELATIHAN MANAGEMEN STRES DAN RASA SYUKUR BERDASARKAN PERSPEKTIF ISLAM UNTUK MENINGKATKAN STUDENT WELLBEING PADA SISWA MADRASAH ALIYAH NEGERI (MAN) PEKANBARU RIAU "**

Sesuai dengan maksud surat dari Direktur Program Pascasarjana UIN Suska Riau, Nomor : 503/DPMPPT/NON IZIN -RISET /43481 tanggal 03 September 2021.

Demikian surat keterangan riset ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 11 Maret 2022

Kepala  
  
Norrlinda

Tembusan :

1. Direktur Program Pascasarjana UIN Suska Riau di Pekanbaru





**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA PEKANBARU**  
**MADRASAH ALIYAH NEGERI ( MAN ) 2 PEKANBARU**



AKREDITASI : A  
( NSM : 13.1.1.14.71.0002 NPSN.10498812 )  
Jl. Diponegoro No. 55 Telp/Fax.(0761) 23242 Pekanbaru  
Website: <http://www.m2mpekanbaru.sch.id>

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : B- 173 /Ma.04.7/PP.00.6/03/2022

Yang bertandatangan dibawah ini, **Kepala Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Kota Pekanbaru**, menerangkan bahwa :

Nama : **SRI WAHYUNI**  
NIM : **31790425746**  
Institusi : **UIN SUSKA RIAU**  
Jurusan : **PENDIDIKAN AGAMA ISLAM**  
Jenjang Pendidikan : **S3**

Telah selesai melaksanakan kegiatan *Penelitian* dan memperoleh data yang dibutuhkan, di MAN 2 Kota Pekanbaru terhitung mulai bulan September 2021 s.d Februari 2022, dengan judul Disertasi "**PENGEMBANGAN MODEL PELATIHAN MANAGEMEN STRES DAN RASA SYUKUR BERDASARKAN PERSPEKTIF ISLAM UNTUK MENINGKATKAN STUDENT WELLBEING PADA SISWA MADRASAH ALIYAH NEGERI (MAN) 2 KOTA PEKANBARU**".

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya, atas kerjasamanya diucapkan terimakasih.

Dikeluarkan di : Pekanbaru  
Pada Tanggal : 04-03-2022



**GHAFARDI, S.Ag, M.Pd.I &**  
**NIP. 197004122000031006**





KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA PEKANBARU  
MADRASAH ALIYAH NEGERI 3 KOTA PEKANBARU  
AKREDITASI : A

( NSM : 13.1.1.14.71.0003 NPSN.69995182 )

Jl. HR. Soebrantas KM. 14 Kecamatan Tampan – Pekanbaru

Website: <http://www.man3kotapekanbaru.sch.id> E-mail : [man3gemilang@gmail.com](mailto:man3gemilang@gmail.com)



Nomor : 125/Ma.04.7/TL.00/3/2022  
Sifat : Biasa  
Lampiran :-  
Perihal : Balasan Surat Riset

01 Maret 2022

Yth;  
Direktur Pascasarjana UIN Suska Riau  
di  
Pekanbaru

*Assalamualaikum'alaikum warohmatullahi wabarakatuh*

Berdasarkan Surat Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau Nomor: 503/DPMPSTSP/NON IZIN-RISET/42072 tanggal 25 Juli 2021 dan Direktur Program Pascasarjana UIN Suska Riau Nomor: 1035/Un.04/Ps/PP.00.9/2021 tanggal 27 Mei 2021, perihal permohonan izin Riset atas nama:

Nama : Sri Wahyuni  
NIM/ KTP : 31790425746  
Program Studi : Pendidikan Agama Islam  
Konsentrasi : Pendidikan Agama Islam  
Jenjang : S3

Dengan ini disampaikan bahwa nama yang tersebut diatas benar telah melakukan Riset di MAN 3 Kota Pekanbaru, dengan judul:

**“PENGEMBANGAN MODEL PELATIHAN MANAGEMEN STRES DAN RASA SYUKUR BERDASARKAN PERSPEKTIF ISLAM UNTUK MENINGKATKAN STUDENT WELLBEING PADA SISWA MADRASAH ALIYAH NEGERI (MAN) PEKANBARU RIAU ”.**

Diharapkan kepada saudara/i mohon melaporkan hasil penelitiannya untuk menambah koleksi referensi di perpustakaan MAN 3 Kota Pekanbaru.

Demikian surat ini disampaikan untuk dapat diketahui dan dipergunakan sebagaimana mestinya.



Tembusan :

1. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau di Pekanbaru;
2. Direktur Pascasarjana UIN Suska Riau di Pekanbaru;
3. Yang Bersangkutan.