PENGARUH SYUKUR TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA LANSIA DI DUKUH KARANG DESA JATI KECAMATAN JATI KABUPATEN BLORA

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar S1
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh:
Siti Intan Ma'wa Wulan
NIM: 1404046030

JURUSAN TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2018

DEKLARASI

Dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab, penulis menyatakan bahwa skripsi ini tidak berisi materi yang pernah ditulis oleh orang lain atau diterbitkan. Demikian juga skripsi ini tidak berisi satupun pikiran-pikiran orang lain, kecuali informasi yang terdapat dalam referensi yang dijadikan sebagai bahan rujukan.

Semarang, 11 Juli 2018

Deklator

Siti Intan Ma'wa Wulan

NIM 1404046030

PENGARUH SYUKUR TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA LANSIA DI DUKUH KARANG DESA JATI KECAMATAN JATI KABUPATEN BLORA

WALISONGO

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana

Dalam Ilmu Ushuluddin Dan Humaniora

Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi

Oleh:

SITI INTAN MA'WA WULAN

NIM 1404046030

Semarang,

Disetujui Oleh

Pembimbing I	**Pembimbing II**
Prof. Dr. H. Amin Syukur, MA	Sri Rejeki, M.Si
NIP. 19720315 1997703 1 002	NIP. 19790304 200604 2001

NOTA PEMBIMBING

Lampiran : 3 (tiga) eksemplar

Hal : Naskah Skripsi

Kepada:

Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo Semarang

Assalamualaikum wr. wb

Setelah kami mengadakan koreksi dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : Siti Intan Ma'wa Wulan

NIM : 1404046030

Program : S1 Ilmu Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : Pengaruh Syukur Terhadap *Psychological Well-Being* Pada Lansia Di Dukuh Karang Desa Jati Kecamatan Jati Kabupaten Blora

Dengan ini kami mohon agar skripsi saudara tersebut dapat dimunaqosyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb

Pembimbing I

Prof. Dr. H. Amin Syukur, MA

NIP. 19720315 1997703 1 002

Semarang,

Pembimbing II

Sri Rejeki, M.Si

NIP. 19790304 200604 2001

iv

PENGESAHAN

Skripsi saudara Siti Intan Ma'wa Wulan dengan NIM 1404046030 telah dimunaqosahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal 11 Juli 2018. Dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora.

Ketua Sidang

Dr. H. M. Muksin Jamil, M.Ag
NIP. 197002151997031003

Pembimbing I

Prof. Dr. H. Amin Syukur, MA
NIP.197203151997031002

Penguji I

Prof.Dr. H. Abdullah Hadziq,MA
NIP. 195001031977031002

Pembimbing II

Sri Rejeki, S. Sos, M.Si
NIP. 197903042006042001

Penguji II

Fitriyati S.Psi, M.Si
NIP. 196907252005012002

Sekretaris Sidang

Dr. Sulaiman, M.Ag
NIP. 197306272003121003

v

MOTTO

فَٱذۡكُرُونِيٓ أَذۡكُرۡكُمۡ وَٱشۡكُرُواْ لِي وَلَا تَكۡفُرُونِ ١٥٢

Artinya:

“Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku”

PEDOMAN TRANSLITERASI

No	Arab	Indonesia	Arab	Indonesia
1	ا	a	ض	Dh
2	ب	b	ط	Th
3	ت	t	ظ	Zh
4	ث	ts	ع	‘
5	ج	j	غ	Gh
6	ح	ḥ	ف	F
7	خ	kh	ق	Q
8	د	d	ك	K
9	ذ	dz	ل	L
10	ر	r	م	M
11	ز	z	ن	N
12	س	s	و	W
13	ش	sy	ه	H
14	ص	sh	ي	Y

Untuk menunjukkan bunyi hidup panjang (*madd*) dengan menuliskan coretan horizontal (*macron*) di atas huruf ā, ī, dan ū. Bunyi hidup dobel (*dipthong*) Arab ditransliterasikan dengan menggabungkan dua huruf “ay” dan “aw”, seperti *layyinah*, *lawwamah*. Untuk kata yang berakhiran *ta’ marbuthah* dan berfungsi sebagai *shifah* (*modifier*) atau *mudhāf ilaih* ditransliterasikan dengan “ah”, sedang yang berfungsi sebagai *mudhāf* ditransliterasikan dengan “at”.

ذوى الفروض dzawī al-furūdh

اهل السنة ahl al-sunnah

Untuk singkatan dengan maksud penghormatan atau pengagungan ditulis sebagai berikut:

Swt : *Subḫānahu wa ta'ālā*; Allah Swt: Allah Subḫānahu wa ta'ālā

Saw : *Shalallāhu 'alaihi wa sallam*; Nabi Muhammad Saw: Shalallāhu 'alaihi wa sallam

as : *'alaihissalām*; Nabi Musa as: 'alaihissalām

untuk kutipan surah Al-Qur'an, nama Al-Qur'an ditulis disesuaikan dengan bacaan kata aslinya dan disertai dengan padanan nomor surah: QS. Al-Baqarah [2]: 100; QS. Al-A'raf [7]: 150.

PERSEMBAHAN

Kucurahkan seluruh ucapan

terimakasihku kepada orang-orang

yang selalu mendukungku, orang-

orang yang berharga dalam hidupku,

orang-orang yang selalu menyayangiku

yakni kedua orang tuaku. Serta orang

terdekat dan teman-teman yang

senantiasa menyemangatiku.

ABSTRAK

Judul dalam penelitian ini adalah "Pengaruh Syukur terhadap *Psychological well-being* pada Lansia di Dukuh Karang Desa Jati Kecamatan Jati Kabupaten Blora". Syukur adalah wujud terimakasih seorang hamba kepada Allah Swt atas segala karunia nikmat yang telah diberikan. Kemampuan bersyukur sangat mempengaruhi *psychological well-being*. Terciptanya *psychological well-being* yang baik, dipengaruhi oleh kemampuan mereka dalam menyikapi seluruh pemberian nikmat dari Allah Swt. Tujuan utama dalam penelitian ini adalah mengetahui pengaruh syukur terhadap *psychological well-being.* Hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya pengaruh syukur terhadap *psychological well-bein*g pada lansia di Dukuh Karang Desa Jati Kecamatan Jati Kabupaten Blora.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia Dukuh Karang Desa Jati Kecamatan Jati Kabupaten Blora sebanyak 138 orang. Sampel penelitian sebanyak 40 orang yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling.* Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan wawancara berdasarkan skala Guttman. Metode analisis data dibantu dengan menggunakan program SPSS 18.0 *for windows*.

Hipotesis penelitian menunjukan hasil analisis diperoleh nilai t sebesar = 3,153 dengan nilai signifikasi 0,003 sehingga berada dibawah 0,05. Artinya ada pengaruh yang signifikan antara syukur dengan *psychological well-being* seorang lansia yakni sebesar 20,8%.

Kata Kunci : syukur, *psychological well-being, purposive sampling*

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum wr. wb

بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ ١

"Dengan Nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang"

Dengan mengawali kalimat Bismillahirrahim, Segala Syukur senantiasa aku panjatkan kepada Allah SWT, yang tak henti-hentinya melimpahkan cinta dan kasih sayang-Nya serta segala kenikmatan-Nya yang telah diberikan kepada-penulis, serta tak kunjung usai penulis mendapat Petunjuk dan Hidayah-Nya.

Sholawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang menunjukkan kepada manusia tentang kebenaran sehingga mampu menunjukkan kemanusiaan kita di muka bumi sebagai hamba yang senantiasa bersujud kepada-Nya.

Penyelesaian skripsi ini, bukanlah semata-mata upaya dan usaha pribadi, berkat bimbingan, dorongan dan bantuan semua pihak yang berada di sekeliling penulis, sehingga skripsi ini dapat diterima sebagai prasyarat terakhir dalam menempuh pembelajaran di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo. Untuk itu ucapan terimakasih yang terhingga penulis tunjukkan kepada:

1. Yang terhormat Bapak Prof. Dr. H. Muhibbin, M.Ag., selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Yang terhormat Bapak Dr. H. M. Mukhsin Jamil, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora sekaligus Walidosen

saya dan seluruh staf-stafnya yang mengarahkan gagasan saya sehingga dapat dirumuskan dan disusun sebagai skripsi.

3. Yang terhormat Bapak Dr. H. Sulaiman Al Kumayi, M.Ag, selaku ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi dan Ibu Fitriyati, S.Psi, M.Si, selaku sekretaris Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
4. Pembimbing skripsi, selaku Pembimbing I Prof. Dr. HM. Amin Syukur M.A, MCH dan Ibu Sri Rejeki, S.Sos.I, M.Si selaku Pembimbing II karena dengan bimbingan, pengarahan dan petunjuknya selama penyusunan skripsi, penulis mampu mengembangka dan mampu menyelesaikan penulisan skripsi ini.
5. Seluruh Dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang yang telah memberi bimbingan dan arahan dalam proses belajar di kuliah ataupun dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Kedua orang tuaku Bapak Suwarno dan Ibu Sulasih atas cinta dan kasih sayang tulus yang selalu diberikan serta kekuatan do'a restu Bapak dan Ibu, penulis mampu melalui semua masalah dalam hidup.
7. Untuk seluruh teman seperjuangan Tasawuf dan Psikoterapi kelas H angkatan 2014 yang menjadi keluarga baruku dalam melewati perjuangan yang penuh warna-warni ini.
8. Sahabat-sahabat yang mengasihi, Wulan, Iim Titi, Dhian, Riya, Umi, Fath, dan seluruh teman B.16 yang tidak dapat saya sebutkan satu-persatu dan pihak-pihak tersembunyi yang telah mendo'akanku.
9. Seluruh teman-teman UKM U An-Niswa yang selalu semangat dalam menjalankan kegiatan-kegiatan sosialnya.

10. Dan kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu, karena keterbatasan ruang. Kepada semua pihak penulis berdoa semoga kita dipermudah dalam setiap urusan-Nya.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini membawa manfaat bagi penulis khususnya dan para pembaca umumnya, Amin...

Semarang,

Siti Intan Ma'wa Wulan
NIM 1404046030

DAFTAR ISI

JUDUL SKRIPSI i
LEMBAR DEKLARASI KEASLIAN ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING iii
LEMBAR NOTA PEMBIMBING iv
LEMBAR PENGESAHAN v
LEMBAR MOTTO vi
LEMBAR PEDOMAN TRANSLITERASI vii
LEMBAR PERSEMBAHAN ix
ABSTRAK x
KATA PENGANTAR xi
DAFTAR ISI xiii
DAFTAR TABEL xvi
DAFTAR LAMPIRAN xvii
BAB 1 : PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 10
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian 10
1. Tujuan Penelitian 10
2. Manfaat Penelitian 11
D. Tinjauan Pustaka 12
E. Sistematika Penulisan 17
BAB II : SYUKUR DAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* 20

A. Syukur 20
1. Pengertian Syukur 20
2. Aspek-aspek Syukur 23
3. Pengukuran Syukur 25
B. *Psychological Well-being* 25
1. Pengertian *Psychological well-being* 25
2. Aspek-aspek *Psychological well-being* 29
3. Faktor-faktor dalam *Psychological well-being* 33
C. Kerangka Berfikir 37
D. Hipotesis 41

BAB III : METODE PENELITIAN 42
A. Jenis Penelitian 42
B. Identitas Variabel 42
C. Definisi Operasional 43
D. Populasi dan Sampel 45
E. Metode Pengumpulan Data 46
F. Uji Validitas dan Reliabilitas 53
G. Teknik Analisis Data 58

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 60
A. Gambaran Umum Dukuh Karang Desa Jati Kecamatan Jati Kabupaten Blora 60
B. Letak Geografis Dukuh Karang Desa Jati Kecamatan Jati Kabupaten Blora 63

C. Uji Prasyarat Analisis 64
1. Uji Normalitas Data Penelitian 64
2. Uji Linieritas Data Penelitian 65
D. Uji Hipotesis 66
E. Pembahasan 70

BAB V PENUTUP **75**
A. Kesimpulan 75
B. Saran 75

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN-LAMPIRAN
DAFTAR RIWAYAT HIDUP

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Distribusi Skor Skala Guttman 46

Tabel 2 Blue Print Skala Syukur 47

Tabel 3 Blue Print Skala *Psychological well-being* 48

Tabel 4 Uji Normalitas dengan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* 64

Tabel 5 Uji Linieritas dengan *ANOVA Table* 65

Tabel 6 Nilai Korelasi dengan *Model Summary*..... 66

Tabel 7 Pengaruh X (Syukur) terhadap Y *(Psychological well-being) ANOVA*..... 68

Tabel 8 Persamaan Regresi dengan *Regresi Coefficients*..... 69

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A Skala penelitian syukur dan *psychological well-being*

Lampiran B Tabulasi data uji validitas dan reliabilitas syukur

Lampiran C Tabulasi data uji validitas dan reliabilitas *psychological well-being*

Lampiran D Tabulasi data penelitian skala syukur

Lampiran E Tabulasi data penelitian skala *psychological well-being*

Lampiran F Hasil-hasil SPSS 18.0 *for windows*

Lampiran G Surat-surat

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehidupan yang normal dan sehat adalah idaman bagi setiap orang. Tidak ada seorangpun yang menginginkan kehidupan dengan kesulitan, tekanan dan tidak bahagia. Memiliki kesejahteraan hidup, baik fisik maupun psikologis adalah tujuan yang ingin dicapai semua orang. Tidak terkecuali para lansia. Berdasarkan UU Republik Indonesia No. 13 Tahun 1998 (DPR RI, 1998) tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, tertulis bahwa lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas.[1]

Menjadi tua adalah sebuah proses alamiah dan tidak ada seorangpun yang dapat menghindari. Suka tidak suka, mau tidak mau, siap tidak siap, tubuh manusia akan semakin menua dengan disertai bermacam perubahan sebagai konsekuensinya. Berbagai penurunan baik fungsi fisik maupun mental yang terjadi pada lansia membuat banyak orang khawatir saat mulai memasuki usia lanjut. Mereka tidak hanya mengkhawatirkan tentang perubahan fisik, tetapi juga memikirkan tentang kelangsungan hidup, keluarga dan masa depan, bahkan kematian. Jika lansia tidak siap dengan berbagai

[1]UUD NO.13 Tahun 1998 Tentang KE SOS Lansia, diakses dari *lansiasumsel.blogspot.co.id/2014/04/blog-spot_15.html?m=1* pada tanggal 23 agustus 2017 jam 10.01 WIB

perubahan tersebut, maka sangat besar kemungkinan ia merasakan ketidakbahagiaan dalam masa tua.[2]

Sikap positif seorang lansia yang mampu menerima keadaan dirinya, memiliki ketabahan dan dapat bersosialisasi dengan masyarakat secara positif akan membentuk suatu kondisi psikologis yang positif pula. Dimana hal ini membantu terwujudnya suatu keadaan yang disebut *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) bagi lansia itu sendiri.

Menurut Ryff (1989) seperti yang dikutip oleh Ama Widyati menyebutkan bahwa, *psychological well-being* merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif *(positive psychological functioning).* Aspek-aspek yang menyusun *psychological well-being*, antara lain:

Pertama, penerimaan diri *(Self acceptance).* Seseorang yang *psychological well-being*-nya tinggi memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek positif dan negatif dalam dirinya, dan perasaan positif tentang kehidupan.

Kedua, hubungan positif dengan orang lain *(Positive relations with others).* Banyak teori yang menekankan pentingnya hubungan interpersonal yang hangat dan saling mempercayai dengan orang lain. Kemampuan untuk mencintai dipandang sebagai

[2]Faturochman et.al, *Psikologi untuk Kesejahteraan Masyarakat*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), h. 212

komponen utama kesehatan mental. *Psychological well-being* seseorang itu tinggi jika mampu bersikap hangat dan percaya dalam berhubungan dengan orang lain, memiliki empati, afeksi, dan keintiman yang kuat, memahami pemberian dan penerimaan dalam suatu hubungan.

Ketiga, kemandirian *(Autonomy)* merupakan kemampuan individu dalam mengambil keputusan sendiri dan mandiri, mampu melawan tekanan sosial untuk berfikir dan bersikap dengan cara yang benar, berperilaku sesuai dengan standar nilai individu itu sendiri, dan mengevaluasi diri sendiri dengan standar personal.

Keempat, penguasaan lingkungan *(Environmental mastery)* mampu dan berkompetensi mengatur lingkungan, menyusun kontrol yang kompleks terhadap aktivitas eksternal, menggunakan secara efektif kesempatan dalam lingkungan, mampu memilih dan menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai individu itu sendiri.

Kelima, tujuan hidup *(Purpose in life)* kesehatan mental didefinisikan mencakup kepercayaan-kepercayaan yang memberikan individu suatu perasaan bahwa hidup ini memiliki tujuan dan makna. Individu yang berfungsi secara positif memiliki tujuan, misi, dan arah yang membuatnya merasa hidup ini memiliki makna.

Keenam, pengembangan pribadi *(Personal growth)* merupakan perasaan mampu dalam melalui tahap-tahap perkembangan, terbuka pada pengalaman baru, menyadari potensi

yang ada dalam dirinya, melakukan perbaikan dalam hidupnya setiap waktu.[3]

Banyak faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* seseorang, di antaranya adalah jenis kelamin, usia, kepribadian, kecerdasan emosi dan rasa syukur.[4]

Rasa syukur adalah salah satu faktor penting yang mempengaruhi *psychological well-being.* Hal ini dikarenakan rasa syukur mampu menciptakan suatu pandangan positif terhadap peristiwa yang terjadi dalam hidup. Jika seseorang mampu bersyukur maka secara otomatis pandangan hidup orang tersebut akan positif pula. Kemampuan seorang lansia dalam bersyukur sangatlah berpengaruh dalam kebahagiaan. Ketika lansia dalam keadaan bahagia dengan apa yang dijalani, hipoyalamus akan mengeluarkan hormon endorpine, yang berfungsi sebagai obat penenang alami.[5] Kerja endorphin tidak bisa dilepaskan dari sebuah *neurotransmitter* yang dinamakan *serotonin.* Serotonin mempengaruhi sebagian besar bagian dan fungsi otak seperti nafsu makan, belajar, memori, *mood*, perilaku sosial, fungsi dan keinginan seksual, dll. Sehingga tanpa

---

[3]Sukma Adi Galuh Amawidyati dan Muhana Sofiati Utami, *Religiusitas dan Psychological Well-Being Pada Korban Gempa, Universitas Gadjah Mada,* Jurnal Psikologi Vol.34. NO. 2. h. 164-176

[4]Farhanah Murniasih, *Pengaruh Kecerdasan Emosi dan Rasa Syukur Terhadap Psychological Well-Being Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja,* Skripsi Program S1 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta 2013, h. 4

[5] Dedi Supriadi dkk, *e-jurnal Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Stres Pada Lansia di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha Ciparay Bandung*, STIKES Achmad Yani Cimahi, 2016, h.34

serotonin efek endorphin tidak akan terasa, bahkan tanpa serotonin seseorang akan sangat mudah terkena depresi.[6]

Dimana penilaian positif akan berguna bagi lansia untuk menjalani kehidupan di masa tuanya sehingga lansia tersebut memiliki *psychological well-being* yang baik, yang ditunjukkan dengan kemampuan berhubungan baik dengan orang lain, mampu menentukan sesuatu secara baik, mampu menyikapi setiap masalah dengan baik, dan mampu memaknai kehidupan dengan baik.

Menurut al-Ghazali, Syukur adalah menyadari bahwa tidak ada yang memberi kenikmatan kecuali Allah. Kemudian karenanya engkau banyak beramal.[7]

Rasa syukur menjadi salah satu kekuatan positif yang paling memberikan keuntungan bagi diri individu, juga berhubungan dengan *psychological well-being*. Dengan bersyukur akan membuat psikologis seorang lansia bahagia, perasaan bahagia akan memunculkan endhorphin. Dimana hormon ini akan berpengaruh positif terhadap peningkatan daya ingat, penurunan agresifitas dalam relasi kemanusiaan, meningkatkan semangat hidup, daya tahan mental dan kreativitas.[8] Maka hal ini akan membuat lansia yang bersyukur tercipta kesejahteraan dalam psikologisnya. Semakin

---

[6] *Diakses dari http://www.indramuhtadi.com/blog-articles-2014/topik-ke-156-endorphin-hormon-bahagia pada tanggal 20 Juli 2018 jam 07.40 WIB*

[7] Al-Ghazali (Imam al-Ghazali), *Mutiara Ihya' 'Ulumuddin,* Terj. Irwan Kurniawan, (Bandung: Mizan Media Utama, 2008), h. 332

[8] Diakses dari *http://literasimedis.com/2017/08/07/sehat-dan-awet-muda-dengan-hormon-kebahagiaan/* pada tanggal 20 Juli 2018 jam 08.00 WIB

banyak seorang lansia itu bersyukur baik dengan hati, lisan dan seluruh anggota badan maka akan semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Dukuh Karang Desa Jati Kecamatan Jati Kabupaten Blora, para lansia di daerah ini mengaku bersyukur tetapi tidak bahagia dengan kehidupannya.

Hal ini dibuktikan melalui wawancara singkat yang dilakukan oleh peneliti kepada beberapa orang lansia, mereka mengatakan bahwa kehidupan yang mereka jalani saat ini jauh dari kata nyaman. Mereka merasa masih ingin melakukan banyak hal untuk mendapatkan materi.

Mereka masih mementingkan bekerja dari pada mengerjakan urusan akhirat. Sebagian besar para lansia di Dukuh Karang Desa Jati Kecamatan Jati Kabupaten Blora akan lebih senang apabila mereka diajak untuk berkebun, diajak untuk mencari hal-hal yang semua itu bersifat materi. Mereka merasa bahwa dirinya masih layak dalam menjalani pekerjaan seperti layaknya orang-orang yang masih muda, masih kuwat dalam melakukan banyak hal. Namun ketika cobaan datang seperti diberikannya sakit, mereka akan mengeluh terhadap keadaan, dan bahkan mereka menganggap bahwa Allah kurang adil. Mereka akan mempunyi pemikiran bahwa, kenapa harus dia yang sakit padahal orang lain yang mempunyai kelimpahan materi tidak diberikan cobaan seperti dirinya.

Seperti kutipan wawancara dengan lansia A berikut ini:

> *"Awak ku iki yo wes ora iso mergawe sing akeh, nanging yo piye meneh aku isih kepingin nduwe duwit akeh. aku iku bersyukur tesih diwenehi umur sing dowo nganti sakiki, nanging ya kepiye meneh isih akeh nggawe sing durung kelakon, isih kurang. Aku iku kepingin umur koyo sakiki, nduwe omah sing apik, kumpul karo putu-putu, iso nyangoni. Yo ben anak-anakku seneng".*[9]

Diterjemahkan dalam bahasa Indonesia:

> Tubuh saya memang sudah tidak lagi mampu melakukan banyak hal, tapi mau bagaimana lagi saya juga ingin punya uang banyak. Saya itu bersyukur masih diberi umur panjang sampai saat ini, tapi ya masih banyak hal yang membuat saya merasa kurang. Saya ingin di masa tua seperti sekarang ini, rumah saya bagus, berkumpul dengan cucu, bisa memberikan uang saku ke cucu. Biar anak-anak saya itu juga senang.

Wawancara yang sama juga peneliti lakukan terhadap lansia B:

> *"Awakku iki isih sehat, isih iso mergawe golek duwit. Aku ora pengen tuo koyo saiki isone mung ngarepke duwit soko anak. Nek isih sehat, ya kenopo ora digunakke to nduk. Nek ditakoni syukur ya alhamdulillah bersyukur wes diparingi warso nganti sakniki. Aku ya ora kepengen tenguk-tenguk ning omah ora lahpo-lahpo, rasane iku ora enak, awak malah loro kabeh nek mung ning omah".*[10]

Diterjemahkan dalam bahasa Indonesia:

> Tubuh saya ini masih sehat, masih mampu beraktifitas untuk mengumpulkan uang. Saya tidak mau di masa tua ini hanya mengharapkan uang yang diberikan oleh anak-

[9] Wawancara, 15 Agustus 2017, halaman rumah peneliti.
[10] Wawancara, 18 Agustus 2017, ruang tamu rumah lansia B

> anak saya. Selama masih sehat, ya kenapa tidak dimanfaatkan mbak. Kalau dibilang syukur, ya saya bersyukur sekali diberikan umur panjang sampai saat ini. Saya hanya tidak ingin diam-diam saja di rumah, rasanya itu tidak enak mbak, malah badan itu pegel semua kalau saya diam saja di rumah.

Pernyataan sikap bersyukur para lansia saat dilakukannya studi pendahuluan tidak nampak dari perilaku mereka sehari-hari. Mereka cenderung bersyukur sebatas lisan saja. Mereka belum mampu merefleksikan apa itu makna syukur sebenarnya. Mereka masih menganggap bahwa syukur adalah hal yang hanya diucapkan lewat kata-kata.

Hal ini terlihat dari perilaku mereka yang terus memikirkan bagaimana agar dirinya masih dapat mengumpulkan materi, mengesampingkan urusan akhirat dan masih mengharapkan kehidupan yang lebih baik dari kehidupannya saat ini.

Dimana sikap bersyukur sendiri adalah menyadari bahwa tidak ada yang memberikan kenikmatan kecuali Allah. Kemudian apabila engkau mengetahui perincian kenikmatan Allah kepadamu dalam anggota-anggota tubuh, jasad dan ruhmu serta seluruh yang engkau perlukan dari urusan-urusan penghidupanmu, muncullah di dalam hatimu rasa senang kepada Allah dan kenikmatan-Nya serta anugerah-Nya atas dirimu. Kemudian karenanya engkau banyak beramal. Syukur itu adalah dengan hati, lisan dan anggota-anggota

tubuh lainnya.[11] Bersyukur sendiri tidak hanya dengan adanya kelimpahan materi, tetapi bersyukur telah diberikan umur panjang dan keadaan yang sehat juga perlu.

Kemampuan bersyukur sangat mempengaruhi keadaan psikologis seseorang. Terciptanya kesejahteraan psikologis seorang lansia sangat dipengaruhi oleh kemampuan mereka dalam menyikapi seluruh pemberian nikmat dari Allah Swt. Apabila kemampuan itu kurang maka, sulit tercipta kesejahteraan psikologisnya. Dan sebaliknya, apabila kemampuan bersyukurnya tinggi maka secara otomatis akan tercipta kesejahteraan ataupun kebahagiaan dalam psikologisnya.

Sebagian besar dari lansia mengalami masalah dalam menghadapi berbagai perubahan hidupnya. Masalah-masalah inilah yang membuat mereka mengaku bersyukur secara lisan tapi fenomena yang ada menunjukkan bahwa mereka tidak bahagia dengan kehidupan yang dijalani. Saat observasi dilakukan, banyak lansia yang masih memikirkan tentang besarnya tuntutan dan tanggup jawab yang harus diampunya, kemudian juga tuntutan mengenai penguasaan lingkungan, tuntuntan terhadap pembagian harta yang akan dilakukan kepada anak-anaknya dan juga penyesalan-penyesalan terhadap hal-hal yang pernah dilakukan.

Mereka merasa bahwa hidupnya saat ini adalah masa dimana dirinya ingin bergantung kepada anak-anaknya tetapi mereka juga

[11] Al-Ghazali, *op. cit.,* h. 332

tidak ingin dianggap merepotkan oleh orang lain. Dari hal ini, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar lansia masih memikirkan anggapan-anggapan orang lain terhadap apa yang dilakukannya. Inilah yang membuat lansia itu sendiri tidak bahagia dengan apa yang dimiliki saat ini.

Berdasarkan penjelasan-penjelasan yang telah dijabarkan di atas, peneliti tertarik untuk melihat pengaruh variabel syukur terhadap *psychological well-being*. Selain itu penelitian yang serupa masih jarang dilakukan, terutama pada lansia. Oleh karena itu, peneliti merasa perlu untuk melakukan sebuah penelitian skripsi pada lansia dengan judul **"Pengaruh Syukur terhadap *Psychological well-being* pada Lansia di Dukuh Karang Desa Jati Kecamatan Jati Kabupaten Blora".**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti mengambil permasalahan sebagai berikut: Adakah pengaruh syukur terhadap *psychological well-being* pada lansia di Dukuh Karang Desa Jati Kecamatan Jati Kabupaten Blora.

C. Tujuan Dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh syukur terhadap

psychological well-being pada lansia di Dukuh Karang Desa Jati Kecamatan Jati Kabupaten Blora.

2. Manfaat Penelitian

a) Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian dalam masalah pengaruh syukur terhadap *psychological well-being* pada lansia di Dukuh Karang Desa Jati Kecamatan Jati Kabupaten Blora.

b) Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan akan memberikan manfaat bagi beberapa pihak, diantaranya:

1) Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi masyarakat yakni sebagai bahan loncatan untuk meningkatkan kualitas masyarakat agar mendukung terwujudnya *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis).

2) Bagi Lansia

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan semangat bagi para lansia untuk membentuk psikologi yang positif demi terwujudnya *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis).

3) Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini bisa memberikan pemahaman dan gambaran tentang bagaimana pengaruh syukur terhadap *psychological well-being* pada lansia bagi peneliti.

D. Tinjauan Pustaka

Berdasarkan eksplorasi yang telah dilakukan peneliti, peneliti menemukan beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian yang peneliti lakukan. Di antaranya:

Pertama, penelitian oleh Farhanah Murniasih tahun 2013, Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, dengan judul *Pengaruh Kecerdasan Emosi dan Rasa Syukur Terhadap Psychological Well-being Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja.* Merupakan penelitian kuantitatif korelasi, berdasarkan uji pengaruh menggunakan teknik analisis *Confirmatory Faktor Analysi*s (CFA) pada setiap variabelnya. Dari uji F yang telah dilakukan dapat dilihat bahwa nilai p (Sig) menunjukkan p = 0.000 dengan p < 0,05 dengan demikian ada pengaruh yang signifikan dari emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain, keterampilan sosial, rasa syukur dengan lisan, hati perbuatan dan jenis kelamin terhadap *psychological well-being.* Kemudian dari koefisien regresi menunjukkan jika sig < 0,05 maka koefisien regresi tersebut signifikan yang berarti variabel independen tersebut

memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja.[12]

Kedua, penelitian oleh Devi Tri Wahyuningtiyas tahun 2016, Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, dengan judul *Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Orang Tua Dengan Anak ADHD (Attention Deficit Hyperactive Disorder) di Surabaya.* Merupakan penelitian kualitatif dimana data dikumpulkan dengan latar alami *(natural setting)* sebagai sumber data langsung teknik pengumpulan datanya menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi. Dengan hasil penelitian banyak orang tua yang masih tetap teguh menentang penggunaan obat-obatan untuk ADHD. Dari kedua responden memiliki gambaran dimensi *Psychological well-being* sebagai orang tua dari anak ADHD yang berbeda-beda. Penyebabnya adalah faktor *psychological well-being* dari orang tua anak ADHD yang meliputi kepribadian, religiusitas, dan dukungan sosial. Tidak hanya dukungan dari keluarga dan lingkungan yang diperoleh oleh orang tua dengan anak ADHD, melainkan mendapat dukungan dari para guru mempunyai peran sangat penting dalam upaya pendidikan.[13]

---

[12] Farhanah Murniasih, *op. cit.*, h. 102

[13] Devi Tri Wahyuningtiyas, *Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Orang Tua Dengan Anak ADHD (Attention Deficit Hyperactive Disorder) Di Surabaya*, skripsi Program S1 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2016.

Ketiga, penelitian oleh Enjang Wahyuningrum tahun 2016, Jurusan Psikologi Fakultas Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana, dengan judul *Hubungan Antara Gratitude Dengan Psychological Well-Being Ibu yang Memiliki Anak Tunagrahita di SLB Negeri Salatiga*. Merupakan penelitian kuantitatif korelasi. Pengambilan sampel dilakukan dengan berdasarkan pada kriteria-kriteria tertentu. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu yang memiliki anak tunagrahita yang bersekolah di SLB Negeri Salatiga. Penelitian ini menggunakan 51 ibu dengan teknik pengambilan sampel *Purposive Sampling*. Berdasarkan hasil analisis deskriptif diperoleh data minimum pada variabel *gratitude* sebesar 16 dan data maksimum sebesar 42 dengan *mean* 36 dan standar deviasi 3,96. Untuk variabel *psychological well-being*, data minimum sebesar 96 dan data maksimum sebesar 148 dengan *mean* 122,71 dan standar deviasi 11,59. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara gratitue dan *psychological well-being* ibu yang memiliki anak tunagrahita di SLB Negeri Salatiga. Sebagian partisipan (78%) memiliki *gratitude* pada kategori sangat tinggi dan *psychological well-being* pada kategori (70,58%) berada pada kategori tinggi. Dalam penelitian juga ditemukan bahwa *gratitude* memberikan sumbangan sebesar 10,37% yang artinya 89,63% *psychological well-being* ibu yang memiliki anak tunagrahita

masih dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti religiusitas, dukungan sosial, kecerdasan emosi dan msih banyak faktor lainnya.[14]

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Nurindah Atika Sari tahun 2015, Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Mulawarman dengan judul *Psychological Well-Being Pada Kepala Keluarga Yang Mengalami Pemutusan Hubungan Kerja Oleh Perusahaan Batu Bara di Desa Bukit Pariaman.* Merupakan penelitian kualitatif dengan pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Sampel yang diambil sejumlah 2 orang. Berdasarkan hasil penelitian pada kedua subyek yaitu BS dan WHO yang sama-sama mengalami pemutusan hubungan kerja, pada awalnya mereka merasakan kekecewaan akan keputusan perusahaan. Mereka berperan sebagai kepala keluarga merasakan kebingungan dalam hal tanggung jawab yang seharusnya mereka penuhi. Terdapat perasaan *insecure* dalam hal keuangan atau perasaan tidak aman mengenai kondisi finansial karena perubahan dari kondisi yang biasanya mendapatkan gaji secara rutin setiap bulannya menjadi tidak memiliki pemasukan atau pendapatan. Mereka semakin bingung dengan tanggungan dalam rumah tangga yang dimiliki masing-masing subyek.[15]

---

[14] Enjang Wahyuningrum, *Hubungan Antara Gratitude Dengan Psychological Well-being Ibu Yang Memiliki Anak Tunagrahita di SLB Negeri Salatiga,e-Jour*nal Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana, Vol.32, No. 2. Desember 2016: 57-64

[15] Nurindah Atika Sari, *Psychological Well-being Pada Kepala Keluarga Yang Mengalami Pemutusan Hubungan Kerja Oleh Perusahaan Batu*

Kelima, penelitian oleh M Lutfi Hadi Wicaksono dan Luh Kadek Pande Ary Susilawati tahun 2016, Jurusan Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, dengan judul *Hubungan Rasa Syukur dan Perilaku Prososial Terhadap Psychological Well-being Pada Remaja Akhir Anggota Islamic Medical Activists Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*. Merupakan penelitian kuantitatif dimana populasi dalam penelitian ini adalah remaja akhir yang merupakan mahasiswa dan mahasiswi muslim yang sedang menempuh studi di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Dari hasil penelitian dapat dilihat dari nilai koefisien regresi yang di dapat setelah melakukan analisis yaitu sebesar 0,716 dengan F hitung sebesar 29,976 dengan taraf signifikan 0,000 ($p<0,05$), maka model regresi bisa dipakai untuk memprediksi *psychological well-being* atau bisa dikatakan rasa syukur dan perilaku proposial bersama-sama memiliki hubungan fungsional terhadap *psychological well-being pada* remaja akhir. Berdasarkan penelitian dan analisis yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa rasa syukur dan perilaku prososial secara bersama-sama memiliki hubungan fungsional terhadap *psychological well-being* pada remaja akhir anggota Islamic Medical Activists Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Rasa syukur memiliki hubungan fungsional terhadap

---

Bara Di Desa Bukit Tinggi Pariaman, e-Jurnal Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Mulawarman 2015, 4 (1): 1-12

psychological well-being pada remaja akhir anggota Islamic Medical Activists Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.[16]

Dari beberapa penelitian sebelumnya yang terkait dengan pembahasan yang akan dikaji dalam penelitian ini, terdapat kesamaan dalam pembahasan akan tertapi dalam pembahasan itu tidak seluruhnya sama. Terdapat perbedaan pada salah satu variabel penelitian, subyek penelitian dan metode penelitian yang digunakan. Sehingga penelitian ini memiliki posisi yang layak untuk diteliti.

E. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan sangat penting dalam rangka mengarahkan tulisan agar runtut, sistematis, dan mengerucut pada pokok-pokok permasalahan yang dibahas, sehingga bisa memudahkan pembaca untuk memahami isi yang terkandung dalam suatu karya ilmiah. Adapun sistematika penulisan skripsi terdiri atas tiga bagian, yaitu bagian muka, bagian teks/isi dan bagian akhir.

1. Bagian muka

   Bagian yang pertama ini memuat halaman judul, abstrak penelitian, persetujuan pembimbing, pengesahan, motto, persembahan kata pengantar, daftar isi, daftar tabel dan daftar lampiran.

---

[16] M. Lutfi Hadi Wicaksono dan Luh Kadek Pande Ary Susilawati, *Hubungan Rasa Syukur dan Perilaku Proposional Terhadap Psychological Well-being Pada Remaja Akhir Anggota Islamic Medical Activitis Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*, Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi, 2016 Vol.3, No.2, 196-208

2. Bagian teks/isi

Bagian yang kedua ini bagian isi yang berisi beberapa bab yang masing-masing bab terdiri dari beberapa sub bab dengan susunan sebagai berikut:

Bab I merupakan bab pendahuluan yang mana menggambarkan latar belakang permasalahan, dalam hal ini permasalahan yang diangkat adalah pengaruh syukur terhadap *psychological well-being* pada lansia 60 tahun ke atas di Dukuh Karang Desa Jati Kecamatan Jati Kabupaten Blora. Dimana peneliti ingin mengetahui ada tidaknya pengaruh syukur terhadap *psychological well-being* pada lansia, peneliti juga memaparkan teori-teori dan realita yang ada, setelah itu terdapat rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian yang berisi tentang target yang dicapai, tinjauan pustaka yaitu berisi tentang penelitian-penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan penelitian ini, dan terakhir sistematika penulisan skripsi.

Bab II membahas pengaruh syukur terhadap *psychological well-being* (studi korelasi pengaruh syukur terhadap *psychological well-being* pada lansia), meliputi: (A) Definisi rasa syukur, aspek-aspek dalam syukur, dan pengukuran syukur. (B) Definisi *psychological well-being*, aspek-aspek dalam *psychological well-being*, faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya *psychological well-being*. (C)

Kerangka berfikir mengenai pengaruh syukur terhadap *psychological well-being* (D) Hipotesis.

Bab III berisikan metodelogi penelitian yang berisikan tentang: jenis penelitian, identitas variabel, definisi operasional, populasi dan sampel, metode pengumpulan data, uji validitas dan reliabilitas instrument dan teknik analisis data.

Bab IV berisikan hasil penelitian dan pembahasan yang menguraikan tentang deskripsi data penelitian, uji persyaratan analisis, pengujian hipotesis penelitian, pembahasan hasil penelitian.

Bab V berisikan kesimpulan dan saran. Bab ini berisikan kesimpulan dari semua pembahasan, saran-saran dan penutup.

3. Bagian akhir

Bagian akhir terdiri dari daftar pustaka, lampiran-lampiran yang mendukung pembuatan skripsi dan daftar riwayat hidup.

BAB II

LANDASAN TEORI

SYUKUR DAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*

A. Syukur

1. Pengertian Syukur

Syukur adalah menyadari bahwa tidak ada yang memberi kenikmatan kecuali Allah. Kemudian apabila engkau mengetahui perincian kenikmatan Allah kepadamu dalam anggota-anggota tubuh, jasad dan ruhmu, serta seluruh yang engkau perlukan dari urusan-urusan penghidupanmu, muncullah di dalam hatimu rasa senang kepada Allah dan kenikmatan-Nya serta anugerah-Nya atas dirimu. Kemudian, karenanya engkau banyak beramal.[17]

Makna pujian dan syukur mempunyai perbedaan dalam segi pelaksanaannya. Yaitu bahwa pujian itu termasuk bentuk *tasbih* (pen-sucian) dan *tahlil*, maka ia tergolong usaha-usaha lahir. Sedangkan syukur adalah termasuk bentuk kesabaran dan penyerahan diri, maka ia tergolong usaha-usaha batin. Syukur itu lawan dari kufur, sedang pujian adalah lawan dari celaan. Karena pujian itu lebih umum dan lebih banyak, sedangkan syukur itu lebih sedikit dan lebih khusus terjadinya.[18]

---

[17]Al-Ghazali (Imam al-Ghazali), *Mutiara Ihya' 'Ulumuddin,* Terj. Irwan Kurniawan, (Bandung: Mizan Media Utama, 2008), h. 332

[18] Imam al-Ghazali, *Minhajul Abidin Jalan Para Ahli Ibadah*, Terj. Abu Hamas as-Sasaky, *(*Jakarta: Khatulistiwa Pers,2013), h. 409

Pujian dan sanjungan dilakukan terhadap seseorang yang berbuat baik. Ini sesuai pendapat syaikh kami, semoga Allah Ta'ala memberinya rahmat. Adapun mengenai syukur, banyak penjelasan menyangkut maknanya. Misalnya dari Abdullah bin Abbas ra yang berkata *"Syukur adalah ketaatan dengan semua anggota tubuh kepada Rabb segala makhluk, baik di waktu sendiri maupun bersama-sama."* Dan sebagian syaikh kami berpendapat *"Syukur adalah melaksanakan ketaatan, baik secara lahir maupun batin."* Pendapat yang lain menyatakan, bahwa syukur itu adalah menjauhi berbagai bentuk kemaksiatan secara lahir maupun batin. Ada juga yang berkata *"Syukur adalah menjaga diri dari memilih berbuat kemaksiatan terhadap Allah Ta'ala".* Yaitu, engkau menjaga hati dan lisanmu, juga anggota-anggota tubuhmu, sehingga engkau tidak mendurhakai Allah 'Azza wa Jalla melalui anggota-anggota tubuhmu itu.[19]

Perbedaan di antara beberapa pendapat di atas dengan pendapat syaikh yang pertama terletak pada, bahwa ia menjadikan penjagaan diri sebagai tujuan utama, lebih mendesak dari menjauhi tindakan maksiatnya. Adapun menjauhi kemaksiatan itu adalah, engkau tidak melakukan perbuatan maksiat ketika terjadi dorongan atasnya, dan jiwamu tidak mempan oleh bisikan yang membuatmu tergoda melakukan maksiat. Apalagi dari kekufuran. Bahwa apabila apa yang

[19] Imam al-Ghazali, *op. cit.*, h. 410

diwajibkan oleh Sang Pemberi nikmat dengan nikmat-Nya, sekurang-kurangnya tidak menjadikan nikmat itu sebagai sarana untuk berbuat maksiat. Maka betapa buruk keadaan orang yang menjadikan nikmat Sang Pemberi nikmat itu sebagai senjata untuk mendurhakai-Nya.[20]

Imam al-Ghazali menyebutkan bahwa *tasyakkur* terdiri atas tiga komponen: *ilmu, hal,* dan *amal*. Komponen *tasyakkur* pertama adalah ilmu menunjukkan kesadaran kita akan nikmat-nikmat Allah yang dianugerahkan kepada kita. Kita tahu bahwa *rahman* Allah jualah yang menyebabkan kita masih hidup sampai saat ini. Kita tahu bahwa *rahim* Allah jualah yang menyebabkan kita masih sanggup berpuasa, beribadah, bertakbir, dan menyampaikan syukur kepada-Nya. Komponen *tasyakkur* kedua adalah *hal*, menggambarkan sikap kita akan nikmat Allah. Kita bahagia karena diberikan kesempatan menunaikan ibadah puasa. Kita senang karena Allah senantiasa menolong kita pada saat-saat yang diperlukan. Hati kita penuh dengan terimakasih kepada-Nya karena Dia telah membawa kita pada keadaan seperti ini. Komponen *tasyakkur* yang ketiga adalah *amal*. *Amal* diwujudkan dalam seluruh anggota badan kita. Bersyukur, kata al-Ghazali, ialah *"*Menggunakan nikmat-nikmat Allah Ta'ala untuk menaati-Nya serta menjaga agar tidak menggunakan nikmat-nikmat-Nya itu untuk maksiat kepada-Nya*"*.

[20] *Ibid.,* h. 411

Dengan demikian, *tasyakkur* yang benar ialah bila kita masukkan takbir dalam menggunakan nikmat-nikmat Allah. Kita gunakan nikmat hidup kita untuk membesarkan asma-Nya, menjunjung tinggi syariat-Nya, menghidupkan agama-Nya, dan menyayangi hamba-hamba-Nya.[21]

2. Aspek-aspek Syukur

Syukur adalah menyadari bahwa tidak ada yang memberi kenikmatan kecuali Allah. Kemudian apabila engkau mengetahui perincian kenikmatan Allah kepadamu dalam anggota-anggota tubuh, jasad dan ruhmu. Kemudian, karenanya engkau banyak beramal. Syukur itu adalah dengan hati, lisan, dan anggota-anggota tubuh lainnya.[22]

Adapun mengenai keutamaan syukur, Allah SWT menghubungkannya dengan zikir. Allah SWT berfirman:

ٱتْلُ مَآ أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ ٱلْكِتَٰبِ وَأَقِمِ ٱلصَّلَوٰةَ ۖ إِنَّ ٱلصَّلَوٰةَ تَنْهَىٰ عَنِ ٱلْفَحْشَآءِ وَٱلْمُنكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ ٱللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَٱللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ﴿٤٥﴾

Artinya:

> *"Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, Yaitu Al kitab (Al Quran) dan dirikanlah shalat.*

[21] Jalaluddin Rakhmat, *Membuka Tirai Kegaiban: Renungan-Renungan Sufistik*, (Bandung: Mizan, 1994), h. 218

[22] Al-Ghazali, *op. cit.*, h. 332

> *Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar. dan Sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan*." (QS Al-'Ankabut [29]:[45]).[23]

a) Syukur dengan hati

   Syukur dengan hati adalah engkau menyembunyikan-menyembunyikan kebaikan dari seluruh makhluk dan senantiasa menghadirkannya dalam dzikir kepada Allah Swt, bukan melalaikannya.

b) Syukur dengan lisan

   Syukur dengan lisan adalah engkau menampakkannya dengan pujian-pujian yang ditujukan pada-Nya.

c) Syukur dengan perbuatan

   Adapun syukur dengan anggota-anggota tubuh lain adalah dengan menggunakan kenikmatan-kenikmatan Allah Swt, di dalam ketaatan kepada-Nya dan merasa takut untuk menggunakannya dalam kemaksiatan. Mensyukuri kenikmatan mata adalah engkau menutupi seluruh aib yang engkau lihat dari kaum muslim. Engkau tidak menggunakan untuk

[23] Yayasan Penerjemah dan Penafsir Al-qur'an *Departemen Agama, Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemahannya Edisi Keluarga,* (Surabaya: Halim, 2013), h. 401

melihat dalam kemaksiatan. Mensyukuri kenikmatan telinga adalah engkau menutupi aib-aib yang engkau dengar, dan tidak menggunakannya untuk mendengar kecuali yang dibolehkan.[24]

3. Pengukuran Syukur

Pengukuran mengenai *gratitude* telah banyak dibuat dan digunakan oleh para ahli, diantaranya adalah CQ-6 *(The Gratitude Questionnaire-6)*. Pengukuran ini dibuat oleh McCullough, Emmons, dan Tsang (2002) yang awalnya terdiri dari 39 pertanyaan untuk mengukur empat aspek, yaitu, *span, intensity, frequency* dan *density*. Setelah dilakukan uji validitas tersisa enam pernyataan valid sehingga pengukuran ini bernama CQ-6.[25]

Pada penelitian ini menggunakan skala yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek rasa syukur dari Imam al-Ghazali.

B. *Psychological well-being*

1. Pengertian *Psychological well-being*

Menurut Ryff (1989) seperti yang dikutip oleh Wicaksono dan Susilawati menyebutkan bahwa, *psychological well-being* adalah kondisi dimana seseorang memiliki kemampuan menerima diri sendiri mapupun kehidupannya di

[24] Al-Ghazali, *op. cit*., h. 333
[25] Farhanah Murniasih, *op. cit.*, h. 40

masa lalu, pengembangan diri, keyakinan bahwa hidupnya bermakna, memiliki tujuan, memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain, kapasitas untuk mengatur kehidupan di lingkungan secara efektif dan kemampuan menentukan tindakan sendiri.[26]

Konsep Ryff (1989) berawal dari adanya keyakinan bahwa kesehatan yang positif tidak sekedar tidak adanya penyakit fisik saja. Kesejahteraan psikologis *(Psychological well-being)* terdiri dari adanya kebutuhan untuk merasa baik secara psikologis *(Psychologically well).* Ryff (1989) menambahkan bahwa *Psychological well-being* merupakan suatu konsep yang berkaitan dengan apa yang dirasakan individu mengenai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari serta mengarah pada pengungkapan perasaan-perasaan psribadi atas apa yang dirasakan oleh individu sebagai hasil dari pengalaman hidupnya.[27]

Ryff (1989) juga menjelaskan makna dari kesehatan mental yang positif dengan beberapa konsep yang serupa, diantaranya seperti: *konsep self-actualization* Maslow, pandangan Roger tentang *fully functioning person*, konsep yang nenekankan pentingnya menggali dan memanfaatkan potensi diri manusia. Ryff (1989) sendiri menyebutnya sebagai konsep *psychological well-being*. Konsep *psychological well-being* yang

---

[26] M. Lutfi Hadi Wicaksono dan Luh Kadek Pande Ary Susilawati, *op. cit.*, h. 197

[27] Farhanah Murniasih, *op. cit.*, h. 15

diajukan oleh Ryff (1989) bersifat *eudamonis*. Dalam perspektif *eudamonis, well-being* dicapai dengan merealisasikan atau mewujudkan *daimon (true self)* yaitu dengan merealisasikan potensi diri manusia yang sebenarnya. Konsep ini merupakan konsep multidimensional untuk mengukur *psychological well-being* manusia.[28]

Ryff (1989) mengajukan kritik terhadap pengertian *psychological well-being* sebagai kebahagiaan dan kepuasan hidup tertentu. Terhadap konsep *psychological well-being* sebagai kebahagiaan, Ryff (1989) mengajukan dua kritik, yaitu bahwa tujuan utama penelitian Bradburn bukan untuk menentukan aspek-aspek kesejahteraan psikologis (tetapi untuk mempelajari pengaruh dari perubahan-perubahan sosial saat itu), dan kurang tepat jika kata Yunani *"eudamonia"* diterjemahkan sebagai "kebahagiaan". Hal ini didukung oleh pernyataan dari Waterman yang mengatakan bahwa *eudamonia* lebih tepat didefinisikan sebagai realisasi potensi individu dan bukan sebagai kebahagiaan. Ryff (1989) mengatakan bahwa karakterisasi dari hal tertinggi yang bisa dicapai manusia adalah usaha-usaha manusia untuk mencapai kesempurnaan yang mewakili realisasi potensi dari individu. Secara umum, Ryff (1989) menjelaskan literatur *psychological well-being* yang mengatakan bahwa *psychological well-being* sebagai kebahagiaan dan rumusan

[28] *Ibid.*, h. 16

aspek-aspek *psychological well-being* sebagai afek positif, afek negatif dan kepuasan hidup pada mulanya tidak didasari oleh landasan teori yang kuat. Alat-alat pengukuran *psychological well-being* yang dikembangkan dalam penelitian-penelitian tersebut bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* yang baik, dan tidaklah bertujuan untuk menetapkan aspek-aspek dari *psychological well-being*. Maka Ryff (1989) kemudian mengajukan beberapa evaluasi terhadap penelitian-penelitian tentang *psychological well-being* yang dilakukan sebelumnya. Ia mengatakan bahwa individu yang mempunyai *psychological well-being* yang baik tidak sekedar terbebas dari hal-hal yang menjadi indikator mental negatif, seperti terbebas dari rasa cemas, tercapainya kebahagiaan, dan lain-lain. Untuk mengetahui *psychological well-being* juga harus diukur kesehatan mental positif, bagaimana pandangan individu terhadap potensi-potensi dalam dirinya. Selama ini pengukuran *psychological well-being* hanya meneliti sejauhmana individu terbebas dari indikator mental negatif saja.[29]

Dari beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* adalah perasaan bahagia, mempunyai kepuasan hidup dan tidak adanya gejala-gejala depresi karena kondisi tersebut dipengaruhi adanya fungsi psikologis yang positif.

---

[29] Farhanah Murniasih, *op. cit.*, h. 17

2. Aspek-aspek *Psychological well-being*

Menurut Ryff (1989), pondasi untuk diperolehnya *psychological well-being* adalah individu yang secara psikologis dapat berfungsi secara positif *(positive psychological functioning*). Komponen individu yang mempunyai fungsi psikologis secara positif yaitu:

a) Penerimaan Diri *(Self-Acceptance)*

Dimensi ini merupakan ciri utama kesehatan mental dan juga sebagai karakter utama dalam aktualisasi diri, berfungsi optimal, dan kematangan. Penerimaan diri yang baik ditandai dengan kemampuan tersebut memungkinkan seseorang untuk bersikap positif terhadap diri sendiri dan kehidupan yang dijalani. Hal tersebut menurut Ryff (1989) menandakan *psychological well-being* yang tinggi. Individu yang memiliki tingkat penerimaan diri yang baik ditandai dengan bersikap positif terhadap diri sendriri, mengakui dan menerima berbagai aspek yang ada dalam dirinya, baik positif maupun negatif, dan memiliki pandangan positif terhadap masa lalu.

b) Hubungan Positif dengan Sesama *(Positive Relations With Others)*

Dimensi ini berulang kali ditekankan sebagai aspek yang penting dalam konsep *psychological well-being*. Ryff (1989) menekankan pentingnya menjalin hubungan saling

percaya dan hangat dengan orang lain. Aspek ini juga menekankan adanya kemapuan yang merupakan salah satu komponen kesehatan mental yaitu kemampuan untuk mencintai orang lain. Individu yang tinggi atau baik dalam aspek ini ditandai dengan adanya hubungan yang hangat, memuaskan dan saling percaya dengan orang lain. Ia juga mempunyai rasa afeksi dan empati yang kuat.

Sebaliknya, individu yang hanya mempunyai sedikit hubungan dengan orang lain, sulit bersikap hangat dan enggan untuk mempunyai ikatan dengan orang lain, menandakan bahwa ia kurang baik dalam aspek ini.

c) Otonomi *(Autonomy)*

Aspek otonomi menjelaskan mengenai kemandirian, kemampuan untuk menentukan diri sendiri, dan kemampuan untuk mengatur tingkah laku. Seseorang yang mampu untuk menolak tekanan sosial, berpikir dan bertingkah laku dengan cara-cara tertentu, serta dapat mengevaluasi diri sendiri dengan standar personal, hal ini menandakan bahwa ia baik dalam aspek ini.

Sebaiknya, individu yang kurang baik dalam aspek otonomi akan memperhatikan harapan dan evaluasi diri orang lain, membuat keputusan berdasarkan penilaian, dan cenderung bersikap konformis.

d) Penguasaan terhadap lingkungan *(Enviorement Mastery)*

Individu dengan *psychological well-being* yang baik memiliki kemampuan untuk memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi fisik dirinya. Dengan kata lain, ia mempunyai kemampuan dalam menghadapi kejadian-kejadian di luar dirinya. Hal inilah yang dimaksud dalam aspek ini mampu memanipulasi keadaan sehingga dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi yang dianutnya dan mampu mengembangkan diri secara kreatif melalui aktivitas fisik maupun mental.

Sebaliknya, individu yang kurang baik dalam aspek ini akan menampakkan ketidakmampuan untuk mengatur kehidupan sehari-hari dan kurang memiliki kontrol terhadap lingkungan luar.

e) Tujuan hidup *(Purpose in Life)*

Dimensi ini menjelaskan mengenai kemampuan individu untuk mencapai tujuan dalam hidup. Seseorang yang mempunyai roda keterarahan dalam hidup, mempunyai perasaan bahwa kehidupan saat ini dan masa lalu mempunyai keberartian memegang kepercayaan yang memberikan tujuan hidup, dan mempunyai target yang ingin dicapai dalam hidup, maka ia dapat dikatakan mempunyai aspek tujuan yang baik.

Sebaliknya, seseorang yang kurang baik dalam aspek ini mempunyai perasaan bahwa tidak ada tujuan yang ingin

dicapai dalam hidup, tidak melihat adanya manfaat dalam masa lalu kehidupannya, dan tidak mempunyai kepercayaan yang dapat membuat hidup lebih berarti.

f) Pertumbuhan pribadi *(Personal Growth)*

Dimensi pertumbuhan pribadi menjelaskan mengenai kemampuan individu untuk mengembangkan potensi dalam diri dan berkembang sebagai seorang manusia. Aspek ini dibutuhkan oleh individu agar dapat optimal dalam berfungsi secara psikologis, salah satu hal penting dalam aspek ini adalah adanya kebutuhan untuk mengaktualisasikan diri, misalnya dengan keterbukaan terhadap pengalaman.

Seseorang yang baik dalam aspek ini mempunyai perasaan untuk terus berkembang, melihat diri sendiri sebagai sesuatu yang bertumbuh, menyadari potensi yang terdapat di dalam dirinya, dan mampu melihat peningkatan dalam diri dan tingkah laku dari waktu ke waktu. Sebaliknya, seseorang yang kurang baik dalam aspek ini akan menampilkan ketidakmampuan untuk mengembangkan sikap dan tingkah laku baru, mempunyai perasaan bahwa ia adalah seorang pribadi yang stagnan dan tidak tertarik dengan kehidupan yang dijalani.[30]

[30] Devi Tri Wahyuningtiyas, *op. cit.*, h. 18-22

3. Faktor-faktor dalam *Psychological well-being*

Menurut Ryff (1989) menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* seseorang, diantaranya adalah jenis kelamin, usia, kepribadian, kecerdasan emosi, budaya , status sosial ekonomi dan rasa syukur.[31]

a) Jenis kelamin

Menurut Ryff (1989), satu-satunya dimensi yang memiliki perbedaan signifikan antara laki-laki dan perempuan adalah dimensi hubungan positif dengan orang lain. Wanita memiliki nilai signifikan yang lebih tinggi dibanding pria karena kemampuan wanita dalam berinteraksi dengan lingkungan lebih baik dibanding pria. Sejak kecil, *strereotype gender* telah tertanam dalam diri anak laki-laki digambarkan sebagai sosok agresif dan mandiri, sementara itu perempuan digambarkan sebagi sosok yang pasif dan tergantung, serta sensitif terhadap perasaan orang lain dan hal ini akan terbawa sampai anak beranjak dewasa.

b) Usia

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ryff (1989) ditemukan adanya perbedaan tingkat *psychological well-being* pada orang dari berbagai kelompok usia. Dalam dimensi penguasaan lingkungan terlihat profil meningkat

[31] Farhanah Murniasih, *op. cit.*, h. 4

seiring dengan pertambahan usia. Semakin bertambah usia seseorang maka semakin mengetahui kondisi yang terbaik bagi dirinya. Oleh karenanya, individu tersebut semakin dapat pula mengatur lingkungannya menjadi yang terbaik sesuai dengan keadaan dirinya.

Individu yang berada dalam usia dewasa madya *(mildlife)* memiliki skor tinggi dalam dimensi penguasaan lingkungan, otonomi, dan hubungan positif dengan orang lain sementara pada dimensi pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, dan penerimaan diri mendapat skor rendah. Individu yang berada dalam usia dewasa awal *(young)* memiliki skor tinggi dalam dimensi pertumbuhan pribadi, penerimaan diri, dan tujuan hidup sementara pada dimensi hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, dan otonomi memiliki skor rendah.

c) Budaya

Ryff (1989) mengatakan bahwa sistem nilai individualisme atau kolektivisme memberi dampak terhadap *psychological well-being* yang dimiliki suatu masyarakat. Budaya barat memiliki nilai yang tinggi dalam dimensi penerimaan diri dan otonomi, sedangkan budaya timur yang menjunjung tinggi nilai kolektivisme memiliki nalai yang tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain.

d) Status Sosial Ekonomi

Status sosial ekonomi berhubungan dengan dimensi penerimaan diri, tujuan hidup, penguasan lingkungan dan pertumbuhan diri. Beberapa penelitian juga mendukung pendapat ini, dimana individu-individu yang memfokuskan pada kebutuhan materi dan finansial sebagai tujuannya menunjukkan tingkat kesejahteraan yang rendah. Hasil ini sejalan dengan status sosial atau kelas sosial yang dimiliki individu akan memberikan pengaruh berbeda pada *psychological well-being*.

e) Kecerdasan Emosi

Seperti yang dikutip oleh Farhanah Murniasih menurut pendapat Shulman dan Hemenover mengatakan bahwa seseorang yang memiliki kecerdasan emosi yang lebih tinggi, sedikit mengalami tekanan emosi ketika berhadapan dengan keadaan yang membuat mereka stres. Dengan kata lain, mereka lebih sering mengalami perasaan positif.

Orang yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai emosi mereka, ditandai dengan adanya kesadaran diri yang sangat penting untuk penerimaan diri yang merupakan salah satu dimensi dari kesejahteraan psikologis. Kesadaran seseorang terhadap emosi mereka juga penting dalam dimensi otonomi (menentukan pilihan hidup, kemandirian, dan kemampuan mengatut perilaku) dan

terhadap pertumbuhan pribadi yang juga merupakan dimensi dari *psychological well-being.*

f) Kepribadian

Schumutte dan Ryff (1997) melakukan penelitian mengenai hubungan antara lima tipe kepribadian *(the big five traits)* dengan aspek-aspek *psychological well-being.* Hasilnya menunjukkan bahwa individu yang termasuk dalam kategori *ekstraversion, conscientiousness* dan *low neouroticism* mempunyai skor tinggi pada dimensi penerimaan diri, pengusaan lingkungan dan keberarahan hidup. Individu yang termasuk dalam kategori *openness to experience* mempunyai skor tinggi pada dimensi pertumbuhan pribadi. Individu yang termasuk dalam kategori *agreeableness* dan *extraversion* mempunyai skor tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain dan individu yang termasuk kategori *low neuriticism* mempunyai skor tinggi pada dimensi ekonomi.[32]

g) Rasa Syukur

Menurut Mc Cullough, Emmons, dan Tsang (2002) syukur mempengaruhi afeksi, mood dan emosi. Rasa syukur sebagai sifat yang lebih mengarah kepada afeksi ini disebut sebagai disposisi diri rasa syukur. Disposisi rasa syukur didefinisikan sebagai kecenderungan umum orang untuk mengenali dan menanggapi emosi berterima kasih atas

[32] Farhanah Murniasih, *op. cit.*, h. 23-27

kebaikan orang lain. Elemen-elemen rasa syukur berdiri sebagai sebuah kesatuan dan muncul secara bersama-sama, yaitu; *intensity* yaitu kekuatan seseorang untuk merasa bersyukur setiap hari dan dapat muncul walaupun hanya dari kebaikan orang lain yang sifatnya sederhana, *span* yaitu kemampuan seseorang untuk bersyukur terhadap berbagai hal dan aspek hidupnya, dan *density* yaitu mengacu pada jumlah orang yang individu syukuri atas suatu manfaat positif yang individu dapatkan. Penelitian juga membuktikan rasa syukur berkorelasi negatif dengan perilaku anti-sosial, phobia, gangguan kecemasan, gangguan panik, dan *mental hyperorexia*. Rasa syukur juga memberikan pandangan positif bagi individu terhadap kehidupannya yang berkorelasi dengan kesejahteraan psikologis *(Psychological well-being).*[33]

C. Kerangka Berfikir

Secara umum, lansia dianggap sebagai orang yang mengalami penurunan, baik secara fisik, sosial, kognitif maupun ekonomi. Suka tidak suka, mau tidak mau, siap tidak siap, tubuh manusia akan semakin menua dengan disertai penurunan baik fungsi fisik maupun mental yang menjadi konsekuensianya. Lansia cenderung membutuhkan bantuan orang lain dalam kehidupannya

[33] M. Lutfi Hadi Wicaksono dan Luh Kadek Pande Ary Susilawati, *op. cit.*, h. 199

sehari-hari. Hal ini cenderung adanya, tetapi bukan berarti lansia tidak lagi bisa mandiri dan berguna bagi dirinya maupun orang lain.[34]

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi *Psychological well-being*, salah satunya adalah rasa syukur. Ketika seorang lansia mampu bersyukur maka pandangan hidup lansia akan positif pula. Lansia akan menerima segala sesuatu yang ada dihidupnya sebagai tanda rahmat dari Allah SWT. Seperti pendapat Ryff (1989) yang dikutip oleh M. Lutfi Hadi Wicaksono dan Luh Kadek Pande Ary Susilawati bahwa, "Kemampuan bersyukur seorang lansia akan membentuk sebuah kondisi psikologis yang positif yang disebut dengan *psychological well-being*".

Ketika lansia bersyukur dengan hati, lisan dan perbuatan, maka akan tercapai aspek-aspek pembentuk *psychological well-being.* Dan ada enam aspek atau dimensi dalam *psychological well-being* yaitu; penerimaan diri *(self acceptance),* hubungan positif dengan orang lain *(positive relations with others),* kemandirian *(autonomy),* penguasaan lingkungan *(envioremental mastery),* tujuan hidup *(purpose in life),* pengembangan pribadi *(personal growth).*[35]

Dengan syukur lansia akan mampu menerima keadaan dirinya, dimana hal ini akan membuat lansia memiliki kesehatan mental untuk bersikap positif terhadap diri sendiri dan kehidupan yang dijalani. Syukur juga membuat seorang lansia menyadari

[34] Faturochman et.al, *op. cit.*, h. 212-214
[35] Devi Tri Wahyuningtiyas, *op. cit.*, h. 18

pentingnya untuk menjaga hubungan baik dengan orang-orang, mencintai hal-hal yang ada disekitarnya, berhenti melakukan kegiatan yang memberatkan dirinya dan melakukan evaluasi terhadap dirinya bahwa apa yang dilakukan sudah memenuhi standar personal.

Bersyukur dengan hati, seperti seorang lansia menyadari bahwa semua yang ada pada dirinya adalah karunia dari Allah SWT. Yang lansia tunjukan dengan memiliki keterarahan dalam hidup, memiliki perasaan bahwa kehidupannya saat ini dan masa lalu memiliki keberatian, memberikan kepercayaan kepada dirinya sendiri untuk memiliki tujuan hidup dan memperbaiki segala hubungan dengan Allah SWT. Bersyukur dengan lisan, yakni menampakan pujian-pujian kepada Allah SWT. Yang akan membuat seorang lansia memiliki hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki rasa saling percaya dan dia akan selalu merasa berterimakasih terhadap pemberian-pemberian dan rasa empati orang terhadap dirinya. Bersyukur dengan perbuatan, yakni menjalankan kewajiban seorang hamba untuk beribadah kepada Allah SWT. Ketika lansia mampu melakukan hal ini maka dirinya akan mengetahui jika keadaannya saat ini sudah tidak sama dengan keadaanya dulu. Dia akan mampu memilih apa yang terbaik dalam hidupnya. Lansia mampu memilih hal-hal yang pantas untuk dilakukan. Dia tidak akan melakukan banyak kegiatan yang seharusnya dilakukan orang diusia muda. Ketika semua hal ini mampu dilakukan oleh lansia maka akan tercipta kesejahteraan dalam hidupnya. Lansia akan bahagia dalam

menjalani kehidupanya dan memiliki ketenangan dalam batinnya, sehingga tercipta kesejahteraan dalam hidupnya, dimana kesejahteraan inilah yang dinamakan dengan *psychological well-being*.

Psychological well-being adalah sebuah kondisi psikologis lansia dimana mereka akan merasakan sebuah kenikmatan hidup atas segala karunia Allah yang telah diberikan kepada mereka. Semakin tinggi lanisa itu mensyukuri nikmat Allah SWT dengan hati, lisan dan seluruh anggota badan maka akan semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya.

Namun apabila lansia itu tidak bisa mensyukuri nikmat dan karunia pemeberian dari Allah Swt maka, kondisi psikologisnya juga tidak akan merasakan kesejahteraan ataupun kebahagiaan. Dimana tidak ada kesejahteraan psikologis lansia itu sendiri. Dengan tidak adanya perasaan bahagia terhadap kondisi kehidupannya, tidak mempunyai kepuasan hidup, adanya kejenuhan dalam menjalani kehidupan, dan adanya depresi.

Dari latar belakang teori yang sudah dijelaskan sebelumnya di atas, maka dapat disimpulkan fokus penelitian adalah syukur dan pengaruhnya terhadap *psychological well-being.*

D. Hipotesis

Hipotesis dapat didefinisikan sebagai jawaban sementara yang sebenarnya masih harus diuji, atau rangkuman kesimpulan teoris yang diperoleh dari tinjauan pustaka.[36]

Adapun hipotesis yang peneliti ajukan adalah "Ada pengaruh syukur terhadap *psychological well-bein*g pada lansia di Dukuh Karang Desa Jati Kecamatan Jati Kabupaten Blora."

[36] Nanang Martono, *Metode Penelitian Kuantitatif (Analisis isi dan analisis data sekunder)*, (Jakarta: PT.Raja Grafindo, 2010), h. 63

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan metode-metode penelitian kuantitatif, penelitian kuantitatif menurut Sugiono (2015) adalah metode yang tradisional. Karena metode ini sudah cukup lama digunakan sehingga sudah menradisi sebagai metode untuk penelitian.[37] Dalam penelitian ini penulis menggunakan analisis korelasi yang merupakan salah satu teknik analisis kuantitatif atau salah satu teknik statistik yang dapat digunakan untuk menguji hipotesis mengenai ada tidaknya pengaruh antar variabel yang diteliti.[38]

B. Identifikasi Variabel

Dalam penelitian ini, variabel-variabel yang digunakan adalah:

1. Variabel Bebas

Yaitu variabel yang variasinya mempengaruhi variabel yang lain.[39] Variabel bebas pada penelitian ini adalah syukur.

---

[37]Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*,(Bandung: Alfabeta, 2015), h. 13

[38] Anas Sujiono, *Statistik Pendidikan*,(Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2010), h. 275

[39] Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian,(*Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1998), h. 62

2. Variabel Tergantung

Yaitu variabel yang diukur untuk mengetahui besarnya efek atau pengaruh variabel lain.[40] Variabel tergantung pada penelitian ini adalah *psychological well-being.*

C. Definisi Operasional

1. Syukur

Syukur adalah wujud terimakasih seorang hamba kepada Allah Swt atas segala karunia nikmat yang telah diberikan. Syukur juga berarti menggunakan segala nikmat yang diterima sebagai sarana untuk menjalankan ketaatan kepada Allah Swt dan menahan diri dari maksiat kepada-Nya baik dengan hati, lisan maupun perbuatan.

Pada penelitian ini menggunakan skala yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek rasa syukur dari Imam al-Ghazali yakni; syukur dengan hati (menyembunyikan segala kebaikan dari seluruh makhluk dan senantiasa menghadirkannya dalam dzikir kepada Allah Swt bukan melalaikannya), syukur dengan lisan (menampakkan dengan segala pujian-pujian yang ditujukan pada-Nya), syukur dengan perbuatan (menggunakan kenikmatan-kenikmatan Allah Swt di dalam ketaatan kepada-Nya).[41]

---

[40] *Ibid*, h. 62
[41] Al-Ghazali, *op.cit.,* h. 333

2. *Psychological well-being*

Psychological well-being adalah kondisi psikologis pada seseorang yang ditandai dengan adanya perasaan bahagia, mempunyai kepuasan hidup dan tidak adanya gejala-gejala depresi karena kondisi tersebut dipengaruhi oleh adanya fungsi psikologis yang positif.

Pada penelitian ini menggunakan skala yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek *psychological well-being* dari Ryff (1989) yakni; penerimaan diri (kemampuan seseorang untuk bersikap positif terhadap diri sendiri dan kehidupan yang dijalani), hubungan positif dengan orang lain (menekankan pentingnya menjalin hubungan saling percaya dan hangat dengan orang lain), otonomi (kemandirian, kemampuan untuk menentukan diri sendiri dan kemampuan untuk mengatur tingkah laku), penguasaaan terhadap lingkungan (kemampuan untuk memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi fisiknya), tujuan hidup (kemampuan individu untuk mencapai tujuan dalam hidup), pertumbuhan pribadi (kemampuan individu untuk mengembangkan potensi dalam diri dan berkembang sebagai seorang manusia).[42]

[42] Devi Tri Wahyuningtiyas, *op.cit.,* h. 18-22

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi berasal dari kata bahasa inggris *population* yang berarti jumlah penduduk. Oleh karenanya populasi penelitian merupakan keseluruhan (*universum*) dari obyek penelitian yang berupa manusia, hewan, tumbuh-tumbuhan, udara, gejala, nilai, peristiwa, sikap hidup, dan sebagainya, sehingga obyek-obyek ini dapat menjadi sumber data penelitian.[43] Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia Dukuh Karang Desa Jati Kabupaten Blora sebanyak 138 orang.[44]

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah data dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.[45] Dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, yaitu pemilihan sekelompok subyek didasarkan atas ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu yang dipandang mempunyai sangkut paut yang erat dengan ciri-ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya.[46]

Sebagaimana dikatakan oleh Suharsini Arikunto bahwa untuk sekedar ancer-ancer maka apabila subyeknya kurang dari

---

[43]Burhan Bungin, *Metode Penelitian Kuantitatif: Komunikasi, Ekonomi, dan Kebijakan Publik Serta Ilmu-Ilmu Sosial Lainnya,*(Jakarta: Prenada Media Grup,2009), h. 99

[44] *Buku Induk Penduduk Kabupaten Blora 2014*. Desa Jati, Dukuh Karang

[45] Sugiyono, *op. cit.*, h. 118

[46] Sutrisno Hadi, *Statistik,(*Yogyakarta: Pustaka Pelajar,2005), h. 196

100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya, jika jumlah subyeknya besar dapat diambil 10 sampai 15% atau lebih.[47] Dalam penelitian ini penulis akan mengambil 30% dari jumlah populasi. 30% dari 138 adalah 41,4 dibulatkan menjadi 41. Peneliti akan mengambil sampel genap yaitu 40 responden.

Dengan kriteria:

a) Masih aktif diajak berkomunikasi
b) Masih aktif melakukan kegiatan sehari-hari

E. Metode Pengumpulan Data

Pengukuran dilakukan dengan menggunakan wawancara berdasarkan skala. Sedangkan instrumen penelitian yang digunakan adalah dengan menggunakan skala Guttman. Skala ini mempunyai ciri penting, yaitu merupakan skala kumulatif dan mengukur satu dimensi saja dari satu variabel yang multi dimensi. Semua responsi diatur sebagai berikut:

Tabel 1: Distribusi Skor Skala Guttman

Jawaban	Nilai
Ya	1
Tidak	0

[47] Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek edisi revisi v,*(Jakarta: PT Rineka Cipta, 2002), h. 112

Favorable adalah pernyataan sikap yang *positive* (mendukung atau memihak) mengenai obyek sikap. Sebaliknya *unfavorable* adalah pernyataan yang berisi tentang hal-hal *negative* (tidak mendukung) atau kontra terhadap sikap obyek yang hendak diungkap.[48]

Tabel 2: Blue Print Skala Syukur

No.	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah Aitem
1.	Syukur dengan hati	a. Mengetahui semua nikmat Allah Swt	1,2	3,4	4
		b. Menerima anugerah dengan penuh kerelaan	5,6	7,8	4
2.	Syukur dengan lisan	a. Mengucap syukur	9,10	11,12	4
		b. Memuji Allah	13,14	15,16	4
3.	Syukur	a. Mengerjakan	17,18	19,20	4

[48] Saifuddin Azwar, *op. cit.*, h. 98

	dengan perbuatan	amal saleh b. Menggunakan nikmat yang digunakan oleh Allah Swt dengan baik	21,22	23,24	4
				Jumlah	**24**

Tabel 3: Blue Print Skala *Psychological well-being*

No.	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah Aitem

1.	Penerimaan diri	a. Memiliki sikap positif terhadap diri sendiri b. Memahami dan menerima berbagai aspek diri termasuk di dalamnya kualitas baik dan buruk c. Menilai positif kehidupan yang sedang dijalani	1 3 5	2 4 6	2 2 2
2.	Memiliki hubungan positif dengan orang lain	a. Kemampuan individu untuk membina hubungan hangat dengan orang	7	8	2

		lain b. Memiliki perasaan yang kuat akan empati kepada sesama manusia c. Mampu mencintai dan membina hubungan interpersonal yang dibangun atas dasar saling percaya	9 11	10 12	2 2
3.	Otonomi	a. Mampu mengarahkan diri dan bersikap mandiri b. Mengevaluasi diri dengan	13 15	14 16	2 2

		standar personal c. Mengatur tingkah tingkah laku secara mandiri	17	18	2
4.	Penguasaan lingkungan	a. Mampu mengelola dan mengontrol lingkungan sekitar b. Memanfaatkan kesempatan yang ada secara efektif c. Mampu menciptakan lingkungan yang cocok dengan kondisi psikologisnya	19 21 23	20 22 24	2 2 2

5.	Tujuan hidup	a. Adanya kejelasan tujuan hidup b. Merasakan arti dalam hidup masa kini maupun yang telah dijalani c. Memiliki tujuan dan sasaran hidup yang jelas	25 27 29	26 28 30	2 2 2
6.	Menjadi pribadi yang berkembang	a. Keinginan untuk terus mengembangkan potensinya b. Terbuka terhadap pengalaman baru c. Menyadari potensi-	31 33 35	32 34 36	2 2 2

		potensi yang dimiliki			
				Jumlah	**36**

F. Uji Validitas dan Reliabilitas

Sebelum skala syukur dan *psychological well-being* digunakan dalam penelitian yang sesungguhnya, maka dilakukan uji coba terlebih dahulu. Adapun uji coba dilakukan terhadap populasi non sampel pada lanisa di beberapa Dukuh selain sampel di masyarakat Desa Jati Kecamatan Jati Kabupaten Blora. Uji coba dilaksanakan pada tanggal 06 sampai dengan 10 Januari 2018. Yang terdiri dari 40 responden. Uji coba tersebut dimaksudkan untuk memilih item-item yang memiliki *validitas* dan *reliabilitas* yang baik.

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketetapan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurannya.[49] Dalam artian suatu alat pengukur dikatakan valid atau sah apabila alat ukur tersebut telah digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Validitas instrumen dalam penelitian ini dipertimbangkan melalui validitas ini (*content validity*), yaitu validitas yang berkaitan dengan isi yang akan diuji atau diukur atau sejauh mana item-item dalam tes mencerminkan ciri atribut yang hendak diukur. Dalam validitas isi menunjukkan bahwa

[49] Saifuddin Azwar, *Reliabilitas dan Validitas*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997),h.5

pokok-pokok pada alat ukur mewakili sifat-sifat ynag akan diukur.[50] Kemudian dikonsultasikan kepada ahli-ahli sehingga alat ukur hanya memuat isi yang relevan dan tidak keluar dari batasan-batasan tujuan ukur.

Untuk memperoleh tingkat validitas instrumen kuisioner dalam skala Guttman dilakukan dengan menggunakan koefisien reprodusibilitas (Kr) dan koefisien skalabilitas (Ks). Untuk perhitungan secara praktis koefisien reprodusibilitas dan koefisien skalabilitas peneliti menggunakan program komputer SKALO, program analisis skala Guttman.[51]Adapun perhitungan secara manual dapat dilakukan dengan cara di bawah. Skala yang memilih nilai Kr > 0,90 dianggap baik. Sementara dalam perhitungan koefisien skalabilitas jika nilai Ks > 0,60 dianggap baik untuk digunakan dalam penelitian.

Rumus koefisien reprodubilitas:

$$Kr = 1-e/n$$

Dimana:

Kr : koefisien reprodubilitas

e : nilai eror

[50] Jusuf Soewadji, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Mitra Wacana Media, 2012),h.173-177

[51] Diakses dari http://widhiarso.staff.ugm.ac.id/wp/skalo-program-analisis-skala-guttman/ pada tanggal 25 Januari 2018 jam 06.01 WIB

n : total kemungkinan jawaban, yaitu jumlah pernyataan x jumlah responden

Rumus koefisien skalabilitas:

$$\mathbf{Ks = 1 – (e/x)}$$

Dimana:

Ks = koefisien skalabilitas

e : nilai eror

x : jumlah kesalahan yang diharapkan = c(n-Tn) dimana c adalah kemungkinan mendapatkan jawaban yang benar atau sama dengan c = 0,5

n : jumlah total pilihan jawaban = jumlah pertanyaan x jumlah responden

Tn : jumlah pilihan jawaban

Diketahui dalam uji koefisien reprodubilitas dan uji koefisien skalabilitas pengukuran dilakukan dengan menggunakan SKALO, program analisis skala Guttman adalah sebagai berikut:

1. Skala Syukur

Jumlah potensi eror	960
Jumlah eror	190

Koefisien reprodubilitas	0,802
Koefisien skalabilitas	0,604

Sumber: hasil perhitungan SKALO

Skala yang memiliki nilai Kr > 0,90 dianggap baik, karena nilai dari hasil perhitungan ini adalah 0,802 maka koefisien reprodubilitas untuk hasil uji instrumen ini dianggap hampir memenuhi. Sementara dalam perhitungan koefisien skalabilitas jika Ks > 0,60 maka dianggap baik. Dari tabel di atas diketahui hasil nilai koefisien skalabilitas adalah 0,604 maka hasil koefisien skalabilitas ini baik digunakan dalam penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan 24 item.

Uji reliabilitas dengan Kuder and Richardson Formula 20 :

Rumus KR 20 adalah rumus untuk uji reliabilitas item yang mirip dengan *cronbach alpha*. Rumus ini pertama kali dipublikasikan pada tahun 1937. Apabila *cronbach alpha* dapat digunakan untuk item soal dengan pilihan jawaban lebih dari 2, maka rumus KR 20 hanya untuk item soal dengan pilihan jawaban 2 macam atau yang disebut dengan dikotomi.[52] Rentang nilainya berada diantara 0 sampai dengan 1. Semakin mendekati 1 maka semakin reliabel. Para ahli menyatakan bahwa nilai Kuder Richardson 20 > 0,90 dapat dinyatakan bahwa soal reliabel.

[52] Diakses dari http://statistikian.blogspot.com/2014/01/kr-20-dengan-excel.html pada tanggal 25 Januari 2018 jam 06.21 WIB

KR 20	0,99175

Dari hasil perhitungan menunjukan nilai KR 20 sebesar 0,99175 yang berarti skala yang digunakan reliabel.

2. Skala *Psychological well-being*

Jumlah potensi eror	1440
Jumlah eror	288
Koefisien reprodubilitas	0,80
Koefisien skalabilitas	0,60

Sumber: hasil perhitungan SKALO

Skala yang memiliki nilai Kr > 0,90 dianggap baik, karena nilai dari hasil perhitungan ini adalah 0,80 maka koefisien reprodubilitas untuk hasil uji instrumen ini dianggap hampir memenuhi. Sementara dalam perhitungan koefisien skalabilitas jika Ks > 0,60 maka dianggap baik. Dari tabel di atas diketahui hasil nilai koefisien skalabilitas adalah 0,60 maka hasil koefisien skalabilitas ini baik digunakan dalam penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan 36 item.

Uji reliabilitas dengan Kuder and Richardson Formula 20 :

Rumus KR 20 adalah rumus untuk uji reliabilitas item yang mirip dengan *cronbach alpha*. Rumus ini pertama kali dipublikasikan pada tahun 1937. Apabila *cronbach alpha* dapat digunakan untuk item soal dengan pilihan jawaban lebih dari 2, maka rumus KR 20 hanya untuk item soal dengan pilihan jawaban 2 macam atau yang disebut dengan dikotomi. Rentang nilainya berada di antara 0 sampai dengan 1. Semakin mendekati 1 maka semakin reliabel. Para ahli menyatakan bahwa nilai Kuder Richardson 20 > 0,90 dapat dinyatakan bahwa soal reliabel. Dari perhitungan didapatkan:

KR 20	0,985942

Dari hasil perhitungan menunjukan nilai KR 20 sebesar 0,985942 yang berarti skala yang digunakan reliabel.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis statistik, peneliti berharap dapat menyediakan data-data yang dapat dipertanggung jawabkan untuk menarik kesimpulan yang valid dan berharap bisa mengambil keputusan yang baik terhadap hasil penelitian. Karena jenis penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif korelasi. Untuk menganalisis data yang telah

terkumpul dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode regresi sederhana.

Data yang diperoleh dalam penelitian ini akan diolah dengan menggunakan metode statistik dengan bantuan program komputer SPSS 18.0 *for windows*, karena data yang diperoleh dalam penelitian ini berupa angka dan metode statistik dapat memberikan hasil yang obyektif.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Dukuh Karang Desa Jati Kecamatan Jati Kabupaten Blora

Jika dilihat nama, Desa Jati sebagian besar bisa menebak kenapa Desa itu dinamakan Desa Jati. Desa Jati diambil dari nama sebuah pohon yaitu pohon jati.

Ketika jaman penjajahan Belanda daerah tersebut sangat lebat dengan pohon jatinya. Pohon yang memang tumbuh dari alam dan tidak ditaman oleh manusia. Bahkan orang-orang Belanda yang meneliti pohon itu sangat kagum karena kesuburan dak kualitasnya. Dengan berjalannya waktu Desa ini dijadikan pusat Pemerintahan bagi penjajah Belanda yang dilanjutkan dengan dijadikan sebagai pusat Pemerintahan tingkat kecamatan. Salah satu bukti konkritnya hingga sekarang jati dijadikan nama kecamatan Jati.[53]

Kecamatan Jati merupakan salah satu kecamatan yang terdapat di Kabupaten Blora. Menurut PERDA RTRW Kab. Blora 2011-2031 perkotaan Jati memiliki fungsi pertanian sebagai salah satunya. Hal ini sesuai dengan nilai PDRB yang dihasilkan. Kecamatan Jati memberikan konstribusi sebesar 3,99% terhadap

[53]Diakses dari https://kecjati.wordpress.com/home/&ei=nD58jSN6&lc=id-ID&s=1&m=637&host=www.google.co.id&ts=15159 pada tanggal 25 Januari jam 14.23 WIB

PDRB adhb Kabupaten Blora. Dan sumbangan terbesar terhadap total PDBR adalah sektor pertanian sebesar 70,72%.

Kecamatan Jati merupakan wilayah yang memiliki luas sebesar 183,621 km^2. Dari luasan tersebut, kecamatan ini dibagi menjadi 12 kelurahan yang memiliki luas dan penggunaan lahan, serta karakteristik yang berbeda-beda. Salah satu kelurahannya adalah kelurahan Jati. Dengan luas lahan 1635 Ha. Secara garis besar, penggunaan lahan di Kelurahan Jati terpusat pada perumahan warga, lahan pertanian dan hanya sebagian kecil lahan perhutanan.[54] Pada lahan pertanian kering, digunakan untuk panen jagung dan umbi-umbian. Pada tahun 2017 Kelurahan Jati memiliki jumlah penduduk 5.517 jiwa. Dengan jumlah laki-laki 2.728 jiwa, perempuan 2.799 jiwa.

Kelurahan Jati dibagi menjadi 8 Dukuh, yakni Dukuh Karang, Dukuh Klanding, Dukuh Karangrejo, Dukuh Bebekan, Dukuh Bantengan, Dukuh Ngasem, Dukuh Jati dan Dukuh Banyurip. Dengan Prasarana pendidikan; PAUD 5 buah, TK 5 buah, SD 5 buah, SMP 2 buah, SMA 3 buah. Prasarana ibadah; Masjid 8 buah, Mushola 41 buah.[55]

Dukuh Karang adalah salah satu Dukuh di Kelurahan Jati. Dimana mayoritas penduduknya adalah petani/pekebun. Pertanian di sini adalah pertanian yang menggunakan sistem tadah hujan. Jadi

[54] Diakses dari *studio6jati.blogspot.co.id/2012/07/profil-kecamatan-jati-kecamatan-jati.html?m=1* pada tanggal 14 Januari 2018 jam 11.35 WIB

[55] Monografi Desa Jati Kecamatan Jati Kabupaten Blora

tanaman yang ditanam menyesuaikan musim yang ada. Jika musim penghujan petani akan menanam padi, namun jika musim kemarau petani akan menanam jagung, kedelai atau kacang-kacangan. Jumlah penduduk Dukuh Karang pada tahun 2014 adalah 817 jiwa. Dimana Dukuh Karang sendiri dibagi menjadi 1 RW dan 5 RT.

Jika musim panen tidak sesuai dengan yang diharapkan, kebanyakan penduduk memilih untuk menjadi buruh atau memelihara hewan ternak. Ada 1 masjid di Dukuh ini yakni Masjid Baiturahman, 3 TPQ dan 1 tempat Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD).

Jalan di Dukuh inipun masih bermaterialkan batu. Mayoraitas rumah warga dibangun dengan kayu-kayu jati dan berlantaikan paving. Ketika musim kemarau sebagian besar akan mengalami kekeringan, dan mencari sumber air di lain tempat.

Mayoritas warga di Dukuh Karang Desa Jati Kecamatan Jati Kabupaten Blora memiliki hewan ternak. Jadi selain menggarap sawah-sawah mereka saling berbagi tugas dengan anggota keluarga yang lain untuk mencari makan ternak.

Penduduk yang masih ramah dengan suasana khas pedesaan membuat siapapun yang tinggal di Dukuh Karang Desa Jati Kecamatan Jati Kabupaten Blora merasa nyaman.

B. Letak Geografis Dukuh Karang Desa Jati Kecamatan Jati Kabupaten Blora

Kelurahan Jati memiliki Nomor Kode Wilayah 3316012006, dengan Kode Pos 58384. Dengan jumlah penduduk 5.517 jiwa dari 1.747 KK; Laki-laki 2.728 jiwa perempuan 2.2189 jiwa. Batas wilayah:

Sebelah Utara	: Kelurahan Doplang
Sebelah Selatan	: Kelurahan Jegong
Sebelah Barat	: Kelurahan Singget/Gabusan
Sebelah Timur	: Kelurahan Jegong/Pelem

Karang adalah salah satu Dukuh di Kelurahan Jati. Dukuh ini berbatasan langsung dengan :

Sebelah Tenggara	: Dukuh Ngasem
Sebelah Utara	: Dukuh Bantengan/Mekuwon
Sebelah Selatan	: Hutan Jati Pemerintah
Sebelah Barat	: Dukuh Karangrejo
Sebelah Timur	: Dukuh Klanding

Orbitrasi (Jarak dari Pusat Pemerintahan)

Jarak dari Pusat Pemerintahan Kecamatan	: 3 km
Jarak dari Pusat Pemerintahan Kota	: 45 km
Jarak dari Ibukota Kabupaten	: 45 km
Jarak dari Ibukota Propinsi	:110 km

Ketinggian lahan berkisar antara 42 - 100 m dpl. Suhu bulanan berkisar antara 26^{o}C sampai 29^{o}C. Lahan perumahan lebih besar dari pada lahan pertanian. Dukuh Karang beriklim tropis dan bertemperatur sedang, sama dengan daerah lain yang memiliki curah hujan sedang.[56]

C. Uji Prasyarat Analisis

1. Uji Normalitas Data Penelitian

Uji normalitas pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS 18.0 *for windows.*

Tabel 4 : Uji Normalitas dengan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		40
Normal Parameters[a,b]	Mean	,0000000
	Std. Deviation	2,92739402
Most Extreme Differences	Absolute	,078
	Positive	,063
	Negative	-,078
Kolmogorov-Smirnov Z		,494

[56] Monografi Desa Jati Kecamatan Jati Kabupaten Blora

Asymp. Sig. (2-tailed)	,968

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Dari output di atas, diketahui bahwa nilai signifikasi sebesar 0,968 lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data yang diuji berdistribusi normal.

2. Uji Linieritas Data Penelitian

Uji linieritas pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS 18.0 *for windows.*

Tabel 5 : Uji Linieritas dengan ANOVA Table

			Mean Square	F	Sig.
PSY * SYUKUR	Between Groups	(Combined)	15,072	1,524	,195
		Linearity	87,684	8,868	,005
		Deviation from Linearity	2,970	,300	,932
	Within Groups		9,887		
	Total				

Dari output di atas, diperoleh nilai signifikasi = 0,932 lebih besar dari 0,05 yang artinya terdapat hubungan linier secara signifikan antara variabel Syukur (X) dengan *Psychological well-being* (Y).

D. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis penelitian bertujuan untuk membuktikan kebenaran dari hipotesis yang diajukan. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh yang signifikan antara rasa syukur terhadap *psychological well-being* pada lansia di Dukuh Karang Desa Jati Kecamatan Jati Kabupaten Blora.

Dengan demikian perhitungan pengaruh antara variabel X yakni syukur terhadap variabel Y yakni *psychological well-being* adalah sebagai berikut:

Tabel 6 : Nilai korelasi dengan Model Summary[b]

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate

1	,456[a]	,208	,187	2,966

a. Predictors: (Constant), SYUKUR

b. Dependent Variable: PSY

Tabel di atas menjelaskan besarya nilai korelasi/hubungan (R) yaitu sebesar 0,456 dan dijelaskan besarnya prosentase pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat yang disebut koefisien determinasi yang merupakan hasil dari pengkuadratan R. Dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R2) sebesar 0,208 yang mengandung arti bahwa pengaruh variabel bebas (syukur) terhadap variabel terikat *(psychological well-being)* adalah 20,8% sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel yang lain.

Tabel 7 : Pengaruh variabel X (syukur) terhadap Y (*psychological well-being*) dengan ANOVA[b]

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	87,684	1	87,684	9,970	,003[a]
	Residual	334,216	38	8,795		
	Total	421,900	39			

a. Predictors: (Constant), SYUKUR

b. Dependent Variable: PSY

Pada bagian ini untuk menjelaskan apakah ada pengaruh yang nyata (signifikan) variabel X (syukur) terhadap variabel Y *(psychological well-being).* Dari output tersebut terlihat bahwa F hitung= 9,970 dengan tingkat signifikasi/probabilitas 0,003 < 0,05 maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi variabel *Psychological well-being.*

Tabel 8 : Persamaan dengan Regresi Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
	(Constant)	6,675	4,105		1,626	,112
	SYUKUR	,828	,262	,456	3,157	,003

a. Dependent Variable: PSY

Pada tabel *coefficients*, pada kolom B pada constant (a) adalah 6,675 sedang nilai syukur (b) adalah 0,828 sehingga persamaan regresinya dapat ditulis:

Y = a + bx atau Y = 6,675 + 0,828x

Koefisien b dinakaman koefisien arah regresi dan menyatakan perubahan rata-rata variabel Y untuk setiap perubahan variabel X sebesar satu-satuan. Perubahan ini merupakan pertambahan bila b bertanda positif dan penurunan bila b bertanda negatif. Sehingga persamaan dapat diterjemahkan sebagai berikut:

> Konstanta sebesar 6,675 bila tidak ada nilai syukur maka nilai *psychological well-being* sebesar 6,675. Koefisien regresi x sebesar 0,828 menyatakan bahwa setiap penambahan 1 nilai syukur, maka nilai *psychological well-being* bertambah sebesar 0,828.

Dari output di atas diketahui nilai t hitung = 3,157 dengan nilai signifikasi 0,003 < 0,05 maka Ha diterima, yang berarti ada pengaruh yang nyata (signifikan) antara variabel syukur (X) terhadap variabel *psychological well-being* (Y).

E. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, tentang pengaruh syukur terhadap *psychological well-being* pada lansia di Dukuh Karang Desa Jati Kecamatan Jati Kabupaten Blora dengan menggunakan teknik regresi linier melalui bantuan program komputer SPSS 18.0 *for windows* menunjukan bahwa, berdasarkan uji analisis yang digunakan Ho ditolak. Hal ini sesuai apa yang dikemukakan oleh Ryff (1989) bahwa salah satu faktor terpenting yang mempengaruhi *psychological well-being* adalah syukur.

Kemampuan bersyukur sangat mempengaruhi keadaan psikologis seseorang. Terciptanya kesejahteraan psikologis seorang lansia sangat dipengaruhi oleh kemampuan mereka dalam menyikapi seluruh pemberian nikmat dari Allah Swt. Apabila kemampuan itu kurang maka, sulit tercipta kesejahteraan psikologisnya. Dan sebaliknya, apabila kemampuan bersyukurnya tinggi maka secara otomatis akan tercipta kesejahteraan ataupun kebahagiaan dalam psikologisnya. Terbukti dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa, syukur mempengaruhi *psychological well-being* seorang lansia sebesar 20,8% sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel yang lain.

Mengetahui betapa besar karunia yang telah Allah Swt berikan kepada seorang hamba, maka akan bertambahlah ketakwaan pada diri hamba tersebut. Hal ini akan menciptakan pemikiran-pemikiran yang positif tentang segala hal yang terjadi atau dialami dalam kehidupannya. Penilaian positif akan berguna bagi lansia untuk menjalani kehidupan di masa tuanya sehingga lansia tersebut memiliki *psychological well-being* yang baik, yang ditunjukkan dengan kemampuan berhubungan baik dengan orang lain, mampu menentukan sesuatu secara baik, mampu menyikapi setiap masalah dengan baik, dan mampu memaknai kehidupan dengan baik. Sesuai dengan nilai 20,8% menunjukan adanya pengaruh yang signifkan antara syukur dengan *psychological well-being*. Dan dari

perhitungan yang dilakukan didapatkan nilai t hitung = 3,153 dengan nilai signifikasi 0,003 sehingga ≤ 0,05.

Konsep Ryff (1989) menyebutkan bahwa kesehatan yang positif tidak sekedar tidak adanya penyakit fisik saja. Kesejahteraan psikologis *(Psychological well-being)* terdiri dari adanya kebutuhan untuk merasa baik secara psikologis *(Psychologically well).* Ryff (1989) menambahkan bahwa *Psychological well-being* merupakan suatu konsep yang berkaitan dengan apa yang dirasakan individu mengenai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari serta mengarah pada pengungkapan perasaan-perasaan pribadi atas apa yang dirasakan oleh individu sebagai hasil dari pengalaman hidupnya.[57]

Sementara syukur adalah menyadari bahwa tidak ada yang memberi kenikmatan kecuali Allah Swt. Kemudian apabila engkau mengetahui perincian kenikmatan Allah kepadamu dalam anggota-anggota tubuh, jasad dan ruhmu, serta seluruh yang engkau perlukan dari urusan-urusan penghidupanmu, muncullah di dalam hatimu rasa senang kepada Allah dan kenikmatan-Nya serta anugerah-Nya atas dirimu. Kemudian karenanya, engkau banyak bersyukur.[58]

Syukur itu adalah dengan hati, lisan, dan anggota-anggota tubuh lainnya. Syukur dengan hati adalah engkau menyembunyikan-menyembunyikan kebaikan dari seluruh makhluk dan senantiasa menghadirkannya dalam dzikir kepada Allah Swt, bukan

[57]Imam al-Ghazali, *op. cit.*, h. 15
[58] Al-Ghazali (Imam al-Ghazali), *op.cit.*, h. 332

melalaikannya. Syukur dengan lisan adalah engkau menampakkannya dengan pujian-pujian yang ditujukan pada-Nya. Adapun syukur dengan anggota-anggota tubuh lain adalah dengan menggunakan kenikmatan-kenikmatan Allah Swt, di dalam ketaatan kepada-Nya dan merasa takut untuk menggunakannya dalam kemaksiatan.

Mensyukuri kenikmatan mata adalah engkau menutupi seluruh aib yang engkau lihat dari kaum muslim. Engkau tidak menggunakan untuk melihat dalam kemaksiatan. Mensyukuri kenikmatan telinga adalah engkau menutupi aib-aib yang engkau dengar, dan tidak menggunakannya untuk mendengar kecuali yang dibolehkan.[59]

Semakin tinggi seseorang itu mampu bersyukur, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya. Sesuai perhitungan yang dilakukan terlihat dalam tabel coefficients kolom B pada constant (a) adalah 6,675 sedang nilai syukur (b) adalah 0,828 sehingga persamaan regresinya adalah Y = a + bx atau Y = 6,675 + 0,828x. Sehingga konstanta sebesar 6,675 bila tidak ada nilai syukur maka nilai *psychological well-being* sebesar 6,675. Koefisien regresi x sebesar 0,828 menyatakan bahwa setiap penambahan 1 nilai syukur, maka nilai *psychological well-being* bertambah sebesar 0,828.

[59] *Ibid.,* h. 333

Maka dapat diartikan bahwa syukur memegang peranan penting dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang. Karena syukur sangat efektif dalam meningkatkan *well-being* seperti membangun sumber daya psikologis, sosial, dan spiritual. Syukur mampu menciptakan suatu pandangan positif terhadap peristiwa yang terjadi dalam hidup. Jika seseorang mampu bersyukur maka secara otomatis pandangan hidup orang tersebut akan positif pula.

Bahwa apabila apa yang diwajibkan oleh Sang Pemberi nikmat dengan nikmat-Nya, sekurang-kurangnya tidak menjadikan nikmat itu sebagai sarana untuk berbuat maksiat. Maka betapa buruk keadaan orang yang menjadikan nikmat Sang Pemberi nikmat itu sebagai senjata untuk mendurhakai-Nya.[60]

Bersyukur memang suatu hal yang bersifat subyektif, untuk bersyukur tidak perlu menunggu banyak harta dan membandingkan apa yang kita miliki dengan apa yang dimiliki oleh seseorang. Bersyukur sebagai penghayatan subyektif adalah salah satu cara untuk mencapai kesejahteraan psikologis. Dengan demikian jika lansia bisa menghayati apa itu makna syukur yang sebenarnya maka dengan bersyukur mereka memiliki kebahagiaan psikologis.

Rasa syukur memperkaya rasa bahagia dalam tingkatan yang lebih tinggi. Syukur membuat bahagia daripada menghilangkan rasa sedih.[61]

---

[60] Imam al-Ghazali, *op. cit.*, h. 411
[61] Farhanah Murniasih, *op. cit.*, h.126

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti di Dukuh Karang Desa Jati Kecamatan Jati Kabupaten Blora dengan tema "Pengaruh syukur terhadap *psychological well-being* pada lansia di Dukuh Karang Desa Jati Kecamatan Jati Kabupaten Blora" ada pengaruh yang signifikan antara variabel independent syukur terhadap variabel dependent *psychological well-being*.

Dari hasil uji analisis diperoleh nilai t sebesar = 3,153 dengan nilai signifikasi 0,003 sehingga berada dibawah 0,05. Artinya ada pengaruh yang signifikan antara syukur dengan *psychological well-being* seorang lansia dengan nilai yakni sebesar 20,8%.

Dengan demikian hipotesis yang berbunyi "Ada pengaruh syukur terhadap *psychological well-bein*g pada lansia di Dukuh Karang Desa Jati Kabupaten Blora" diterima.

B. Saran

1. Bagi para lansia, hendaknya lebih mensyukuri kembali kehidupan yang dijalani. Karena dengan bersyukur akan tercipta *psychological well-being* yang baik. Dan bersyukur tidak hanya tentang kelimpahan materi tetapi mensyukuri segala kenikmatan yang diberikan oleh Allah Swt juga sangatlah penting.

2. Bagi anggota keluarga dan seluruh masyarakat, diharapkan senantiasa memberikan lingkungan yang nyaman bagi para lansia agar lansia menikmati kehidupan masa tuanya.

DAFTAR PUSTAKA

Amawidyati, Sukma Adi Galuh dan Muhana Sofiati Utami, *Religiusitas dan Psychological Well-Being Pada Korban Gempa, Universitas Gadjah Mada,* Jurnal Psikologi Vol.34. NO. 2.

Arikunto, Suharsini, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek edisi revisi v*, PT. Rineka Cipta, Jakarta, 2002.

Azwar, Saifuddin, *Metode Penelitian*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 1998.

Azwar, Saifuddin, *Reliabilitas dan Validitas*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 1997

Azwar, Syaifudin, *Penyusunan Skala Psikologi*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 1999

Bungin, Burhan, *Metode Penelitian Kuantitatif: Komunikasi, Ekonomi, dan Kebijakan Publik Serta Ilmu-Ilmu Sosial Lainnya,* Prenada Media Grup, Jakarta, 2009.

Buku Induk Penduduk Kabupaten Blora 2014, Desa Jati, Dukuh Karang.

Faturochman et.al, *Psikologi untuk Kesejahteraan Masyarakat*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2012.

Ghazali, Al, *Mutiara Ihya' 'Ulumuddin* Terj. Irwan Kurniawan, Mizan Media Utama, Bandung, 2008.

Ghazali, Imam al, *Minhajul Abidin Jalan Para Ahli Ibadah* Terj. Abu Hamas as-Sasaky, Khatulistiwa Pers, Jakarta, 2013.

Hadi, Sutrisno, *Statistik,* Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2005.

Martono, Nanang, *Metode Penelitian Kuantitatif (Analisis isi dan analisis data sekunder)*, PT. Raja Grafindo, Jakarta, 2010.

Monografi Desa Jati Kecamatan Jati Kabupaten Blora

Murniasih, Farhanah.*Pengaruh Kecerdasan Emosi dan Rasa Syukur Terhadap Psychological Well-Being Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja*, Skripsi Program S1 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta 2013.

Rakhmat, Jalaluddin, *Membuka Tirai Kegaiban: Renungan-Renungan Sufistik*, Mizan, Bandung, 1994.

Sari, Nurindah Atika, *Psychological Well-being Pada Kepala Keluarga Yang Mengalami Pemutusan Hubungan Kerja Oleh Perusahaan Batu Bara Di Desa Bukit Tinggi Pariaman*, e-Jurnal Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Mulawarman 2015, 4 (1): 1-12

Soewadji, Jusuf, *Pengantar Metodologi Penelitian*, Jakarta, Mitra Wacana Media, 2012

Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Alfabeta, Bandung, 2015.

Sujiono, Anas, *Statistik Pendidikan*, PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2010.

Sukardi, *Metode Penelitian Pendidikan (Kompetensi dan Praktik*), Jakarta, PT. Bumi Aksara, 2003.

Syaifudi, Nur Fuad, *Tasawuf Untuk Kita Semua terj*, Republika, Jakarta, 2013.

Tanzeh, Ahmad, *Metode Penelitian Praktis*, Sukses Offset, Yogyakarta, 2011

Wahyuningtiyas, Devi Tri, *Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Orang Tua Dengan Anak ADHD (Attention Deficit Hyperactive Disorder) Di Surabaya*, Skripsi Program S1 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2016.

Wahyuningrum, Enjang, *Hubungan Antara Gratitude Dengan Psychological Well-being Ibu Yang Memiliki Anak Tunagrahita di SLB Negeri Salatiga.e-Journal* Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana, Vol.32, No.2. Desember 2016: 57-64.

Wicaksono, M. Lutfi Hadi dan Luh Kadek Pande Ary Susilawati, *Hubungan Rasa Syukur dan Perilaku Proposional Terhadap Psychological Well-being Pada Remaja Akhir Anggota Islamic Medical Activitis Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*, Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi Vol.3, No.2, 196-208, 2016.

Yayasan Penerjemah dan Penafsir Al-qur'an Departemen Agama, *Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemahannya Edisi Keluarga,* Halim, Surabaya, 2013.

UUD NO.13 Tahun 1998 Tentang KE SOS Lansia, diakses dari *lansiasumsel.blogspot.co.id/2014/04/blog-spot_15.html?m=1* pada tanggal 23 agustus 2017 jam 10.01 WIB

Diakses dari *studio6jati.blogspot.co.id/2012/07/profil-kecamatan-jati-kecamatan-jati.html?m=1* pada tanggal 14 Januari 2018 jam 11.35 WIB

Diakses dari https://kecjati.wordpress.com/home/&ei=nD58jSN6&lc=id-ID&s=1&m=637&host=www.google.co.id&ts=15159 pada tanggal 25 Januari jam 14.23 WIB

Diakses dari http://widhiarso.staff.ugm.ac.id/wp/skalo-program-analisis-skala-guttman/ pada tanggal 25 Januari 2018 jam 06.01 WIB

Diakses dari http://statistikian.blogspot.com/2014/01/kr-20-dengan-excel.html pada tanggal 25 Januari 2018 jam 06.21 WIB

Lampiran A : Skala penelitian syukur dan *psychological well-being*

Nama :

Jenis kelamin :

Petunjuk pengisian

1. Bacalah semua pertanyaan dengan teliti, kemudian pilihlah salah satu dari 2 (dua) pilihan jawaban yang tersedia yang **paling menggambarkan keadaan diri Anda**. Berilah tanda centang (√) pada pilihan Anda (a atau b). Pilihan tersebut adalah:
   a. **Ya**, jika pernyataan tersebut sesuai dengan keadaan diri Anda
   b. **Tidak**, jika pernyataan tersebut tidak sesuai dengan keadaan diri Anda
2. Setelah selesai, telitilah kembali semuanya agar tidak ada pernyataan yang terlewatkan.
3. Terima kasih atas perhatian dan kesediaan Anda untuk mengisi di skala ini.

Skala Syukur

No.	Item	Ya	Tidak
1.	Apakah keberhasilan anda saat ini adalah karunia dari Allah Swt ?		
2.	Apakah kesehatan anda termasuk nikmat dari Allah Swt?		
3.	Apakah anda pernah menyesali ketetapan Allah Swt?		
4.	Apakah anda merasa kurang meskipun anda memiliki tubuh yang sehat?		
5.	Apakah penyakit anda anggap sebagai kasih sayang dari Allah Swt?		
6.	Apakah cobaan membuat anda semakin dekat dengan Allah Swt?		
7.	Apakah anda merasa kecewa bila terkena musibah?		
8.	Apakah anda menyesal memiliki pekerjaan seperti sekarang?		
9.	Apakah anda mengucap alhamdulillah dalam kondisi apapun?		
10.	Apakah mengucap alhamdulillah adalah kebiasaan bagi anda?		
11.	Apakah anda mengumpat ketika merasa kecewa?		
12.	Apakah anda mengucap alhamdulillah hanya saat mendapat rejeki?		
13.	Apakah setiap hari anda rajin berdzikir?		
14.	Apakah anda mewajibkan doa sebelum melakukan pekerjaan?		

15.	Apakah anda rajin berdzikir hanya untuk memperoleh nikmat?		
16.	Apakah anda berdoa hanya karena menginginkan sesatu?		
17.	Apakah setiap hari anda berdzikir?		
18.	Apakah anda senang membantu orang yang kesusahan?		
19.	Apakah ketika capek anda malas untuk mengerjakan dzikir?		
20.	Apakah anda memilih-milih orang yang akan anda bantu?		
21.	Apakah sehat membuwat anda semakin bersemangat untuk beribadah?		
22.	Apakah anda merasa beruntung atas segala karunia Allah Swt?		
23.	Apakah ketika sakit anda malas untuk beribadah?		
24.	Apakah menyisihkan waktu luang untuk beribadah sunah adalah hal yang sulit bagi anda?		

Skala *Psychological well-being*

No.	Item	Ya	Tidak
1.	Apakah kesalahan sebelumnya, membuat anda melakukan usaha-usaha terbaik?		
2.	Apakah anda pernah merasa kecewa terhadap keadaan diri anda?		
3.	Apakah anda menyukai keadaan diri anda saat ini?		
4.	Apakah anda merasa kecewa dengan prestasi hidup anda sampai saat ini?		
5.	Apakah anda menyukai kehidupan seperti sekarang ini?		
6.	Apakah anda merasa orang lain lebih beruntung daripada anda?		
7.	Apakah setiap hari anda meluangkan waktu untuk berkumpul dengan keluarga anda?		
8.	Apakah anda lebih suka berdiam diri di rumah dari pada berkumpul dengan teman?		
9.	Apakah anda merasa tidak enak hati ketika tidak dapat membatu orang lain?		
10.	Apakah anda merasa biasa saja ketika melihat orang lain sedang kesusahan?		
11.	Apakah anda memiliki sikap saling percaya dengan teman anda?		
12.	Apakah anda merasa kesulitan dalam mempercayai orang lain?		

13.	Apakah keputusan yang anda buwat berdasarkan pemikiran anda sendiri?		
14.	Apakah anda ingin bergantung pada keluarga anda?		
15.	Apakah anda merasa diri anda lebih baik dari orang lain?		
16.	Apakah anda merasa diri anda tidak mampu mengimbangi kehidupan orang lain?		
17.	Apakah segala sesuatu dapat anda kerjakan sendiri?		
18.	Apakah anda mencemaskan pendapat orang lain tentang diri anda?		
19.	Apakah anda mampu menjadi panutan bagi keluarga anda?		
20.	Apakah anda menganggap diri anda sekarang tidak pantas menjadi panutan bagi orang lain?		
21.	Apakah anda menerima setiap pekerjaan yang halal yang ditawarkan pada anda?		
22.	Apakah anda hanya menerima pekerjaan yang anda suka?		
23.	Apakah anda mampu menciptakan kedamaian dalam keluarga anda?		
24.	Apakah anda memilih pergi daripada berdebat dengan orang lain?		
25.	Apakah anda senang membuat rancangan hidup dan berusaha mewujudkannya?		
26.	Apakah anda tidak memerlukan rancangan hidup?		
27.	Apakah anda memiliki sikap saling menyayangi dalam keluarga anda?		
28.	Apakah anda merasa lelah melakukan semua hal yang harus anda lakukan dalam hidup?		
29.	Apakah anda memiliki target yang harus dicapai dalam hidup?		
30.	Apakah anda hanya mengikuti nasib tanpa berusaha mengubahnya?		
31.	Apakah anda ingin melakukan sesuatu yang belum pernah anda lakukan?		
32.	Apakah anda hanya memikirkan pekerjaan walaupun semakin menua?		
33.	Apakah anda tertarik dengan kegiatan-kegiatan yang membuka wawasan?		
34.	Apakah anda sulit mengubah kebiasaan-kebiasaan lama dengan pengalaman-pengalaman baru?		
35.	Apakah anda ingin bekerja sesuai dengan bakat yang anda miliki?		
36.	Apakah anda kesulitan dalam mengatur hidup sesuai dengan yang anda inginkan?		

Lampiran B : Tabulasi data uji validitas dan reliabilitas syukur

Perhitungan reliabilitas syukur

ITEM	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	A22	A23	A24	JUMLAH JAWAB
ID_1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	4
ID_2	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	4
ID_3	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	4
ID_4	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	4
ID_5	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	4
ID_6	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	6
ID_7	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
ID_8	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	5
ID_9	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	6
ID_10	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	4
ID_11	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	7
ID_12	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	6
ID_13	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
ID_14	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
ID_15	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
ID_16	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	3
ID_17	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
ID_18	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	4
ID_19	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	5
ID_20	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	8
ID_21	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	4
ID_22	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	4
ID_23	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	3
ID_24	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7
ID_25	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	4
ID_26	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
ID_27	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	4

ID_28	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	5
ID_29	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	5
ID_30	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	3
ID_31	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	5
ID_32	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
ID_33	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	6
ID_34	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	6
ID_35	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	4
ID_36	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	4
ID_37	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	5
ID_38	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	4
ID_39	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	4
ID_40	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
jumlah nilai aitem	39	34	2	3	8	10	0	1	4	10	0	2	18	0	4	2	5	17	0	0	10	6	0	8	183
RATA" AITEM	0,975	0,85	0,05	0,075	0,2	0,25	0	0,025	0,1	0,25	0	0,05	0,45	0	0,1	0,05	0,125	0,425	0	0	0,25	0,15	0	0,2	
NILAI 1-NO KOLOM	0,025	0,15	0,95	0,925	0,8	0,75	1	0,975	0,9	0,75	1	0,95	0,55	1	0,9	0,95	0,875	0,575	1	1	0,75	0,85	1	0,8	
MENGKALIKAN	0,024375	0,1275	0,0475	0,069375	0,16	0,1875	0	0,024375	0,09	0,1875	0	0,0475	0,2475	0	0,09	0,0475	0,109375	0,244375	0	0	0,1875	0,1275	0	0,16	
JUMLAH SAMPEL	40																								
JUMLAH	0,049375	0,2775	0,9975	0,994375	0,96	0,9375	1	0,999375	0,99	0,9375	1	0,9975	0,7975	1	0,99	0,9975	0,984375	0,819375	1	1	0,9375	0,9775	1	0,96	
VARIASI RATA	1,494375	1,494375																							
JAWAB	4,575																								
KR 20	**0,991753**																								
KR 21	-1,7552																								

Perhitungan validitas syukur dengan program SKAL0

OUTPUT

Jumlah Potensi Eror	**960**
Jumlah Eror	**190**

Koefisien Reprodusibilitas	**0,802083333**
Koefisien Skalabilitas	**0,604**

Lampiran C : Tabulasi data uji validitas dan reliabilitas *psychological well-being*

Perhitungan reliabilitas *psychological well-being*

ITEM	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	A22	A23	A24	A25	A26	A27	A28	A29	A30	A31	A32	A33	A34	A35	A36	SKOR
ID_1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	15
ID_2	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	10
ID_3	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10
ID_4	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	8
ID_5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	2
ID_6	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	10
ID_7	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
ID_8	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
ID_9	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	9
ID_10	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	9
ID_11	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	6
ID_12	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10
ID_13	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	6
ID_14	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	9
ID_15	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
ID_16	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	8
ID_17	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	6
ID_18	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	6
ID_19	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10
ID_20	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	9
ID_21	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	8
ID_22	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	9
ID_23	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	9
ID_24	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	6
ID_25	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10
ID_26	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	6
ID_27	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13
ID_28	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10
ID_29	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	6
ID_30	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	5
ID_31	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	9
ID_32	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10
ID_33	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	12
ID_34	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	9
ID_35	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
ID_36	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	5
ID_37	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	4
ID_38	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10
ID_39	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	9
ID_40	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
JUMLAH NILAI	34	21	11	21	11	29	1	31	23	11	0	10	0	21	1	22	1	8	2	1	0	2	1	1	1	2	1	7	2	7	2	0	3	18	3	8	317
RATA" AITEM	0,85	0,53	0,28	0,55	0,28	0,73	0,03	0,78	0,58	0,28	0	0,25	0	0,53	0,03	0,55	0,03	0,2	0,05	0,03	0	0,05	0,03	0,03	0,02	0,05	0,02	0,18	0,05	0,18	0,05	0	0,08	0,45	0,08	0,2	7,9
NILAI 1-NO	0,15	0,48	0,72	0,45	0,72	0,27	0,97	0,22	0,42	0,72	1	0,75	1	0,48	0,97	0,45	0,97	0,8	0,95	0,97	1	0,95	0,97	0,97	0,98	0,95	0,98	0,82	0,95	0,82	0,95	1	0,93	0,55	0,93	0,8	
MENGKALIKAN	0,128	0,252	0,072	0,252	0,072	0,252	0,008	0,072	0,072	0,072	0	0,188	0	0,252	0,008	0,072	0,008	0,032	0,048	0,008	0	0,048	0,008	0,008	0,008	0,048	0,008	0,032	0,048	0,032	0,048	0	0,008	0,072	0,008	0,032	
JUMLAH SAMPEL	40																																				
JUMLAH	0,278	0,72	0,92	0,77	0,92	0,47	1	0,47	0,77	0,92	1	0,938	1	0,72	1	0,77	1	1	0,998	1	1	1	1	1	0,999	0,998	0,999	0,97	1	0,97	1	1	0,999	0,88	0,999	1	
VARIASI	7,169																																				
RATA JAWAB	7,925																																				
KR 20	0,986																																				
KR 21	0,117																																				

Perhitungan validitas *psychological well-being* dengan program SKALO

OUTPUT

Jumlah Potensi Eror	**1440**
Jumlah Eror	**288**

Koefisien Reprodusibilitas	**0,8**
Koefisien Skalabilitas	**0,6**

Lampiran D : Tabulasi data penelitian skala syukur

Skor variabel syukur

ITEM	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	A22	A23	A24	JUMLAH JAWAB
ID_1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	13
ID_2	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	12
ID_3	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	18
ID_4	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	15
ID_5	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	13
ID_6	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	16
ID_7	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	14
ID_8	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	15
ID_9	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	16
ID_10	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	16
ID_11	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	14
ID_12	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	18
ID_13	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	18
ID_14	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	16
ID_15	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	16
ID_16	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	16
ID_17	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	18
ID_18	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	18
ID_19	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	14
ID_20	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	16
ID_21	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	18
ID_22	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	19
ID_23	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	17
ID_24	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	18
ID_25	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	17
ID_26	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	16
ID_27	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	17
ID_28	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	15

ID_29	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	16
ID_30	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	14
ID_31	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	14
ID_32	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	14
ID_33	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	13
ID_34	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	15
ID_35	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	14
ID_36	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	15
ID_37	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	12
ID_38	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	14
ID_39	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	16
ID_40	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	16

Lampiran E : Tabulasi data penelitian skala *psychological well-being*

Skor variabel *Psychological well-being*

ITEM	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	1	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	A22	A23	A24	A25	A26	A27	A28	A29	A30	A31	A32	A33	A34	A35	A36	SKOR
ID_1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	19
ID_2	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	17
ID_3	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	20
ID_4	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	21
ID_5	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	16
ID_6	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	24
ID_7	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	21
ID_8	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	19
ID_9	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	22
ID_10	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	23
ID_11	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	20
ID_12	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	22
ID_13	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	25
ID_14	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	22
ID_15	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	17
ID_16	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	20
ID_	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	19

17																																						
ID_18	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	24
ID_19	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	24
ID_20	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	25
ID_21	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	21
ID_22	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	19
ID_23	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	25
ID_24	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	21
ID_25	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	19
ID_26	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	20
ID_27	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	22
ID_28	1	2	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	21
ID_29	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16
ID_30	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	18
ID_31	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	13
ID_32	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	14
ID_33	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	18
ID_34	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	16
ID_35	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	15
ID_36	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	17
ID_37	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	15

ID_38	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	21
ID_39	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	18
ID_40	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	13

PERHITUNGAN PENGARUH

Regression

Notes

Output Created		26-Jan-2018 21:22:30
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	40
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on cases with no missing values for any variable used.
Syntax		REGRESSION /MISSING LISTWISE /STATISTICS COEFF OUTS R ANOVA /CRITERIA=PIN(.05) POUT(.10) /NOORIGIN /DEPENDENT Y /METHOD=ENTER X /RESIDUALS NORMPROB(ZRESID).
Resources	Processor Time	00:00:00,718
	Elapsed Time	00:00:00,850
	Memory Required	1356 bytes
	Additional Memory Required for Residual Plots	312 bytes

[DataSet0]

Variables Entered/Removed[b]

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	SYUKUR[a]	.	Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: PSY

Model Summary[b]

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,456[a]	,208	,187	2,966

a. Predictors: (Constant), SYUKUR

b. Dependent Variable: PSY

ANOVA[b]

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	87,684	1	87,684	9,970	,003[a]
	Residual	334,216	38	8,795		
	Total	421,900	39			

a. Predictors: (Constant), SYUKUR

b. Dependent Variable: PSY

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	6,675	4,105		1,626	,112
	SYUKUR	,828	,262	,456	3,157	,003

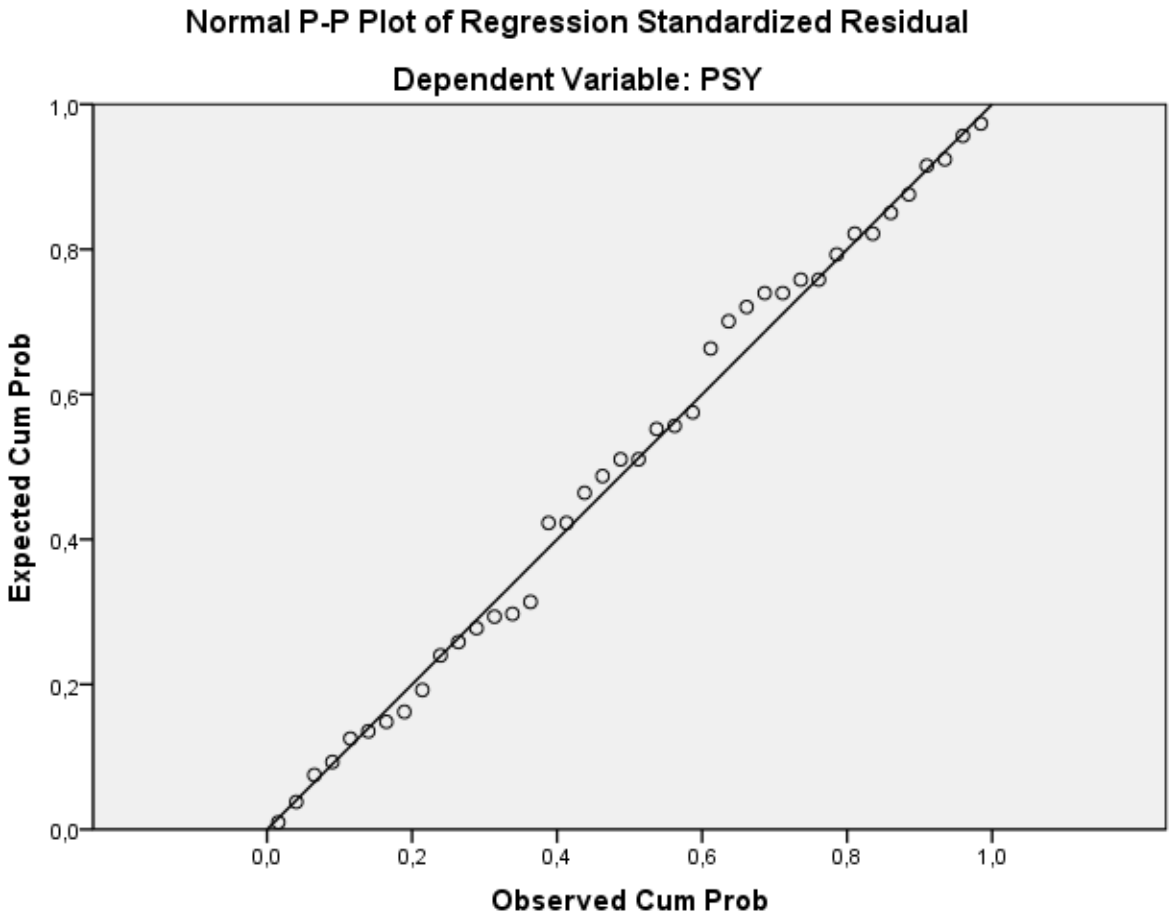
a. Dependent Variable: PSY

Residuals Statistics[a]

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	16,61	22,41	19,55	1,499	40
Residual	-6,923	5,733	,000	2,927	40
Std. Predicted Value	-1,960	1,905	,000	1,000	40
Std. Residual	-2,334	1,933	,000	,987	40

a. Dependent Variable: PSY

Charts



UJI LINIERITAS

Means

Notes

Output Created		28-Jan-2018 14:35:14
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	40
Missing Value Handling	Definition of Missing	For each dependent variable in a table, user-defined missing values for the dependent and all grouping variables are treated as missing.
	Cases Used	Cases used for each table have no missing values in any independent variable, and not all dependent variables have missing values.
Syntax		MEANS TABLES=Y BY X /CELLS MEAN COUNT STDDEV /STATISTICS LINEARITY.
Resources	Processor Time	00:00:00,000
	Elapsed Time	00:00:00,203

[DataSet0]

Case Processing Summary

	Cases		
	Included	Excluded	Total

	N	Percent	N	Percent	N	Percent
PSY * SYUKUR	40	100,0%	0	,0%	40	100,0%

Report

PSY

SYUKUR	Mean	N	Std. Deviation
12	16,00	2	1,414
13	17,67	3	1,528
14	18,25	8	3,919
15	18,80	5	2,280
16	20,00	11	3,688
17	22,00	3	3,000
18	21,71	7	2,138
19	19,00	1	.
Total	19,55	40	3,289

ANOVA Table

			Sum of Squares	df
PSY * SYUKUR	Between Groups	(Combined)	105,505	7
		Linearity	87,684	1
		Deviation from Linearity	17,821	6
	Within Groups		316,395	32
	Total		421,900	39

ANOVA Table

			Mean Square	F	Sig.
PSY *	Between	(Combined)	15,072	1,524	,195

SYUKUR	Groups	Linearity	87,684	8,868	,005
		Deviation from Linearity	2,970	,300	,932
	Within Groups		9,887		
	Total				

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
PSY * SYUKUR	,456	,208	,500	,250

Lampiran F: Hasil-hasil Perhitungan SPSS 18.0 *for windows*

UJI NORMALITAS

Regression

Notes

Output Created		01-Feb-2018 15:49:02
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	40
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on cases with no missing values for any variable used.
Syntax		REGRESSION /MISSING LISTWISE /STATISTICS COEFF OUTS R ANOVA /CRITERIA=PIN(.05) POUT(.10) /NOORIGIN /DEPENDENT PSY /METHOD=ENTER SYUKUR /SAVE RESID.
Resources	Processor Time	00:00:00,078
	Elapsed Time	00:00:00,163
	Memory Required	1356 bytes
	Additional Memory Required for Residual Plots	0 bytes

Notes

Output Created		01-Feb-2018 15:49:02
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	40
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on cases with no missing values for any variable used.
Syntax		REGRESSION /MISSING LISTWISE /STATISTICS COEFF OUTS R ANOVA /CRITERIA=PIN(.05) POUT(.10) /NOORIGIN /DEPENDENT PSY /METHOD=ENTER SYUKUR /SAVE RESID.
Resources	Processor Time	00:00:00,078
	Elapsed Time	00:00:00,163
	Memory Required	1356 bytes
	Additional Memory Required for Residual Plots	0 bytes
Variables Created or Modified	RES_1	Unstandardized Residual

Variables Entered/Removed[b]

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method

1	X[a]	.	Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: Y

Model Summary[b]

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,456[a]	,208	,187	2,966

a. Predictors: (Constant), X

b. Dependent Variable: Y

ANOVA[b]

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	87,684	1	87,684	9,970	,003[a]
	Residual	334,216	38	8,795		
	Total	421,900	39			

a. Predictors: (Constant), X

b. Dependent Variable: Y

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	6,675	4,105		1,626	,112
	X	,828	,262	,456	3,157	,003

a. Dependent Variable: Y

Residuals Statistics[a]

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	16,61	22,41	19,55	1,499	40
Residual	-6,923	5,733	,000	2,927	40
Std. Predicted Value	-1,960	1,905	,000	1,000	40
Std. Residual	-2,334	1,933	,000	,987	40

a. Dependent Variable: Y

```
NPAR TESTS
 /K-S(NORMAL)=RES_1
 /MISSING ANALYSIS.
```

NPar Tests

Notes

Output Created		01-Feb-2018 15:49:54
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	40
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each test are based on all cases with valid data for the variable(s) used in that test.
Syntax		NPAR TESTS /K-S(NORMAL)=RES_1 /MISSING ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00,000
	Elapsed Time	00:00:00,019
	Number of Cases Allowed[a]	196608

a. Based on availability of workspace memory.

[DataSet0]

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	Unstandardized Residual

N		40
Normal Parameters[a,b]	Mean	,0000000
	Std. Deviation	2,92739402
Most Extreme Differences	Absolute	,078
	Positive	,063
	Negative	-,078
Kolmogorov-Smirnov Z		,494
Asymp. Sig. (2-tailed)		,968

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

```
NEW FILE.
DATASET NAME DataSet1 WINDOW=FRONT.
DATASET ACTIVATE DataSet0.
DATASET CLOSE DataSet1.
```

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
Jalan Prof. Dr. H. Hamka Semarang 50185 Telepon (024) 7601294,
Website : www. Ushuluddin.walisongo.ac.id, Email : fuhum@walisongo.ac.id

Nomor : B-006/Un. 10.2/D/PP.009/01/2018 2 Januari 2018
Lamp : -
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth

Kepala Desa Jati Kabupaten Blora

Di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dalam rangka penyusunan Skripsi untuk mencapai gelar kesarjanaan pada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, dengan ini kami mohon kesediaan Bapak / Ibu untuk memberikan izin penelitian kepada :

Nama	: Siti Intan Ma'wa Wulan
NIM/Progam/Smt	: 1404046030/S.1/VII
Jurusan	: Tasawuf dan Psikoterapi
Tujuan Research	: Mencari data untuk penyusunan skripsi dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora Program S.1
Judul Skripsi	: Pengaruh Syukur terhadap Psychological Well-Being Pada Lansia 60 Tahun ke atas di Dukuh Karang Desa Jati Kabupaten Blora
Waktu Penelitian	: Januari - Selesai
Lokasi Penelitian	: Dukuh Karang Desa Jati Kabupaten Blora

Demikian atas perhatian dan terkabulnya permohonan ini kami ucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Dekan

M. MUKHSIN JAMIL

PEMERINTAH KABUPATEN BLORA
KECAMATAN JATI
DESA JATI

Jati , 15 Januari 2018

Nomor : 470/16/I/2018
Lampiran : '-
Perihal : Izin dan Pemberitahuan

Kepada
Yth.Dekan Fakultas Ushuluddin
dan Humaniora
UIN Walisongo Semarang
di Semarang

Menanggapi surat yang kami terima Nomor : B-006/Un. 10.2/D/PP.009/01/2018. Perihal Permohonan izin Penelitian an.Siti Intan Ma'wa Wulan, di Dukuh Karang Desa Jati,Kami memberi izin dan tidak keberatan untuk di adakan Penelitian di desa kami,dan kami sangat mendukung sekali kegiatan tersebut di atas.

Demikian atas kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Kepala Desa Jati

PEMERINTAH KABUPATEN BLORA
KEPALA DESA JATI
KECAMATAN JATI

SUPARDI

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Siti Intan Ma'wa Wulan

NIM : 1404046030

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

TTL : Blora, 09 November 1996

Alamat Asal : Dukuh Karang RT/05 RW/04 Desa Jati Kecamatan Jati Kabupaten Blora

Riwayat Pendidikan

- Pendidikan Formal
  - TK Pertiwi 2 Jati – Blora lulus tahun 2002
  - SD N 2 Jati – Blora lulus tahun 2008
  - SMP N 1 Doplang – Blora lulus tahun 2011
  - SMA N 1 Randublatung – Blora lulus tahun 2014
- Pendidikan Non Formal
  - Ma'had al Jami'ah Walisongo Semarang

Riwayat Organisasi

- Pengurus Bantara SMA N 1 Randublatung periode 2012/2013
- Koordinator Devisi NAPZA Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas (UKM U) An-Niswa Walisongo Semarang periode 2017
- Anggota FORNAS MAPAN (Forum Nasional Mahasiswa Anti Penyalahgunaan NAPZA)
- Anggota FORMAN (Forum Mahasiswa Anti Narkoba) Semarang