

**PENGARUH KEBAHAGIAAN DAN MUHASABAH
TERHADAP EMPATI PADA MAHASISWA UIN WALISONGO
SEMARANG**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S.1)
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh :

Afina Istifadah
NIM. 1804046065

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**

2022

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Afina Istifadah

NIM : 1804046065

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : Pengaruh Kebahagiaan dan *Muhasabah* terhadap Empati pada Mahasiswa UIN Walisongo Semarang”

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul diatas merupakan karya asli atau penelitian hasil karya sendiri, kecuali bagian tertentu yang diacu sumbernya dalam penelitian ini.

Semarang, 17 Oktober 2022



Afina Istifadah
NIM. 1804046065

**PENGARUH KEBAHAGIAAN DAN MUHASABAH
TERHADAP EMPATI PADA MAHASISWA UIN WALISONGO
SEMARANG**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S.1)

Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh :

Afina Istifadah

NIM : 1804046065

Semarang, 17 Oktober 2022

Disetujui Oleh :

Pembimbing

(Sri Rejeki S.Sos.I, M.Si)
NIP. 19790304200642001

NOTA PEMBIMBING

Hal : Persetujuan Skripsi Atas Nama Afina Istifadah

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo Semarang

Assalamualaikum Wr. Wb.

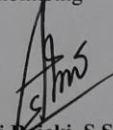
Setelah melalui proses bimbingan dan perbaikan, bersama ini kami kirimkan naskah skripsi:

Nama : Afina Istifadah
NIM : 1804046065
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi
Judul : Pengaruh Kebahagiaan dan *Muhasabah* terhadap Empati pada Mahasiswa UIN Walisongo Semarang
Nilai : 80

Selanjutnya kami mohon dengan hormat agar skripsi tersebut bisa dimunaqasyahkan. Demikian persetujuan skripsi ini kami sampaikan. Atas perhatiannya diucapkan terima kasih sebesar-besarnya.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Semarang, 17 Oktober 2022
Pembimbing



(Sri Rejeki, S.Sos.I., M.Si)
NIP. 197903042006042001

PENGESAHAN

Skripsi Saudara Afina Istifadah
NIM.1804046065, dengan judul “Pengaruh Kebahagiaan dan *Muhasabah*
terhadap Empati pada Mahasiswa UIN Walisongo Semarang” telah
dimunaqasahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan
Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal:

17 Oktober 2022

Dan diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar
Sarjana dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora.

Semarang, 02 November 2022

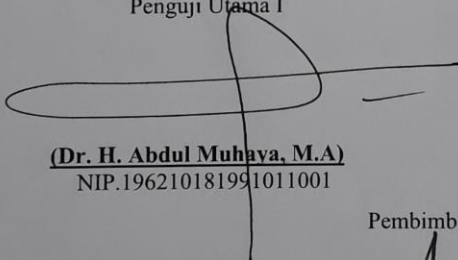

Ketua Sidang

(Dr. Sulaiman, M.Ag)
NIP.197306272003121003

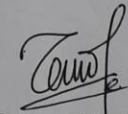
Sekretaris Sidang


(Ulin Ni'am Masruri, MA)
NIP.197705022009011020


Penguji Utama I


(Dr. H. Abdul Muhaya, M.A)
NIP.196210181991011001

Penguji Utama II


(Ernawati M.Stat)
NIP.199310062019032025

Pembimbing


(Sri Rejeki S.Sos.I, M.Si)
NIP. 19790304200642001

MOTTO

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ.....

“.....Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa,
dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran.”

(Q.S Al-Maidah ayat 2)

TRANSLITERASI

Transliterasi Arab-Latin bersumber pada Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor : 158 th. 1987, nomor 0543b/U/1987, tanggal 22 Januari 1988.

A. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Tsa	S	Es(titi katas)
ج	Ja	J	Je
ح	Ha	H	Ha(titik bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Dzal	Z	Zet (titi katas)
ر	Ra	R	Er
ز	Za	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan Ye
ص	Sad	S	Es (titik bawah)
ض	Dad	D	De (titik bawah)
ط	Ta	T	Te (titik bawah)
ظ	Za	Z	Zet (titik bawah)
ع	Ain	‘	Koma terbalik diatas
غ	Ghain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka

ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
هـ	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	,	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

B. Konsonan Rangkap

متعددة	Ditulis	Muta'addidah
عِدَّة	Ditulis	'iddah

C. Ta' Marbutah

Semua ta' marbutah ditulis dengan h, baik berada pada akhir kata tunggal maupun berada di tengah penggabungan kata.

حكمة	Ditulis	Hikmah
علة	Ditulis	'illah
كرامة الأولياء	Ditulis	Karamah al-auliya'

D. Vokal Pendek

ف عل	Fathah	Ditulis	Fa'ala
ذ كر	Kasroh	Ditulis	Zukira
يذهب	Dammah	Ditulis	yazhabu

E. Vokal Panjang

جاهلية	Ditulis	Jahiliyah
تنس	Ditulis	Tansa
كريم	Ditulis	Karim
فروض	Ditulis	Furud

F. Vokal Rangkap

بينكم	Ditulis	Bainakum
قول	Ditulis	Qaul

G. Vokal-Vokal Pendek yang Ditulid Berurutan Keemudian Dipisahkan dengan Apostrof

أنتم	Ditulis	A'antum
اعدت	Ditulis	U'iddat
لئن شكرتم	Ditulis	La'in syakartum

H. Sandang Alif + Lam

1. Bila diikuti huruf Qomariyyah maka ditulis dengan menggunakan huruf awal “al”

القرآن	Ditulis	Al-Qur'an
القياس	Ditulis	Al-Qiyas

2. Bila diikuti huruf Syamsiyah ditulis dengan huruf pertama Syamsiyyah tersebut

السماء	Ditulis	As-Sama'
الشمس	Ditulis	Asy-syams

I. Penulisan Kata-Kata dalam Rangkaian Kalimat

ذوائفروض	Ditulis	Zawi al-furud
أهل السنة	Ditulis	Ahl as-sunnah

UCAPAN TERIMAKASIH

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji bagi Allah SWT Yang Maha Pengasih dan Penyayang, berkat taufiq dan hidayah-Nya, peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Skripsi dengan judul Pengaruh Kebahagiaan dan Muhasabah terhadap Empati pada Mahasiswa UIN Walisongo Semarang, ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata satu (S.1) Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis telah mendapatkan bimbingan, arahan serta saran-saran dari berbagai pihak sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu, diantaranya sebagai berikut:

1. Yang terhormat kepada Bapak Prof.Dr. Imam Taufiq, M.Ag. selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Bapak Dr. H. Hasyim Muhammad, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang yang telah merestui pembahasan skripsi ini.
3. Ibu Sri Rejeki, S.Sos, I., M.Si, selaku Wali Dosen sekaligus Dosen Pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing Penulis serta mengarahkan dalam penyusunan skripsi ini dengan sabar.
4. Kepala Perpustakaan yang telah memberikan ijin akses dan layanan kepustakaan yang diperlukan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Kepada para Dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, yang telah membelaki berbagai pengetahuan sehingga penulis mampu menyelesaikan penulisan skripsi.
6. Bapak Zamroni dan Ibu Teguh Arisanti, yang selalu memberikan dukungan moril dan materil serta semangat kepada penulis, sehingga dapat menempuh Pendidikan di perguruan tinggi.

7. Taurina Widya W, Hafizah Mughni, dan Sofi Ariyani yang telah menemani suka duka penulis, serta telah saling membantu dalam menyelesaikan Pendidikan di perguruan tinggi ini.
8. Seluruh teman TP B Angkatan 2018 yang telah berbagi ilmu serta pengalaman baru kepada penulis selama empat tahun belakangan.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Demikian yang dapat penulis sampaikan, penulis menyadari bahwa skripsi ini belum mencapai kesempurnaan dalam arti sebenarnya, namun penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis sendiri khususnya kepada pembaca pada umumnya.

Semarang, 17 Oktober 2022

Penulis :



(Afina Istifadah)

NIM. 1804046065

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN DEKLARASI KEASLIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN NOTA PEMBIMBING	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN TRANSLITERASI	vii
UCAPAN TERIMAKASIH	x
DAFTAR ISI	xii
HALAMAN ABSTRAK	xv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Tinjauan Pustaka.....	8
F. Sistematika Penulisan.....	11
BAB II : LANDASAN TEORI	12
A. Kebahagiaan.....	12
1. Pengertian Kebahagiaan.....	12
2. Aspek-Aspek Kebahagiaan.....	14
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan	15
4. Terminology Kebahagiaan Dalam Islam.....	16
B. <i>Muhasabah</i>	17
1. Definisi <i>Muhasabah</i>	17
2. Aspek-Aspek <i>Muhasabah</i>	20
3. Tahapan-Tahapan Melakukan <i>Muhasabah</i>	21

4. Faktor-Faktor <i>Muhasabah</i>	23
5. Keutamaan <i>Muhasabah</i>	24
C. Empati.....	25
1. Pengertian Empati.....	25
2. Proses Empati	27
3. Aspek-Aspek Empati	29
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Empati	30
D. Hubungan Kebahagiaan dan <i>Muhasabah</i> dengan Empati	32
E. Hipotesis Penelitian	34
BAB III : METODE PENELITIAN	35
A. Jenis Penelitian	35
B. Variabel Penelitian	35
C. Definisi Konseptual dan Operasional Variabel	36
1. Kebahagiaan	36
2. <i>Muhasabah</i>	37
3. Empati	38
D. Populasi dan sampel	40
E. Metode Pengambilan Data	40
F. Uji Validitas dan Reliabilitas	46
1. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kebahagiaan	46
2. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Muhasabah</i>	46
3. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Empati	47
G. Teknik Analisis Data	47
BAB IV :HASIL DAN PEMBAHASAN	48
A. Kanchah Penelitian	48
1. Profil Universitas Islam Negeri Walisongo	48
2. Gambaran Singkat Mahasiswa UIN Walisongo yang Memiliki Empati	50
B. Hasil Penelitian	50
1. Deskripsi Data Penelitain	50
2. Uji Prasyarat Regresi	54

3. Uji Hipotesis	58
C. Pembahasan Hasil Penelitian	62
BAB V : PENUTUP	67
A. Kesimpulan	67
B. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN	74
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	107

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Kebahagiaan dan Muhasabah terhadap Empati pada Mahasiswa UIN Walisongo Semarang”. Empati merupakan kemampuan seseorang untuk merasakan, serta memahami apa yang dirasakan oleh orang lain. Empati sangat diperlukan dalam hubungan sosial, ketika seseorang memiliki kemampuan empati yang baik maka akan baik pula kehidupan sosialnya, begitu pula sebaliknya. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan empati yang dimiliki seseorang, baik dari perasaan salah satunya kebahagiaan yang dimiliki serta bagaimana orang belajar salah satu caranya dengan bermuhasabah. Dengan demikian tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimanakah pengaruh kebahagiaan dan *muhasabah* terhadap empati.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa UIN Walisongo yang aktif mengikuti organisasi yang bergerak sebagai relawan. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 100 mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *simple random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang diukur dengan skala likert dan pengolahan data pada penelitian ini menggunakan Uji Regresi ganda dengan program SPSS 25 *for windows*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel kebahagiaan secara parsial memiliki pengaruh terhadap empati ditunjukkan dengan nilai $P = 0,001 < 0,05$. Variabel *Muhasabah* secara parsial berpengaruh terhadap empati, hal ini dibuktikan dengan nilai $P = 0,005 < 0,05$. Dan secara simultan nilai $P = 0,002 < 0,05$ yang berarti terdapat pengaruh antara kebahagiaan dan Muhasabah terhadap empati.

Kata Kunci : Kebahagiaan, *Muhasabah*, Empati

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Blue print skala kebahagiaan.....	41
Tabel 2 Skala likert kebahagiaan.....	42
Tabel 3 Blue print skala muhasabah.....	43
Tabel 4 Skala likert muhasabah.....	44
Tabel 5 Blue print skala empati.....	45
Tabel 6 Skala likert empati.....	45
Tabel 7 Deskripsi data penelitian.....	51
Tabel 8 Klasifikasi hasil analisis deskripsi data kebahagiaan.....	52
Tabel 9 Klasifikasi hasil analisis deskripsi data muhasabah.....	53
Tabel 10 Klasifikasi hasil analisis deskripsi data empati.....	54
Tabel 11 Hasil Uji Normalitas.....	55
Tabel 12 Hasil Uji Linearitas Kebahagiaan dan Empati.....	56
Tabel 13 Hasil Uji Linearitas Muhasabah dan Empati.....	56
Tabel 14 Hasil Uji Multikoleniaritas.....	57
Tabel 15 Hasil Uji Heteroskedastisitas.....	58
Tabel 16 Hasil Uji t (Parsial).....	59
Tabel 17 Hasil Uji F (Simultan).....	60
Tabel 18 Hasil Uji Koefisien Determinasi (R Square).....	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Uji Coba Skala Pengukuran.....	74
Lampiran 2 Hasil uji validitas dan reliabilitas Kebahagiaan.....	79
Lampiran 3 Hasil uji validitas dan reliabilitas <i>Muhasabah</i>	81
Lampiran 4 Hasil uji validitas dan reliabilitas Empati.....	82
Lampiran 5 Skala Pengukuran Setelah Uji Validitas.....	85
Lampiran 6 Tabulasi data skala Kebahagiaan.....	90
Lampiran 7 Tabulasi data skala <i>Muhasabah</i>	93
Lampiran 8 Tabulasi data skala Empati.....	97
Lampiran 9 Jumlah skor nilai skala penelitian Kebahagiaan, muhasabah dan Empati.....	101
Lampiran 10 Uji Normalitas.....	103
Lampiran 11 Uji Linearitas.....	104
Lampiran 12 Uji Multikoleniaritas.....	104
Lampiran 13 Uji Heteroskedastisitas.....	105
Lampiran 14 Uji Hipotesis.....	106

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia pada hakikatnya adalah makhluk sosial dimana pada dasarnya saling membutuhkan satu dengan yang lainnya. Sebagai makhluk sosial, manusia telah dibekali empati oleh tuhan. Ada banyak perbedaan sikap pada setiap manusia ketika sedang menghadapi orang yang mendapatkan masalah. Seperti halnya menghibur ketika teman sedang sedih, atau bahkan memberikan uang ketika ada peminta-minta di jalan. Melihat orang lain berada pada keadaan kurang baik menjadikan perasaan tidak nyaman, kasihan dan memposisikan diri berada diposisi orang tersebut. Perilaku yang diambil ketika menghadapi orang lain yang sedang berada dalam kesulitan merupakan sebuah wujud adanya empati dalam diri seseorang.

Menurut Stein dan Howard (2002) Empati merupakan suatu kemampuan seorang individu untuk dapat memahami, menyadari dan menghargai perasaan dan pikiran individu lain. Selain itu empati merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengetahui tentang emosi dan perasaan orang lain, serta kemampuan seseorang yang dapat membayangkan diri sendiri berada pada tempat orang lain dan dapat mengekspresikan kepeduliannya dengan cara mencoba melakukan sesuatu untuk membantu dan meringankan beban orang lain.¹

Empati sangatlah penting dimiliki oleh setiap individu, khususnya pada mahasiswa. Mahasiswa sebagai agen perubahan memiliki tugas mengabdikan pada masyarakat, seperti yang telah tercantum dalam Tri Dharma perguruan tinggi. Ketika mengabdikan terhadap masyarakat, mahasiswa

¹ Arby Suharyanto, *Teori Empati dalam Psikologi*, diakses pada 10 Februari 2022. Website <https://dosenpsikologi.com/teori-empati-dalam-psikologi>.

dituntut untuk melihat permasalahan-permasalahan apa saja yang terjadi, disinilah sangat dibutuhkan empati. Apabila seorang mahasiswa memiliki empati yang rendah, akan sulit untuk mengabdikan dengan masyarakat karena merasa acuh dan melihat permasalahan yang ada didalam masyarakat bukanlah tanggungjawabnya.

Fenomena permasalahan empati pada mahasiswa dapat dijumpai di Indonesia. Salah satunya belum lama ini terdapat kasus perundungan yang melibatkan mahasiswa Unpar pada bulan November 2020. Kasus terbongkar setelah video yang memperlihatkan aksi perundungan viral di media sosial. Setelah diselidiki, ternyata salah satu dari pelaku merupakan mahasiswa Unpar angkatan 2020. Pihak kampus akhirnya memberikan sanksi kepada mahasiswa yang menjadi pelaku perundungan.² Kasus tersebut memberikan gambaran bahwa empati setiap orang berbeda-beda, tidak bergantung pada profesi maupun pekerjaan.

Banyak hal yang dapat mempengaruhi rasa empati yang dimiliki seseorang. Seperti yang telah diteliti oleh tokoh Hoffman dalam Goleman (1999), empati dipengaruhi oleh beberapa hal antara lain mood dan feeling, sosialisasi, proses belajar, komunikasi dan bahasa, situasi dan tempat, serta pola asuh.³

Salah satu dari beberapa faktor yang mempengaruhi empati adalah proses belajar, belajar disini bisa dilihat bahwa dengan belajar menjadi pribadi yang lebih baik didalam kehidupan sosial. Di dalam agama Islam, belajar menjadi orang yang lebih baik adalah hal yang seharusnya dilakukan oleh seorang muslim. Seperti hadist Rasulullah “Orang beriman tidak akan jatuh kepada lubang yang sama dua kali.” (HR al-Bukhari dan Muslim). Ketika seseorang belajar menjadi lebih baik maka dia berarti akan

² Dikdik Ripaldi (2020), *Viral Video Aksi Perundungan Diduga Libatkan Mahasiswa UNPAR*, diakses pada 22 Maret 2022. Website <https://www.liputan6.com/regional/read/4405304/viral-video-aksi-perundungan-diduga-libatkan-mahasiswa-unpar>.

³ Anna Mudarisatus, dkk, “Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Sikap Empati Terhadap Perilaku Prososial pada Anak Sekolah Dasar”, *Artikel Prosiding* (PGSD : UNNES), 2018, h.88.

memikirkan amalan-amalan apa saja yang telah dia lakukan setiap harinya. Apakah itu amal buruk ataukah amal yang baik. Dengan mempertimbangan amal berarti seseorang mulai mengintrospeksi diri atau mengevaluasi diri. Didalam islam mengevaluasi diri merupakan salah satu sarana pendekatan terhadap tuhan yang bernama *Muhasabbah*.

Muhasabah berasal dari kata *hasiba-yahsabu-hisab* yang berarti melakukan perhitungan. Menurut pengertian secara istilah *muhasabah* adalah sebuah usaha untuk melakukan evaluasi pada diri terhadap setiap amal perbuatan yang dilakukan baik itu berupa kebaikan maupun keburukan beserta aspek-aspeknya. Seperti dalam firman Allah SWT didalam Al-Quran “Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah. Hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok. Bertakwalah kepada Allah, Sesungguhnya Allah maha mengetahui apa yang kamu kerjakan.” (Q.S al-Hayr : 18)

Didalam bermuhasabah evaluasi yang dilakukan bukan hanya hubungan seorang hamba dengan tuhan nya melainkan juga hubungan sesama makhluk dalam kehidupan bersosial. Seorang yang bermuhasabah akan senantiasa memperbaiki akhlaknya, agar dapat menjadi individu yang sebaik-baiknya serta agar dicintai oleh Allah SWT. Dengannya seseorang dapat menjalani hidup dengan tentram dan damai.

Selain proses belajar, faktor yang mempengaruhi empati adalah mood dan feeling. Mood memiliki arti suasana hati, dan merupakan keadaan emosional yang timbul hanya untuk sementara. Sementara feeling berarti perasaan, menurut Chaplin (1972) perasaan merupakan sebuah keadaan individu sebagai akibat dari persepsi yang merupakan akibat dari stimulus eksternal maupun internal.⁴ Salah satu yang termasuk dalam perasaan adalah rasa Bahagia.

⁴ I Wayan, dkk, *Psikologi Landasan Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa*, (Yogyakarta : ANDI, 2017), h.90.

Didalam sebuah penelitian tentang potret kebahagiaan yang dilakukan pada relawan Satya Wacana Peduli di Lombok, memberikan hasil bahwa kebahagiaan pada setiap partisipan atau relawan berbeda-beda. Perbedaan tingkat kebahagiaan yang miliki seseorang dipengaruhi oleh dorongan awal relawan untuk memberikan pendampingan.⁵ Dorongan seseorang untuk melakukan sebuah bantuan adalah rasa empati yang dimilikinya.

Seligman, mengartikan kebahagiaan sebagai sebuah keadaan psikologis dimana seseorang mempunyai emosi yang positif yaitu berupa kepuasan pikiran, hidup, dan perasaan positif akan hidup yang dijalani. Bahagia merupakan suatu keadaan ketika seseorang memiliki perasaan serta pikiran kesenangan, ketentraman hidup secara lahir maupun batin yang bermakna untuk meningkatkan visi diri.⁶

Ketika seorang telah menemukan ketentraman didalam hidupnya, maka dia bisa melihat keadaan sekitarnya dengan lebih jelas. Mereka yang telah merasakan kebahagiaan akan lebih peka untuk merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain rasakan karena telah selesai dengan masalah hidupnya. Sehingga bisa meningkat rasa empatinya terhadap orang lain. Namun, tidak menutup kemungkinan juga bahwa bahagia bisa membuat orang menjadi abai dengan sekitarnya. Orang yang telah mapan secara finansial bisa saja bahagia, tapi karena kesenangan terhadap dunia bisa menjadikannya abai dengan sekitar.

Kebahagiaan kerap kali terlalu memfokuskan pada evaluasi mental pribadi tanpa memberi batasan perilaku manusia didalam kehidupan sosialnya.⁷ Padahal seharusnya seseorang berperilaku baik dengan

⁵ Joshua Jordan, Rudangta Arianti, "Potret Kebahagiaan Relawan Studi Kasus Relawan Satya Wacana Peduli di Lombok", *Jurnal Humanitas*, Vol.4, No.1, 2020, h.101,

⁶ Ibid, h.103.

⁷ Gilang Fikri dan Agus Mulyana, "Studi Komparasi antara Konsep Kebahagiaan Afektif dalam Pandangan Psikologi Barat Modern dan Konsep Muhasabah Imam Al-Muhasibi", *Jurnal Yakzhan*, Vol.7, No.1, 2021, h.7

sesamanya. Muhasabah diperlukan untuk membentengi jiwa dari kejahatan dan keburukan. Dengan bermuhasabah, seseorang bisa melihat nikmat yang telah Allah berikan, sehingga bisa menjadikan diri senantiasa memelihara keimanan, keikhlasan, dan ketauhidan.⁸ Dengan orientasi akhirat, akan mendorong seseorang senantiasa berbuat kebaikan, baik dalam hubungan dengan Allah maupun dengan hubungan antar sesama manusia. Mencoba berbuat baik sesama manusia secara terus menerus akan melatih meningkatkan empati yang ada di dalam diri seseorang.

Biasanya seorang mahasiswa yang memiliki rasa empati tinggi akan sering mengikuti kegiatan sebagai relawan, baik itu relawan edukasi maupun humanis. Peneliti melakukan wawancara dengan beberapa mahasiswa yang pernah menjadi relawan. Wawancara pertama dilakukan pada 21 Februari 2022, dengan responden berinisial AL. Responden menyatakan bahwa alasannya membantu orang lain memang merasa harus membantu orang lain. Membantu orang lain tidak perlu menunggu hidup terasa menyenangkan terlebih dahulu. Namun, responden menyatakan bahwa hidupnya saat ini cukup bahagia. Responden juga mengaku bahwa sering melakukan evaluasi atas perbuatan-perbuatan yang dilakukannya sehari-hari.⁹

Wawancara yang kedua dilakukan pada 11 Maret 2022, dengan responden yang berinisial "RRH" memberikan pendapat bahwa empati biasanya timbul dari orang yang sama-sama jatuh, ketika seseorang jatuh akan menghasilkan rasa empati. Responden menyatakan tidak semua kebahagiaan bisa membentuk rasa empati pada seseorang, tergantung dari bagaimana orang tersebut menyikapi kebahagiaan yang dirasakan. Responden menyatakan, alasan awal mengikuti kegiatan sebagai relawan adalah karena sering mendengar bahwa kebahagiaan dapat kita peroleh

⁸ Gilang Fikri dan Agus Mulyana, "Studi Komparasi...",h.13.

⁹ Wawancara online dengan AL, Mahasiswa UIN Walisongo Semarang, pada tanggal 21 Februari 2022, di *Whatsapp*

dengan menolong orang lain. Karena hal tersebut, akhirnya responden mengikuti kegiatan relawan dengan tujuan mendapatkan kebahagiaan. Responden kedua ini memiliki riwayat penyakit yang cukup serius dan sering kambuh. Responden berharap, dengan membantu orang lain bisa mengalihkan perhatiannya pada rasa sakit dan kesedihan atas penyakit yang sedang dimilikinya.¹⁰

Wawancara ketiga dilakukan pada 17 Maret 2022 dengan responden berinisial FQN. Responden mengatakan bahwa, hatinya lebih tergerak membantu orang lain ketika sedang merasa sedih. Melakukan kegiatan relawan agar bisa mengalihkan kesedihannya dan bisa membuatnya lebih bersyukur karena merasa lebih beruntung dari orang lain. Responden menceritakan bahwa banyak dari teman relawannya yang memiliki latar belakang keluarga broken home, sehingga menjadi relawan untuk mengalihkan kesedihan pada hal yang positif. Selain itu, dengan menjadi relawan bisa merasakan kasih sayang dari orang sekitar yang tidak didapatkan dirumah. Responden juga menyatakan bahwa sering melakukan evaluasi diri. Namun ada salah satu teman relawannya yang masih melakukan hal-hal yang tidak baik. Responden masih mendapati temannya melakukan percobaan bunuh diri, karena belum menerima keadaan atas keluarganya yang broken home. Teman dari responden ini mengikuti kegiatan menjadi relawan awalnya karena terpaksa, tidak bisa menolak ajakan temannya. Namun, hingga saat ini masih bertahan menjadi relawan.¹¹

Berdasarkan wawancara pada ketiga responden, dapat memberikan gambaran bahwa faktor yang melatarbelakangi mereka untuk menjadi relawan bukan karena sudah merasa bahagia akan hidup yang mereka miliki. Namun karena tidak ingin orang lain merasakan apa yang mereka

¹⁰ Wawancara online dengan RRH, Mahasiswa UIN Walisongo Semarang, pada tanggal 11 Maret 2022, di *Whatsapp*

¹¹ Wawancara online dengan FQN, Mahasiswa UIN Walisongo Semarang, pada tanggal 17 Maret 2022, di *Whatsapp*

rasakan, ada juga yang memang menjadi relawan untuk mengalihkan kesedihan yang dialami. Selain itu tidak semua dari relawan telah benar-benar mengevaluasi diri dan memperbaiki hidup yang dijalani, masih ada yang melakukan hal-hal kurang baik. Dari wawancara tersebut memperlihatkan bahwa terdapat perbedaan antara teori dengan keadaan yang sebenarnya.

Berdasarkan masalah yang telah diuraikan diatas, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai “Pengaruh Kebahagiaan dan *Muhasabah* terhadap Empati pada Mahasiswa UIN Walisongo Semarang”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana pengaruh kebahagiaan terhadap empati pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang?
2. Bagaimana pengaruh *muhasabah* terhadap empati pada mahasiswa UIN Walisongo ?
3. Bagaimana pengaruh kebahagiaan dan *muhasabah* secara simultan terhadap empati pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dituliskan diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Pengaruh kebahagiaan terhadap empati pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang.
2. Pengaruh *muhasabah* terhadap empati pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang.
3. Pengaruh kebahagiaan dan *muhasabah* secara simultan terhadap empati pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih ilmiah berupa wawasan dan pengetahuan dalam kajian psikologi, terutama permasalahan mengenai kebahagiaan, *muhasabah*, dan empati pada mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

Bagi Universitas : Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai bagaimana pengaruh kebahagiaan dan *muhasabah* terhadap empati, sehingga dapat diupayakan meningkatkan adanya rasa empati pada mahasiswa.

Bagi mahasiswa : Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan gambaran mengenai bagaimana tingkat rasa empati mahasiswa, sehingga mahasiswa dapat meningkatkan empati terhadap sekitarnya.

Bagi Peneliti : Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman tentang bagaimana pengaruh kebahagiaan dan *muhasabah* terhadap Empati, khususnya untuk Mahasiswa UIN Walisongo Semarang.

E. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka berisi mengenai deskripsi dan kajian bahan pustaka yang berkaitan atau relevan dengan topik penelitian yang dipilih, sehingga dapat melihat adanya kesinambungan antara penelitian yang akan dilaksanakan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, serta untuk memastikan tidak terdapat adanya duplikasi. Oleh karena itu akan diuraikan beberapa karya ilmiah yang berkaitan dengan “Pengaruh Kebahagiaan dan *Muhasabah* terhadap Empati pada Mahasiswa UIN Walisongo Semarang”, untuk menghindari adanya kesamaan dengan karya penelitian yang telah ada. Berikut penelitian yang pernah dilakukan:

1. Penelitian dengan judul “Pengaruh *Muhasabah* Dalam Meningkatkan Rasa Empati (Penelitian Pada Santri Wati Kelas XII di Pondok Pesantren Husainiyah Cicalengka)” penelitian yang dilakukan oleh Mida Nurhamidah mengatakan bahwa muhasabah mampu membantu meningkatkan rasa empati jika dilakukan dengan penuh keseriusan dan niat untuk memperbaiki diri. Dengan terus melakukan proses muhasabah dan menetapkan perjanjian dengan diri sendiri untuk mengubah kondisi lingkungan yang tidak harmonis maka rasa empati akan muncul dan kehidupan harmonis mulai tampak. Persamaan dengan penelitian ini yaitu meneliti tentang variabel yang sama, *muhasabah* dan rasa empati. letak perbedaan dengan penelitian ini adalah peneliti menambahkan satu variabel lain, yaitu kebahagiaan.
2. Penelitian dengan judul “Terapi Muhasabah untuk Meningkatkan Rasa Empati Seorang Ibu dalam Hidup Bertetangga di Desa Doko Kecamatan Doko Kabupaten Blitar” penelitian yang dilakukan oleh Nimas Fitriatul Latifa mengatakan bahwa penelitian melalui proses konseling Terapi muhasabah untuk meningkatkan rasa empati yaitu dapat dikatakan tidak sepenuhnya berhasil. Implikasi dari penelitian ini adalah, sehubungan dengan hasil penelitian ini yang cenderung bersifat tidak sepenuhnya berhasil. Persamaan dengan penelitian ini terdapat pada dua variabel yang sama, yaitu *Muhasabbah* dan Rasa Empati. Perbedaan dengan penelitian ini adalah pada subjek penelitian yaitu mahasiswa.
3. Penelitian dengan judul “Hubungan Antara Kualitas Persahabatan dan Empati dengan Kebahagiaan pada Mahasiswa Bima” penelitian yang dilakukan oleh Nursyahrurahmah mengatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kualitas persahabatan dan empati. Sementara kualitas persahabatan dan kebahagiaan dalam penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan terhadap empati. Persamaan dengan penelitian ini terletak pada penggunaan variabel yang sama yaitu empati dan kebahagiaan.

Perbedaan dengan penelitian ini adalah terdapat variabel lain yaitu *muhasabah*.

4. Penelitian dengan judul “*Empathy and Happiness of Disaster Volunteers*” penelitian yang dilakukan oleh Sofia Nuryanti mengatakan bahwa penelitian yang dianalisis menggunakan regresi ini menunjukkan bahwa secara signifikan empati dapat memprediksi kebahagiaan atau happiness seorang relawan bencana. Selain itu hasil regresi juga menunjukkan bahwa empati memberikan sumbangsih sebesar 33% varians dalam kebahagiaan atau happiness seorang relawan bencana. Persamaan dengan penelitian ini yaitu peneliti meneliti dua variabel yang sama, empati dan kebahagiaan. Perbedaan dengan penelitian ini adalah pada subjek penelitian, dimana penelitian ini mengambil subjek mahasiswa. Tidak hanya itu, peneliti menambahkan satu variabel lain yaitu *muhasabah*.
5. Penelitian dengan judul “Perbedaan Tingkat Empati pada Remaja Akhir Ditinjau dari Keaktifan Menjalankan Ibadah Puasa Ramadhan (di RT 03 RW I Lingkungan Singowignyo Singotrunan Banyuwangi)” penelitian yang dilakukan oleh Yuli Irani Bilgis mengatakan bahwa pada remaja akhir terdapat perbedaan tingkat empati. tingkat empati yang lebih baik dimiliki oleh remaja akhir yang melaksanakan ibadah puasa di bulan Ramadhan, dibandingkan remaja akhir yang tidak aktif atau jarang dalam melaksanakan ibadah puasa di bulan Ramadhan. Persamaan dengan penelitian ini adalah menggunakan variabel yang sama yaitu empati. Perbedaan penelitian ini terletak pada subjek penelitian, selain itu peneliti juga menambahkan variabel lain, yaitu *muhasabah* dan kebahagiaan.

Letak perbedaan dari kelima skripsi diatas yaitu variabel yang digunakan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan tiga variabel, yaitu *muhasabah*, kebahagiaan dan empati. selain itu penelitian ini menggunakan teknik analisis uji regresi ganda. Dari penjabaran yang telah tertulis di atas dapat dikatakan bahwa tidak terdapat satupun penelitian yang

sama dengan judul penelitian yang diajukan oleh peneliti. Dengan demikian peneliti menyatakan bahwa penelitian ini layak untuk diteliti karena belum pernah diteliti sebelumnya.

F. Sistematika Penulisan

Untuk memudahkan pembaca dalam memahami isi dari karya tulis ini, penulis membuat sistematika penulisan. Adapun sistematika penulisan skripsi ini adalah sebagai berikut :

Bab pertama, pendahuluan. Pada bab ini menjelaskan beberapa latar belakang yang menjadi permasalahan sehingga dilakukannya penelitian, antara lain ada latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, serta sistematika penulisan.

Bab kedua, Landasan teori. Pada bab ini membahas mengenai kebahagiaan meliputi definisi kebahagiaan, aspek kebahagiaan, dan faktor kebahagiaan. Untuk variabel *muhasabah* membahas mengenai pengertian *muhasabah*, aspek *muhasabah*, bentuk pendekatan *muhasabah*, faktor *muhasabah*, serta keutamaan *muhasabah*. Sedangkan untuk Empati membahas mengenai pengertian empati, proses empati, aspek-aspek empati, dan faktor-faktor yang mempengaruhi empati. Selain itu bab ini juga membahas mengenai bagaimana hubungan kebahagiaan dan *muhasabah* dengan empati.

Bab Ketiga, Metode penelitian. Pada bab ini mencakup mengenai jenis penelitian yang digunakan, variabel penelitian, definisi operasional variabel, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, uji coba instrument, dan teknik analisis data.

Bab keempat. Berisi mengenai hasil dan pembahasan. Menjelaskan tentang analisis data dan pembahasan mengenai hasil dari analisis penelitian.

Bab kelima, Penutup. Pada bab ini terdiri dari kesimpulan dan saran dari penulis mengenai masalah yang dibahas.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kebahagiaan

1. Pengertian Kebahagiaan

Kebahagiaan didalam Kamus Besar Bahasa Indonesia merupakan perasaan bahagia, kesenangan dan ketentraman seseorang didalam hidupnya baik lahir maupun batin, selain itu juga keberuntungan serta kemujuran yang bersifat lahir dan batin. Kebahagiaan lahir yang dimiliki oleh seseorang merujuk pada kesenangan jasmani dan stabilitas seseorang. Sedangkan kebahagiaan secara batin merujuk pada kesenangan, ketenangan ruhani dan kenyamanan seseorang.¹

Kebahagiaan biasanya didefinisikan sebagai “keadaan sejahtera” yang dicirikan oleh keabadian relatif, dan dominan emosi yang menyenangkan mulai dari nilai dari sekadar kepuasan hingga kegembiraan yang mendalam dan intens dalam hidup, dan secara alami keinginan untuk melanjutkannya. Individu yang bahagia adalah individu yang senantiasa merasa senang hampir setiap waktu, dan merasa puas dengan hidup yang dijalani secara keseluruhan.²

Bahagia menurut Aristoteles dalam buku Tasawuf Modern milik Prof.Hamka adalah bahwa bahagia bukan merupakan suatu pencapaian yang diraih oleh manusia, karena corak bahagia atau standar bahagia itu berbeda-beda dan berbagai ragam menurut seseorang yang mencarinya. terkadang sesuatu yang dipandang bahagia oleh seseorang, tidak bagi orang lainnya. Oleh sebab itu menurut teori Aristoteles, Bahagia adalah sebuah

¹ Pustaka *Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta : Balai Pustaka, 1994), h.75.

² Shigero Oishi dan Elizabeth A, “Current and Future Direction in Culture an Happiness Research”, *Jurnal Current Opinion in Psichology*, No.8, 2016, h.54.

kesenangan yang didapat atau dicapai oleh setiap orang menurut kehendak masing-masing.³

Argyle, Martin dan Crossland berpendapat bahwa bahagia adalah keunggulan afek positif pada afek negatif serta merupakan kepuasan hidup yang menyeluruh.⁴ Menurut pandangan Martin Seligman (2005), kebahagiaan merupakan perpaduan antara unsur genetika seseorang ketika menghadapi suatu situasi hidup dengan faktor kesiapan dalam pengendalian diri. Dimana didalamnya terdapat pengambilan sikap serta lingkungan yang menjadi batas-batas kebahagiaan, selain itu juga tindakan tertentu bisa menjadikan lahirnya kebahagiaan.⁵

Di dalam penelitiannya, Akin & Broesch (2015) menemukan bahwa orang yang suka menolong atau memberikan bantuan, memiliki perasaan yang lebih bahagia dari pada orang yang jarang memberikan bantuan kepada orang. Begitu juga dengan penelitian Khanna dkk (2017) yang menyatakan bahwa individu yang melakukan perilaku prososial memiliki perasaan bahagia yang lebih besar, serta kesejahteraan pada individu juga dipengaruhi oleh kebahagiaan yang dirasakan.⁶

Myers (2000) mengungkapkan beberapa prediktor terbaik dari kebahagiaan yaitu kepribadian, keyakinan agama, pernikahan dan sosial dukungan.⁷ Myers juga berpendapat ada delapan karakteristik orang yang bahagia dalam hidupnya :

- a. *Pertama*, orang yang bahagia biasanya mencintai dirinya sendiri dan pada umumnya orang yang bahagia memiliki kepercayaan diri yang tinggi.

³ Prof Hamka, *tasawuf Modern*, (Jakarta : Pustaka Panjimas, 1998), h.9.

⁴ Harmini dan Alma Yulianti, "Peristiwa-Peristiwa yang Membuat Bahagia" *Jurnal Psymphatic*, Vol.1, No.2, 2014, h.112.

⁵ Mohamad Syaefudin, *Sastra Kebahagiaan, Kajian Psikologi Positif dalam Karya Sastra*, (Yogyakarta ; Graha Ilmu, 2020), h.12

⁶ Ibid, h.103

⁷ Ahmed M dan David Lester, "The Association Between Religiosity, generalized self-efficacy, mental health, and happiness in Arab College Students", *Jurnal Personality and Individual Differences*, No.109, 2017, h.13.

- b. *Kedua*, orang yang bahagia cenderung dapat mengendalikan dirinya sendiri, dan cenderung melakukan yang terbaik pada pekerjaannya.
- c. *Ketiga*, orang yang bahagia cenderung optimis, selain itu juga akan memaknai kejadian-kejadian yang ada didalam hidupnya dari sudut pandang yang positif.
- d. *Keempat*, orang yang bagaia biasanya terbuka dengan orang-orang disekitarnya.
- e. *Kelima*, orang yang bahagia memiliki hubungan yang dekat.
- f. *Keenam*, orang yang bahagia biasanya memiliki dasar keagamaan. Bahkan didalam penelitian, orang yang spiritualitasnya tinggi memiliki kebahagiaan dua kali lipat, disbanding orang yang spiritualitasnya rendah.
- g. *Ketujuh*, orang yang bahagia biasanya memiliki kehidupan yang lebih seimbang, baik dalam hal bekerja, bermain, dan beribadah.
- h. *Kedelapan*, orang yang bahagia cenderung kreatif, melihat masalah dari berbagai sudut pandang dan mencoba mencari pemecahan masalah tersebut.⁸

2. Aspek-Aspek Kebahagiaan

Pada teori menurut Argyle, Martin dan Crossland aspek-aspek kebahagiaan adalah sebagai berikut :⁹

- *Life Satisfaction* (Kepuasan Hidup) : mencakup seperti senang dengan diri sendiri, puas terhadap hidup yang dimiliki, merasa hidupnya berharga, hidup yang baik, menemukan hal menarik, tertarik pada orang lain, dan bersikap hangat terhadap orang lain.
- *Joy* (Kebahagiaan) : mencakup seperti merasa senang, gembira, merasa bahwa dunia itu indah, optimistik, dapat mengatur waktu, bersenang

⁸ Mohamad Syaefudin, *Sastra Kebahagiaan,*h.24

⁹ Siti Nur, "Hubungan antara Dukungan Sosial Lembaga Zakat dengan Kebahagiaan pada Mustahik", *Skripsi* (Fakultas Psikologi, UIN Sultan Syarif Kasim Riau), 2017, h.28

senang dengan orang lain, dapat membuat orang lain ceria, dan menemukan hal yang menarik didalam hidup.

- *Self Esteem* (Harga Diri) : mencakup seperti berenergi, merasa sehat, memiliki pengaruh yang baik, terlibat dalam sosial dan berkomitmen.
- *Calm* (Ketenangan) : mencakup seperti merasa tenang dengan hidupnya, memiliki mental yang kuat, serta memiliki kenangan yang indah.
- *Control* (Kontrol Diri) : mencakup seperti dapat mengontrol diri sendiri, mengontrol tertawa, membuat keputusan dengan baik, serta dapat melakukan banyak hal.
- *Efficacy* (Kemudahan) : mencakup seperti tercapainya keinginan

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan

Di dalam teorinya, Seligman menjelaskan bahwa untuk mengetahui tingkat kebahagiaan seseorang dapat diukur melalui tingkat kepuasan akan diri. Menurutnya, kebahagiaan dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, yaitu antara lain kepuasan hidup (*overall satisfaction*), lingkungan di luar control diri (*circumstances beyond our control*) dan tindakan sukarela (*voluntary action*).¹⁰

a. Kepuasan hidup (*overall satisfaction*)

Kepuasan hidup merupakan penilaian yang dilakukan secara global oleh seseorang, didasari oleh persepsi kognitif seseorang mengenai perbandingan antara kondisi kehidupannya dengan standar kehidupan yang dimiliki.¹¹

b. Lingkungan di luar kontrol diri (*circumstances beyond our control*)

Lingkungan di luar kontrol diri yang bisa mempengaruhi kebahagiaan antara lain yaitu kehidupan sosial, kepercayaan agama yang dipegang atau religiusitas, status ekonomi, serta kesehatan.¹²

¹⁰ Jusmiati, "Konsep Kebahagiaan Martin Seligman : Sebuah Penelitian Awal", *Jurnal Raustan Fikr*, vol.13, No.2, 2017, h.367

¹¹ Yusak Novanto, "Kepuasan Hidup Akademisi di Indonesia : Suatu Studi Kepustakaan", *Artikel Prosiding*, (fakultas Psikologi, Universitas Airlangga) 2018, h.352.

¹² Natanael dan Shanty, "Faktor-Faktor Pendukung Kebahagiaan pada Empat Narapidana Wanita di Lapas Kelas II A Tangerang", *Jurnal Psibernetika*, Vol.8, No.2, 2015, h.122.

c. Tindakan sukarela (*voluntary action*).

Tindakan sukarela merupakan Tindakan yang terbentuk karena suatu peristiwa internal pada mental, seperti kehendak, dorongan, minat dan perhatian.

4. Terminologi Kebahagiaan di Dalam Islam

Didalam Al-Quran kebahagiaan disebutkan dalam beberapa ayat dan sangat beragam. Terminologi kebahagiaan didalam islam adalah sebagai berikut :

a. *As-Sa'adah*

As-Sa'adah artinya adalah bahagia, kebahagiaan yang dimaksud adalah kebahagiaan yang diberikan oleh Allah, tidak semata-mata hanya hasil dari kerja keras dan usaha yang dilakukan. Makna kebahagiaan (*sa'adah*) bisa meliputi kesenangan maupun keselamatan.¹³

b. *Al-Falah*

Al-Falah adalah kebahagiaan duniawi dan ukhrawi. Kebahagiaan yang didapat berdasarkan keberhasilan dalam mengupayakan sesuatu. Kebahagiaan duniawi adalah segala kenikmatan hidup di dunia seperti kemuliaan, jabatan dan kekayaan. Sedangkan kebahagiaan ukhrawi seperti keabadian tanpa kerusakan, kemuliaan tanpa kehinaan, kekayaan tanpa kefakiran dan pengetahuan (ilmu).¹⁴

c. *Mata'*

Didalam Ensiklopedi Al-Qur'an *mata'* diartikan sebagai kesenangan duniawi semata, tidak pernah digunakan untuk kesenangan ukhrawi.¹⁵ *Mata'* adalah sesuatu yang disenangai oleh manusia, dipergunakan kemudian hilang tanpa tersisa. *Mata'* merupakan kesenangan duniawi

¹³ Didi Junaedi, *Tafsir Kebahagiaan (studi Tentang Kebahagiaan dalam Al-Quran Perspektif tafsir)*, Jurnal Diya Al-Afkar, Vol.6, No.2, 20018, H.191.

¹⁴ Asril Hamidi, Konsep Kebahagiaan Menurut Pemikiran Syaikh Abdurrahman Bin Nashir As-Sa'di (Kajian Kitab Taisir Al-Karim Ar-Rahman fi Tafsir Kalam Al-Mannan), *Tesis* (Pascasarjana, UIN Sultan Syarif Kasim Riau) 2022, h.45.

¹⁵ Asril Hamidi, Konsep Kebahagiaan Menurut....., h.54

yang sangat sedikit nilainya dibandingkan kebahagiaan di akhirat, dan mata' kesenangan yang sementara, tidak abadi.¹⁶

d. *Al-Faiz*

Al-Faiz menurut Al-Raghib al-Asfahani makna ialah “kemenangan dengan kebaikan, disertai keselamatan/kesejahteraan”. Sedangkan Ibn Manzur memaknainya dengan “kesuksesan dan keberhasilan meraih cita-cita dan kebaikan”.¹⁷

e. *Al-Farahah*

Al-Farahah menurut Ar-Raghib Al-Ashfahani, kata lebih banyak digunakan Al-Qur'an untuk menggambarkan kesenangan duniawi yang timbul karena materi dan cenderung bersifat negatif, seperti merasa sombong karena kekayaan.¹⁸

B. *Muhasabah*

1. *Definisi Muhasabah*

Secara etimologis *Muhasabah* berasal dari kata *hasaba, yuhasibu, muhasabah*. *Muhasabah* berarti menghitung, mengevaluasi, mengoreksi, serta introspeksi diri.¹⁹ *Muhasabah*, atau introspeksi diri dan bertanya kepada diri sendiri merupakan sebuah tindakan seorang mukmin dengan melihat kembali amalan yang telah dilakukannya setiap hari bahkan setiap saat, baik berupa keburukan maupun kebaikan, baik berupa kesalahan maupun kebenaran, baik berupa pahala maupun dosa, selanjutnya mencermati hal tersebut lebih dalam, bersyukur pada kebaikan yang telah diperbuat, meminta maaf dengan beristighfar untuk menghilangkan kekeliruan dan dosa, menyesal, bertaubat,

¹⁶ Didi Junaedi, *Tafsir Kebahagiaan (studi Tentang)*, h.198.

¹⁷ Asril Hamidi, *Konsep Kebahagiaan Menurut*, h.51

¹⁸ *Ibid*, h.56.

¹⁹ Abdullah, *The power of muhasabah, Manajemen Hidup Bahagia dunia dan Akhirat*, (Medan : Perdana Publishing, 2016), h.3.

serta berusaha memperbaiki segala kesalahan dan kekeliruan yang telah dilakukannya.²⁰

Imam Al-Ghazali mengartikan, *muhasabah* sebagai memerinci segala amal perbuatan yang telah dilakukan dimasa lalu dan yang akan dilakukan di masa yang akan datang. Sedangkan berdasarkan ijma' para ulama, muhasabah wajib hukumnya, menuntut untuk berpegang teguh pada Al-Quran dan harus istiqamah dilakukan. Ibnu Qayyim al-Jauziyah berpendapat bahwa muhasabah adalah sebuah perilaku yang selalu menghitung atau menghisab amal, sehingga tahu perbuatan yang dilakukan layak atau tidak bertentangan dengan kehendak Allah agar terhindar dari perasaan bersalah yang berlebihan. Dengan *bermuhasabah* orang dapat mengetahui kekurangan yang ada didalam dirinya juga mengetahui apa saja hak Allah atas dirinya.²¹ Sedangkan dalam pandangan al-Muḥāsibī (1990), muhasabah diri berarti merenungkan, mencermati dan menetapkan suatu perkara dengan membedakan apa yang buruk dan apa yang baik menurut Allah SWT.²²

Allah telah memerintahkan kepada setiap manusia untuk senantiasa *bermuhasabah* diri, seperti apa yang telah difirmankan dalam Al-Quran pada Q.S Al-Hasyr ayat 18 yang berbunyi :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

“Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.”(Q.S Al-Hasyr : 18)

²⁰ Muhammad Fethullah Gulen, *Tasawuf untuk kita semua*, (Jakarta Selatan : Republika Penerbit, 2013) h.33.

²¹ Jumal Ahmad, “Muhasabah Sebagai Upaya Mecipai Kesehatan Mental”, *Skripsi*, (Sekolah Pascasarjana UIN Syarif Hidayatullah), 2018, h.2.

²² Rahman dkk, “Influence of Prayers Coping In Problematic Behaviors”, *International Journal of Civil Engineering and Technology (IJCIET)*, vol.10, No.02, 2019, h.829.

Dari ayat di atas dapat kita simpulkan bahwa, Allah memerintahkan kepada orang-orang yang beriman atau seorang muslim agar senantiasa memperhatikan, dan *bermuhasabah* atas apa-apa yang telah diperbuat. *Bermuhasabah* dilakukan untuk menyelamatkan seorang mukmin agar selamat ketika di akhirat nanti. Tidak hanya itu, seorang mukmin diperintahkan untuk bertakwa kepada-Nya, dengan menjauhi larangan, dan melaksanakan perintahnya, karena sesungguhnya Allah Maha mengetahui segala suatu yang manusia kerjakan.

Al-Ghazali menjelaskan bahwa Allah SWT senantiasa memperhatikan setiap amal yang diperbuat oleh hamba-Nya. Dan suatu saat nanti akan mengadili, meminta pertanggungjawaban dan menghisab setiap amalan tersebut. Manusia tidak akan bisa lepas dari pertanggungjawabah kepada-Nya, kecuali dengan *bermuhasabah*. Apabila seseorang senantiasa *bermuhasabah* di dunia maka ketika di akhirat nanti akan menghadapi pertanggung jawaban yang ringan. Begitu juga sebaliknya, apabila di dunia tidak *bermuhasabah* maka diakhirat akan menanggung pertanggungjawaban yang berat.²³

Menurut al-Muḥāsibī muhasabah diri dapat dilaksanakan dalam dua keadaan, seperti evaluasi diri terhadap masa depan perilaku dan perilaku masa lalu. Bagi orang yang sedang belajar bermuhasabah bisa dilakukan dengan cara melatih hatinya yaitu dengan selalu merenungkan masa lalu yang telah menyebabkan beberapa kegelisahan dan menjadi pertapa (zuhud). Selain itu dengan mengajukan pertanyaan pada diri sendiri tentang hari-hari berikutnya dari matahari terbit hingga terbenam dan apakah tubuh telah melaksanakan kewajiban yang diperintahkan oleh Allah s.w.t atau sebaliknya.²⁴

Orang yang *bermuhasabah* dengan teliti akan menjadi siap menghadapi masa depan, selain itu orang juga akan memiliki kemampuan dalam menghindari berbagai kesalahan yang dilakukan di masa lalu agar tidak diulangi lagi dimasa yang akan datang. Tidak hanya itu, dengan *bermuhasabah* seseorang dapat

²³ Abdullah, *The power of*,h.5.

²⁴ Zaizul dkk, "Element of Silent Repetition of Prayers and Self Reflection or Introspection Approaches in Coping Problematic Behaviors Among Adolescents", *International Journal of Civil Engineering and Technology (IJCIET)*, vol.9, No.07, 2018, h.265.

memperbarui dimensi internalnya, dan memperbaiki hubungannya dengan Allah SWT.²⁵

Ulama memiliki beberapa pendapat mengenai waktu yang baik untuk *bermuhasabah*. Ibn Qayyim berpendapat bahwa *muhasabah* hendaknya dilakukan sebelum dan sesudah melakukan suatu pekerjaan. Selain itu Ibnu Qudamah berpendapat lebih menganjurkan untuk melakukan *muhasabah* di pagi hari dan sore hari. Dengan *bermuhasabah* di pagi hari dapat memperkuat jiwa dan memastikan bahwa pekerjaan yang dilakukan ikhlas untuk beribadah kepada Allah SWT. Sedangkan *muhasabah* di sore hari untuk mengevaluasi keburukan baik dalam ucapan maupun perbuatan.²⁶

Allah SWT memerintahkan manusia untuk *bermuhasabah* agar dapat meringankan hisab di akhirat serta dijadikan sebagai bekal menghadapi kematian. Dengan *bermuhasabah* orang akan menyadari berapa banyaknya kesalahan dan kemaksiatan yang diperbuat sehingga orang dapat menambah perbuatan baiknya dan berhenti melakukan perbuatan yang buruk. Selain itu *muhasabah* mengingatkan kedudukan manusia sebagai hamba Allah, yang berarti setiap manusia itu sama. Maka setiap manusia harus menjaga bukan hanya hubungannya dengan Allah, tapi juga dengan sesama manusia.²⁷

2. Aspek-Aspek *Muhasabah*

Muhasabah sangat bermanfaat bagi seseorang, bukan hanya untuk kehidupan di akhirat kelak, namun juga untuk kehidupan di dunia dengan sesama manusia. Ada beberapa aspek yang perlu di *muhasabah*, berikut aspek *muhasabah* di dalam Islam :²⁸

a. Aspek Ibadah

Ketika seorang muslim beribadah, harus sesuai dengan ketentuan yang telah ada didalam Al-Quran dan sunah. Perintah beribadah ini telah

²⁵ Muhammad Fethullah Gulen, *Tasawuf Untuk*, h.34.

²⁶ Abdullah, *The power of muhasabah,*, h.6.

²⁷ Jumal Ahmad, *Muhasabah Sebagai Upaya.....*, h.7.

²⁸ Nimas Fitriatul, "Terapi Muhasabah untuk Meningkatkan Rasa Empati Seorang Ibu Dalam Hidup Bertetangga di Desa Doko Kecamatan Coko Kab. Blitar", *Skripsi* (Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Ampel) 2018, h.28

Allah berikan di dalam Al-Quran surat Adz-Dzariyat ayat 56, yang berarti : "Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka beribadah kepada-Ku."

b. Aspek Pekerjaan, Usia, dan Rezeki

Manusia sering melupakan untuk bermuhasabah dalam aspek ini, dikarenakan sering dianggap hanya urusan dunia. Pada sebuah Hadits, Rasulullah bersabda bahwa kita harus memanfaatkan lima perkara sebelum lima perkara, yaitu sehat sebelum sakit, waktu muda sebelum datang masa tua, kaya sebelum miskin, luang sebelum sempit, dan hidup sebelum mati.

c. Aspek kehidupan sosial

Kehidupan sosial adalah kehidupan antar sesama manusia, atau kehidupan muamalah, akhlak, dan adab. Didalam kehidupan bersosial, seorang muslim seharusnya memuliakan saudara semuslimnya. Bahkan seorang muslim juga di perintahkan untuk saling toleransi untuk umat agama lain.

Menurut teori milik Abu Hamid Al-Ghazali Aspek *muhasabah* dibagi menjadi dua. Yaitu, sebagai berikut:²⁹

- Mengevaluasi diri serta memikirkan segala perbuatan yang telah diperbuat di masa lalu.
- Mengevaluasi diri serta memikirkan segala perbuatan yang akan diperbuat di masa mendatang.

3. Tahapan-Tahapan Melakukan *Muhasabah*

Dalam *bermuhasabah* seseorang melalui beberapa tahapan. Menurut Al-Ghazali dalam kitabnya *Ihya' Ulumuddin*, tahapan *bermuhasabah* itu antara lain:³⁰

²⁹ Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik*, (Jakarta : Pustaka Irvan, 2007), h.28.

³⁰ Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin Jilid 8 Terjemahan Ismail Yakub*, (Jakarta : Faizan, 1989), h.96.

a. *Al-Musyarathah*

Al-Musyarathah adalah memperlakukan syarat di antara orang-orang yang bekerja sama. *Al Musyarathah* ini dilakukan dengan menyaratkan atas nafsu-keinginan semua anggota badan, agar setiap perbuatannya didasarkan pada ketaatan kepada Allah. Ketika seseorang telah membiasakannya beberapa hari dan menepati semuanya, maka dia telah mencapai *musyarathah* tersebut.³¹

b. *Al-Muraqabah*

Al-Muraqabah artinya adalah memperlihatkan perbuatan diri. Ketika melakukan amal-perbuatan, seseorang harus merasa bahwa Allah senantiasa memperhatikan, karena apabila seseorang tidak merasa di lihat oleh Allah maka bisa saja melakukan hal yang buruk dan berdosa.

c. *Al-Muhasabah*

Al-Muhasabah adalah evaluasi diri yang digunakan untuk melihat bagaimana perbuatan dan konsekuensinya, agar dapat melihat kelebihan dan kekurangannya. Ketika telah melakukan hal-hal baik maka harus di syukuri namun ketika melakukan hal buruk maka akan mendapatkan kerugian di masa yg akan datang.³²

d. *Al-Mu'aqabah*

Al-Mu'aqabah adalah penyiksaan diri atau menghukum diri atas keteledoran. Ketika seorang hamba telah melakukan muhasabah dan mendapati dirinya melakukan maksiat, maka jangan dibiarkan begitu saja. Karena apabila dibiarkan maka akan lupa dan mudah melakukan maksiat itu Kembali. Seharusnya ketika seseorang telah berbuat salah maka hukumlah diri sendiri.

e. *Al-Mujahadah*

Al-Mujahadah, yaitu ketika seorang hamba telah menghukum dirinya atas perbuatan buruknya, selanjutnya melakukan wirid-wirid dan beberapa ibadah lain untuk meebus amal buruk yang telah diperbuat.

³¹ Ibid, h.102

³² Ibid, h.132.

Dengan mujahadah juga bisa mengobati diri dari perilaku-perilaku tercela agar tidak mengulanginya Kembali.³³

f. *Al-Mu'atabah*

Al-Mu'atabah adalah mengoreksi akan kesalahan. Musuh bagi seseorang adalah dirinya sendiri. Nafsu bisa menarik orang kepada kejahatan dan menjauh dari kebaikan. Dengan mencela nafsu-lawwamah dan menjadikannya nafsu-mutmainnah, maka menjadi seorang hamba yang dicintai oleh Allah.³⁴

4. Faktor-Faktor *Muhasabah*

Muhasabah merupakan ciri paling utama bagi setiap muslim yang bertakwa kepada-Nya dan menjauhi perbuatan maksiat yang Allah larang, baik dalam kesendirian maupun keramaian. Muhasabah memiliki beberapa faktor, diantaranya yaitu :³⁵

- Akidah dan iman yang kuat, tetap dan benar, bahwa Allah senantiasa mengawasi segala amal perbuatan dan tingkah laku manusia, serta akan menghisabnya pada hari kiamat kelak..
- Pemahaman yang benar terhadap agama islam, berpegang teguh pada kaidah-kaidah ibadah dan muamalah yang terdapat di dalam AL-Quran yang menjadi dasar. Karena manusia harus menyandarkan amal perbuatannya pada Al-Quran dan Sunah Rasul.
- Pendidikan islam sesuai jalan Rasulullah saw, mengikuti generasi terdahulu yang saleh dan saling menasehati dalam hal kebaikan.
- Selalu mengingat pengawasan dari Allah pada setiap waktu dan kesempatan, dimanapun dan kapanpun Allah senantiasa mengawasi segala perbuatan yang kita lakukan.

³³ Ibid, h.139.

³⁴ Ibid, h.164.

³⁵ Achmad Sunarto, *4M (Ma'rifat, MAhabbah, Muraqabah, Muhasabah)*, (Surabaya : Ampel Muria Surabaya, 2011), h.210.

Dengan berdasarkan faktor-faktor yang telah disebutkan, umat islam akan senantiasa bermuhasabah agar terhindar dari keburukan dan kesalahan. Sehingga dapat menjadi hamba yang taat kepada-Nya.

5. Keutamaan *Muhasabah*

Ibnu Qayyim menyatakan bahwa muhasabah memiliki manfaat dan pengaruh yang luar biasa, antara lain yaitu : kritis kepada diri dalam melaksanakan kewajiban terhadap Allah SWT, Mengetahui aib diri, membuat lebih dekat kepada Allah SWT, dapat terhindar dari sifat munafik, memperbaiki hubungan terhadap sesama manusia, serta semakin terbukanya pintu ketaatan kepada Allah SWT.³⁶

Selain hal yang telah disebutkan diatas, ada beberapa keutamaan muhasabah antara lain yaitu :³⁷

- a. Dengan bermuhasabah dapat mendapatkan pertolongan dan kasih Allah SWT.
- b. Membuat seseorang untuk memperdalam penghambaan dan iman nya kepada Allah, serta bisa lebih mendekatkan diri kepada Allah dan kebahagiaan yang abadi.
- c. Muhasabah bisa mencegah seorang hamba jatuh pada hal yang salah dan ujub atau kesombongan dalam ibadahnya, serta dapat mendatangkan keselamatan di kemudian hari.
- d. Muhasabah dapat membuat terbukanya pintu menuju kedamaian dan ketenangan spiritual, selain itu juga membuat seseorang takut terhadap Allah serta siksaan-Nya.

³⁶ Jumal Ahmad, "Muhasabah Sebagai Upaya", h.4.

³⁷ Gurniman Sutarno, "Efektivitas Pembelajaran PAI Menggunakan Media Power Point dengan Video Muhasabah di Kelas 5 SDIT Iqra' 1 Kota Bengkulu", *Jurnal al-Bahtsu*, Vol.3, No.2, 2018, h.184.

C. Empati

1. Pengertian Empati

Secara bahasa empati berasal dari Bahasa Yunani *empathia*, yang memiliki arti memasuki perasaan orang lain atau ikut merasakan apa yang sedang dirasakan oleh orang lain. Istilah *empathy* dalam Bahasa Inggris pertama kali dikenalkan oleh tokoh psikologi Edward Titchener, pada tahun 1909.³⁸ Davis mengungkapkan bahwa empati adalah kesadaran sosial, dimana seorang individu membagi pengalaman emosional atau perasaannya kepada orang lain, baik dalam tingkatan afektif maupun kognitif.³⁹

Menurut pandangan tokoh Carl Rogers (1951) empati memiliki dua definisi. Yang pertama, empati adalah melihat kerangka berpikir internal orang lain secara akurat. Kedua, empati adalah memahami perasaan seseorang dengan seolah-olah masuk kedalam diri orang tersebut sehingga dapat mengalami dan merasakan sebagaimana yang dialami dan dirasakan orang tersebut, namun tanpa kehilangan identitas dirinya.⁴⁰ Empati juga dapat diartikan sebagai suatu kemampuan seseorang untuk mengetahui apa yang sedang dirasakan atau dipikirkan oleh orang lain supaya dapat merespon pikiran dan perasaan orang dengan tepat (Baron Cohen, 2011).⁴¹

Menurut Adler (dalam Taylor, 1983) empati adalah menerima dan merasakan perasaan individu lain serta meletakkan diri pada perasaan individu tersebut (to feel in). Kemampuan berempati dalam psikologi yakni kemampuan yang dimiliki seseorang untuk merasakan penderitaan atau kesulitan yang dialami oleh individu lain, termasuk didalamnya kesanggupan untuk memahami perasaan serta tergerak untuk menolong atau berbuat sesuatu bagi individu lain.

³⁸ David Howe, *Empati (Makna dan Pentingnya)*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2015), h.15.

³⁹ Muhammad Nur dan Nurfitriany, "Perbedaan Empati Kognitif dan Empati Afektif pada Remaja Laki-Laki dan Perempuan", *Jurnal Psikologi Talenta*, Vol.2, No.2, 2017, h.5.

⁴⁰ Taufik, *Empati Pendekatan Psikologi Sosial*, (Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2012), h.40.

⁴¹ David Howe, *Empati (Makna dan)*, h.16

Teori empati dalam psikologi ialah kemampuan seseorang untuk menempatkan dirinya kepada kondisi dan situasi yang dihadapi individu lain. Selain itu berarti juga sebagai suatu kemampuan untuk mendengar dan sebuah sikap perseptif atau sikap menerima umpan balik ataupun masukan apapun dengan sebuah sikap yang positif (Hardiawan, 2007).⁴² Sebuah studi eksperimental longitudinal menunjukkan bahwa empati yang tinggi memprediksikan koping agresif/antisosial yang rendah (Buchwald, 2003). Hasil ini menunjukkan bahwa individu dengan empati yang lebih tinggi mungkin dapat memilih strategi sosial yang sesuai.⁴³

Empati penting dalam membangun hubungan sosial yang besar dan jaringan suportif (Salovey dan Mayer, 1990). Individu dengan empati yang lebih tinggi dapat lebih menyadari informasi emosional dan relevan secara sosial dalam interaksi sosial, dan orang-orang yang lebih sering berbagi emosi memiliki perilaku pemaafan dan pemeliharaan hubungan yang lebih baik (McCullough et al., 1998, 1997).⁴⁴

Kemampuan berempati sejalan dengan kemampuan mentalisasi seseorang. Kedua kemampuan tersebut menjadi kunci untuk memahami bakat dalam kehidupan sosial. Mentalisasi merupakan kemampuan seseorang untuk memahami keadaan mental dari diri dan orang lain mempengaruhi perilakunya.⁴⁵ Hal tersebut yang menjadikan empati sebagai salah satu faktor keberhasilan hubungan interpersonal. Didalam beberapa studi juga menunjukan bahwa empati yang rendah berkaitan dengan hasil perilaku maladaptif.⁴⁶

⁴² Arby Suharyanto, *Teori Empati dalam Psikologi*, diakses pada 08 februari 2022. <https://dosenpsikologi.com/teori-empati-dalam-psikologi>,

⁴³ Tomomi Noda, "Coping Mediates the Association between Empathy and Psychological Distress Among Japanese Workers", *Journal Personality and Individual Differences*, No.124, 2018, h.179.

⁴⁴ Kesley dkk, "Emotion Specific Performance Across Empathy Tasks in Schizophrenia : Influence of Metacognitive capacity", *Journal Schizophrenia Research : Cognition*, No.19, 2020, h.2.

⁴⁵ David Howe, *Empati (Makna)*, h.47.

⁴⁶ Tomomi Noda, "Coping Mediates the Association", h.178.

Manfaat dari empati sangat banyak dalam mendukung kehidupan sosial manusia. Davis (1994) mengidentifikasi perilaku sosial yang didukung oleh adanya empati, perilaku tersebut antara lain ;⁴⁷

- a. Empati dapat menjauhkan dari konflik sosial, karena seseorang baik mengambil perspektif orang lain. Dengan melihat dan mengakui sudut pandang orang lain maka dapat memperkecil kemungkinan terjadinya konflik sosial.
- b. Empati membuat komunikasi menjadi lebih baik, akurat dan konstruktif, inilah yang mendasari mengapa empatisan menjadi tempat orang bercerita.
- c. Empati menjadikan orang lebih baik budi, perhatian dan cenderung bijaksana. Dengan empati yang ada didalam diri, emosi menjadi lebih stabil. Tidak hanya itu, empati membuat orang menjadi lebih penyayang, kooperatif dan peduli.
- d. Empati membuat orang cenderung mengevaluasi hubungan secara positif. Orang dengan empati tinggi akan mengekspresikan kepuasan pada hubungan yang dimiliki dengan orang lain.

Empati dapat melebur batas-batas antara diri dengan orang lain, karena dengan berempati seseorang dapat melihat orang lain dalam dirinya, begitu juga sebaliknya. Hal tersebut membuat orang yang memiliki empati yang tinggi cenderung mudah bergaul, karena orang memiliki kemampuan untuk mencintai dan menunjukkan kasih sayang.⁴⁸

2. Proses Empati

Feshbach (1987) dalam teorinya, berpendapat bahwa empati didapat dengan melalui tiga proses yaitu :⁴⁹

- a. Kemampuan kognitif untuk dapat mengetahui, memahami dan mendeskripsikan emosi yang dirasakan orang lain

⁴⁷ David Howe, *Empati (Makna.....)*, h.324.

⁴⁸ David Howe, *Empati (Makna.....)*, h.342.

⁴⁹ Ibid, h.23.

- b. Keterampilan kognitif yang lebih baik supaya dapat melihat berbagai macam hal berdasarkan sudut pandang orang lain
- c. Memberikan respon emosional yang tepat terhadap keadaan emosional yang dimiliki orang lain.

Didalam empati terdapat proses *kognitif* dan *afektif* empati. awalnya empati ini akan bersifat *afektif* atau empati emosional, dimana ketika seseorang merasakan kesusahan, melihat serta memahami kesedihan orang lain, namun masih menempatkannya diluar diri individu tersebut. Selanjutnya pada tahap empati *kognitif*, yaitu ketika seseorang dapat melihat, membayangkan, serta memikirkan situasi pada sudut pandang orang lain. Pada tahap ini seseorang akan merasa menjadi orang lain, dan melihat berbagai hal dari perspektif orang tersebut.⁵⁰

Dalam empati kognitif, seseorang perlu mengetahui mengenai kehidupan orang lain tersebut. Hal yang perlu diketahui setidaknya bagaimana Riwayat, kepribadian, keadaan dan situasi orang lain. Empati melibatkan proses membayangkan dunia psikologis yang dialami orang lain namun juga mempertahankan batasan yang jelas antara orang lain dan diri sendiri. Setelah mengetahui dan merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain, seseorang perlu mengkomunikasikan empati yang dirasakan dengan cara dan sikap baik untuk menunjukkan bentuk empatinya.⁵¹

Davis (1996) menggolongkan proses empati kedalam empat tahapan, antara lain yaitu :⁵²

a. *Antecedents*

Antecedents merupakan proses sebelum terjadinya suatu empati, berupa karakteristik yang dimiliki seseorang, situasi atau target. Kapasitas intelektual seseorang untuk memahami perasaan yang sedang dirasakan

⁵⁰ David Howe, *Empati (Makna dan.....)*, h.24.

⁵¹ Ibid, h.25.

⁵² Taufik, *Empati Pendekatan Psikologi*, h.53.

oleh orang lain berpengaruh terhadap tinggi rendahnya kemampuan empati.

b. Processes

Di dalam empati ada tiga proses yaitu empati disebabkan oleh proses non kognitif, hanya membutuhkan sedikit proses kognitif, serta proses pemahaman empati yang tinggi.

c. Intrapersonal Outcomes

Intrapersonal outcomes ini berisi mengenai proses kognitif ketika observer menganalisis situasi yang dihadapi dan juga mengenai reaksi emosional yang dialami oleh seorang observer ketika memberikan respon pengalaman-pengalaman target.

d. Interpersonal Outcomes

Interpersonal outcomes merupakan dampak empati terhadap hubungan observer dan target. Salah satu bentuknya yaitu perilaku menolong.

3. Aspek-Aspek Empati

Menurut Davis (1890) ada empat aspek didalam empati, aspek tersebut adalah sebagai berikut :⁵³

- a. Perspective taking*, yaitu memandang suatu hal dari sudut pandang dan perasaan orang lain.
- b. Fantasy*, yaitu merupakan cara bagaimana seseorang hanyut didalam perasaan pada novel maupun film yang sedang ditonton.
- c. Empathic Concern*, merupakan rasa kepedulian seseorang terhadap orang lain di lingkungan sekitarnya.
- d. Personal Distress*, berarti distress pribadi yaitu merupakan perasaan cemas yang dimiliki seseorang ketika terdapat permasalahan didalam hubungan persahabatan maupun pertemanan.

⁵³ Sifiasari dan Susanti, "Empati dan Pemaafan dalam Hubungan Pertemanan Siswa Regular Kepada Siswa Berkebutuhan Khusus (ABK) di Sekolah Inklusif", *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* Vol.05, No.01, 2017, h.133.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Empati

Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah dilakukan para ahli, ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi empati, anatar lain yaitu :⁵⁴

a. Gender

Salah satu yang menjadi faktor empati adalah gender. Seperti dalam penelitian yang dilakukan oleh Gesn, Ickes, dan Graham (2000), hasil penelitian menunjukkan bahwa ketepatan empati pada perempuan lebih baik dibandingkan dengan laki-laki pada saat kondisi tertentu.

b. Faktor kognitif

Tingkat kecerdasan yang dimiliki oleh seseorang berkaitan dengan kemampuan empati. Orang dengan kecerdasan tinggi cenderung tinggi pula empatinya. Hal tersebut didasarkan pada bagaimana kecerdasan verbal seseorang, orang dengan kecerdasan verbal tinggi dapat menunjukkan empatinya secara akurat karena dapat mengekspresikan perasaan dan pikirannya dengan tepat untuk memahami perasaan orang lain.

c. Faktor sosial

Pengaruh dari lingkungan sosial dapat merubah keakuratan empati. intensitas hubungan yang tinggi dapat mengganggu keakuratan empati. empati seseorang akan naik ketika orang lain dianggap menarik dan penting.

d. Status sosial ekonomi

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Kraus, Keltner dan Stephane (2010) menunjukkan bahwa seseorang dengan status ekonomi rendah lebih bisa menerjemahkan atau mengartikan emosi yang dirasakan oleh orang lain. Hal tersebut dipengaruhi oleh tingkat dukungan yang mereka terima, menjadikannya mengubah perhatian pada pikiran dan pengalaman personal kepada lingkungan sekitarnya.

⁵⁴ Taufik, *Empati Pendekatan Psikologi*, h.119.

e. Hubungan dekat (*close relationship*)

Hubungan dekat dengan seseorang mempengaruhi keakuratan empati yang dihasilkan. Dengan hubungan baik maka orang sudah memahami keadaan satu sama lain, hal tersebut dapat mendukung munculnya keakuratan empati.

Hoffan dalam Goleman (1999), berpendapat bahwa faktor Yang mempengaruhi empati adalah sebagai berikut:⁵⁵

- a. Sosialisasi, sosialisasi dapat membentuk suatu perilaku seseorang dengan memberikan informasi tentang pengertian atau pentingnya dari suatu perilaku.
- b. Mood dan feeling, ketika mempunyai perasaan yang baik seseorang dapat berinteraksi sosial dengan baik.
- c. Perilaku yang terbentuk melalui proses belajar, salah satunya dengan meniru perilaku orang tua.
- d. Situasi dan tempat, Ketika seseorang sedang berada di tempat yang cukup ramai maka dapat mempengaruhi perilaku empatinya. selain itu apabila seorang individu dalam situasi yang sibuk maka orang tersebut kemungkinan tidak mempunyai waktu untuk berempati,
- e. Komunikasi dan bahasa, seseorang dapat mengungkapkan atau menerima empati melalui komunikasi atau Bahasa.
- f. Pengasuhan, Pola asuh yang dilakukan oleh orang tua akan mempengaruhi bagaimana anak berperilaku. Dengan menanamkan atau mengajarkan empati sejak anak kecil, maka dapat membentuk empati ketika anak tumbuh dewasa.

⁵⁵ Anna Mudarisatus, dkk, "Faktor-Faktor yang, h.88.

D. Hubungan Kebahagiaan dan *Muhasabah* dengan Empati

Empati adalah suatu aktivitas seseorang ketika berusaha memahami apa yang dirasakan orang lain dan hal yang sedang dipikirkan orang lain, serta apa yang dirasakan dan dipikirkan oleh orang yang bersangkutan, terhadap kondisi yang sedang dialami oleh orang lain tanpa seseorang kehilangan jati dirinya. Dalam hal ini yaitu seorang observer dan perceiver.⁵⁶

Hal yang melatar belakangi atau menjadi faktor timbulnya empati ada banyak. Pada teori Hoffman, faktor yang mempengaruhi empati antara lain yaitu sosialisasi, , situasi dan tempat, *mood* dan *feeling*, komunikasi dan Bahasa proses belajar, , serta pola asuh.⁵⁷ *Mood* dan *feeling* yang dipengaruhi oleh seseorang akan mempengaruhi bagaimana caranya untuk bersosialisasi. Dengan perasaan yang bagus maka bagus pula cara hubungan sosialnya. Salah satu perasaan yang positif adalah kebahagiaan.

Orang yang sedang merasa bahagia, kepedulian terhadap lingkungannya semakin meningkat. Ketika orang merasa bahagia, maka telah puas akan hidupnya, hal inilah yang akhirnya mengalihkan fokus kebahagiaan diri terhadap lingkungan. Karena telah merasa tentram di dalam hidupnya. Seperti pengertian kebahagiaan menurut KBBI, dimana kebahagiaan merupakan suatu keadaan perasaan atau pikiran kesenangan, serta ketentraman hidup secara lahir dan batin.⁵⁸

Selain mood dan feeling, proses belajar menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi empati seseorang. Proses belajar tidak bisa dijauhkan dengan evaluasi atau penilaian. Begitu pula dengan proses belajar menjadi diri yang lebih baik tidak bisa di pisahkan dengan evaluasi diri. Evaluasi diri didalam agama Islam disebut dengan *muhasabah*. *Muhasabah* dilakukan dengan tujuan mendekatkan diri dengan Allah SWT.

Terkadang, kebahagiaan yang dimiliki orang dapat membuat orang tersebut lalai terhadap tuhanannya dikarenakan bisa dibutakan dengan kesenangan

⁵⁶ Taufik, *Empati Pendekatan Psikologi*, h.42.

⁵⁷ Anna Mudarisatus, dkk, "Faktor-Faktor yang, h.88

⁵⁸ Nindya dan Rere, *Apa itu kebahagiaan?*, Diakses pada 13 April 2022. Website : <https://psikologi.ump.ac.id/2021/02/10/apa-itu-kebahagiaan/>

duniawi. Disinilah peran *muhasabah* dibutuhkan untuk menjaga seseorang tetap pada jalan yang benar. Kebahagiaan yang di imbangi dengan *muhasabah* bisa membuat seseorang lebih berusaha mendekatkan diri kepada Allah, karena merasa bahwa segala kebahagiaan datang dari Allah maka harus bersyukur kepada-Nya. Sehingga bisa menemukan kebahagiaan haqiqi dan menemukan makna hidupnya. Makna hidup dapat diwujudkan dalam sebuah keinginan untuk membantu orang lain, menjadi orang yang berguna untuk orang lainnya, entah itu istri, anak, keluarga dekat, negara, komunitas, dan bahkan umat manusia.⁵⁹ Hal inilah yang akhirnya bisa meningkatkan empati seseorang.

Allah SWT berfirman di dalam Al-Quran surat Al-A'raf Ayat 201:

إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ

Artinya: Sesungguhnya orang-orang yang bertakwa bila mereka ditimpa was-was dari syaitan, mereka ingat kepada Allah, maka ketika itu juga mereka melihat kesalahan-kesalahannya.”

Dari ayat dapat dipahami, bahwa ketika seseorang hendak mendekatkan diri kepada Allah, maka hendaklah melihat kesalahan-kesalahan di masa lalu. Dengan melihat kesalahan-kesalahan, seseorang menjadi mengevaluasi diri menjadi lebih baik lagi. Muhasabah yang dilakukan bukan hanya mengenai hubungan seseorang dengan tuhaninya saja, namun juga mengevaluasi hubungan antara seseorang dengan orang lain.

Dengan mengevaluasi diri dalam hubungan sosial, seseorang belajar menjadi pribadi yang lebih baik didalam pertemanan maupun persahabatannya. Hal tersebut yang akhirnya menuntut seseorang untuk bisa memahami dan mengerti bagaimana harus bersikap terhadap orang lain. Dengan terus belajar, empati orang akan menjadi lebih akurat.

⁵⁹ Zaharudin, dan Rizki Amaliyah, *Efektivitas Muhasabah dalam Proses Pencapaian Makna Hidup pada Santri Kelas XI Jurusan IPS Madrasah Aliyan Pondok Pesantren Al-Ittifaqiyah Indralaya Kabupaten Ogan Ilir*, diakses pada 20 April 2022, <https://media.neliti.com/media/publications/98940-ID-efektivitas-muhasabah-dalam-proses-penca.pdf>

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah terdapat pengaruh kebahagiaan terhadap empati, *muhatabah* terhadap empati, serta kebahagiaan dan *muhatabah* secara simultan terhadap empati pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif asosiatif, dengan pendekatan regresi antara tiga variabel. Penelitian kuantitatif adalah penelitian dengan data berbentuk angka. Metode penelitian kuantitatif ini juga dapat diartikan sebagai metode yang bedasar pada filsafat positivisme, biasanya digunakan untuk meneliti pada sebuah populasi atau sampel tertentu, selain itu pengumpulan data menggunakan instrument lalu data dianalisis dengan tujuan untuk menguji hipotesis.¹

Pendekatan regresi digunakan untuk membuktikan adanya pengaruh antar variabel, di dalam penelitian ini untuk melihat pengaruh kebahagiaan terhadap empati, *muhasabah* terhadap empati, serta Pengaruh kebahagiaan dan *muhasabah* terhadap empati. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini adalah berupa angka-angka yang didapatkan melalui perhitungan variabel yang ada. Pada penelitian ini pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala atau instrument yang sesuai dengan variabel yang diteliti, yang nantinya akan dianalisis hasilnya menggunakan program SPSS (*Statistical Program for Social Science*) versi 25 for windows.

B. Variabel Penelitian

Variabel adalah atribut dan juga objek yang menjadi perhatian dalam sebuah penelitian.² Didalam penelitian terdapat beberapa jenis variabel, anatara lain yaitu variabel bebas dan terikat. Dalam penelitian ini terdapat tiga variabel, yaitu dua variabel bebas dan satu variabel terikat.

¹ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung : Alfabeta, 2013), h.8.

² Sandu Siyoto dan Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta : Literasi Media Publishing, 2015), h.44.

1. Variabel Bebas (*Independent Variable*)

Variabel bebas adalah variabel yang berpengaruh atau variabel yang menjadi sebab perubahan. Didalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas yaitu kebahagiaan dan *muhasabah*.

2. Variabel Terikat (*Dependent Variable*)

Variabel terikat adalah variabel yang menjadi akibat dari adanya variabel bebas atau variabel yang dipengaruhi. Variabel terikat pada penelitian ini adalah empati.

C. Definisi Konseptual dan Operasional Variabel Penelitian

1. **Kebahagiaan**

a. Definisi Konsep Kebahagiaan

Argyle, Martin dan Crossland (1989), mendefinisikan kebahagiaan sebagai keunggulan afek positif pada afek negatif serta merupakan kepuasan hidup yang menyeluruh.³ Sedangkan Diener, dkk (2003) mendefinisikan kebahagiaan sebagai sebuah penilaian seseorang terhadap hidup mereka baik pada masa sekarang maupun masa yang telah lalu. Penilaian tersebut mencakup mood dan penilaian terhadap kepuasan hidup, reaksi emosional seseorang terhadap kejadian di dalam hidupnya, *fulfilment* dan kepuasan dalam hubungan keluarga dan pekerjaan.⁴

b. Definisi Operasional Kebahagiaan

Kebahagiaan adalah sebuah keadaan dimana ketentraman hidup dan pikiran atau perasaan kesenangan secara lahir dan batin yang bermakna untuk meningkatkan fungsi diri. Seseorang dapat memiliki kepribadian yang sehat dipengaruhi oleh kebahagiaan. Suasana hati yang positif dapat membuat individu lebih obyektif ketika menyikapi

³ Harmini dan Alma Yulianti, "Peristiwa-Peristiwa", h.112.

⁴ Nina Zulida dan Fatwa Tentama, "Makna Kebahagiaan pada Generasi Y", *Jurnal Psikologi UAD*, Vol.2, No.37, 2014, h.4.

sesuatu, toleran, kreatif, murah hati, tidak defensif, dan lateral atau mampu memecahkan masalah secara kreatif.

Dalam penelitian ini, peneliti mengadopsi skala pengukuran kebahagiaan yang telah mengadaptasi *Oxford Happiness Questionnaire* (OHQ) yang dibuat oleh Argyle, Martin dan Crossland. *Oxford Happiness Questionnaire* (OHQ) merujuk pada teori menurut Argyle, Martin dan Crossland yang digunakan sebagai landasan, dengan aspek sebagai berikut :⁵

- *Life Satisfaction* (Kepuasan Hidup) : mencakup seperti puas terhadap hidup, senang dengan diri, hidup berharga, hidup yang baik, menemukan hal menarik, kehangatan bagi orang lain, dan tertarik pada orang lain.
- *Joy* (Kebahagiaan) : mencakup seperti merasa senang, gembira, optimistik, merasa bahwa dunia itu indah, dapat mengatur waktu, membuat orang lain ceria, bersenang senang bersama orang lain, dan menemukan hal yang menarik
- *Self Esteem* (Harga Diri) : mencakup seperti pengaruh yang baik, terlibat, berenergi, merasa sehat, dan memiliki komitmen .
- *Calm* (Ketenangan) : mencakup seperti memiliki hidup tenang, memiliki mental yang kuat, serta kenangan yang indah.
- *Control* (Kontrol Diri) : mencakup seperti terkendali, dapat mengontrol tertawa, membuat keputusan dengan tepat, dan dapat melakukan banyak hal.
- *Efficacy* (Kemudahan) : mencakup seperti tercapainya keinginan.

2. *Muhasabah*

a. Definisi Konseptual *Muhasabah*

Muhasabah merupakan cara seseorang untuk mengoreksi diri dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah SWT. menurut Al-

⁵ Siti Nur, "Hubungan antara Dukungan, h.28.

Ghazali muhasabah adalah perhitungan yang dilakukan seorang hamba terhadap setiap amal baik bentuk Gerakan maupun diam yang telah dilalui.⁶

b. Definisi Operasional *Muhasabah*

Muhasabah adalah suatu cara untuk mengevaluasi diri serta memikirkan tentang segala sesuatu yang pernah diperbuat di masa lalu, dengan cara memperbaiki kesalahan yang telah dilakukan di masa lalu, juga meninggalkan segala perbuatan yang buruk dan kurang bermanfaat agar dapat berubah menjadi pribadi yang lebih baik di masa yang akan datang, selain itu juga memikirkan segala sesuatu yang akan dilakukan di masa yang akan datang, yaitu dengan memikirkan secara matang konsekuensi suatu perilaku, baik atau tidak untuk dikerjakan.

Teori yang digunakan sebagai landasan dalam penelitian ini merujuk pada definisi *muhasabah* yang dikemukakan oleh Abu Hamid al-Ghazali. Aspek *muhasabah* menurut Abu Hamid al-Ghazali adalah sebagai berikut:⁷

- Mengevaluasi diri serta memikirkan segala sesuatu yang telah diperbuat di masa lalu.
- Mengevaluasi diri serta memikirkan segala sesuatu yang akan diperbuat di masa yang akan datang

3. Empati

a. Definisi Konsep Empati

Empati menurut Hurlock (1991) adalah kemampuan individu untuk mengetahui dan memahami emosi dan perasaan orang lain serta membayangkan apabila diri mengalami perasaan yang sama tanpa mengalami sendiri apa yang dialami oleh orang tersebut.⁸ Sedangkan

⁶ Siti Alfiatun, "Konsep *Muhasabah* dalam Al-Quran Telaah Pemikiran al-Ghazali", *Jurnal Al-Dirayah*, Vol.1, No.1, 2018, h.59.

⁷ Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik*,....., h.28.

⁸ Silfiasari, dan Susanti, "Empati dan Pemaafan", h.129.

menurut Davis, empati merupakan kesadaran sosial, dimana seseorang membagi pengalaman emosionalnya dengan orang lain, baik dalam tingkatan afektif maupun kognitif.⁹

b. Definisi Operasional Empati

Empati yaitu repons afektif fisik atau keadaan mental seseorang yang dapat menempatkan dirinya pada suatu kejadian kedalam perasaan dan pikiran orang lain yang dilakukan dengan ikhlas, kapasitas reaksi emosional terhadap reaksi emosional orang lain alami serta kapasitas berpikir untuk merasakan diri sendiri ke dalam kehidupan orang lain,.

Dalam penelitian ini, mengadopsi skala ukur empati yang telah diadaptasi dari *Interpersonal Reactivity Index (IRI)*. *Interpersonal Reactivity Index (IRI)* merupakan alat ukur yang mengarah pada pengukuran multidimensional dan disposisional. *Interpersonal Reactivity Index (IRI)* dibuat oleh Davis, dengan aspek-aspek empati terdiri dari :¹⁰

- *Perspective taking*: merupakan kecenderungan untuk melihat dari sudut pandang orang lain.
- *Fantasy Fantasy* : Merupakan kemampuan imajinatif seseorang untuk mengubah diri ke dalam perasaan dan tindakan dari tokoh-tokoh khayalan yang terdapat pada novel, televisi, bioskop maupun dalam permainan-permainan.
- *Emphatic concern* : merupakan perasaan empati yang berfokus kepada orang lain dan perhatian terhadap kemalangan yang dialami orang lain.
- *Personal distress* : adalah reaksi emosional yang timbul, menjadikan seseorang merasa tidak nyaman ketika melihat ketidaknyamanan pada orang lain.

⁹ Muhammad Nur dan Nurfitriany, "Perbedaan Empati", h.5.

¹⁰ Amalia Setianingrum, "Pengaruh Empati, *Self-Control*, dan *Self-Esteem* Terhadap Perilaku *Cyberbullying* pada Siswa SMAN 64 Jakarta", *Skripsi*, (Fakultas Psikologi : UIN Syarif Hidayatullah), 2015, h.24.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan suatu wilayah generalisasi, dimana populasi terdiri dari subyek atau obyek yang memiliki karakteristik dan kualitas tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti.¹¹ Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang masuk dalam organisasi yang bergerak sebagai relawan, dengan jumlah 131 mahasiswa.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah populasi yang memiliki karakteristik.¹² Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan teknik simple random sampling atau pengambilan sampel dimana setiap anggota dalam populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih. Pengambilan sampel ini dilakukan dengan menggunakan rumus simple random sampling yang dibuat oleh Slovin, dengan tingkat kesalahan 5%. Maka diperoleh hasil bahwa sampel dalam penelitian ini berjumlah 100 mahasiswa.

E. Metode Pengambilan Data

Metode pengambilan data adalah cara yang ditempuh peneliti dalam rangka mengumpulkan data penelitian. Metode pengambilan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner yang diukur dengan skala likert. Dengan mengadopsi skala pengukuran muhasabah, kebahagiaan diukur menggunakan *Oxford Happiness Questionnaire* (OHQ) yang telah diadaptasi, sedangkan empati diukur menggunakan alat ukur dari Mark H.Davis, yaitu *Interpersonal Reactivity Index* (IRI) yang telah diadaptasikan kedalam Bahasa Indonesia.

¹¹ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, h.80.

¹² Ibid, h.81.

Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari tiga macam diantaranya yaitu :

- 1) Skala kebahagiaan ini diadopsi dari penelitian milik Toto Abdulloh yang telah mengadaptasi skala pengukuran *Oxford Happiness Questionnaire* (OHQ) kedalam Bahasa Indonesia. Skala *Oxford Happiness Questionnaire* (OHQ) dibuat oleh Argyle, Martin dan Crossland dengan *blue print* sebagai berikut :¹³

Tabel 1

Blue Print Skala Kebahagiaan

No.	Aspek	Indikator	Item	
			Fav	Unfav
1.	<i>Life Satisfaction</i>	Puas dengan hidup, hidup ini bermanfaat, kehangatan untuk ketertiban, tertarik pada orang lain, optimis, menemukan keindahan dalam hal-hal, terkendali, hidup memiliki makna dan tujuan	5,11	1,16
2.	<i>Joy</i>	Optimistic, senang dengan diri sendiri, bersenang-senang dengan orang lain, bangun istirahat, banyak tertawa, merasa senang, membuat keputusan dengan mudah.	3,7,9,15	2,6,18

¹³ Siti Nur, "Hubungan antara Dukungan", h.28.

No.	Aspek	Indikator	Item	
			Fav	Unfav
3.	<i>Self Esteem</i>	Merasa dunia itu baik, berkomitmen dan terlibat, terlihat menarik, hidup itu baik, merasa energik	4,17	8
4.	<i>Calm</i>	menemukan hal-hal lucu, dapat mengatur waktu, kenangan yang indah.	12	20
5.	<i>Control</i>	kegembiraan, efek ceria pada orang lain, melakukan hal-hal yang diinginkan, dapat melakukan banyak hal	14	13
6.	<i>Efficacy</i>	Tercapainya keinginan	10	19
Jumlah			11	9

Dalam skala pengukuran kebahagiaan, skala kecenderungan dibagi menjadi item unfavorable dan favorable. Item favorable berisi mengenai pernyataan-pernyataan yang positif, sedangkan item unfavorable berisi pernyataan yang negative. Rentang penskoran yang digunakan yaitu :

Tabel 2
Skala Likert Kebahagiaan

Jawaban	Skor	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju (SS)	6	1
Cukup Setuju (CS)	5	2
Agak Setuju (AS)	4	3

Jawaban	Skor	Skor
	Favorable	Unfavorable
Agak Tidak Setuju (ATS)	3	4
Cukup Tidak Setuju (CTS)	2	5
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	6

- 2) Skala *Muhasabah* ini diadopsi dari penelitian milik Nurlita Oktaviani. Skala dibuat berdasarkan pada teori Abu Hamid al-Ghazali dengan aspek sebagai berikut :¹⁴

Tabel 3
Blue Print Skala Muhasabah

No.	Aspek	Indikator	Item	
			Fav	Unfav
1.	Mengevaluasi diri serta memikirkan segala sesuatu yang telah diperbuat dimasa lalu	Mampu meninggalkan perbuatan yang tidak bermanfaat	4, 7, 2*	3, 8, 6
		Individu mampu memperbaiki segala perbuatan salah dimasa lalu	1, 5, 18	13

¹⁴ Nurlita Oktaviani, "Hubungan Antara Muhasabah dengan Prokstinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan (Studi terhadap Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang).", *Skripsi* (Fakultas Ushuluddin dan Humaniora : UIN Walisongo Semarang), h,98.

No.	Aspek	Indikator	Item	
			Fav	Unfav
2.	Mengoreksi atau intrispeksi diri dan memikirkan semua yang akan diperbuat di masa mendatang	Individu dapat menentukan sikap sebelum mengambil Tindakan	12, 9, 14	11, 15, 17
		Individu dapat mengontrol diri	10	16
Jumlah			10	8

Adapun rentan penskoran dalam skala pengukuran *Muhasabah* sebagai berikut :

Tabel 4

Skala Likert Muhasabah

Jawaban	Skor Favorable	Skor Unfavorable
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

- 3) Skala Empati diadopsi dari penelitian milik Amalia Setianingrum yang telah mengadaptasi Skala pengukuran *Interpersonal Reactivity Index* (IRI) kedalam Bahasa Indonesia. Skala *Interpersonal Reactivity Index* (IRI) mengacu pada aspek-aspek empati menurut Davis, dengan aspek sebagai berikut :¹⁵

¹⁵ Amalia Setianingrum, "Pengaruh Empati,....., h.53.

Tabel 5
Blue Print Skala Empati

No.	Aspek	Indikator	Item	
			Fav	Unfav
1.	<i>Perspektive taking</i>	memikirkan dan merasakan keadaan orang lain	7, 10, 18, 23*	-
2.	<i>Fantasy</i>	Berimajinasi bahwa diri dalam situasi fiktif	1, 4, 14, 20, 22	6, 11
3.	<i>Empathic Concern</i>	Merasakan pengalaman orang lain	2, 8, 17, 19	3, 13, 16
4.	<i>Personal Distress</i>	Merasakan perasaan cemas dari pengalaman negative	5, 9, 15, 21,	12
Jumlah			17	6

Adapun rentan penskoran dalam skala pengukuran *Muhasabah* sebagai berikut :

Tabel 6
Skala Likert Empati

Jawaban	Skor	Skor
	Favorable	Unfavorable
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

F. Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas merupakan uji yang dilakukan untuk melihat ketepatan antara data yang dilaporkan oleh peneliti dengan data yang terjadi pada objek penelitian. Sedangkan uji reliabilitas merupakan uji yang dilakukan untuk melihat derajat konsistensi dan stabilitas data. Data dikatakan reliabel apabila dua peneliti atau lebih menghasilkan data yang sama pada satu objek.¹⁶

1. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kebahagiaan

Skala penelitian ini diadopsi dari skala ukur Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) yang telah diadaptasi kedalam Bahasa Indonesia oleh peneliti sebelumnya. Setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas, memberikan hasil bahwa terdapat 20 item yang lolos dengan validitas minimal 0,361, rentang skor indeks validitas berkisar antara 0,424-0,872.

Sedangkan untuk uji realibilitas keseluruhan item menunjukkan reliabel atau konsisten dengan hasil yang menunjukkan nilai *alpha* sebesar 0,945. Apabila dilihat dari *Cronbach alpha*, instrument dikatakan baik, dan reliabel untuk digunakan karna nilai *Cronbach alpha* $0,945 > 0,60$.

2. Uji Validitas dan Reliabilitas *Muhasabah*

Skala pengukuran diadopsi dari skala ukur yang telah dibuat oleh Nurlita Oktaviani, dengan berdasarkan aspek muhasabah milik Al-Ghazali. Berdasarkan uji validitas terhadap 18 item, skala muhasabah yang dinyatakan valid terdapat 17 item. Item dikatakan valid dengan koefisien validitas minimal 0,361. Dari 17 item yang dinyatakan valid rentang skor indeks validitasnya yaitu 0,416-0,699.

Sedangkan untuk uji realibilitas keseluruhan item menunjukkan reliabel atau konsisten dengan hasil yang menunjukkan nilai *alpha* sebesar 0,861.

¹⁶ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, h.267

Apabila dilihat dari *Cronbach alpha*, instrument dikatakan baik, dan reliabel untuk digunakan karna nilai *Cronbach alpha* $0,861 > 0,60$.

3. Uji Validitas dan Reliabilitas Empati

Skala penelitian ini diadopsi dari skala ukur *Interpersonal Reactivity Index* (IRI) yang telah diadaptasi kedalam Bahasa Indonesia oleh peneliti sebelumnya. Setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas dari 23 item, dinyatakan bahwa item yang signifikan terdapat 22 item, dengan ketentuan lebih dari 0,361. Rentang validitas dari 22 item yang valid yaitu 0,370-0,845.

Sedangkan untuk uji realibilitas keseluruhan item menunjukkan reliabel atau konsisten dengan hasil yang menunjukkan nilai *alpha* sebesar 0,928. Apabila dilihat dari *Cronbach alpha*, instrument dikatakan baik, dan reliabel untuk digunakan karna nilai *Cronbach alpha* $0,928 > 0,60$.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data didalam penelitian digunakan untuk menjawab rumusan masalah serta menguji hipotesis yang ada. Analisis data diperlukan untuk mendapatkan hasil akhir dari penelitian. Di dalam penelitian kuantitatif, analisis data menggunakan statistik.¹⁷ Diharapkan hasil analisis dapat menyediakan data yang bisa dipertanggungjawabkan, untuk menarik kesimpulan yang benar serta untuk mengambil keputusan yang baik pada hasil penelitian.

Dalam penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan analisis statistik yaitu, uji regresi linear berganda. Untuk perhitungannya menggunakan SPSS “*Statistical Product and Service Solutions*” versi 25 for Windows.

¹⁷ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, h.147.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Kancan Penelitian

1. Profil Universitas Islam Negeri Walisongo

Universitas Islam Negeri Walisongo adalah sebuah perguruan tinggi yang berada di Kota Semarang Provinsi Jawa Tengah, pertama kali didirikan pada 06 April 1970. IAIN (Institut Agama Islam Negeri) Walisongo diresmikan menjadi Universitas Islam Negeri Walisongo oleh Presiden RI Joko Widodo di Istana Merdeka pada 19 Desember 2014.

Dalam Universitas Islam Negeri Walisongo, terdapat delapan fakultas, antara lain Fakultas Ilmu Tarbiah dan Keguruan, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, Fakultas Syariah dan Hukum, Fakultas Sains dan Teknologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, serta Fakultas Psikologi dan Kesehatan.

Para pendiri UIN Walisongo memilih nama Walisongo sebagai simbol sekaligus spirit bagi dinamika perguruan tinggi agama Islam di Jawa Tengah. Dan UIN Walisongo terus menerus melakukan inovasi supaya keberadaannya secara signifikan dapat berguna untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan secara nyata berhidmah untuk membangun peradaban umat manusia.¹

Visi :

Universitas Islam Riset Terdepan Berbasis pada Kesatuan Ilmu Pengetahuan untuk Kemanusiaan dan Peradaban pada Tahun 2038

¹ Putradi Pamungkas, *Universitas Islam Negeri Walisongo*, diakses pada 14 Juni 2022, <https://www.tribunnewswiki.com/2019/11/29/universitas-islam-negeri-walisongo>.

Misi :

1. Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran IPTEKS berbasis kesatuan ilmu pengetahuan untuk menghasilkan lulusan profesional dan berakhlak al-karimah;
2. Meningkatkan kualitas penelitian untuk kepentingan Islam, ilmu dan masyarakat;
3. Menyelenggarakan pengabdian yang bermanfaat untuk pengembangan masyarakat;
4. Menggali, mengembangkan dan menerapkan nilai-nilai kearifan lokal;
5. Mengembangkan kerjasama dengan berbagai lembaga dalam skala regional, nasional, dan internasional;
6. Mewujudkan tata pengelolaan kelembagaan profesional berstandar internasional

Tujuan :

1. Melahirkan lulusan yang memiliki kapasitas akademik, profesional dan berakhlakul karimah yang mampu menerapkan dan mengembangkan kesatuan ilmu pengetahuan;
2. Menghasilkan karya penelitian yang bermanfaat untuk kepentingan islam, ilmu dan masyarakat.
3. Menghasilkan karya pengabdian yang bermanfaat untuk pengembangan masyarakat.
4. Mewujudkan internalisasi nilai-nilai kearifan lokal dalam Tridharma perguruan tinggi.
5. Memperoleh hasil yang positif dan produktif dari kerjasama dengan berbagai lembaga dalam skala regional, nasional dan internasional.
6. Lahirnya tata kelola perguruan tinggi yang profesional berstandar internasional

2. Gambaran Singkat Mahasiswa UIN Walisongo yang Memiliki Empati

Setelah peneliti melakukan observasi dan wawancara lebih lanjut sebelum melakukan penelitian, dapat disimpulkan bahwa ada beberapa mahasiswa UIN Walisongo yang memiliki empati tinggi memilih mengikuti organisasi yang bergerak sebagai relawan. Namun, mahasiswa yang mengikuti kegiatan relawan terkadang belum bisa menerima kehidupan yang dimiliki sehingga tingkat kebahagiaan yang dimiliki cukup rendah. Mahasiswa-mahasiswa ini umumnya mengikuti kegiatan sebagai relawan untuk mengalihkan fokusnya pada masalah-masalah yang dihadapi, atau bahkan awalnya terpaksa karena diajak oleh temannya. Tidak hanya itu, ada juga yang menyatakan mengikuti kegiatan volunteer karena memiliki pengalaman yang sama, sehingga tidak ingin orang lain merasakan kepedihan seperti yang pernah dirasakan.

B. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Penelitian

Untuk mendapatkan data secara umum mengenai pengaruh kebahagiaan dan muhasabah terhadap empati pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang dianalisis secara deskriptif menggunakan bantuan *SPSS 25 for windows*.

Berdasarkan analisis deskripsi yang telah dilakukan terhadap data-data penelitian menggunakan *SPSS 25 for windows* diperoleh data deskripsi mengenai nilai maksimum, nilai minimum, rata-rata, dan simpangan baku.

Tabel 7
Deskripsi Data Penelitian
Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation	Variance
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic
Empati	100	32	53	85	6903	69.03	.731	53.423
Kebahagiaan	100	68	47	115	8240	82.40	1.362	185.596
Muhasabah	100	39	29	68	5218	52.18	.773	59.806
Valid N (listwise)	100							

- a. Analisis data deskripsi penelitian variabel kebahagiaan
- 1) Nilai batas minimum ditentukan dengan mengandaikan seluruh responden menjawab semua pernyataan pada butir jawaban dengan skor terendah adalah 1. Dengan jumlah item 20 item. Sehingga nilai batas minimum adalah jumlah responden \times bobot pertanyaan \times bobot jawaban $= 1 \times 20 \times 1 = 20$
 - 2) Nilai batas maksimum ditentukan dengan mengandaikan seluruh responden menjawab semua pertanyaan pada item dengan skor tertinggi yaitu 6. Sehingga nilai batas maksimum adalah jumlah responden \times bobot pertanyaan \times bobot jawaban $= 1 \times 20 \times 6 = 120$.
 - 3) Jarak antara batas minimum dan maksimum $= 120 - 20 = 100$.
 - 4) Jarak interval merupakan hasil dari jarak keseluruhan dibagi jumlah kategori $= 100 : 4 = 25$ Dengan perhitungan seperti itu akan diperoleh realitas sebagai berikut:

20 45 70 95 120

Gambar tersebut dibaca :

Tabel 8***Klasifikasi hasil analisis deskripsi data kebahagiaan***

Interval	Keterangan	Presentase	Subjek
20-45	Rendah	0%	-
46-70	Cukup	21%	21
71-95	Tinggi	66%	66
96-120	Sangat tinggi	13%	13

Berdasarkan hasil penggolongan interval tersebut maka diambil kesimpulan bahwa mahasiswa UIN Walisongo memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi yaitu 66% yang berada dalam interval 71-95.

- b. Analisis data deskripsi penelitian variabel muhasabah
- 1) Nilai batas minimum ditentukan dengan mengandaikan seluruh responden menjawab semua pernyataan pada butir jawaban dengan skor terendah adalah 1. Dengan jumlah item 17 item. Sehingga nilai batas minimum adalah jumlah responden \times bobot pertanyaan \times bobot jawaban = $1 \times 17 \times 1 = 17$
 - 2) Nilai batas maksimum ditentukan dengan mengandaikan seluruh responden menjawab semua pertanyaan pada item dengan skor tertinggi yaitu 4. Sehingga nilai batas maksimum adalah jumlah responden \times bobot pertanyaan \times bobot jawaban = $1 \times 17 \times 4 = 68$
 - 3) Jarak antara batas minimum dan maksimum = $68 - 17 = 51$
 - 4) Jarak interval merupakan hasil dari jarak keseluruhan dibagi jumlah kategori = $51 : 4 = 12,75$ Dengan perhitungan seperti itu akan diperoleh realitas sebagai berikut:

17 29,75 42,5 55,25 68

Gambar tersebut dibaca :

Tabel 9***Klasifikasi hasil analisis deskripsi data muhasabah***

Interval	Keterangan	Presentase	Subjek
17-29,75	Rendah	1%	1
29,76-42,5	Cukup	9%	9
42,5-55,25	Tinggi	55%	55
55,25-68	Sangat tinggi	35%	35

Berdasarkan hasil pengelompokan interval tersebut maka dapat diambil kesimpulan bahwa mahasiswa UIN Walisongo memiliki memiliki tingkat muhasabah yang tinggi yaitu 55% yang berada dalam interval 44,5-55,25.

c. Analisis data deskripsi penelitian variabel empati

- 1) Nilai batas minimum ditentukan dengan mengandaikan seluruh responden menjawab semua pernyataan pada butir jawaban dengan skor terendah adalah 1. Dengan jumlah item 22 item. Sehingga nilai batas minimum adalah jumlah responden \times bobot pertanyaan \times bobot jawaban $= 1 \times 22 \times 1 = 22$
- 2) Nilai batas maksimum ditentukan dengan mengandaikan seluruh responden menjawab semua pertanyaan pada item dengan skor tertinggi yaitu 4. Sehingga nilai batas maksimum adalah jumlah responden \times jumlah pertanyaan \times bobot jawaban $= 1 \times 22 \times 4 = 88$
- 3) Jarak antara batas minimum dan maksimum $= 88 - 22 = 66$
- 4) Jarak interval merupakan hasil dari jarak keseluruhan dibagi jumlah kategori $= 66 : 4 = 16,5$ Dengan perhitungan tersebut diperoleh realitas sebagai berikut:

22 38,5 55 71,5 88

Gambar tersebut dibaca :

Tabel 10***Klasifikasi hasil analisis deskripsi data empati***

Interval	Keterangan	Presentase	Subjek
22-38,5	Rendah	0%	0
38,5-55	Cukup	3%	3
55-71,5	Tinggi	57%	57
71,5-88	Sangat tinggi	40%	40

Berdasarkan hasil penggolongan interval tersebut maka diambil kesimpulan bahwa mahasiswa UIN Walisongo memiliki memiliki tingkat empati yang tinggi yaitu 57% yang berada dalam interval 55-71,5.

2. Uji Prasyarat Regresi

Untuk melaksanakan analisis regresi linear berganda pada uji hipotesis, diperlukan beberapa uji prasyarat atau uji asumsi terlebih dahulu. Data harus lolos beberapa uji, antara lain data terdistribusi secara normal, hubungan antara variabel independen dan dependen dinyatakan linear, tidak terdapat korelasi antar variabel independent, serta tidak terjadi kesamaan varian dari residual suatu pengamatan dengan pengamatan lain.

a. Uji Normalitas

Data hasil penelitian diuji normalitas menggunakan program SPSS 25 for windows menggunakan teknik *one sample Kolmogorov-smirnov test*. Uji dilakukan untuk mengetahui apakah data terdistribusi normal ataupun tidak. Kaidah yang digunakan untuk menentukan distribusi di katakana normal atau tidak adalah apabila nilai $\text{sig} < 0,05$ maka data tidak normal, namun jika nilai $\text{sig} > 0,05$ maka data normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pata tabel output berikut :

Tabel 11
Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.86757736
Most Extreme Differences	Absolute	.066
	Positive	.066
	Negative	-.061
Test Statistic		.066
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan uji normalitas menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov test diperoleh nilai Asymp. Sig sebesar 0,200 lebih besar dari 0,05 . Maka dapat disimpulkan data terdistribusi secara normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui linear atau tidaknya hubungan antara variabel dependen dan independent. Pengestimasian linearitas dilakukan dengan menggunakan SPSS 25 for windows. Kaidah yang digunakan untuk menentukan linear atau tidaknya hubungan adalah apabila nilai deviation from linearity Sig.<0,05, maka tidak terdapat hubungan linear antara variabel independent dan dependent. Namun apabila nilai deviation from linearity Sig.>0,05, maka terdapat hubungan linear antara variabel independent dan dependent.

Tabel 12
Hasil Uji Linearitas Kebahagiaan dan Empati

ANOVA Table

			Sum of		Mean		
			Squares	df	Square	F	Sig.
Empati * Kebahagiaan	Between	(Combined)	3112.354	50	62.247	1.401	.120
	Groups	Linearity	231.450	1	231.450	5.211	.027
		Deviation from Linearity	2880.904	49	58.794	1.324	.165
	Within Groups			2176.556	49	44.420	
Total			5288.910	99			

Berdasarkan nilai signifikansi (Sig) dari output di atas, diperoleh nilai deviation from linearity Sig. adalah 0,165 lebih besar dari pada 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear secara signifikan antara variabel kebahagiaan dan empati

Tabel 13
Hasil Uji Linearitas Muhasabah dan Empati

ANOVA Table

			Sum of		Mean		
			Squares	df	Square	F	Sig.
Empati * Muhasabah	Between	(Combined)	1494.120	30	49.804	.906	.609
	Groups	Linearity	73.897	1	73.897	1.344	.250
		Deviation from Linearity	1420.222	29	48.973	.890	.627
	Within Groups			3794.790	69	54.997	
Total			5288.910	99			

Berdasarkan nilai signifikansi (Sig) dari output di atas, diperoleh nilai deviation of linearity Sig. adalah 0,627 lebih besar dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan linear secara signifikan antara variabel muhasabah dan empati

c. Uji Multikoleniaritas

Uji multikoleniaritas digunakan untuk melihat apakah terdapat hubungan yang kuat antar variabel independent. Uji dilakukan menggunakan SPSS 25 for windows. Dasar pengambilan keputusan pada uji multikoleniaritas ini adalah apabila nilai tolerance > 0,10 dan nilai VIF < 10,00 maka tidak terjadi multikoleniaritas. Namun apabila nilai tolerance < 0,10 dan nilai VIF > 10,00 maka terjadi multikoleniaritas.

Tabel 14

Hasil Uji Multikoleniaritas

		Coefficients ^a					Collinearity Statistics	
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Tolerance	VIF
		B	Std. Error	Beta				
1	(Constant)	70.022	5.169		13.546	.000		
	Kebahagiaan	-.204	.060	-.379	-3.367	.001	.717	1.394
	Muhasabah	.302	.106	.320	2.840	.005	.717	1.394

a. Dependent Variable: Empati

Berdasarkan tabel output coefficient pada bagian collinearity statistics diketahui nilai tolerance untuk variabel kebahagiaan dan muhasabah adalah 0.717 lebih besar dari 0,10. Sementara nilai VIF untuk variabel kebahagiaan dan muhasabah adalah 1,394 < 10,00. Maka mengacu pada dasar pengambilan keputusan dalam uji multikoleniaritas dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala multikoleniaritas dalam model regresi.

d. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan dengan tujuan untuk menguji apakah terdapat ketidaksamaan *variance* maupun residual dari suatu pengamatan ke pengamatan lainnya. Model regresi yang baik adalah tidak terjadi heteroskedastisitas. Dasar pengambilan keputusan uji

heteroskedastisitas adalah apabila nilai signifikansi $>0,05$ maka tidak terjadi gejala heteroskedastisitas dalam model regresi. Namun apabila nilai signifikansi $<0,05$ maka terjadi gejala heteroskedastisitas dalam model regresi tersebut.

Tabel 15
Hasil Uji Heteroskedastisitas

Model		Coefficients ^a					Collinearity Statistics	
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Tolerance	VIF
	B	Std. Error	Beta					
1	(Constant)	5.896	2.864		2.059	.042		
	Kebahagiaan	.004	.033	.015	.127	.899	.717	1.394
	Muhasabah	-.011	.059	-.022	-.181	.857	.717	1.394

a. Dependent Variable: Abs_RES

Berdasarkan tabel output di atas diketahui nilai signifikansi kebahagiaan adalah 0,899. Dan nilai signifikansi muhasabah adalah 0,857. Karena nilai signifikansi kedua variabel di atas lebih dari 0,05 maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji gletser, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat adanya gejala heteroskedastisitas dalam model regresi tersebut.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk membuktikan benar atau tidaknya hipotesis yang diajukan oleh peneliti. Adapun hipotesis yang diajukan peneliti dalam penelitian ini yaitu terdapat pengaruh kebahagiaan terhadap empati, terdapat pengaruh kebahagiaan terhadap empati, serta terdapat pengaruh antara kebahagiaan dan muhasabah terhadap empati. uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik regresi linear ganda dengan menggunakan program SPSS 25.0 *for windows*.

a. Uji Signifikan Parameter Individual (Uji Statistik t)

Uji statistik t digunakan untuk mengetahui berapa banyak pengaruh masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat. Uji t dilakukan dengan membandingkan nilai t_{hitung} dan t_{tabel} , juga dengan membandingkan nilai signifikansi. Dasar pengambilan keputusan yang digunakan yaitu apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$, serta nilai signifikansi $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Namun apabila $t_{hitung} < t_{tabel}$, serta nilai signifikansi $> 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

Tabel 16
Hasil Uji t (parsial)
Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	
	B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	70.022	5.169		13.546	.000
	Kebahagiaan	-.204	.060	-.379	-3.367	.001
	Muhasabah	.302	.106	.320	2.840	.005

a. Dependent Variable: Empati

1) Pengaruh kebahagiaan (X1) terhadap empati (Y).

Dari hasil analisis didapat bahwa nilai signifikansi variabel kebahagiaan sebesar $0,001 < 0,05$. Serta nilai t_{hitung} (3,367) $> t_{tabel}$ (1,661), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan secara parsial berpengaruh terhadap empati. nilai koefisien kebahagiaan adalah -0,204. Yang berarti bahwa kebahagiaan dan empati memiliki hubungan yang negatif, dimana ketika kebahagiaan seseorang sedang naik maka empatnya turun, begitu juga sebaliknya.

2) Pengaruh *muhasabah* (X2) terhadap empati (Y).

Dari hasil analisis didapat bahwa nilai signifikansi variabel kebahagiaan sebesar $0,005 < 0,05$. Serta nilai t_{hitung} (2,840) $> t_{tabel}$ (1,661), maka H_0 ditolak dan H_2 diterima. Maka dapat disimpulkan

bahwa *Muhasabah* secara parsial berpengaruh terhadap empati. nilai koefisien muhasabah adalah 0,302 yang berarti muhasabah dan empati memiliki hubungan yang positif, yaitu ketika muhasabah seseorang sedang tinggi maka tinggi pula empatinya.

b. Uji Signifikansi Simultan (Uji Statistik f)

Pengujian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas secara simultan (kebahagiaan dan *muhasabah*) terhadap variabel terikat (empati). Hasil analisis Uji f dengan output sebagai berikut :

Tabel 17
Hasil Uji F (Simultan)
Kebahagiaan dan Muhasabah dengan Empati

		ANOVA ^a				
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	619.712	2	309.856	6.437	.002 ^b
	Residual	4669.198	97	48.136		
	Total	5288.910	99			

a. Dependent Variable: Empati

b. Predictors: (Constant), Muhasabah, Kebahagiaan

Berdasarkan tabel output regresi ganda di atas, diketahui koefisien regresi secara simultan kebahagiaan dan *muhasabah* terhadap empati diperoleh nilai $F_{hitung} = 6,437$ dan nilai $F_{tabel} = 3,090$, dengan nilai Sig. adalah sebesar 0,002. Karena nilai $F_{hitung} = 6,437 > F_{tabel} = 3,090$ nilai sig. $0,002 < 0,05$, maka sesuai dengan pengambilan keputusan dalam uji F, dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_3 diterima atau dengan kata lain kebahagiaan dan *muhasabah* secara simultan berpengaruh terhadap empati.

c. Uji Persamaan Regresi

Dengan mengacu pada tabel 16 hasil analisis regresi linear berganda, Rumus persamaan regresi dalam analisis ini adalah $Y=a+b_1x_1+b_2x_2$ atau $Y= 70,022 - 0,204X_1 + 0,302X_2$

Karena nilai koefisien kebahagiaan $-0,204$ dan *muhasabah* $0,302$, maka dengan demikian dapat dikatakan bahwa kebahagiaan dengan empati memiliki hubungan negatif, yaitu apabila kebahagiaan naik empati turun begitu juga sebaliknya, dan *muhasabah* berpengaruh positif pada empati mahasiswa, yaitu apabila *muhasabah* naik maka empati juga naik.

d. Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Pengujian ini dilakukan untuk mengukur seberapa jauh model mampu menerangkan variance variabel dependen. Berikut ini tabel hasil pengujian analisis regresi berganda :

Tabel 18
Uji Koefisien Determinasi (R^2)
Kebahagiaan dan Muhasabah terhadap Empati

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.342 ^a	.117	.099	6.938

a. Predictors: (Constant), Muhasabah, Kebahagiaan

Berdasarkan output SPSS model summary diketahui nilai koefisien regresi atau R adalah $0,342$ dan R Square adalah sebesar $0,117$. Angka tersebut menunjukkan bahwa variabel kebahagiaan dan *muhasabah* dapat menjelaskan variabel empati mahasiswa sebesar $11,7\%$. Sedangkan sisanya $88,3\%$ dijelaskan oleh variabel diluar kebahagiaan dan *muhasabah*.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan analisis data secara statistik terhadap variabel kebahagiaan, dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kategori subjek pada variabel kebahagiaan tergolong tinggi yaitu diperoleh 66 subjek dari 100 subjek atau 66%. Ini menunjukkan bahwa tingkat kebahagiaan pada mahasiswa UIN Walisongo yang mengikuti organisasi yang bergerak sebagai relawan tergolong tinggi.

Kebahagiaan menurut Seligman (2002) merupakan perasaan atau emosi positif yang bisa membuat seseorang melakukan berbagai Tindakan yang positif. Kebahagiaan sendiri adalah suatu konsep yang subjektif karena setiap orang memiliki tolak ukur bahagia yang berbeda-beda.²

Faktor yang mempengaruhi kebahagiaan individu terdiri dari banyak hal. Menurut Seligman (2005), terdapat dua faktor yang mempengaruhi kebahagiaan antara lain yaitu, faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari lingkungan, seperti kehidupan sosial, pernikahan, Pendidikan, ekonomi dan lain sebagainya. Begitu pula dengan faktor internal seperti masa lalu, optimisme seseorang, dan lain sebagainya.³ Dari banyaknya faktor itulah yang membuat tingkat kebahagiaan antar individu menjadi berbeda-beda.

Adapun hasil analisis data secara statistik pada variabel *muhasabah*, pada penelitian ini menunjukkan kategori subjek pada tingkat yang tinggi, yaitu 55 subjek dari 100 subjek, atau 55%. Ini menunjukkan bahwa tingkat perilaku *muhasabah* pada mahasiswa UIN Walisongo yang mengikuti organisasi yang bergerak sebagai relawan tergolong tinggi.

Muhasabah merupakan perenungan diri atau evaluasi diri untuk mengetahui dan menghitung amalan-amalan seseorang dengan upaya membuat suatu perubahan kearah yang lebih baik lagi sebelum Allah SWT

² Ahmad rusdi, dkk, "Sedekah Sebagai Prediktor Kebahagiaan", *Jurnal Psikologi Islam*, Vol.5, No.1, 2018, h.60.

³ Theresia Claudia, dan Margareta Erna, "Hubungan Antara Forgiveness dengan Kebahagiaan pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan", *Pesona : Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol.7, Ni.1, 2018, h.20.

menghitung amalan pada hari akhir kelak.⁴ Ibnu Qayyim Al-Jauziyah mengartikan *muhasabah* sebagai suatu sikap yang senantiasa menghitung amal yang tidak bertentangan dengan kehendak Allah. Dengan *bermuhasabah* individu dapat mengetahui kekurangan dan mengetahui hak-hak diri.⁵ Oleh karena itu seorang hendaknya senantiasa *bermuhasabah* agar selamat di dunia dan akhirat.

Adapun hasil analisis data pada variabel empati secara statistik menunjukkan kategori subjek pada tingkat yang tinggi. Yaitu 57 subjek dari 100 subjek atau 57%. Ini menunjukkan bahwa tingkat empati pada mahasiswa UIN Walisongo yang mengikuti organisasi yang bergerak sebagai relawan tergolong tinggi.

Empati adalah kemampuan seorang untuk bisa merasakan apa yang sedang dirasakan oleh orang lain. Empati membuat seseorang mampu memahami dan melihat suatu permasalahan dari perspektif yang sesuai, sehingga dapat menempatkan diri dan memberikan tanggapan yang sesuai.⁶

Berdasarkan hasil analisis statistik regresi secara parsial variabel kebahagiaan terhadap variabel empati, menunjukkan bahwa nilai sig sebesar 0,001 lebih kecil dari probabilitas 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti bahwa “ada pengaruh yang signifikan antara kebahagiaan terhadap empati”. Hasil nilai koefisien kebahagiaan adalah -0,2014, maka dengan demikian dapat dikatakan bahwa kebahagiaan dan empati memiliki hubungan yang negatif, yaitu apabila kebahagiaan naik maka empati turun, begitu juga sebaliknya apabila kebahagiaan turun maka empati naik.

Kebahagiaan setiap orang berasal dari sudut pandang yang berbeda-beda. Tidak sedikit dari individu yang mengukur kebahagiaan dengan

⁴ Andriyani, “Efektifitas Muhasabah dan Tafakur Alam terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir”, *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, Vol.13, No.2, 2017, h.165.

⁵ Feby Amalia dan Mohamat Hadori, “Terapi Ta’akimah dan Muhasabah dalam Meningkatkan Self Esteem pada Penyintas Depresi”, *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol.1, No.1, 2022, h.15.

⁶ Tika Lestari dkk, “Empati dan Perilaku Prososial pada Mahasiswa Pengguna Kereta Rel Listrik”, *Jurnal Psikologi*, Vol.12, No.1, 2019, h.4.

materi. Seperti dalam survey yang dilakukan oleh Personal Growth, ditemukan bahwa aspek-aspek yang berkontribusi pada kebahagiaan individu antara lain 90,4% memiliki rumah yang bagus, sebanyak 83% kekayaan finansial, dan 66,2% prestasi akademik dan professional.⁷ Orang-orang yang mengukur kebahagiaan dengan materi, biasanya hanya akan fokus pada apa yang di raih. Tidak sedikit orang yang pamer kekayaan terhadap orang yang kurang mampu, dari sini dapat kita lihat bahwa ketika kebahagiaan tinggi maka empatinya rendah.

Adapun pada analisis statistik regresi secara parsial variabel *muhasabah* terhadap variabel empati, menunjukkan bahwa nilai sig sebesar 0,005 lebih kecil dari probabilitas 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti bahwa “terdapat pengaruh yang signifikan antara *muhasabah* terhadap empati”. Hal ini terjadi dikarenakan *muhasabah* sendiri hakikatnya adalah introspeksi diri dalam rangka mendekati diri kepada Allah SWT, sehingga seorang yang *bermuhasabah* cenderung untuk memfokuskan evaluasi dirinya agar dapat mendekati diri dengan tuhan. Evaluasi yang dilakukan bukan hanya *habluminallah*, namun juga *habluminannas*. Seperti dalam pandangan al-Muḥāsibī (1990), yang menyatakan bahwa *muhasabah* diri adalah mengamati, merenungkan, dan menetapkan sesuatu dengan membedakan apa yang tidak disukai dan apa yang disukai oleh Allah SWT.⁸

Di dalam islam ada beberapa aspek yang perlu *dimuhasabahi*. Aspek tersebut antara lain aspek ibadah, ketika seorang muslim beribadah, harus sesuai dengan ketentuan yang telah ada didalam Al-Quran dan sunah. Yang kedua yaitu aspek pekerjaan, usia, dan rezeki, hal ini harus senantiasa dilakukan karena menurut sebuah hadits, Rasulullah bersabda bahwa kita harus memanfaatkan lima perkara sebelum lima perkara, yaitu sehat sebelum sakit, waktu muda sebelum datang masa tua, kaya sebelum miskin,

⁷ Kemdikbud, *The Happiness Ajak Masyarakat Mengenal Arti Bahagia*, diakses pada 14 Juli 2022, Website : <https://ditpsd.kemdikbud.go.id/artikel/detail/the-happiness-ajak-masyarakat-mengenal-arti-bahagia>.

⁸ Rahman dkk, "Influence of Prayers", h.829.

luang sebelum sempit, dan hidup sebelum mati. Sedangkan yang terakhir adalah aspek kehidupan sosial, hal ini penting dilakukan karena seorang muslim seharusnya memuliakan saudara semuslimnya. Bahkan seorang muslim juga di perintahkan untuk saling toleransi untuk umat agama lain.⁹

Menurut al-Muḥāsibī muhasabah diri dapat dilaksanakan dalam dua keadaan, seperti evaluasi diri terhadap masa depan perilaku dan perilaku masa lalu. Bagi orang yang sedang belajar bermuhasabah bisa dilakukan dengan cara melatih hatinya yaitu dengan selalu merenungkan masa lalu yang telah menyebabkan beberapa kegelisahan dan menjadi pertapa (zuhud). Selain itu dengan mengajukan pertanyaan pada diri sendiri tentang hari-hari berikutnya dari matahari terbit hingga terbenam dan apakah tubuh telah melaksanakan apa yang diperintahkan oleh Allah s.w.t atau sebaliknya.¹⁰ Dengan fokus terhadap evaluasi perilaku untuk mendekati diri kepada Allah, seseorang seharusnya juga mengevaluasi bagaimana hubungan sosialnya. Dengan menerapkan hal-hal baik, menjauhi penyakit hati seperti sombong, takabur dan lainnya, seseorang bisa mengembangkan empatinya karena berusaha tidak menyakiti hati orang lain.

Hasil uji hipotesis secara simultan menggunakan analisis statistik regresi linear ganda menunjukkan bahwa nilai $F=6,437$, dengan nilai Sig. adalah sebesar 0,002. Karena nilai sig. $0,002 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima atau dengan kata lain kebahagiaan dan *muhasabah* secara simultan berpengaruh terhadap empati.

Kebahagiaan yang berhubungan secara negatif dengan empati apabila diimbangi dengan adanya muhasabah dapat membuat orang melihat atas apa yang telah dimiliki, dan apa yang telah di perbuat. Muhasabah ini berkaitan dengan religiusitas seseorang. Didalam beberapa penelitian juga

⁹ Nimas Fitriatul, "Terapi Muhasabah untuk Meningkatkan Rasa Empati Seorang Ibu Dalam Hidup Bertetangga di Desa Doko Kecamatan Coko Kab. Blitar", *Skripsi* (Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Ampel) 2018, h.28

¹⁰ Zaizul dkk, "Element of Silent", h.265.

menunjukkan hubungan yang jelas antara kebahagiaan dan religiusitas. Mereka menemukan bahwa individu dengan agama yang dinyatakan memiliki keyakinan yang lemah atau yang menganggap praktik keagamaan tidak penting adalah mereka yang kemungkinan yang lebih besar untuk mengalami gangguan emosional.¹¹ Sehingga dapat dikatakan bahwa kebahagiaan yang diperoleh dengan materi belum kebahagiaan pada tingkat yang haqiqi.

Kebahagiaan yang di imbangi dengan *muhasabah* bisa membuat seseorang lebih berusaha mendekatkan diri kepada Allah, karena merasa bahwa segala kebahagiaan datang dari Allah maka harus bersyukur kepadanya. Sehingga bisa menemukan kebahagiaan haqiqi dan menemukan makna hidupnya. Makna hidup dapat diwujudkan dalam sebuah keinginan untuk menjadi orang yang berguna untuk orang lainnya.¹² Dari hal tersebut sehingga kebahagiaan bersama dengan *muhasabah* dapat berpengaruh terhadap empati seseorang.

Didalam penelitian sebelumnya juga menunjukkan manfaat yang jelas terkait dengan tingkat kebahagiaan yang lebih besar dimana individu yang lebih bahagia atau pada tingkat bahagia yang tinggi cenderung memiliki fisik yang lebih baik kesehatan dan umur panjang yang lebih besar, hubungan sosial yang lebih baik, dan lebih tinggi kepuasan kerja dan kinerja.¹³ Dengan itu dapat dikatakan bahwa orang yang mencapai pada tingkat kebahagiaan yang tinggi maka bisa berpengaruh terhadap tingginya empati pula, karena empati merupakan salah satu factor dari hubungan sosial yang baik.

¹¹ Ahmed M dan David Lester, "The Association", h.13.

¹² Zaharudin, dan Rizki Amaliyah, *Efektivitas Muhasabah dalam Proses Pencapaian Makna Hidup pada Santri Kelas XI Jurusan IPS Madrasah Aliyan Pondok Pesantren Al-Ittifaqiyah Indralaya Kabupaten Ogan Ilir*, diakses pada 20 April 2022, <https://media.neliti.com/media/publications/98940-ID-efektivitas-muhasabah-dalam-proses-penca.pdf>

¹³ Yuta Katsumi dkk, "Intrinsic Functional Network Contributions to The Relationship Between Trait Empathy and Subjective Happiness, *Jurnal NeuroImage*, No.227, 2021, h.1.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini menjelaskan bagaimana pengaruh kebahagiaan dan muhasabah terhadap empati pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijelaskan pada bab I serta berdasarkan hasil pengujian data yang telah dipaparkan, kesimpulan yang dapat ditarik dari penelitian yang dilakukan adalah sebagai berikut :

- 1) Kebahagiaan secara parsial memiliki pengaruh terhadap empati, dengan nilai sig sebesar $0,001 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti bahwa “terdapat pengaruh yang signifikan antara kebahagiaan terhadap empati”.
- 2) Muhasabah secara parsial berpengaruh terhadap variabel empati, hal tersebut ditunjukkan dengan nilai sig sebesar 0,005 lebih kecil dari probabilitas 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti bahwa “terdapat pengaruh yang signifikan antara *muhasabah* terhadap empati”.
- 3) Kebahagiaan dan muhasabah secara simultan berpengaruh secara signifikan terhadap empati. ditunjukkan dengan nilai $F=6,437$, dengan nilai Sig. adalah sebesar 0,002. Karena nilai sig. $0,002 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima atau dengan kata lain kebahagiaan dan *muhasabah* secara simultan berpengaruh terhadap empati. Nilai sumbangsih yang diberikan kebahagiaan dan muhasabah terhadap empati sebesar 11,7%, ditunjukkan dengan nilai R Square sebesar 0,117. Sisanya 88,3% dipengaruhi oleh variabel diluar variabel kebahagiaan dan *muhasabah*.

B. Saran

Berdasarkan dengan hasil penelitian di atas, maka peneliti menyajikan beberapa saran sebagai berikut :

- 1) Bagi mahasiswa UIN Walisongo Semarang hendaknya lebih meningkatkan muhasabah diri, agar kebahagiaan yang dimiliki dapat dikendalikan, serta agar dapat lebih meningkatkan empati yang dimiliki.
- 2) Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan atau meneliti variabel lain, dikarenakan hasil uji R square pada variabel kebahagiaan (X1) dan muhasabah (X2) adalah sebesar 0,117 atau 11,7%. Yang berarti bahwa 88,3% dipengaruhi oleh variabel yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, *The power of muhasabah, Manajemen Hidup Bahagia dunia dan Akhirat*, Medan : Perdana Publishing, 2016.
- Abdulloh, Toto, *Gambaran Tingkat Kebahagiaan Mahasiswa Psikologi*, Skripsi Malang : Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, 2018.
- Ahmad, Jumal, *Muhasabah Sebagai Upaya Mecapai Kesehatan Mental*, Skripsi, Tulungagung : Sekolah Pascasarjana UIN Syarif Hidayatullah, 2018.
- Ahmed M. dan David Lester, *The Association Between Religiosity, generalized self-efficacy, mental health, and happiness in Arab College Students*, Jurnal Personality and Individual Differences, No.109, 2017.
- Alfiatun, Siti, *Konsep Muhasabah dalam Al-Quran Telaah Pemikiran al-Ghazali*, Jurnal Al-Dirayah, Vol.1, No.1, 2018.
- Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin Jilid 8 Terjemahan Ismail Yakub*, (Jakarta : Faizan, 1989).
- Amalia, Feby dan Mohamat Hadori, *Terapi Ta'akimah dan Muhasabah dalam Meningkatkan Self Esteem pada Penyintas Depresi*, Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling Islam, Vol.1, No.1, 2022.
- Andriyani, *Efektifitas Muhasabah dan Tafakur Alam terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir*, Jurnal Kedokteran dan Kesehatan, Vol.13, No.2, 2017.
- Claudia, Theresia, dan Margareta Erna, *Hubungan Antara Forgiveness dengan Kebahagiaan pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan*, Pesona : Jurnal Psikologi Indonesia, Vol.7, No.1, 2018.
- Fethullah, Muhammad Gulen, *Tasawuf untuk kita semua*, Jakarta Selatan : Republika Penerbit, 2013.
- Fikri, Gilang dan Agus Mulyana, *Studi Komparasi anatara Konsep Kebahagiaan Afektif dalam Pandangan Psikologi Barat Modern dan Konsep Muhasabah Imam Al-Muhasibi*, Jurnal Yakzhan, Vol.7, No.1, 2021.

- Fitriatul, Nimas, *Terapi Muhasabah untuk Meningkatkan Rasa Empati Seorang Ibu Dalam Hidup Bertetangga di Desa Doko Kecamatan Coko Kab. Blitar*, Skripsi, Surabaya : Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel, 2018.
- Hamidi Asril, *Konsep Kebahagiaan Menurut Pemikiran Syaikh Abdurrahman Bin Nashir As-Sa'di (Kajian Kitab Taisir Al-Karim Ar-Rahman fi Tafsir Kalam Al-Mannan)*, Tesis (Pascasarjana, UIN Sultan Syarif Kasim Riau) 2022.
- Hamka, *tasawuf Modern*, Jakarta : Pustaka Panjimas, 1998.
- Harmini dan Alma Yulianti, *Peristiwa-Peristiwa yang Membuat Bahagia*, Jurnal Psychopathic, Vol.1, No.2, 2014.
- Howe, David, *Empati (Makna dan Pentingnya)*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2015.
- I Wayan, dkk, *Psikologi Landasan Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa*, Yogyakarta : ANDI, 2017.
- Jordan, Joshua dan Rudangta Arianti, *Potret Kebahagiaan Relawan Studi Kasus Relawan Satya Wacana Peduli di Lombok*, Jurnal Humanitas, Vol.4, No.1, 2020.
- Junaedi Didi, *Tafsir Kebahagiaan (studi Tentang Kebahagiaan dama Al-Quran Prespektif tafsir)*, Jurnal Diya Al-Afkar, Vol.6, No.2, 20018.
- Jusmiati, *Konsep Kebahagiaan Martin Seligman : Sebuah Penelitian Awal*, Jurnal Raustan Fikr, vol.13, No.2, 2017.
- Katsumi, Yuta dkk, *Intrinsic Functional Network Contributions to The Relationship Between Trait Empathy and Subjective Happiness*, Jurnal NeuroImage, No.227, 2021.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia, *"The Happiness Ajak Masyarakat Mengenal Arti Bahagia"*, Diakses pada 14 Juli 2022, Website : <https://ditpsd.kemdikbud.go.id/artikel/detail/the-happiness-ajak-masyarakat-mengenal-arti-bahagia>.

- Kesley dkk, *Emotion Specific Performance Across Empathy Tasks in Schizophrenia : Influence of Metacognitive capacity*, Journal Schizophrenia Research : Cognition, No.19, 2020.
- Khadijah, Siti dan Hasanah Abd. Khafidz, *Penyucian Jiwa Melalui Pendekatan Muhasabah dalam Penghayatan Shalat*, Jurnal Fikiran Masyarakat, Vol.4, No.2, 2016.
- Lestari, Tika dkk, *Empati dan Perilaku Prososial pada Mahasiswa Pengguna Kereta Rel Listrik*, Jurnal Psikologi, Vol.12, No.1, 2019.
- Mudarisatus, Anna, dkk, *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Sikap Empati Terhadap Perilaku Prososial pada Anak Sekolah Dasar*, Artikel Prosiding, Semarang : PGSD UNNES, 2018.
- Nabila, Aini, *Muhasabah Sebagai Metode dalam Memotivasi Penghafal Al-Qur'an (Studi Deskriptif Kualitatif di Pndok Tahfidz Saba Gianya Bali)*, Zad Al-Mufassirin, Vol.4, No.1, 2022.
- Natanael dan Shanty, *Faktor-Faktor Pendukung Kebahagiaan pada Empat Narapidana Wanita di Lapas Kelas II A Tangerang*, Jurnal Psibernetika, Vol.8, No.2, 2015.
- Nindya dan Rere, *Apa itu kebahagiaan?*, Diakses pada 13 April 2022. Website : <https://psikologi.ump.ac.id/2021/02/10/apa-itu-kebahagiaan/>
- Noda, Tomomi, *Coping Mediates the Association between Empathy and Psychological Distress Among Japanese Workers*, Journal Personality and Individual Differences, No.124, 2018.
- Novanto, Yusak, *Kepuasan Hidup Akademisi di Indonesia : Suatu Studi Kepustakaan*, Artikel Prosiding, Surabaya : fakultas Psikologi Universitas Airlangga, 2018.
- Nur, Muhammad dan Nurfitriany, *Perbedaan Empati Kognitif dan Empati Afektif pada Remaja Laki-Laki dan Perempuan*, Jurnal Psikologi Talenta, Vol.2, No.2, 2017.
- Nur, Siti, *Hubungan antara Dukungan Sosial Lembaga Zakat dengan Kebahagiaan pada Mustahik*, Skripsi, Riau : Fakultas Psikologi, UIN Sultan Syarif Kasim, 2017,

- Oishi, Shigero dan Elizabeth A, *Current and Future Direction in Culture an Happiness Research*, Jurnal Current Opinion in Psychology, No.8, 2016.
- Oktaviani, Nurlita, *Hubungan Antara Muhasabah dengan Prokastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan (Studi terhadap Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang)*, Skripsi, Semarang : Fakultas Ushuluddun dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, 2019.
- Pamungkas, Putradi, *Universitas Islam Negeri Walisongo*, Diakses pada 14 Juni 2022. Website: <https://www.tribunnewswiki.com/2019/11/29/universitas-islam-negeri-walisongo>.
- Pustaka Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta : Balai Pustaka, 1994.
- Rahman dkk, *Influence of Prayers Coping In Problematic Behaviors*, International Journal of Civil Engineering and Technology (IJCIET), vol.10, No.02, 2019.
- Ripaldi, Dikdik, *Viral Video Aksi Perundungan Diduga Libatkan Mahasiswa UNPAR*, Diakses pada 22 Maret 2022. Website : <https://www.liputan6.com/regional/read/4405304/viral-video-aksi-perundungan-diduga-libatkan-mahasiswa-unpar>.
- Rusdi, Ahmad, dkk, *Sedekah Sebagai Prediktor Kebahagiaan*, Jurnal Psikologi Islam, Vol.5, No.1, 2018.
- Setianingrum, Amalia, *Pengaruh Empati, Self-Control, dan Self-Esteem Terhadap Perilaku Cyberbullying pada Siswa SMAN 64 Jakarta*, Skripsi, Tulungagung : Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah, 2015.
- Silfiasari, dan Susanti, *Empati dan Pemaafan dalam Hubungan Pertemanan Siswa Regular Kepada Siswa Berkebutuhan Khusus (ABK) di Sekolah Inklusif*, Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, Vol.5, No. 1, 2017.
- Siyoto, Sandu dan Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, Yogyakarta : Literasi Media Publishing, 2015.
- Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitaif Kualitatif dan R&D*, Bandung : Alfabeta, 2013.

- Suharyanto, Arby, *Teori Empati dalam Psikologi*, diakses pada 08 februari 2022.
Website : <https://dosenpsikologi.com/teori-empati-dalam-psikologi>.
- Sunarto, Achmad, *4M (Ma'rifat, MAhabbah, Muraqabah, Muhasabah)*, Surabaya : Ampel Muria Surabaya, 2011.
- Sutarno, Gurniman, *Efektivitas Pembelajaran PAI Menggunakan Media Power Point dengan Video Muhasabah di Kelas 5 SDIT Iqra' 1 Kota Bengkulu*, Jurnal al-Bahtsu, Vol.3, No.2, 2018.
- Syaefudin, Mohamad, *Sastra Kebahagiaan, Kajian Psikologi Positif dalam Karya Sastra*, Yogyakarta ; Graha Ilmu, 2020.
- Taufik, *Empati Pendekatan Psikologi Sosial*, Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2012.
- Tebba, Sudirman, *Meditasi Sufistik*, Jakarta : Pustaka Irvan, 2007.
- Wawancara online dengan AL, Mahasiswa UIN Walisongo Semarang, pada tanggal 21 Februari 2022, di *Whatsapp*
- Wawancara online dengan FQN, Mahasiswa UIN Walisongo Semarang, pada tanggal 17 Maret 2022, di *Whatsapp*
- Wawancara online dengan RRH, Mahasiswa UIN Walisongo Semarang, pada tanggal 11 Maret 2022, di *Whatsapp*
- Zaharudin, dan Rizki Amaliyah, *Efektivitas Muhasabah dalam Proses Pencapaian Makna Hidup pada Santri Kelas XI Jurusan IPS Madrasah Aliyan Pondok Pesantren Al-Ittifaqiyah Indralaya Kabupaten Ogan Ilir*, Diakses pada 20 April 2022. Website : <https://media.neliti.com/media/publications/98940-ID-efektivitas-muhasabah-dalam-proses-penca.pdf>
- Zaizul dkk, *Element of Silent Repetition of Prayers and Self Reflection or Introspection Approaches in Coping Problematic Behaviors Among Adolescents*, International Journal of Civil Engineering and Technology (IJCIET), vol.9, No.07, 2018.
- Zulida, Nina dan Fatwa Tentama, *Makna Kebahagiaan pada Generasi Y*, *Jurnal Psikologi UAD*, Vol.2, No.37, 2014.

LEMBAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

Uji Coba Skala Pengukuran

Skala Pengukuran I (Kebahagiaan)

Identitas Responden :

Email :

Nama/Inisial :

Jenis Kelamin :

Usia :

Organisasi yg Diikuti :

Tahun Angkatan :

Petunjuk Mengisi Skala

STS : Sangat Tidak Setuju

CTS : Cukup Tidak Setuju

ATS : Agak Tidak Setuju

AS : Agak Setuju

CS : Cukup Setuju

SS : Sangat Setuju

No.	Pernyataan	STS	CTS	ATS	AS	CS	SS
1.	Ketika saya bangun tidur, Saya kurang bersemangat						
2.	Saya merasa pesimis dengan masa depan						
3.	Saya menemukan banyak kebahagiaan dalam kehidupan						
4.	Saya selalu berkomitmen dengan yang saya kerjakan						
5.	Hidup itu menyenangkan						
6.	Saya merasa dunia ini merupakan tempat yang kurang menyenangkan						

7.	Saya merasa puas dengan segala hal dalam hidup saya						
8.	Saya merasa tidak menarik						
9.	Saya merasa sangat bahagia						
10.	Saya bisa melihat kehidupan dalam banyak sudut pandang						
11.	Saya bisa membuat orang lain gembira						
12.	Saya bisa dengan mudah beradaptasi dengan orang lain						
13.	Saya tidak bisa mengontrol diri saya						
14.	Saya merasa bisa mendapatkan apa yang saya inginkan						
15.	Saya sering merasa bahagia						
16.	Saya merasa tidak memiliki makna dan tujuan dalam hidup saya						
17.	Saya memiliki pengaruh yang baik pada lingkungan saya						
18.	Saya tidak bahagia dengan orang lain						
19.	Saya merasa tidak sehat						
20.	Saya memiliki kenangan dimasa lalu yang kurang baik						

Skala Pengukuran II (Muhasabah)

Petunjuk Pengisian Skala

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No.	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Saya selalu mengambil pelajaran dari setiap kejadian yang menimpa saya.				
2.	Saya selalu belajar dari kegagalan saya dan mengisi aktivitas saya dengan hal-hal yang positif.				
3.	Saya tidak jera untuk menghabiskan waktu dengan bersenang-senang, meskipun saya tahu itu merugikan diri saya.				
4.	Saya dapat menahan diri untuk tidak melakukan hal-hal yang merugikan diri saya, karena belajar dari kesalahan yang pernah saya lakukan.				
5.	Saya akan berusaha semaksimal mungkin mengerjakan apa yang saya kerjakan sekarang.				
6.	Dari dulu hingga sekarang saya sering bermalas-malasan dan suka melakukan hal yang kurang bermanfaat.				
7.	Saya senantiasa mengambil hikmah dari setiap kejadian yang menimpa saya dan berusaha melakukan segala sesuatu dengan lebih baik lagi.				
8.	Sampai sekarang saya selalu menghabiskan waktu dengan bermain game meskipun saya pernah mengalami kegagalan karena terlalu sering bermain game.				
9.	Saya selalu berpikir jangka panjang sebelum mengerjakan sesuatu.				
10.	Saya tidak tergesa-gesa dalam mengambil keputusan ketika menghadapi masalah.				
11.	Saya selalu gegabah dalam melakukan aktivitas.				
12.	Ketika hendak melakukan suatu hal saya selalu menentukan target.				
13.	Saya selalu mengulangi kesalahan yang pernah saya lakukan				
14.	Saya selalu optimis menghadapi segala sesuatu yang ada di masa mendatang.				

15.	Saya tidak pernah yakin dengan diri saya, karena saya pernah gagal di masa lalu.				
16.	Saya masih sering bermalas-malasan meskipun saya pernah mengalami kegagalan dengan apa yang saya lakukan.				
17.	Saya acuh tak acuh terhadap segala sesuatu yang pernah saya alami.				
18.	Saya selalu menjadikan kegagalan saya di masa lalu sebagai motivasi saya untuk bisa lebih baik lagi				

Skala Pengukuran III (Empati)

Petunjuk Pengisian

- SS : Sangat Sesuai
 S : Sesuai
 TS : Tidak Sesuai
 STS : Sangat Tidak Sesuai

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya melamun dan berfantasi, tentang hal-hal yang mungkin terjadi pada saya.				
2.	Saya memiliki perasaan yang lembut dan peduli terhadap orang-orang yang kurang beruntung.				
3.	Kadang-kadang saya tidak merasa kasihan terhadap orang lain ketika mereka mengalami masalah.				
4.	Saya benar-benar terlibat dengan perasaan karakter dalam novel.				
5.	Dalam situasi darurat, saya merasa khawatir.				
6.	Saya biasanya bersikap objektif ketika menonton film atau bermain, dan tidak merasakan perasaan yang mendalam.				
7.	Jika terjadi perselisihan, saya mencoba memahami sudut pandang orang lain sebelum saya membuat keputusan.				
8.	Ketika saya melihat seseorang dimanfaatkan, saya merasa kasihan terhadap mereka.				
9.	Saya terkadang merasa tidak berdaya ketika berada ditengah-tengah situasi yang sangat emosional.				

10.	Terkadang saya mencoba memahami teman saya melalui perspektif teman saya.				
11.	Saya jarang merasa sangat terlibat dengan buku atau film yang bagus.				
12.	Ketika saya melihat seseorang terluka, saya cenderung untuk tetap tenang.				
13.	Saya merasa tidak terganggu terhadap kemalangan orang lain.				
14.	Setelah bermain atau menonton film, saya merasa seolah-olah menjadi bagian dari karakter yang saya tonton.				
15.	Berada dalam situasi emosional membuat saya takut.				
16.	Ketika saya melihat seseorang diperlakukan tidak adil, kadang-kadang saya tidak merasa kasihan terhadap mereka.				
17.	Saya sering tersentuh terhadap hal-hal yang saya lihat.				
18.	Saya mencoba untuk melihat permasalahan dari berbagai sudut pandang				
19.	Saya akan menggambarkan diri saya sebagai orang yang baik dan berhati lembut.				
20.	Ketika saya menonton film yang bagus, saya dapat dengan mudah menempatkan diri pada karakter yang baik.				
21.	Saya cenderung kehilangan kontrol selama keadaan darurat.				
22.	Ketika saya membaca sebuah cerita atau novel yang menarik, saya membayangkan dan merasakan bagaimana jika peristiwa dalam cerita itu terjadi pada saya.				
23.	Sebelum mengkritik orang lain, saya mencoba membayangkan dan merasakan jika saya berada di posisi mereka.				

LAMPIRAN 2

Hasil Uji Validitas Kebahagiaan

Item		Validitas
X01	Pearson Correlation	.496**
	Sig. (2-tailed)	.005
	N	30
X02	Pearson Correlation	.732**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X03	Pearson Correlation	.474**
	Sig. (2-tailed)	.008
	N	30
X04	Pearson Correlation	.424*
	Sig. (2-tailed)	.019
	N	30
X05	Pearson Correlation	.718**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X06	Pearson Correlation	.872**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X07	Pearson Correlation	.795**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X08	Pearson Correlation	.738**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X09	Pearson Correlation	.745**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X10	Pearson Correlation	.595**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	30
X11	Pearson Correlation	.850**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X12	Pearson Correlation	.685**

	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X13	Pearson Correlation	.790**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X14	Pearson Correlation	.754**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X15	Pearson Correlation	.583**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	30
X16	Pearson Correlation	.872**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X17	Pearson Correlation	.664**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X18	Pearson Correlation	.733**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X19	Pearson Correlation	.763**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X20	Pearson Correlation	.827**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30

Hasil Uji Reliabilitas Kebahagiaan

<i>Cronbach's Alpha</i>	N of Item
0,945	20

LAMPIRAN 3

Hasil Uji Validitas Muhasabah

	Item	Validitas
x01	Pearson Correlation	.416*
	Sig. (2-tailed)	.022
	N	30
x02	Pearson Correlation	.308
	Sig. (2-tailed)	.098
	N	30
x03	Pearson Correlation	.541**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	30
x04	Pearson Correlation	.510**
	Sig. (2-tailed)	.004
	N	30
x05	Pearson Correlation	.508**
	Sig. (2-tailed)	.004
	N	30
x06	Pearson Correlation	.624**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
x07	Pearson Correlation	.574**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	30
x08	Pearson Correlation	.646**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
x09	Pearson Correlation	.507**
	Sig. (2-tailed)	.004
	N	30
x10	Pearson Correlation	.482**
	Sig. (2-tailed)	.007
	N	30
x11	Pearson Correlation	.597**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
x12	Pearson Correlation	.649**

	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
x13	Pearson Correlation	.699**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
x14	Pearson Correlation	.501**
	Sig. (2-tailed)	.005
	N	30
x15	Pearson Correlation	.590**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	30
x16	Pearson Correlation	.631**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
x17	Pearson Correlation	.561**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	30
x18	Pearson Correlation	.540**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	30

Hasil Uji Reliabilitas Muhasabah

Cronbach's Alpha	N of Item
0,861	18

LAMPIRAN 4

Hasil Uji Validitas Empati

Item	Validitas	
x01	Pearson Correlation	.580**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	30
x02	Pearson Correlation	.721**
	Sig. (2-tailed)	.000

	N	30
x03	Pearson Correlation	.621**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
x04	Pearson Correlation	.587**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	30
x05	Pearson Correlation	.638**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
x06	Pearson Correlation	.544**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	30
x07	Pearson Correlation	.678**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
x08	Pearson Correlation	.521**
	Sig. (2-tailed)	.003
	N	30
x09	Pearson Correlation	.760**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
x10	Pearson Correlation	.829**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
x11	Pearson Correlation	.584**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	30
x12	Pearson Correlation	.845**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
x13	Pearson Correlation	.712**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
x14	Pearson Correlation	.778**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
x15	Pearson Correlation	.648**

	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
x16	Pearson Correlation	.648**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
x17	Pearson Correlation	.370*
	Sig. (2-tailed)	.044
	N	30
x18	Pearson Correlation	.708**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
x19	Pearson Correlation	.630**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
x20	Pearson Correlation	.726**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
x21	Pearson Correlation	.604**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
x22	Pearson Correlation	.515**
	Sig. (2-tailed)	.004
	N	30
x23	Pearson Correlation	.319
	Sig. (2-tailed)	.086
	N	30

Hasil Uji Reliabilitas Muhasabah

Cronbach's Alpha	N of Item
0,928	23

LAMPIRAN 5**Skala Pengukuran Setelah Uji Validitas****Skala Pengukuran I (Kebahagiaan)****Identitas Responden :**

Email :

Nama/Inisial :

Jenis Kelamin :

Usia :

Organisasi yg Diikuti :

Tahun Angkatan :

Petunjuk Mengisi Skala

STS : Sangat Tidak Setuju

CTS : Cukup Tidak Setuju

ATS : Agak Tidak Setuju

AS : Agak Setuju

CS : Cukup Setuju

SS : Sangat Setuju

No.	Pernyataan	STS	CTS	ATS	AS	CS	SS
1.	Ketika saya bangun tidur, Saya kurang bersemangat						
2.	Saya merasa pesimis dengan masa depan						
3.	Saya menemukan banyak kebahagiaan dalam kehidupan						
4.	Saya selalu berkomitmen dengan yang saya kerjakan						
5.	Hidup itu menyenangkan						
6.	Saya merasa dunia ini merupakan tempat yang kurang menyenangkan						
7.	Saya merasa puas dengan segala hal dalam hidup saya						
8.	Saya merasa tidak menarik						

9.	Saya merasa sangat bahagia						
10.	Saya bisa melihat kehidupan dalam banyak sudut pandang						
11.	Saya bisa membuat orang lain gembira						
12.	Saya bisa dengan mudah beradaptasi dengan orang lain						
13.	Saya tidak bisa mengontrol diri saya						
14.	Saya merasa bisa mendapatkan apa yang saya inginkan						
15.	Saya sering merasa bahagia						
16.	Saya merasa tidak memiliki makna dan tujuan dalam hidup saya						
17.	Saya memiliki pengaruh yang baik pada lingkungan saya						
18.	Saya tidak bahagia dengan orang lain						
19.	Saya merasa tidak sehat						
20.	Saya memiliki kenangan dimasa lalu yang kurang baik						

Skala Pengukuran II (Muhasabah)

Petunjuk Pengisian Skala

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No.	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Saya selalu mengambil pelajaran dari setiap kejadian yang menimpa saya.				

2.	Saya tidak jera untuk menghabiskan waktu dengan bersenang-senang, meskipun saya tahu itu merugikan diri saya.				
3.	Saya dapat menahan diri untuk tidak melakukan hal-hal yang merugikan diri saya, karena belajar dari kesalahan yang pernah saya lakukan.				
4.	Saya akan berusaha semaksimal mungkin mengerjakan apa yang saya kerjakan sekarang.				
5.	Dari dulu hingga sekarang saya sering bermalas-malasan dan suka melakukan hal yang kurang bermanfaat.				
6.	Saya senantiasa mengambil hikmah dari setiap kejadian yang menimpa saya dan berusaha melakukan segala sesuatu dengan lebih baik lagi.				
7.	Sampai sekarang saya selalu menghabiskan waktu dengan bermain game meskipun saya pernah mengalami kegagalan karena terlalu sering bermain game.				
8.	Saya selalu berpikir jangka panjang sebelum mengerjakan sesuatu.				
9.	Saya tidak tergesa-gesa dalam mengambil keputusan ketika menghadapi masalah.				
10.	Saya selalu gegabah dalam melakukan aktivitas.				
11.	Ketika hendak melakukan suatu hal saya selalu menentukan target.				
12.	Saya selalu mengulangi kesalahan yang pernah saya lakukan				
13.	Saya selalu optimis menghadapi segala sesuatu yang ada di masa mendatang.				
14.	Saya tidak pernah yakin dengan diri saya, karena saya pernah gagal di masa lalu.				
15.	Saya masih sering bermalas-malasan meskipun saya pernah mengalami kegagalan dengan apa yang saya lakukan.				

16.	Saya acuh tak acuh terhadap segala sesuatu yang pernah saya alami.				
17.	Saya selalu menjadikan kegagalan saya di masa lalu sebagai motivasi saya untuk bisa lebih baik lagi				

Skala Pengukuran III (Empati)

Petunjuk Pengisian

- SS : Sangat Sesuai
 S : Sesuai
 TS : Tidak Sesuai
 STS : Sangat Tidak Sesuai

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya melamun dan berfantasi, tentang hal-hal yang mungkin terjadi pada saya.				
2.	Saya memiliki perasaan yang lembut dan peduli terhadap orang-orang yang kurang beruntung.				
3.	Kadang-kadang saya tidak merasa kasihan terhadap orang lain ketika mereka mengalami masalah.				
4.	Saya benar-benar terlibat dengan perasaan karakter dalam novel.				
5.	Dalam situasi darurat, saya merasa khawatir.				
6.	Saya biasanya bersikap objektif ketika menonton film atau bermain, dan tidak merasakan perasaan yang mendalam.				
7.	Jika terjadi perselisihan, saya mencoba memahami sudut pandang orang lain sebelum saya membuat keputusan.				
8.	Ketika saya melihat seseorang dimanfaatkan, saya merasa kasihan terhadap mereka.				
9.	Saya terkadang merasa tidak berdaya ketika berada ditengah-tengah situasi yang sangat emosional.				
10.	Terkadang saya mencoba memahami teman saya melalui perspektif teman saya.				
11.	Saya jarang merasa sangat terlibat dengan buku atau film yang bagus.				

12.	Ketika saya melihat seseorang terluka, saya cenderung untuk tetap tenang.				
13.	Saya merasa tidak terganggu terhadap kemalangan orang lain.				
14.	Setelah bermain atau menonton film, saya merasa seolah-olah menjadi bagian dari karakter yang saya tonton.				
15.	Berada dalam situasi emosional membuat saya takut.				
16.	Ketika saya melihat seseorang diperlakukan tidak adil, kadang-kadang saya tidak merasa kasihan terhadap mereka.				
17.	Saya sering tersentuh terhadap hal-hal yang saya lihat.				
18.	Saya mencoba untuk melihat permasalahan dari berbagai sudut pandang				
19.	Saya akan menggambarkan diri saya sebagai orang yang baik dan berhati lembut.				
20.	Ketika saya menonton film yang bagus, saya dapat dengan mudah menempatkan diri pada karakter yang baik.				
21.	Saya cenderung kehilangan kontrol selama keadaan darurat.				
22.	Ketika saya membaca sebuah cerita atau novel yang menarik, saya membayangkan dan merasakan bagaimana jika peristiwa dalam cerita itu terjadi pada saya.				

LAMPIRAN 6

Tabulasi Data Skala Kebahagiaan

Kode Res	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
res-01	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	1
res-02	2	2	4	5	5	2	4	1	4	4	5	4	5	4	4	2	6	4	6	1
res-03	4	5	4	5	5	4	3	4	4	4	5	4	3	3	3	4	3	4	4	4
res-04	4	5	5	5	5	4	5	3	6	5	3	1	3	5	6	5	2	5	5	1
res-05	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	2	5	4	5	3	3
res-06	4	3	5	4	5	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	4	5	2	4	3
res-07	4	4	4	5	4	3	1	4	3	6	5	3	4	4	4	4	4	5	4	3
res-08	4	3	3	4	3	2	3	2	3	4	4	3	3	3	3	5	4	3	3	2
res-09	5	5	6	5	6	4	6	5	6	6	6	6	4	6	4	5	5	4	5	3
res-10	4	6	5	5	3	4	4	6	5	5	5	5	4	3	6	5	5	6	4	5
res-11	1	5	3	5	4	3	4	5	3	3	5	2	4	3	1	3	5	5	2	6
res-12	5	5	5	4	4	5	4	3	4	4	5	5	2	4	4	6	4	5	5	6
res-13	2	2	5	3	4	5	3	2	5	4	5	1	4	2	2	2	2	5	3	2
res-14	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	5	6	5	6	6	5
res-15	2	2	4	5	4	4	2	3	4	5	2	3	2	3	2	3	2	5	2	2
res-16	4	6	5	6	4	4	4	2	5	6	5	3	5	3	3	6	4	6	1	1
res-17	5	6	6	6	6	6	1	6	5	6	5	6	6	6	5	6	6	6	6	4
res-18	6	5	6	5	5	4	3	4	5	5	5	5	3	5	6	3	5	4	5	2
res-19	2	5	5	6	3	3	4	2	4	5	5	6	5	5	5	4	5	6	5	6
res-20	4	4	2	4	3	3	2	2	2	5	3	2	4	2	3	5	2	2	3	1
res-21	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	1	6	6	6	4
res-22	5	3	6	5	5	6	6	3	5	6	5	2	4	5	5	6	5	5	5	1
res-23	3	4	5	5	6	5	5	5	6	6	4	3	2	4	5	6	4	4	6	1
res-24	2	2	4	5	4	5	5	5	4	4	4	3	3	4	4	4	5	5	5	3
res-25	4	4	5	4	5	3	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	5	3
res-26	1	6	6	6	2	1	5	6	4	5	6	6	2	5	5	6	6	6	2	2

res-57	3	1	4	2	4	3	3	4	3	5	4	3	4	3	4	4	3	4	5	4
res-58	3	3	5	6	5	5	5	3	5	5	5	5	3	5	5	3	5	5	3	5
res-59	3	5	6	6	5	3	4	3	4	4	4	4	2	4	5	3	5	3	4	2
res-60	1	1	4	5	4	2	4	3	5	4	6	3	3	3	5	1	5	2	3	4
res-61	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	3	3	4	3	4	2	3
res-62	2	1	5	3	4	2	2	1	5	6	4	3	1	4	3	1	4	2	4	2
res-63	3	5	6	5	4	4	3	3	5	5	4	4	4	4	4	6	4	6	5	3
res-64	2	2	4	3	3	4	2	2	3	4	4	4	3	4	4	3	2	4	4	3
res-65	3	6	5	5	5	5	4	4	5	5	6	6	5	5	6	6	5	5	6	3
res-66	3	6	5	4	6	5	4	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	6	5	4
res-67	2	4	5	5	6	3	5	5	5	6	6	5	4	4	4	4	5	5	5	3
res-68	4	2	6	4	5	5	3	1	6	4	5	5	4	4	5	5	3	5	6	6
res-69	2	5	5	6	6	6	4	3	5	2	5	4	5	3	6	5	5	5	6	3
res-70	1	3	3	5	5	2	5	2	2	2	3	4	4	3	3	4	3	4	6	2
res-71	5	4	4	5	3	5	4	1	4	4	4	4	5	4	4	6	4	6	4	3
res-72	6	5	6	6	6	6	1	6	5	6	6	4	5	4	5	6	5	6	6	4
res-73	4	4	5	5	6	4	4	3	4	5	5	5	2	6	4	4	4	4	4	5
res-74	2	4	5	4	5	4	4	1	4	4	5	5	1	5	4	1	4	2	2	3
res-75	5	3	5	4	5	3	3	3	3	4	4	5	5	4	2	5	3	4	6	4
res-76	5	5	4	4	4	5	3	3	4	4	3	3	5	3	4	5	4	5	5	3
res-77	2	3	3	4	4	2	2	3	1	5	4	2	4	4	1	3	5	3	5	5
res-78	1	1	6	4	6	1	6	5	6	6	6	6	1	3	6	1	6	4	1	1
res-79	1	2	6	4	4	3	3	1	4	5	5	4	2	3	3	3	3	3	2	1
res-80	5	6	6	6	5	5	5	4	5	5	3	2	5	5	5	5	4	5	5	3
res-81	5	6	5	3	5	3	2	5	5	6	6	6	5	5	4	3	5	5	4	2
res-82	2	3	3	6	4	4	5	2	5	5	3	3	2	3	4	2	4	2	3	4
res-83	3	3	3	4	5	3	4	3	4	5	6	5	3	4	4	4	5	3	3	1
res-84	2	6	3	5	5	2	4	4	4	6	5	5	5	3	5	5	5	6	4	1
res-85	5	6	5	5	6	4	5	5	5	5	5	3	4	6	6	5	6	5	6	6
res-86	1	1	3	3	1	1	1	1	3	5	5	5	1	1	5	1	5	4	2	1

res-87	6	4	4	6	4	4	4	3	4	6	6	5	5	2	3	3	5	6	6	3
res-88	5	3	5	5	5	4	5	2	5	3	3	3	2	4	5	5	5	5	4	1
res-89	5	5	5	6	6	3	6	2	6	4	6	2	3	5	6	3	6	3	5	2
res-90	5	5	5	4	5	4	5	2	5	3	4	1	2	3	5	6	4	5	5	1
res-91	3	3	6	6	5	3	3	3	5	5	4	4	3	3	3	4	3	2	4	4
res-92	4	3	5	6	3	2	3	5	4	6	6	5	4	4	3	6	6	6	4	4
res-93	2	3	6	6	6	3	4	3	6	6	6	3	1	6	5	3	4	5	4	1
res-94	5	4	5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	4	6	5	5	4	6
res-95	1	6	5	5	5	5	5	6	5	5	4	3	5	5	5	6	4	5	4	4
res-96	3	5	5	6	6	6	6	3	5	4	5	5	5	1	3	6	5	6	3	4
res-97	3	1	5	5	4	5	4	2	4	5	4	3	4	4	4	3	2	5	5	1
res-98	4	5	5	4	5	6	4	5	5	3	5	5	5	2	5	6	2	5	5	3
res-99	5	6	6	4	6	3	5	6	6	5	4	5	5	5	6	6	6	6	6	6
res-100	3	1	3	4	4	3	6	2	4	3	4	4	4	4	4	1	4	4	2	1

LAMPIRAN 7

Tabulasi Data Skala Muhasabah

kode res	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
res-01	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	4	3	3
res-02	4	3	4	4	2	4	3	4	2	1	3	3	4	1	1	1	4
res-03	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
res-04	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
res-05	3	1	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3
res-06	3	3	2	3	3	3	4	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3
res-07	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3

res-08	4	3	3	3	3	4	4	3	2	2	4	3	2	2	3	3	4
res-09	4	3	3	4	2	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4
res-10	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	4	4	2	3	3
res-11	3	3	3	4	2	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2
res-12	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3
res-13	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	4
res-14	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4
res-15	3	3	3	3	2	3	4	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3
res-16	4	2	4	4	2	4	4	3	3	3	4	3	4	3	2	3	4
res-17	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4
res-18	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	4	4
res-19	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4
res-20	1	4	4	4	2	4	1	2	2	2	2	1	2	1	1	4	3
res-21	4	1	4	4	1	4	1	4	4	1	4	1	4	1	1	1	4
res-22	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
res-23	4	3	1	3	2	4	3	3	4	2	4	2	2	3	2	2	4
res-24	3	2	3	4	2	3	2	3	3	4	3	3	2	2	2	2	4
res-25	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4
res-26	4	3	3	4	3	4	4	1	4	1	4	2	4	4	2	1	4
res-27	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3
res-28	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	2	4
res-29	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3
res-30	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
res-31	4	3	4	4	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4
res-32	3	3	2	3	2	4	4	3	3	3	4	2	4	2	1	2	3
res-33	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	2	2	3
res-34	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	2	2	3	4	4
res-35	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3
res-36	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3
res-37	3	2	4	4	2	3	3	4	3	2	1	3	3	4	2	1	3

res-38	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	1	2	2	
res-39	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	2	2	4	3	3	
res-40	3	1	1	2	1	2	1	2	3	2	2	1	2	1	1	1	3	
res-41	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	
res-42	4	3	3	3	3	4	4	4	2	3	4	3	4	4	2	3	4	
res-43	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	
res-44	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	
res-45	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	
res-46	3	2	3	4	2	4	4	3	2	2	3	3	3	4	2	2	3	
res-47	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	3	4	4	4	4	4	
res-48	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	
res-49	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	
res-50	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	
res-51	4	4	4	4	2	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	
res-52	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	
res-53	4	4	4	4	3	4	4	4	2	3	4	3	4	4	4	4	4	
res-54	3	3	3	3	2	3	1	3	3	2	3	2	2	3	2	2	4	
res-55	3	3	1	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	1	1	2	4	1
res-56	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	
res-57	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	3	2	
res-58	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	
res-59	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	
res-60	4	2	3	4	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	1	2	3	
res-61	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	
res-62	2	1	2	2	1	2	4	4	3	3	3	1	2	1	1	2	2	
res-63	4	3	3	4	3	4	4	3	2	3	3	3	2	3	4	4	4	
res-64	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	
res-65	4	3	4	4	3	3	4	4	3	2	4	3	4	4	3	1	4	
res-66	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
res-67	4	2	4	4	2	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	1	

res-68	3	4	4	4	2	3	4	4	3	3	3	2	3	4	2	2	3
res-69	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	3	2	2	4
res-70	4	3	4	4	2	4	4	4	4	3	3	2	2	1	4	2	4
res-71	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	4
res-72	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	3	4	4	4	4	4
res-73	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
res-74	3	2	2	3	1	3	4	4	2	1	3	2	2	2	2	3	3
res-75	2	1	3	2	2	3	2	2	1	4	2	4	4	2	2	3	4
res-76	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4
res-77	4	3	3	3	3	4	4	2	3	3	1	4	3	2	2	3	4
res-78	4	1	4	4	1	4	3	4	4	3	4	1	4	1	1	1	4
res-79	2	2	2	3	1	2	3	2	2	3	2	1	2	2	1	2	3
res-80	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4
res-81	4	2	3	4	3	4	4	4	2	2	4	2	3	3	3	4	4
res-82	3	4	4	4	2	4	4	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3
res-83	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	1	2	2	3
res-84	4	2	3	4	2	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4
res-85	3	3	4	4	3	4	4	3	2	2	4	1	4	4	2	2	4
res-86	4	2	1	2	1	2	4	4	3	3	3	3	1	1	2	2	2
res-87	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4
res-88	4	2	2	4	1	4	3	2	2	3	2	3	3	4	4	2	4
res-89	4	4	4	4	2	4	4	3	2	3	4	3	4	2	1	3	4
res-90	4	2	4	4	2	3	3	3	3	2	3	1	4	2	1	2	4
res-91	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	2	2	3	4
res-92	4	3	4	4	3	4	4	3	2	2	4	3	3	3	2	3	4
res-93	4	3	4	4	2	4	3	4	4	2	3	2	4	2	2	2	4
res-94	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3
res-95	4	3	3	3	2	4	2	3	3	3	4	3	3	4	2	3	4
res-96	4	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	4
res-97	4	3	4	4	2	4	4	4	4	3	3	3	2	3	4	4	3

res-98	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3
res-99	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3
res-100	3	2	2	3	1	3	2	3	2	2	4	2	2	1	1	2	3

LAMPIRAN 8

Tabulasi Data Skala Empati

kode res	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
res-01	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	2	3	2	2	2	3
res-02	4	4	4	2	4	3	3	4	4	3	4	2	2	2	4	4	4	3	4	4	3	4
res-03	2	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	2	3	2
res-04	3	3	4	1	2	2	3	3	4	3	1	2	3	1	3	4	4	3	2	1	3	2
res-05	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	4	4	3	3	3	3	3
res-06	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	4	2	4	3	2	2	3	3	3	3	3	1
res-07	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	2	4	4	4	3	3	2	4
res-08	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4
res-09	3	4	3	4	4	2	4	4	4	4	3	2	3	3	2	2	3	4	4	4	3	4
res-10	2	3	3	1	3	2	3	3	3	3	2	3	4	1	2	3	3	3	3	2	3	1
res-11	3	3	4	4	2	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	2	3	2	4
res-12	3	4	4	3	2	3	3	4	2	2	3	2	4	3	2	4	4	3	3	3	2	3
res-13	4	3	2	4	4	3	3	3	3	3	1	2	3	2	4	2	2	3	3	2	4	4
res-14	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3
res-15	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	2	4	4	4	4	2	2	3	3
res-16	4	3	3	4	4	1	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3
res-17	4	3	4	3	3	3	4	4	1	1	3	3	3	1	2	4	3	4	4	1	2	4
res-18	3	4	4	3	4	4	4	4	2	3	4	2	4	3	2	1	4	4	2	3	1	4
res-19	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	1	4	4	3	4	4	4	1	3	2	4

res-20	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	2	2	4	4	4
res-21	2	4	1	4	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3
res-22	3	4	4	1	3	2	3	3	3	3	2	4	4	1	2	4	4	3	2	3	2	3
res-23	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	2	4	4
res-24	3	4	4	2	3	3	3	4	3	3	2	3	2	1	3	1	3	4	4	3	2	3
res-25	4	4	4	3	4	1	4	4	4	4	1	1	3	4	4	4	4	3	3	3	2	4
res-26	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4
res-27	4	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
res-28	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	1	3	4	4	3	4	4	4	2	4	2	4
res-29	3	4	3	1	3	2	4	4	2	4	2	3	3	2	3	3	3	4	3	3	2	3
res-30	3	3	4	4	4	3	4	4	2	3	4	3	3	3	3	1	4	4	3	3	2	4
res-31	4	4	3	3	4	1	4	4	4	4	2	2	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4
res-32	4	3	2	3	4	3	3	4	3	3	2	1	3	2	4	3	3	4	4	4	4	4
res-33	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	1	4	3	4	3	3	3
res-34	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
res-35	3	3	4	4	4	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	4
res-36	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
res-37	4	3	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	3	4
res-38	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2
res-39	3	3	4	2	4	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3
res-40	4	4	2	4	4	4	3	4	4	3	2	2	3	4	4	3	4	3	2	4	4	4
res-41	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4
res-42	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4
res-43	4	3	2	4	4	1	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	2	3	3	3	2	4
res-44	3	4	2	3	3	2	4	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
res-45	3	3	3	4	3	2	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	2	3	3	4
res-46	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4
res-47	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
res-48	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	2	4	3	3
res-49	3	4	4	4	4	4	2	3	4	3	4	4	4	4	2	3	4	3	3	3	4	4

res-50	2	3	4	3	2	3	3	4	2	4	3	3	4	2	2	1	4	4	2	2	1	2
res-51	3	4	4	3	3	2	3	4	4	4	2	2	2	3	3	4	4	4	4	4	3	4
res-52	2	4	1	3	4	3	4	4	3	4	3	1	4	1	1	4	3	4	3	3	2	4
res-53	3	4	4	4	4	4	4	4	3	1	3	3	1	4	4	4	4	4	4	4	3	4
res-54	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	2	3
res-55	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3
res-56	2	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4
res-57	3	4	1	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	1	4	4	2	3	2	2
res-58	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3
res-59	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2
res-60	4	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	2	3	1	4	3	2	3	3	2
res-61	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3
res-62	4	2	3	1	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4
res-63	3	4	1	3	4	3	4	4	4	4	3	2	4	3	3	1	3	4	3	3	3	4
res-64	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	2	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4
res-65	3	4	4	4	4	1	3	4	2	4	3	1	3	1	1	4	4	3	4	4	2	3
res-66	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3
res-67	3	3	3	1	2	3	4	4	3	3	2	2	2	2	1	4	4	4	4	4	3	4
res-68	2	4	4	2	3	4	2	4	2	2	3	2	2	3	3	4	4	4	4	4	2	4
res-69	4	3	3	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4
res-70	4	4	3	2	4	3	4	4	4	4	1	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4
res-71	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4
res-72	2	4	4	3	3	4	4	4	4	2	4	4	4	1	3	4	4	4	3	1	1	1
res-73	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	2	3	4	3	1	4	4	4	4	2	4
res-74	4	4	4	2	4	4	3	4	4	3	2	3	4	1	4	4	4	3	3	2	4	1
res-75	3	4	2	3	3	1	4	4	3	3	4	3	3	2	2	4	2	1	2	2	2	2
res-76	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3
res-77	4	3	4	4	4	3	2	4	3	3	4	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4
res-78	4	4	3	1	4	1	4	4	4	4	3	3	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4
res-79	4	4	1	4	4	2	3	4	4	3	2	2	2	4	4	3	4	3	2	3	3	4

res-80	3	4	4	1	3	1	3	4	4	3	1	1	4	2	4	4	4	3	1	2	2	2
res-81	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4
res-82	4	3	3	2	4	2	3	4	4	2	2	4	2	3	4	4	4	3	3	3	4	4
res-83	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	1	3	3	3	4	1	3	3	3	3	4	3
res-84	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	1	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4
res-85	2	3	4	1	2	2	2	4	3	3	4	3	2	2	4	1	4	3	4	4	3	4
res-86	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	1	4	4	1	4	3	4
res-87	2	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	1	4	4	4	3	4
res-88	4	3	3	1	4	4	2	4	4	2	4	3	2	4	4	4	3	2	2	4	2	4
res-89	4	4	3	4	4	2	2	4	4	3	3	1	2	1	3	1	4	3	2	2	3	4
res-90	4	3	2	4	4	3	3	4	3	4	2	3	2	4	4	4	3	3	3	2	4	4
res-91	2	3	4	3	3	2	4	4	4	3	2	3	3	2	2	4	3	4	2	3	2	3
res-92	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3
res-93	4	4	3	2	4	3	4	4	4	4	3	2	3	2	3	3	4	4	4	3	3	4
res-94	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
res-95	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3
res-96	3	3	2	1	3	1	4	3	3	2	4	1	3	3	2	3	3	3	2	2	2	1
res-97	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4
res-98	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3
res-99	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
res-100	4	3	3	4	3	3	2	4	3	4	2	3	3	4	4	3	3	3	1	3	3	4

LAMPIRAN 9**Jumlah skor nilai skala penelitian Kebahagiaan, muhasabah dan Empati**

No	Kode Res	Kebahagiaan (X1)	Muhasabah (X2)	Empati (Y)
1	resp-001	69	52	62
2	resp-002	74	48	75
3	resp-003	79	51	61
4	resp-004	83	55	57
5	resp-005	71	44	65
6	resp-006	86	50	63
7	resp-007	78	54	76
8	resp-008	64	52	81
9	resp-009	102	57	73
10	resp-010	95	52	56
11	resp-011	72	49	74
12	resp-012	89	56	66
13	resp-013	63	49	64
14	resp-014	100	50	74
15	resp-015	61	44	75
16	resp-016	83	56	72
17	resp-017	109	66	64
18	resp-018	91	58	69
19	resp-019	91	55	75
20	resp-020	58	40	75
21	resp-021	111	44	60
22	resp-022	93	57	63
23	resp-023	89	48	73
24	resp-024	80	47	63
25	resp-025	76	63	72
26	resp-026	88	52	85
27	resp-027	81	45	62
28	resp-028	64	61	77
29	resp-029	84	64	64
30	resp-030	114	66	71
31	resp-031	82	54	76
32	resp-032	91	48	70
33	resp-033	101	56	68
34	resp-034	89	59	80
35	resp-035	84	61	67
36	resp-036	98	55	61
37	resp-037	85	47	80

38	resp-038	84	40	53
39	resp-039	60	58	67
40	resp-040	61	29	75
41	resp-041	81	61	79
42	resp-042	78	57	80
43	resp-043	88	50	66
44	resp-044	89	51	63
45	resp-045	81	55	71
46	resp-046	78	49	72
47	resp-047	73	63	81
48	resp-048	84	46	66
49	resp-049	86	49	77
50	resp-050	96	63	60
51	resp-051	90	59	73
52	resp-052	82	62	65
53	resp-053	85	63	77
54	resp-054	69	44	57
55	resp-055	47	35	76
56	resp-056	115	64	79
57	resp-057	70	46	69
58	resp-058	89	50	57
59	resp-059	79	42	55
60	resp-060	68	48	63
61	resp-061	69	50	62
62	resp-062	59	36	77
63	resp-063	87	56	70
64	resp-064	64	41	75
65	resp-065	100	57	66
66	resp-066	92	51	63
67	resp-067	91	50	65
68	resp-068	88	53	68
69	resp-069	91	59	80
70	resp-070	66	54	78
71	resp-071	83	58	69
72	resp-072	104	64	68
73	resp-073	87	68	76
74	resp-074	69	42	71
75	resp-075	80	43	59
76	resp-076	81	60	63
77	resp-077	65	51	68
78	resp-078	77	48	75
79	resp-079	62	35	69

80	resp-080	94	57	60
81	resp-081	90	55	82
82	resp-082	69	52	71
83	resp-083	75	43	63
84	resp-084	85	60	78
85	resp-085	103	53	64
86	resp-086	50	40	77
87	resp-087	89	62	66
88	resp-088	79	49	69
89	resp-089	89	55	63
90	resp-090	79	47	72
91	resp-091	76	59	65
92	resp-092	89	55	80
93	resp-093	83	53	74
94	resp-094	95	46	64
95	resp-095	93	53	59
96	resp-096	92	51	54
97	resp-097	73	58	73
98	resp-098	89	48	60
99	resp-099	107	59	68
100	resp-100	65	38	69

LAMPIRAN 10

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.86757736
Most Extreme Differences	Absolute	.066
	Positive	.066
	Negative	-.061
Test Statistic		.066
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

LAMPIRAN 11**Uji Linearitas****ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Empati * Kebahagiaan	Between Groups	(Combined)	3112.354	50	62.247	1.401	.120
		Linearity	231.450	1	231.450	5.211	.027
		Deviation from Linearity	2880.904	49	58.794	1.324	.165
	Within Groups		2176.556	49	44.420		
Total			5288.910	99			

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Empati * Muhasabah	Between Groups	(Combined)	1494.120	30	49.804	.906	.609
		Linearity	73.897	1	73.897	1.344	.250
		Deviation from Linearity	1420.222	29	48.973	.890	.627
	Within Groups		3794.790	69	54.997		
Total			5288.910	99			

LAMPIRAN 12**Uji Multikoleniaritas****Coefficients^a**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	70.022	5.169		13.546	.000		
	Kebahagiaan	-.204	.060	-.379	-3.367	.001	.717	1.394
	Muhasabah	.302	.106	.320	2.840	.005	.717	1.394

a. Dependent Variable: Empati

LAMPIRAN 13

Uji Heteroskedastisitas**Variables Entered/Removed^a**

Model	Variables		Method
	Entered	Removed	
1	Muhasabah, Kebahagiaan ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: Abs_RES

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.019 ^a	.000	-.020	3.84379

a. Predictors: (Constant), Muhasabah, Kebahagiaan

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	.504	2	.252	.017	.983 ^b
	Residual	1433.144	97	14.775		
	Total	1433.648	99			

a. Dependent Variable: Abs_RES

b. Predictors: (Constant), Muhasabah, Kebahagiaan

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	5.896	2.864		2.059	.042		
	Kebahagiaan	.004	.033	.015	.127	.899	.717	1.394
	Muhasabah	-.011	.059	-.022	-.181	.857	.717	1.394

a. Dependent Variable: Abs_RES

LAMPIRAN 14

Uji Hipotesis**Variables Entered/Removed^a**

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Muhasabah, Kebahagiaan ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: Empati

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.342 ^a	.117	.099	6.938

a. Predictors: (Constant), Muhasabah, Kebahagiaan

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	619.712	2	309.856	6.437	.002 ^b
	Residual	4669.198	97	48.136		
	Total	5288.910	99			

a. Dependent Variable: Empati

b. Predictors: (Constant), Muhasabah, Kebahagiaan

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	70.022	5.169		13.546	.000
	Kebahagiaan	-.204	.060	-.379	-3.367	.001
	Muhasabah	.302	.106	.320	2.840	.005

a. Dependent Variable: Empati

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Afina Istifadah
NIM : 1804046065
Tempat / Tanggal Lahir : Batang, 29 Maret 2000
Alamat :Krajan, Rt.02/Rw.03, Ds.Gombong,
Kec.Pecalungan, Kab.Batang.
No Telp : 085640516906
Pendidikan :

1. SD N Subah 01 Lulus Tahun 2012
2. Madrasah Tsanawiyah Sunan Kalijaga Lulus Tahun 2015
3. SMA Negeri 1 Subah Lulus Tahun 2018
4. Jurusan Tasawuf & Psikoterapi UIN Walisongo Angkatan 2018

Demikian daftar riwayat hidup pendidikan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Semarang, 22 September 2022

Penulis,



Afina Istifadah

NIM: 1804046065