



HIMPST



HIMPST

Conference Proceeding



KONFERENSI NASIONAL DAN WORKSHOP
ASOSIASI PSIKOLOGI PENDIDIKAN INDONESIA

*Peran Pendidikan dalam
Pembangunan Karakter Bangsa*

EDITOR

Tim Editor

Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Malang

Jln. Semarang No 5

Telp. (0341) 551312

Email : konferensinasional.appi@gmail.com



um

The Learning University

**KONFERENSI NASIONAL DAN WORKSHOP ASOSIASI PSIKOLOGI
PENDIDIKAN INDONESIA**

"Peran Pendidikan Dalam Pembangunan Karakter Bangsa"

Conference Proceeding

Editor
Tim EDITOR

Penerbit:
Universitas Negeri Malang
Fakultas Ilmu Pendidikan
Program Studi Psikologi
Jln. Semarang No 5
Telp : (0341) 551312
Email : konferensinasionalappi@gmail.com

Oktober 2010

ISBN:
978 - 602 - 97702 - 0 - 9

***Steering Committee* Konferensi Nasional (Makalah Utama /Call Papers/ Presentasi
Ilmiah Pararel) Asosiasi Psikologi Pendidikan Indonesia 16-17 Oktober 2010**

Ketua : Clara Aji Sukarno, Ph.D. (Fakultas Psikologi Universitas Atma Jaya,
Jakarta)

Anggota :

- A.P. Yuni Wulandari, S.Sos., M.Si. (Fakultas Psikologi Bina Nusantara,
Jakarta)
- Prof. Dr. Frieda Maryam Mangunsong, M.Ed. (Fakultas Psikologi Universitas
Indonesia, Depok)
- Dra. Puji Lestari, M.Psi (Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, Depok)
- Wuri Prasetyowati, S.Psi, M.Psi. (Fakultas Psikologi Universitas Indonesia,
Depok)
- Dr. Fattah Hanurawan, M.Si., M.Ed. (Prodi Psikologi Universitas Negeri
Malang, Malang)
- Tutut Chusniyah, S.Psi., M.Si. (Prodi Psikologi Universitas Negeri Malang,
Malang)

Sambutan Ketua APPI Pusat

Sejak beberapa tahun terakhir mulai tumbuh kesadaran tentang pentingnya pembangunan karakter sejak dini. Berbagai contoh perilaku kekerasan, perusakan diri, lingkungan serta tatanan sistem kepercayaan masyarakat kini dapat dengan mudah diakses di berbagai media. Berita mengenai tawaran remaja serta penggunaan narkoba dan obat-obatan terlarang tidak lagi menjadi topik yang langka di media. Demikian pula berita tentang maraknya korupsi di berbagai instansi, termasuk dalam instansi pemerintahan dan pendidikan yang seharusnya menjadi contoh ideal bagi masyarakat. Keterbukaan anak dan remaja terhadap kemajuan teknologi semakin mempermudah akses anak terhadap berita-berita yang memberi contoh-contoh perilaku negatif tersebut, karenanya penting untuk mengimbangi banjirnya berita tersebut dengan pembangunan karakter sejak dini, baik di sekolah maupun dalam komunitas yang mempengaruhi individu yaitu masyarakat dan yang terpenting keluarga.

Asosiasi Psikologi Pendidikan Indonesia (APPI) selaku penyelenggara organisasi yang mewadahi anggota berdasarkan kesamaan minat dalam bidang keilmuan dan pengembangan Psikologi Pendidikan, bernaung dibawah organisasi Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI), mengajak para pemerhati pendidikan untuk turut memberi perhatian besar terhadap pembangunan karakter dalam pendidikan nasional. Untuk memenuhi salah satu tujuan organisasi yaitu: memberikan kontribusi dalam penentuan kebijakan dan penyelenggaraan pendidikan nasional, APPI berupaya terlibat secara aktif agar proses pembangunan karakter menjadi bagian penting dalam proses pendidikan nasional. Acara Konferensi dan *Workshop* kali ini diharapkan dapat menjadi ajang komunikasi dan *sharing* ilmu diantara para anggota APPI dengan praktisi pendidikan termasuk pendidik, psikolog pendidikan dan psikolog sekolah, serta pengamat dan administrator pendidikan.

Keterlibatan pembicara dan fasilitator dari berbagai variasi karir dan latar belakang keilmuan diharapkan dapat memberi sudut pandang yang lebih luas tentang dinamika dan kemungkinan solusi terhadap berbagai keprihatinan masyarakat saat ini.

Acara ini tidak akan terselenggara tanpa kerja keras panitia. Mereka telah bekerja keras selama lebih dari tiga bulan untuk memastikan kelancaran acara. Untuk itu kami

sampaikan terimakasih dan penghargaan kami atas kesediaan seluruh panitia yang telah meluangkan waktu dan tenaganya. Terimakasih secara khusus juga kami sampaikan kepada Rektor serta segenap pimpinan Universitas Negeri Malang untuk tempat serta fasilitas dan kemudahan yang diberikan untuk penyelenggaraan acara ini. Untuk *keynote speaker* Dirjen DikDasMen Prof. Suryanto, Ph.D., Prof. Dr. Conny Semiswan, Dr. Nani Nurrachman, Clara Aji Sajsmo, Ph.D, Doni Koesoema A, M.Ed, Dr, Rosenuini AP, M.Si, Dono Baswardono, CHT., AISEC., MA, PhD, Dr. Fetah Hanurawan, M.Si, M.Ed, Dr. Ir. Ratna Megawangi, M.Sc, Dra. Dewi Suminar, M.Si selaku pembicara dalam sidang ilmiah (Pleno) dan fasilitator dalam *workshop* serta para presentan dalam Sesi Paralel Ilmiah. Kepada panitia Pengarah (*Steering Committee*) dari Pengurus Pusat APPI dan secara khusus pada panitia Penyelenggara (*Organizing Committee*), dibawah pimpinan Dra. Sri Weni Utama, M.Si, ketua Prodi Psikologi UNM, kami ucapkan terima kasih, tanpa kalian semua, keberhasilan dari kegiatan akbar ini tidak akan mungkin terjadi.

Besar harapan kami konferensi dan *workshop* ini akan memberikan wawasan dan pengetahuan baru serta berlanjut dalam acara-acara berikutnya. Semoga harapan ini juga dapat diwujudkan oleh kepengurusan baru APPI Perwakilan wilayah Malang, maupun Jawa Barat, yang juga akan dilantik hari ini. Kepada Dr. Rahmat Aziz, M.Si. sebagai ketua baru APPI Perwakilan wilayah Malang, kami ucapkan selamat bertugas. Semoga dapat bekerjasama dengan baik dan memiowa tim yang berasal dari berbagai latar belakang almamater yang berbeda-beda untuk mencapai membantu terjadinya peningkatan mutu pendidikan, khususnya bagi komunitas pendidikan dan masyarakat di wilayah Malang dan sekitarnya.

Salam Persatuan yang memberi Kedamaian, Jakarta, Oktober 2010

Ketua APPI,



Prof. Dr. Frieda Mangunsong, M.Ed, Psi

Sambutan Ketua Panitia

Assalamu 'alaikum wr.wb

Pertama-tama perkenankanlah kami panitia Konferensi Nasional dan Workshop Psikologi Pendidikan Indonesia dengan tema "Peran Pendidikan dalam Pembangunan Karakter Bangsa", menyampaikan selamat datang di kampus Universitas Negeri Malang (UM), kepada seluruh hadirin, khususnya kepada para peserta konferensi dan workshop yang berasal dari luar kota Malang. Merupakan suatu kehormatan bagi Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan UM karena telah dipercaya menjadi penyelenggara dan sekaligus tuan rumah bagi Konferensi Nasional Asosiasi Psikologi Pendidikan Indonesia.

Konferensi dan workshop ini diselenggarakan karena pada saat ini terjadi fenomena semakin meningkatnya perilaku yang menggambarkan kualitas karakter yang memprihatinkan baik itu di masyarakat, pemerintahan maupun di lingkungan pendidikan, sehingga diperlukan wawasan serta pengetahuan tentang pembangunan karakter dalam pendidikan nasional untuk mencegah berkembangnya perilaku kekerasan, pengusakan diri, lingkungan dan tataatan system kepercayaan masyarakat, misalnya korupsi. Alasan lain adalah pendidikan karakter oleh pemerintah akan diterapkan di sekolah-sekolah mulai tahun 2014. Walaupun tidak diajarkan dalam mata pelajaran khusus, namun pendidikan karakter tersebut akan diintegrasikan dengan mata pelajaran yang sudah ada serta melalui keseharian pembelajaran di sekolah. Tantangannya adalah justru bagaimana pendidikan sekolah itu berjalan selang antara penguasaan pengetahuan dan pembentukan karakter siswa, sehingga kami dan APPI terdorong untuk ikut berperan serta serta berpartisipasi untuk mencari solusinya. Alhamdulillah, Bapak/Ibu memberikan sambutan yang positif.

Sehingga pada kesempatan ini pula, kami mengucapkan penghargaan kepada Bapak/Ibu pembicara, baik pembicara utama, pembicara undangan, penyaji workshop, yang telah bersedia memberikan sumbangan pemikiran, berbagi pengalaman serta ilmunya kepada kita semua.

Konferensi dan workshop ini dapat terselenggara karena dukungan berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini kami ingin mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada APPI (Asosiasi Psikologi Pendidikan Indonesia), HIMPPI wilayah Jawa Timur, Rektorat UM, Dekanat FIP beserta staf, atas segala dukungan moril dan materilnya, teman-teman dosen Prodi Psikologi atas kerja keras dan dedikasinya, serta para mahasiswa yang penuh semangat membantu terealisasinya konferensi nasional dan workshop ini.

Akhirnya kami mohon maaf yang sebesar-besarnya apabila dalam proses penyelenggaraan banyak sekali kekurangan yang Bapak/Ibu rasakan, semoga tidak mengurangi makna dan manfaat konferensi dan workshop ini.

Selamat berkonferensi dan workshop, semoga dapat bermanfaat serta ada tindak lanjut yang dapat dilahirkan dari konferensi ini.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.

Ketua Panitia



Sri Weni Utami

DAFTAR ISI

Susunan Steering Committee	i
Sambutan Ketua APPI Pusat	ii
Sambutan Ketua Panitia	iv
Daftar Isi	vi
Makalah Pembicara Utama	
Karakter Sosial : Kontekstualisasi Dalam Bidang Pendidikan (Nani Nurrachman, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya)	1
Peran Pendidikan Dalam Pembangunan Karakter Bangsa (Conny R. Semiawan, Universitas Indonesia)	9
Mengembangkan Kultur Akademis Bagi Pembentukan Karakter Bangsa (Doni Koesoema A., Pakar Pendidikan Karakter)	17
Perkembangan Moral Sebagai Dasar Pendidikan Karakter Anak (Dr. Rose Mini Adi Prianto, M.Psi., Fakultas Psikologi Universitas Indonesia)	24
Pengembangan <i>Theory Of Mind</i> Sebagai Dasar Dalam Membangun Karakter Anak Sejak Dini (Dewi Retno Suminar, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga)	35
Pendidikan Karakter Di Rumah (Dr. Dono Barwardono, CHT, AISEC, Ph.D., Pakar Pendidikan Karakter)	43
Pengembangan Kepribadian Indonesia Yang Bersifat Multikultural Melalui Pendidikan Multikultural Di Institusi Pendidikan Dan Institusi Komunitas (Dr. Fattah Hamurawan, Program Studi Psikologi, Jurusan Bimbingan Konseling dan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Malang)	71
Pengembangan Program Pendidikan Karakter Di Sekolah Untuk Mencegah Berkembangnya Perilaku Kekerasan, Pengrusakan Diri Dan Lingkungan, Dan Korupsi (Ratna Megawangi Ph.D, dan Wahyu Farrah Dusa, M.Sc, Pendiri Indonesia Heritage Foundation)	78
Makalah Pembicara Paralel	
Hubungan Perilaku Bersyukur dengan Emosi Positif pada Siswa Sekolah Berbasis Agama (Dr. Ahmad M. Diponegoro, Fakultas Psikologi Universitas Achmad Dahlan Yogyakarta)	84
Membentuk Kemampuan Berpikir Peserta Didik Melalui Pembelajaran Integrative	94

Pemecahan Masalah (Adi Atmoko, Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Malang)	106
Peran Pendidikan Pancasila sebagai Pembangun Karakter Bangsa (Agung Setyo Wibowo, Mahasiswa Hubungan Internasional Universitas Paramadina, Jakarta)	113
Peran Lingkungan Sekolah terhadap Siswa dengan Gangguan Autistic di SDN Percobaan 1 Malang (Aji Bagus Priambodo, S.Psi., Program Studi Psikologi Universitas Negeri Malang)	132
Revitalisasi dan Pewarisan Nilai Budaya Unggul Nusantara Melalui Media Bimbingan dan Konseling (Andi Mappiare, Jurusan BKP FIP Universitas Negeri Malang)	148
Upaya Pencegahan Seks Bebas dengan Pendekatan Pendidikan Islam Studi Pembinaan Akhlaq terhadap Lawan Jenis di SMA Al Hikmah Surabaya (Ani Christina, Pusat Pelayanan Psikologi Al Hikmah, Surabaya)	157
Learning Style Inventori System Berbasis Fuzzy Logic untuk Menentukan Tipe Belajar Siswa (Anik Nurhandayani dkk, TE Universitas Negeri Malang)	169
Self-Persistence sebagai Salah Satu Unsur Penting dalam Pendidikan Karakter (Antonina Partja Juri Wulandari, Fakultas Psikologi Sinus University)	176
Pengujian Karakter Resiliensi (Ketanggahan) dengan Pclatiban Strategi Koping Fokus Emosi pada Remaja Putri yang Tinggal di Panti Asuhan (Cicilia Larasati Rembulan, Prodi Psikologi Universitas Ciputra)	201
Sekolah dengan Kualitas Kehidupan Sekolah yang Baik (Deasyanti, Prodi Psikologi Universitas Negeri Jakarta)	211
Malas, Ngantuk, Bosan : Hambatan Mahasiswa untuk Mencapai Indeks Prestasi Tinggi (Dian Ratna Sawitri dan Jai Ariati, Universitas Diponegoro)	216
Aplikasi Pembelajaran Interaktif Berbasis Web Untuk Anak Kesulitan Membaca (Disleksia) (Didik Dwi Prasetya, Yuni Rahmawati, Triyana Widiyaningtyas, TE Universitas Negeri Malang)	222
Meningkatkan Kemampuan Matematika Anak yang Mengalami Kesulitan Belajar Matematika menggunakan Metode <i>Edward-Jon</i> (Dya Mei Ristyaningrum & Muryatinah Mulyo Handayani, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga)	236
Mendidik Karakter Anak dengan Bercerita (Ella Faridati Zen, Jurusan BKP FIP Universitas Negeri Malang)	243
Membangun Karakter Bangsa Yang Multikultural Melalui Pendidikan Inklusif	

(Eva Meizara Puspita Dewi, Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar)	
Penelitian Psikologi Sosial tentang Sikap Guru terhadap Peran Pendidikan Multikultural dalam Reduksi Prasangka Etnik Siswa (Fattah Hanurawan, Prodi Psikologi BKP FIP Universitas Negeri Malang)	255
Pelatihan Pencegahan NAPZA pada Pendidik Sebaya (Peer Educator) Siswa SMU untuk Meningkatkan Pengetahuan Anti NAPZA (Hetti Rahmawati, Universitas Negeri Malang)	264
Membangun Karakter Bangsa Melalui Kepemimpinan Moral-Spiritual: Strategi Atasi Kasus Demoralisasi Dan Korupsi Di Indonesia (Dr. H. Imron Arifin, M.Pd., FIP Universitas Negeri Malang)	268
Pendidikan Karakter pada Anak Berkebutuhan Khusus dengan Pendekatan Floortime (Iriani Indri Hapsari, M.Psi., Universitas Negeri Jakarta)	280
Peran Gaya Kepemimpinan Transformasional Guru Kewirausahaan terhadap Efikasi Diri Siswa dalam Berwirausaha (Jimmy Ellya Kurniawan, Prodi Psikologi Universitas Ciputra)	291
Kepribadian, Tujuan Hidup, dan Kemampuan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru (Jusuf Tjahjo Purnomo dan Sei Aryanti Kristianingsih, UKSW Salatiga)	298
Peran Faktor Personal dan Situasional terhadap Perilaku Bullying di Tiga Kota Besar di Indonesia (Lucia RM Royanto dan Ratna Djuwita, Universitas Indonesia)	307
Mengasah Empati Keragaman Budaya melalui Pembelajaran Eksperiensial sebagai Bentuk Bimbingan Pribadi Sosial bagi Siswa SMP (Muslihati, Jurusan BKP Universitas Negeri Malang)	318
Membangun Karakter Pemimpin yang Berakhlak Mulia (Najlatun Naqiyah, Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling FIP UNESA)	327
Peran Orangtua dalam Penanaman Nilai-Nilai Moral Anak Prasekolah (Ni'matuzarroh, S.Psi., Universitas Muhammadiyah Malang)	335
Pendidikan Nilai adalah "Kawah Condroidimuko" Pemanusiaan Manusia Muda (Petrus Paulus W., SMAK Albertus Malang)	349
Studi Deskriptif tentang Bullying pada Sekolah Menengah Atas dan Kejuruan di Salatiga (Pinkan Margaretha Indira, S.Psi., Fakultas Psikologi UKSW, Salatiga)	361
Pengaruh Pengelolaan Kelas Peduli Agresi / Bullying terhadap Prestasi Akademik dan Perilaku Agresi / Bullying pada Siswa Sekolah Dasar (Ratna Widiastuti, Rimbingan Konseling FKIP Universitas Lampung)	375

Perilaku Menyontek Ditinjau dari Perilaku Konformitas dan Jenis Kelamin (Muhammad W.T. Wibowo, Ruseno Arjungsi, & Titin Suprihatin, Universitas Islam Sultan Agung Semarang)	380
Pendidikan Kesehatan Reproduksi dan Seksualitas pada anak Usia Dini (Satiningsih, PKBI Daerah Jawa Timur)	388
Membangun Karakter Pemimpin Bangsa Melalui Konsep Pendidikan Ki Hadjar Dewantara (Sri Aryanti Kristianingsih & Jusuf Tjahjo Purnomo, UKSW Salatiga)	398
Studi tentang Strategi Wanita dalam Mengembangkan Karakter Anak dari Keluarga Miskin di Purwokerto Selatan (Dra. Tri Na'imah, M.Si., Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto)	404
Pembangunan Karakter Bangsa Melalui "Integratif Outdoor Study" bagi Geng Jalanan (Tritjahjo Danny Soesilo, Dosen Prodi BK FKIP UKSW)	419
Peran Guru sebagai Motivator Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional (Visi Puspita, Nedyia Wuri, & Ilham Nur Alfian, UP3 Fakultas Psikologi Universitas Airlangga)	427
Pendidikan Multikultural Usia Dini sebagai Usaha Penghapusan Kekerasan (Wahyuni Kristinawati, Fakultas Psikologi Universitas Satya Wacana, Salatiga)	432
Metode Supervisi Guru Komputer di Yayasan X Surabaya (Wiriana, Fakultas Psikologi Universitas Ciputra Surabaya)	439
Mengembangkan Karakter Remaja Dengan Kesadaran Diri (Dra. Woelan Handadari, M.Si., Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya)	448
Pembentukan Karakter pada Anak melalui Cerita Rakyat (Yekti Indra Utami, Anita Nurfitriyana & Rini Nurfaiyah, Mahasiswa S1 Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro)	455
Sikap Orangtua terhadap Sibling Rivalry sebagai Potensi Pembentuk Karakter Bullying (Endah Setyarini dan Danny Sanjaya Arfensia, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga)	463
Peran Keluarga Membangun Karakter Kepribadian Anak (Dra. Darosy Endah Hyoscyamina M.Pd., Staf Pengajar Fakultas Psikologi UNDIP)	470
Plagiarisme, Kejahatan Intelektual dan Banalitas Moral (Jony Eko Yulianto, Unit Penelitian dan Publikasi Psikologi (UP3) Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya)	486
Belajar Tertib Dan Toleran Tanpa Kekerasan: Suatu Pengalaman Terpetik Di KB -	492

TK *Lab School* Rumah Citta Yogyakarta (Yustinus Windrawanto, Staf Pengajar
FKIP Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga)

Deskripsi Kohesivitas, Penyesuaian diri, dan Wirasaha Anggota Koperasi
Puskowanjati Jawa Timur (Fattah Hidayat, Prodi Psikologi BKP FIP Universitas
Negeri Malang) 499

Pembentukan Karakter Melalui Komunikasi Guru dan Siswa (Sri Tiatri, Ph.D,
Psi., Fakultas Psikologi Universitas Taruma Negara) 510

Halaman Sponsor

HUBUNGAN PERILAKU BERSYUKUR DENGAN EMOSI POSITIF PADA SEKOLAH BERBASIS AGAMA

Oleh: Ahmad M. Diponegoro

Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan perilaku bersyukur dengan emosi positif pada siswa-siswi kelas XI SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta. Subjek penelitian ini adalah 100 siswa-siswi kelas XI SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta. Pengumpulan data penelitian ini dilakukan dengan menggunakan skala perilaku bersyukur dan skala emosi positif. Metode analisis statistik yang digunakan yaitu *Product Moment* dengan program SPSS 16,0 for Windows. Berdasarkan analisis statistik *Product Moment* yang digunakan untuk menguji hipotesis perilaku bersyukur dengan emosi positif diperoleh hasil $r = 0,491$ dengan peluang kesalahan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hasil analisis juga menunjukkan bahwa koefisien determinan (r^2) = 0,241. Hal ini menunjukkan bahwa variabel perilaku bersyukur memberikan sumbangan sebesar 24,1% terhadap variabel emosi positif. Disimpulkan bahwa terdapat korelasi positif yang sangat signifikan antara perilaku bersyukur dengan emosi positif, artinya semakin tinggi perilaku bersyukur maka semakin tinggi emosi positif.

Kata kunci: perilaku bersyukur, emosi positif remaja

PENDAHULUAN

Emosi positif merupakan dambaan bagi setiap orang, dengan emosi yang positif seseorang akan dapat lebih produktif. Perasaan bahagia, semangat dan rasa optimis merupakan bagian dari keadaan emosi yang positif (Diener, 2003) dengan emosi yang positif manusia cenderung untuk membuat karya yang bermanfaat. Setiap orang ingin menampilkan dirinya menjadi lebih baik, menampilkan diri menjadi lebih baik akan tercapai manakala individu memiliki emosi yang positif. Remaja yang ingin berprestasi misalkan, seorang remaja harus giat dalam menuntut ilmu, untuk dapat menuntut ilmu dengan baik seorang memerlukan emosi yang positif sehingga dapat mewujudkan sikap optimis dan semangat dalam proses menuntut ilmu, sehingga tercapailah cita-cita yang diharapkan.

Kajian-kajian psikologi sepengetahuan penulis lebih banyak mengungkap sisi negatif dari diri manusia seperti kecemasan, depresi, stres dan semisalnya, senada dengan yang diungkapkan oleh Emmons (2003) terbukti penelitian-penelitian psikologi mengenai sisi positif dari diri manusia belum banyak diteliti. Menurut (Myers, 2003) hal ini dirasa kurang menggambarkan karakter manusia seutuhnya. Menurut (Sholeh, 2006) Ketenangan dalam pandangan psikologi merupakan faktor yang amat penting bagi kesehatan, yaitu ketenangan hati atau ketentraman, terhindar dari kecemasan dan kegelisahan. Psikologi islam dengan rujukan Al-Quran disebutkan tetapkan atas firah Allah yang telah menciptakan manusia atas firah itu (QS.Ar-Ruum ayat 30). Hadits Nabi SAW menyebutkan,

B.5

setiap anak dilahirkan dalam keadaan fithrah, kedua orang tuanya yang menjadikan Yahudi, Nasrani atau Majusi (H.R. Abu Hurairah).

Emosi positif dapat dirasakan oleh siapapun, tanpa mengenal apakah seorang dikatakan beruntung maupun kurang beruntung dalam pandangan manusia. Kemampuan dalam mengambil hikmah dari setiap kejadian yang menimpa sangat mempengaruhi kualitas kebahagiaan hidup seseorang (Diener, 1985). Orang yang diberi kelebihan harta-benda, intelektual yang baik akan merasa bahagia, semangat dan memiliki rasa optimisme dalam menjalani aktivitas kehidupan sehari-hari apabila adanya kemampuan dalam diri untuk mensyukuri nikmat, begitu juga dengan orang yang dalam pandangan manusia kurang beruntung, mengalami keterbatasan harta-benda maupun intelektual tidak luput dari kesempatan untuk mendapatkan emosi yang positif karena kemampuannya dalam mengambil hikmah dari setiap peristiwa hidup yang dialami karena adanya sikap yang ditunjukkan merupakan bentuk kebaikan dari Tuhan, sehingga tidak menghalanginya untuk berkarya.

Fenomena saat ini menunjukkan adanya keadaan emosi positif yang rendah di kalangan remaja, perkelahian antar teman, tworan antar pelajar di kota-kota besar sering kita saksikan, perilaku merokok dan coret-coretan sering kita saksikan setiap kali kelulusan sekolah, pergaulan bebas tidak lagi dianggap sebagai suatu hal yang memalukan. Hampir di seluruh media cetak maupun elektroak tidak luput dari pemberitaan tentang hal tersebut.

Berdasarkan hasil wawancara sementara terhadap koordinator guru Bimbingan Konseling SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta ditemukan ada sebagian kecil dari siswanya yang sulit diatur, misalkan ketika jam tengah pelajaran mereka lebih suka di kantin daripada di dalam kelas, meski demikian, pada dasarnya siswa maupun siswi SMA Muhammadiyah 2 memiliki rasa tanggung jawab yang baik terhadap peraturan-peraturan yang sudah ada di sekolah, meski untuk dapat mentaati peraturan harus dengan jalan yang berbeda-beda. Anak yang sudah memiliki tingkat kesadaran yang baik mereka akan dengan mudah mengikuti peraturan-peraturan tersebut, meski masih ada anak-anak yang harus dengan jalan diintervensi dengan ketat terlebih dahulu untuk mengikuti peraturan-peraturan sekolah, namun demikian pada dasarnya mereka memiliki upaya untuk patuh terhadap peraturan-peraturan yang sudah ditetapkan di sekolah.

Pendapat lain diungkapkan oleh seorang siswi yang mengatakan bahwa sekolah mereka dibuni oleh siswa-siswi yang memiliki orangtua dengan tingkat ekonomi menengah ke atas, akan tetapi sebagian dari mereka kurang memanfaatkan semua fasilitas yang didapatkan, sebagian mereka lebih suka menggunakan harta-benda untuk bermain-main dan membeli barang-barang yang sebenarnya tidak mereka butuhkan daripada memarfaskannya untuk hal-hal yang lebih positif seperti mengikuti les menjelang ujian dan sebagainya, sebagian mereka enggan untuk mengikuti kegiatan Rohis atau Rohaniawan Islam karena mereka menganggap sekolah sudah cukup memberikan pelajaran keagamaan.

Penelitian yang dilakukan oleh Emmons (dalam Diponegoro, 2008), menunjukkan remaja dalam eksperimen dibedakan mereka yang selalu mencatat ni'mat secara mingguan, nampak lebih optimis, merasa lebih nyaman, dan

mempunyai kegiatan fisik yang positif, dibandingkan mereka yang selalu mengeluh dan menulis hal yang biasa-biasa saja dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian lain yang telah dilakukan yaitu hubungan antara pemenuhan kebutuhan dengan afek positif dan afek negatif pada lansia. Watkins *et al* (2003) telah meneliti tentang syukur dan kebahagiaan (pengembangan alat syukur dengan kesejahteraan subjektif). Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara syukur dengan afek positif dibanding dengan afek negatif. Subjek dalam penelitian Watkins adalah mahasiswa barat sedangkan dalam penelitian ini adalah siswa-siswi muslim.

Penelitian yang dilakukan oleh Masbar (2008) dengan judul pengaruh stimulasi aku anak ceria terhadap peningkatan emosi positif. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pemberian stimulasi aku anak ceria berpengaruh terhadap peningkatan emosi positif anak usia dini. Adanya peningkatan skor emosi positif yang signifikan pada subjek kelompok eksperimen sebelum dan sesudah pemberian stimulasi aku anak ceria dilakukan.

Penelitian Diponegoro (2004) dengan judul peran nilai ajaran Islam dan pengetahuan ajaran Islam terhadap kesejahteraan subjektif remaja Islam. Salah satu kesimpulannya menyebutkan bahwa pengetahuan ajaran Islam berperan pada afek remaja Islam, ini berarti semakin tinggi pengetahuan ajaran Islam maka akan semakin tinggi afek remaja Islam. Nilai ajaran Islam berperan pada afek remaja Islam, ini berarti semakin tinggi nilai ajaran Islam maka semakin tinggi afek remaja Islam. Penelitian yang dilakukan oleh Diponegoro ini, peran nilai ajaran Islam dan pengetahuan ajaran Islam dijadikan sebagai variabel independen, sedangkan kesejahteraan subjektif dan afek remaja Islam dijadikan sebagai variabel dependen dan dalam penelitian ini perilaku bersyukur dijadikan variabel independen sedangkan emosi positif dijadikan variabel dependen.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara perilaku bersyukur dengan emosi positif pada remaja.

Manfaat penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi teoritis yang berarti dalam pengembangan psikologi positif, khususnya dalam bidang klinis, pendidikan maupun psikologi agama atau Islam

2. Manfaat Praktis

Diharapkan penelitian ini dapat memberi kontribusi praktis berupa referensi tentang manfaat dari perilaku bersyukur terhadap emosi positif, terutama bagi remaja dan orang tua serta para pendidik.

EMOSI POSITIF

Emosi positif adalah emosi yang menyenangkan dan diinginkan oleh setiap orang, tapi emosi positif apa yang difavoritkan kebanyakan orang adalah emosi senang. Menurut Al-Quran, kesenangan bukanlah satu-satunya harapan tertinggi manusia, tapi juga ketakutan yang menyenangkan, seperti emosi taqwa kepada Allah, takut dalam pengertian ini bukanlah takut cemas (*anxiety*), tetapi takut

yang dapat memelihara manusia dari tindakan yang tidak patut atau tidak baik, dalam hal ini Al-Quran tak henti-hentinya memotivasi manusia agar memperoleh dan mengembangkan emosi positif (Huda, 2006).

Emosi gembira dan bahagia adalah emosi yang didambakan oleh setiap orang, karena itu digolongkan sebagai emosi yang positif. Emosi gembira umumnya dipahami sebagai segala sesuatu yang melahirkan kesenangan dalam kehidupan (*or overall satisfaction with life*) dan (material lebih bisa menyenangkan ketimbang kekayaan material. Hadis berikut ini memberikan justifikasi bahwa bukan standar kekayaan itu pada banyaknya harta benda, namun pada kekayaan jiwa." (Riwayat Muslim dan Ahmad).

Psikologi memberi penekanan pada emosi positif jenis ini, (emosi senang dan semacamnya), karena membawa kebermaknaan pada kehidupan. Orang yang bahagia dalam kehidupannya berarti secara relatif kebutuhan-kebutuhannya telah terpenuhi atau di anggap tercukupi (Huda 2006).

Menurut Lewis & Havilandjones (Dalam Mashar, 2008) emosi dapat diartikan sebagai aktivitas badaniah secara ekstrmal, baik berupa reaksi menyenangkan maupun tidak menyenangkan terhadap peristiwa atau suatu kondisi mental tertentu. Reaksi menyenangkan terkait dengan emosi positif, sedangkan reaksi tidak menyenangkan terkait dengan emosi negatif.

Tellegen *et al.*, (1988) menyatakan bahwa setiap pengalaman emosional akan berkaitan dengan afektif atau *feeling tone* yang dapat bervariasi antara sangat menyenangkan sampai dengan sangat tidak menyenangkan, afek dengan demikian berkaitan dengan emosi. Menurut Lewis (2008) penelitian-penelitian tentang unsur afektif manusia sering menggunakan istilah emosi, artinya tidak dibedakan antara emosi dengan afek.

Afek positif adalah perasaan menyenangkan sebagaimana yang dihayati dan dialami atau dirasakan individu dalam kehidupannya (Tellegen *et al.*,1988) afek positif menunjuk pada pengertian bahwa seseorang merasa bersemangat, aktif, dan waspada. Afek positif yang tinggi ditandai oleh energi yang tinggi, penuh konsentrasi dan kenyamanan, sedangkan afek positif yang rendah ditandai oleh *kesedihan* dan *kelelahan*. Manusia umumnya selalu ingin mengalami afek positif dan mempertahankannya dalam waktu yang lama (Diponegoro, 2004).

Costa & McCrae (Dalam Diponegoro, 2004) menyimpulkan bahwa dua kecenderungan perilaku manusia, yakni kecepatan dan kekuatan, berhubungan dengan afek positif dan tidak berhubungan dengan afek negatif, afek positif dan afek negatif saling berdiri sendiri dalam mempengaruhi kebahagiaan seseorang.

Lyubomirsky (2006) menyatakan bahwa bukti-bukti yang banyak muncul saat ini menunjukkan bahwa membuat orang lain merasa senang, bahagia, mengalami emosi positif seperti gembira, bahagia, dan merasa puas itu ternyata memiliki banyak keuntungan, seperti keuntungan sosial, intelektual dan fisik untuk seseorang. Emosi positif akan membuat kepribadian menarik dan hal-hal ini akan menambah kebahagiaan individu>Error! Reference source not found.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa, yang dimaksud dengan emosi positif merupakan keadaan menyenangkan yang tidak merusak yang dialami oleh individu, ditandai dengan energi yang tinggi, penuh konsentrasi dan kenyamanan, dengan demikian individu merasa gembira, memiliki

ketertarikan pada hal-hal yang bersifat membangun, memiliki kepuasan hari, penuh cinta dan sebagainya. Emosi positif yang dimiliki oleh individu akan membawa kepada kepribadian yang menarik.

Atkinson (2002) menyatakan emosi berkaitan dengan peran faktor :

1. Faktor fisiologis

Pola keterbangkitan fisiologis merupakan faktor penentu utama, berupa masukan ke otak dari organ internal dan otot rangka. Keadaan fisiologis selalu mendahului kognitif, kognitif melalui penginderaan dan perilaku sekurang-kurangnya dalam jangka waktu tertentu.

2. Faktor stimulus

Stimulus eksternal yang langsung ke otak akan menentukan emosi, tidak tergantung pada umpan balik dari organ internal. Faktor stimulus merupakan masukan ke otak dari stimulus eksternal yang mengenai sistem syaraf.

3. Faktor kognitif

Faktor kognitif berisi tentang ingatan pengalaman masa lampau dan penilaian terhadap situasi saat ini.

PERILAKU BERSYUKUR

Menurut Watkins *et al* (2003) akhir-akhir ini, para psikologi semakin tertarik untuk meneliti hal-hal yang baik dalam diri manusia, salah satunya adalah syukur. Syukur dahulu merupakan kebaikan yang diajarkan dalam psikologi dan dalam ilmu-ilmu sosial yang lain. Syukur dahulu hanya dicicarakan oleh kaum agamawan yang perlunya menekankan perilaku bersyukur. Saat ini, ada beberapa alasan mengapa syukur perlu di teliti, penelitian yang dilakukan oleh (Gallup, 1998) menunjukkan bahwa syukur itu dianggap penting oleh manusia, dan syukur nampaknya merupakan sifat yang dibargai, dalam studi mutakhir dilakukan penelitian terhadap 800 kata sifat yang dianggap penting atau paling disukai.

Syukur dikonsepsikan sebagai emosi, sikap, moral, kebiasaan, kepribadian dan strategi coping. Kata syukur berasal dari bahas latin *gratia* yang berarti rahmat, nikmat, semuanya berasal dari turunan kata-kata latin yang berakar dari kata-kata yang berkaitan dengan perilaku kebaikan, kedermawanan, keindahan, pemberian dan penerimaan (Emmons, 2003).

Secara subjektif syukur merupakan perasaan kagum, rasa terimakasih, penghargaan terhadap manfaat yang diterima, ini dapat ditunjukkan secara interpersonal dan atau transpersonal, akan tetapi tidak dihubungkan dengan diri sendiri, walaupun banyak pengalaman yang berbeda-beda dapat memunculkan rasa syukur, biasanya karena memperoleh manfaat dari orang lain, orang biasanya merasa bersyukur ketika orang lain memberi dia keuntungan (Emmons, 2003).

Para psikolog berpendapat bahwa, syukur merupakan kekuatan manusia, syukur dapat meningkatkan kesejahteraan individu dan kesejahteraan hubungan antar individu, serta bermanfaat untuk masyarakat secara keseluruhan. Latar belakang teori, secara historis, syukur dianggap suatu kebaikan, yang dapat menumbuhkan kebaikan, baik dari segi kesehatan, baik di kalangan kecil maupun luas dalam seluruh budaya kehidupan manusia. Syukur diinginkan dalam

kepribadian manusia, sebagai contoh, syukur sangat dihargai di kalangan Yahudi, Kristen, Islam, Budha, Hindu, para filosof Roma kuno menilai bahwa syukur itu merupakan nilai kehidupan manusia yang paling tinggi, sebaliknya, perilaku tidak bersyukur dianggap suatu moral yang sangat rendah (Emmons, 2003).

Syukur itu merupakan respon atau tanggapan terhadap kebaikan yang dilakukan oleh orang lain, empati dan simpati itu respon terhadap kesulitan orang lain (Emmons, 2003).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku bersyukur merupakan penerimaan terhadap suatu pemberian apapun dari Tuhan sebagai suatu bentuk kebaikan, bukan pasrah tanpa usaha apapun, melainkan usaha yang dikembalikan pada Tuhan. Individu yang bersyukur akan merasa kaya, menghargai pada hal-hal sederhana, dapat menghargai orang lain, mampu mengungkapkan kesyukuran dan sebagainya, dengan demikian, syukur menjadi suatu pendorong moral yang membuat individu berani berlaku prososial.

Perilaku bersyukur yang dapat mempengaruhi emosi positif dalam penelitian ini yaitu merasa kaya, penghargaan pada hal-hal sederhana, menghargai orang lain dan pengungkapan kesyukuran.

HUBUNGAN PERILAKU BERSYUKUR DAN EMOSI POSITIF

Psikologi Islam memiliki rujukan utama yaitu Al-Qur'an dan sunnah, Al Quran sebagai rujukan utama mengingatkan "Maka ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat pula kepada-mu, dan bersyukuriah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku." (QS. Al Baqarah ayat 152).

Watkins *et al* (2003) fungsi syukur adalah meningkatkan afek positif, penelitian ini memprediksi syukur sangat kuat berhubungan dengan afek positif, syukur akan menunjukkan hubungan yang paling kuat dan terbalik dengan afek negatif seperti depresi, sebab orang yang depresi biasanya meremehkan nikmat yang kecil.

Penelitian Gable *et al* (Diponegoro, 2004) menunjukkan bahwa menceritakan pengalaman positif akan meningkatkan afek positif individu, bersyukur dapat diartikan mengingat-ingat berbagai hal yang menyenangkan, baik di masa lalu, sekarang dan masa yang akan datang. Menurut Hidi (2006) mengingat hal-hal yang menyenangkan juga akan meningkatkan afek, secara khusus pengetahuan mengenai kisah-kisah positif dan melihat peristiwa positif menurut penelitian psikologi yang tergabung dalam psikologi positif mampu meningkatkan emosi positif *elevasi* (perasaan berharga).

Menurut Diponegoro (2004) *elevasi* (*elevation*) merupakan salah satu bagian afek positif, orang Islam dengan belajar ayat Al-Quran secara teori akan meningkatkan kesejahteraan subjektifnya. Allah berjanji akan memberikan kehidupan yang menyenangkan di dunia dan setelah mati bagi mereka yang mau belajar Al-Quran. Ayat Al-Quran sendiri bila dibaca dengan benar maka akan membawa ketenangan (Arro'da ayat 23) belajar ayat Al-Quran merupakan tanda kesyukuran seorang muslim.

Bukti-bukti yang banyak muncul saat ini menunjukkan bahwa membuat orang lain merasa senang, bahagia, mengalami emosi positif seperti gembira,

bahagia dan merasa puas itu ternyata memiliki banyak keuntungan-keuntungan sosial, intelektual dan fisik untuk seseorang. Tujuan empiris yang penting dalam penelitian ini adalah meningkatkan emosi positif.

Para peneliti meneliti bahwa emosi positif dapat ditingkatkan. Eksperimen yang dilakukan oleh Emmons ternyata menghitung nikmat dengan cara meminta subjek penelitian untuk menghitung nikmat dapat meningkatkan emosi positif (Lyubomirsky, 2006).

Individu yang bersyukur dalam penelitian psikologi tidak begitu mementingkan hal-hal yang bersifat materi, mereka tidak menilai bahwa keberhasilan individu dinilai berdasarkan kepemilikan harta benda, mereka tidak iri hati, atau memiliki rasa iri yang rendah, dan lebih senang untuk membagikan kepemilikan mereka dengan orang lain (Diponegoro, 2010).

Emmons & McCullough (Diponegoro, 2010) dalam eksperimen, dibedakan remaja yang selalu mencatat ni'mat secara mingguan, nampak lebih optimis, merasa lebih nyaman dan mempunyai kegiatan fisik yang positif dibandingkan mereka yang selalu mengeluh dan menulis hal yang biasa-biasa saja dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian Emmons (2003) ini sejalan dengan yang dikemukakan Al-Quran, ingatlah nikmat-Ku yang telah Aku berikan kepada-mu, dan penuhilah janji-mu kepada-Ku, niscaya Aku penuhi janji-Ku kepada-mu, dan takutlah kepada-Ku saja (Q.S Al-Baqoroh ayat 40).

Telah ditemukan berbagai penelitian yang menunjukkan adanya keterkaitan antara perilaku bersyukur dengan emosi positif, oleh karena itu penulis berkesimpulan bahwa terdapat korelasi positif antara perilaku bersyukur dengan emosi positif.

METODE

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas XI SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta. Sampel dalam penelitian ini adalah 100 siswa-siswi yang diambil dari tiga kelas yaitu IPA 4 sebanyak 35 siswa, IPA 5 sebanyak 34 siswa dan IPS 1 sebanyak 31 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *cluster random sampling*.

Skala emosi positif dibuat oleh penulis berdasarkan aspek-aspek dari istilah-istilah menurut Frederickson yang dikembangkan oleh (Masdar, 2008) menjadi aspek-aspek emosi positif.

HASIL

Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara variabel bebas (X) yaitu perilaku bersyukur dengan variabel tergantung (Y) yaitu emosi positif. Sumbangan efektif (r^2) dari perilaku bersyukur terhadap emosi positif sebesar 0,241, hal ini menunjukkan bahwa perilaku bersyukur dapat mempengaruhi emosi positif pada remaja sebesar $0,241 \times 100\% = 24,1\%$, sedangkan sisanya 75,9% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti misalnya memaafkan (McCullough, 2001) empati, berdo'a (McCullough, 1999) dekat dengan keluarga, silaturahmi dan semisalnya.

Berdasarkan deskripsi data maka subjek dapat dikategorikan ke dalam tiga kategori yaitu sedang dan tinggi. Kategorisasi subjek menunjukkan bahwa sebagian besar siswa-siswi kelas XI SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta memiliki tingkat perilaku bersyukur yang tinggi sebesar 87%, hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa-siswi kelas XI SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta memiliki perilaku bersyukur yang baik, sedangkan untuk emosi positif sebagian besar siswa-siswi kelas XI SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta terdapat dalam kategorisasi yang juga tinggi yaitu sebesar 86%, hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa-siswi kelas XI SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta memiliki emosi positif yang baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil ada hubungan positif yang sangat signifikan antara perilaku bersyukur dengan emosi positif. Hubungan positif tersebut memiliki arti semakin tinggi perilaku bersyukur individu maka semakin tinggi emosi positif, sebaliknya semakin rendah perilaku bersyukur individu maka semakin rendah emosi positif.

Sumbangan efektif (r^2) dari perilaku bersyukur terhadap emosi positif adalah sebesar 0,241, hal ini menunjukkan bahwa perilaku bersyukur dapat meningkatkan munculnya emosi positif pada remaja sebesar $0,241 \times 100\% = 24,1\%$, sedangkan sisanya 75,9% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti memaafkan McCullough (2001) empati, berdo'a McCullough (1999) dekat dengan keluarga, silaturahmi dan semisalnya.

Saran Praktis

- a. Bagi orang tua dan pendidik diharapkan dapat turut menjadi model yang baik bagi para remaja, dapat memberikan intervensi berupa pembelajaran syukur dalam kehidupan sehari-hari.
- b. Bagi remaja tingkatkan perilaku bersyukur untuk mendapatkan atau meningkatkan emosi yang positif sehingga dapat mewujudkan karya nyata yang baik dan positif pula.

Saran Teoritis

Penelitian-penelitian psikologi yang mengarah pada sisi positif dari diri manusia di Indonesia sendiri masih belum banyak diteliti, sehingga peneliti berharap agar penelitian-penelitian sejenis dapat segera menyusul. Selain faktor perilaku bersyukur yang dapat mempengaruhi emosi positif, faktor-faktor sejenis yang mempengaruhi emosi positif masih belum banyak diteliti seperti memaafkan, silaturahmi, dekat dengan keluarga, empati dan yang sejenis.

DAFTAR RUJUKAN

- Al-Quran
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. R. & Hilgard E. R. 2002. *Pengantar Psikologi*. Penerjemah : Nurdjannah Taufiq. Jakarta : Erlangga.
- Azwar, S. 2007. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. 2007. *Test Prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Diener, E. & Scollon, C. 2003. Happiness is Desirable, But not the Summum Bonum. Paper delivered at the University of Minnesota *interdisciplinary Workshop on Well-Being*, October 23 - 25, 2003, Minneapolis.
- Diener, F. Horwitz, J. & Emmons, R.A. 1985. Happiness of the very wealthy. *Social Indicator Research* , 16, 263-274.
- Diponegoro, A. M. 2010. Intervensi Syukur Untuk Membangun Karakter. Telaah Psikologi Islami. *Proceedings Seminar Nasional Pendidikan Karakter Bangsa* (hal. 40). Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan.
- Diponegoro, A.M. 2004. *Peran Nilai Ajaran Islam dan Pengetahuan Ajaran Islam Terhadap Kesejahteraan Subjektif Remaja Islam*. Disertasi. Yogyakarta : Universitas Gajah Ma'a.
- Emmons, R.A., & McCullough, M.E. 2003. Counting Blessings Verves burden: Experimental Studies of Gratitude and Subjective Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389
- Froh, J., Sefick, W.J., & Emmons, R.A. (2008). Counting Blessings in Early Adolescents: An Experimental Study of Gratitude and Subjective Well-Being. *Journal of School Psychology*, 46, 213- 233.
- Fitriyanti, Y. 2009. Hubungan Antara Emosi Positif Dengan Motivasi Belajar Pada Siswa Kelas XI Madrasah Aliyah Negeri Yogyakarta III. *Skripsi* (tidak diterbitkan) Fakultas Psikologi. Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.
- Hadi, S. 2004. *Startistik* (jilid 2). Yogyakarta: Andi Offset.
- Huda, M. (2006). *Emosi Perjalanan Religio Psikologi Tentang Emosi Manusia Didalam Al-Quran*. Jakarta: Erlangga.
- Lyubomirsky, K. M. 2006. How to Increase And Sustain Positive Emotion: The Effect Of Expressing Gratitude And Visualizing Best Possible Selves. *The Journal Of Positive Psychology* , 73-83.

- Lyubomirsky, S. 2001. Why Are Some People Happier Than Others?: The Role of Cognitive and Motivational Processes in Well-Being. *American Psychologist*, 56, 122-161.
- Mashar, R. 2008. Pengaruh Stimulasi Aku Anak Ceria Terhadap Peningkatan Emosi Positif Anak Usia Dini. *Humanitas Jurnal*. Volume 5 nomor 2 : 149-164.
- McCullough, M.E. 1999. Research on Religion-Accommodative counseling: Review and Meta-analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 46, 92-98, 260.
- McCullough, M. E., Bellah, C. G., Kilpatrick, S. D., & Johnson, J. L. 2001a. Vengefulness: Relationships with forgiveness, rumination, well-being, and the Big Five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 601-610.
- Philip C & Watkins, K. W. (2003). Gratitude and Happiness: Development Of a Measure Of Gratitude, and Relationship With Subjective Well-being. *Social Behavior and Personality* , 431-433. Error! Reference source not found. Error! Reference source not found. Error! Reference source not found.
- Urbayatan, S. 2006. Hubungan Antara Pemenuhan Kebutuhan Dengan Afek Positif dan Afek Negatif Pada Lansia. *Jurnal Humanitas* Volume 3, Nomor 1 : 63-73.