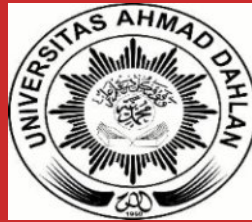


**Bidang Unggulan: PSIKOLOGI /KESEHATAN MENTAL  
Kode>Nama Rumpun Ilmu: 390/PSIKOLOGI**

**LAPORAN PENELITIAN AKHIR TAHUN  
PENELITIAN UNGGULAN PERGURUAN TINGGI**



**PENGEMBANGAN MODEL PELATIHAN KEBERSYUKURAN DAN PEMAAFAN UNTUK  
MENINGKATKAN KEBAHAGIAAN REMAJA**

**TIM PENGUSUL:  
Triantoro Safaria, S Psi. MSi. Psi. PhD.  
NIDN: 0523027402  
Dr. Ahmad Muhammad Diponegoro  
NIDN: 0506025601  
Dr. Khoiruddin Bashori, MSi.  
NIDN: 0502106202**

**Dibiayai oleh Direktorat Riset dan Pengabdian Kepada Masyarakat  
Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi  
Sesuai dengan Surat Perjanjian Pelaksanaan Hibah penelitian  
Nomor: 011/HB-LIT/III/2016 tanggal 15 Maret 2016**

**UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN**

**Oktober, 2016**

**Bidang Unggulan: PSIKOLOGI /KESEHATAN MENTAL  
Kode>Nama Rumpun Ilmu: 390/PSIKOLOGI**

**LAPORAN PENELITIAN AKHIR TAHUN  
PENELITIAN UNGGULAN PERGURUAN TINGGI**



**PENGEMBANGAN MODEL PELATIHAN KEBERSYUKURAN DAN PEMAAFAN UNTUK  
MENINGKATKAN KEBAHAGIAAN REMAJA**

**TIM PENGUSUL:  
Triantoro Safaria, S Psi. MSi. Psi. PhD.  
NIDN: 0523027402  
Dr. Ahmad Muhammad Diponegoro  
NIDN: 0506025601  
Dr. Khoiruddin Bashori, MSi.  
NIDN: 0502106202**

**Dibiayai oleh Direktorat Riset dan Pengabdian Kepada Masyarakat  
Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi  
Sesuai dengan Surat Perjanjian Pelaksanaan Hibah penelitian  
Nomor: 011/HB-LIT/III/2016 tanggal 15 Maret 2016**

**UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN**

**Oktober, 2016**

## DAFTAR ISI

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN

RINGKASAN

PRAKATA

DAFTAR TABEL

DAFTAR GAMBAR

DAFTAR LAMPIRAN

Bab 1. Pendahuluan	1
Bab 2. Tinjauan Pustaka	3
1. Kebahagiaan	3
2. Perilaku Memaafkan	4
3. Kebersyukuran	4
Bab 3. Tujuan dan Manfaat	7
Bab 4. Metode Penelitian	9
Bab 5. Hasil dan Luaran Penelitian	11
Bab 6. Rencana Tahapan Berikutnya	14
Bab 7. Kesimpulan dan Saran	15
Daftar Pustaka	16
Lampiran	20

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Rencana Induk Penelitian Unggulan Psikologi	6
Tabel 2 Deskriptif Statistik	12
Tabel 3 Hasil Analisis Data	12

## DAFTAR LAMPIRAN

Draft Publikasi	20
Modul Panduan	26
Poster	36
Biodata Ketua dan Anggota Penelitian	37

**HALAMAN PENGESAHAN**

Judul : PENGEMBANGAN MODEL PELATIHAN  
KEBERSYUKURAN DAN PEMAAFAN UNTUK  
MENINGKATKAN KEBAHAGIAAN REMAJA

**Peneliti/Pelaksana**

Nama Lengkap : TRIANTORO SAFARIA S.Psi., M.Si., Ph.D.  
Perguruan Tinggi : Universitas Ahmad Dahlan  
NIDN : 0523027402  
Jabatan Fungsional : Lektor  
Program Studi : Psikologi Profesi  
Nomor HP : 081578815029  
Alamat surel (e-mail) : safaria\_diy@yahoo.com

**Anggota (1)**

Nama Lengkap : Dr. AHMAD MUHAMMAD DIPONEGORO S.Ag.,  
M.Ag.  
NIDN : 0506025601  
Perguruan Tinggi : Universitas Ahmad Dahlan

**Anggota (2)**

Nama Lengkap : Dr. KHOIRUDDIN BASHORI M.Si.  
NIDN : 0502106202  
Perguruan Tinggi : Universitas Ahmad Dahlan

Institusi Mitra (jika ada)

Nama Institusi Mitra : -

Alamat : -

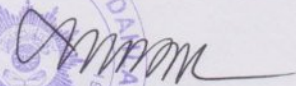
Penanggung Jawab : -

Tahun Pelaksanaan : Tahun ke 1 dari rencana 2 tahun

Biaya Tahun Berjalan : Rp 90.000.000,00

Biaya Keseluruhan : Rp 134.808.000,00

Mengetahui,  
Ketua Lembaga Penelitian



(Drs. Choirul Anam, MSi.)  
NIP/NIK 19530521 197603 1002

Yogyakarta, 10 - 10 - 2016  
Ketua,



(TRIANTORO SAFARIA S.Psi., M.Si., Ph.D.)  
NIP/NIK 60050530

Menyetujui,  
Kepala Lembaga Penelitian



(Dr. Widodo, MSi.)  
NIP/NIK 196002211987091001



**UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN**  
**LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN**

Jl. Gondosuli 1 Yogyakarta Telp. 0274-542886, Fax. 0274-564604

**BERITA ACARA**  
**SERAH TERIMA LAPORAN AKHIR TAHUN**  
**PELAKSANAAN HIBAH PENELITIAN UNGGULAN PERGURUAN TINGGI**  
**TAHUN 2016**

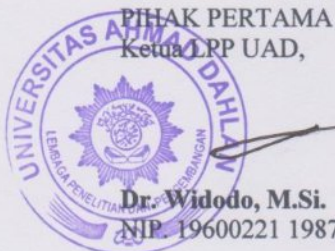
Pada hari ini **Selasa** tanggal **Sebelas** bulan **Oktober** tahun **dua ribu enam belas (11-10-2016)**, bertempat di Kantor LPP UAD diadakan serah terima Laporan Akhir Tahun Pelaksanaan Hibah Desentralisasi Penelitian Tahun 2016 sebagai berikut:

1. Nama : Dr. Widodo, M.Si.  
Jabatan : Kepala Lembaga Penelitian dan Pengembangan (LPP)  
Universitas Ahmad Dahlan  
Selanjutnya disebut sebagai **PIHAK PERTAMA.**
2. Nama Peneliti : Triantoro Safaria, PhD. Psi  
Jabatan : Ketua Peneliti  
Judul Penelitian : Pengembangan Model Pelatihan Kebersyukuran Dan Pemaafan  
Untuk Meningkatkan Kebahagiaan Remaja  
  
Skim : PENELITIAN UNGGULAN PERGURUAN TINGGI  
Selanjutnya disebut sebagai **PIHAK KEDUA.**

PIHAK KEDUA telah menyerahkan Laporan Kemajuan Pelaksanaan Hibah Penelitian Unggulan Perguruan Tinggi Tahun 2016 pada skim dan judul sebagaimana tersebut di atas kepada PIHAK PERTAMA sebanyak 2 eksemplar.

Demikian Berita Acara ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 11 Oktober 2016  
PIHAK KEDUA  
Ketua Peneliti,



**Dr. Widodo, M.Si.**  
NIP. 19600221 198709 1 001

**Triantoro Safaria, PhD. Psi**  
NIY. 60050530



**UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN**  
**LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN**  
Jl. Gondosuli 1 Yogyakarta Telp. 0274-542886, Fax. 0274-564604

**SURAT PERNYATAAN**  
**TELAH MELAKSANAKAN SELURUH KEWAJIBAN PENELITIAN**  
**DESENTRALISASI TAHUN 2016**

Yang bertandatangan di bawah ini, saya:

Nama : Triantoro Safaria, PhD. Psi  
Jabatan : Ketua Peneliti  
Judul : Pengembangan Model Pelatihan Kebersyukuran Dan Pemaafan Untuk Meningkatkan Kebahagiaan Remaja  
Skim : Hibah Penelitian Unggulan Perguruan Tinggi

Dengan ini menyatakan bahwa, saya **TELAH MELAKSANAKAN** seluruh kewajiban penugasan Penelitian Desentralisasi Tahun 2016 dengan judul dan skim sebagaimana tersebut di atas.

Demikian Pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Mengetahui  
Kepala LPP UAD,

**Dr. Widodo, M.Si.**  
NIP. 19600221 198709 1 001

Ketua Peneliti,



**Triantoro Safaria, PhD. Psi**  
NIY. 60050530



## RINGKASAN

Kebahagiaan merupakan konsep yang abstrak tetapi dapat dirasakan oleh individu. Kebahagiaan menjadi tujuan akhir dari kehidupan manusia. Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan efek positif dari kebahagiaan yang diperoleh individu antara lain, individu yang bahagia memiliki sumber daya mental lebih banyak. Mereka juga lebih kreatif, penuh perhatian, dan lebih optimistic. Mereka juga menunjukkan pemikiran dan perhatian yang lebih luas, dan juga lebih terbuka terhadap informasi (Frederickson, 2013). Individu yang bahagia cenderung lebih energik, bersemangat, dan memiliki fleksibilitas tinggi dibandingkan dengan individu yang kurang bahagia (Csikszentmihalyi & Hunter, 2003; Park & Peterson, 2006; Peterson, Ruch, Beermann, Park, & Seligman, 2007). Kebahagiaan memiliki korelasi dengan peningkatan aktivitas positif pada individu (Csikszentmihalyi & Hunter, 2003). Diantara faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan adalah perilaku memaafkan dan kebersyukuran (Witvliet, Ludwig, & VanderLaan, 2001; Worthington, Witvliet, Pietrini, & Miller, 2007; Froh, Yurkewicz, & Kashdan, 2008). Penelitian terdahulu menemukan perilaku memaafkan berkontribusi terhadap kesehatan dan kesejahteraan psikologis (Hannon, Finkel, Kumashiro, & Rusbult, 2012; Lawler et al., 2003; Witvliet, Ludwig, & VanderLaan, 2001; Worthington, Witvliet, Pietrini, & Miller, 2007). Perilaku memaafkan dapat menurunkan emosi negatif, rasa benci, dan niat untuk membalas dendam terhadap penyerang (Worthington, 2006; Worthington et al., 2007). Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan sebuah model dan modul pelatihan kebersyukuran dan pemaafan yang digunakan untuk meningkatkan kebahagiaan di kalangan remaja. Penelitian ini akan mengambil sampel remaja yang berdomisili di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta. Sampel remaja dalam penelitian ini berpendidikan SMP hingga SMA, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Desain penelitian eksperimen dengan *pretest-posttest control group design* digunakan untuk menguji modul pelatihan kebersyukuran dan pemaafan. Hasil penelitian ini dengan menggunakan analisis uji-t menunjukkan adanya perbedaan yang sangat signifikan kebahagiaan pada kelompok eksperimen dengan kelompok control ( $t = 3.9, p = .001$ ). Diskusi dan rekomendasi akan dibahas kemudian.

**Kata kunci:** Kebahagiaan, kebersyukuran, dan pemaafan

## **Prakata**

Alhamdulillah kami panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran sehingga kami dapat menyelesaikan penelitian Hibah PUPT 2016 ini. Buku panduan ini dibuat untuk memudahkan pembaca menerapkan prinsip-prinsip kebersyukuran dan pemaafan untuk meningkatkan kebahagiaan. Di dalam buku panduan ini selain penjabaran teori, jugamenyajikan latihan-latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kebersyukuran dan pemaafan pada diri individu.

Terimakasih kami sampaikan kepada Menteri Ristek Dikti, dan Direktorat Riset dan Pengabdian kepada Masyarakat, Direktorat Jenderal Penguatan Riset dan Pengembangan Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi yang telah memberikan dana hibah PUPT sehingga kami dapat melaksanakan penelitian ini.

Bagaimana pun hasil karya ini mungkin belum sempurna, untuk itu kami meminta saran-saran untuk memperbaiki buku panduan ini kedepannya.

Yogyakarta, 6 Oktober 2016  
Ketua peneliti,

Triantoro Safaria, PhD. Psikolog.

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

Penelitian terdahulu menemukan kebahagiaan memiliki beberapa dampak positif. Individu yang bahagia memiliki energi positif dari pada individu yang tidak bahagia. Individu yang bahagia cenderung lebih energik, bersemangat, dan memiliki fleksibilitas tinggi dibandingkan dengan individu yang kurang bahagia (Csikszentmihalyi & Hunter, 2003; Park & Peterson, 2006; Peterson, Ruch, Beermann, Park, & Seligman, 2007). Kebahagiaan memiliki korelasi dengan peningkatan aktivitas positif pada individu (Csikszentmihalyi & Hunter, 2003). Kebahagiaan juga berhubungan dengan peningkatan keterlibatan dan interaksi sosial (Csikszentmihalyi & Hunter, 2003; Peterson et al., 2007).

Sebagai tambahan, individu yang bahagia memiliki sumber daya mental lebih banyak. Mereka juga lebih kreatif, penuh perhatian, dan lebih optimistik. Mereka juga menunjukkan pemikiran dan perhatian yang lebih luas, dan juga lebih terbuka terhadap informasi (Frederickson, 2013). Pada sampel anak-anak, mereka yang bahagia menunjukkan kemampuan menahan diri lebih lama, dibandingkan dengan anak-anak yang kurang bahagia (Moore, Clyburn, & Underwood, 1976; Schwarz & Pollack, 1977). Penelitian lainnya menunjukkan individu yang bahagia memiliki dukungan sosial dan keterlibatan sosial yang lebih tinggi (Chan & Lee, 2006; Jopp & Rott, 2006; Natvig, Albrektsen, & Qvarnstrom, 2003; North, Holahan, Moos, & Cronkite, 2008). Kebahagiaan juga berkorelasi dengan harga diri (Baumeister, Campbell, Krueger, & Vohs, 2003).

Beberapa factor ditemukan memiliki hubungan yang signifikan dengan kebahagiaan. Diantara faktor-faktor tersebut adalah perilaku memaafkan dan kebersyukuran (Witvliet, Ludwig, & VanderLaan, 2001; Worthington, Witvliet, Pietrini, & Miller, 2007; Froh, Yurkewicz, & Kashdan, 2008). Penelitian terdahulu menemukan perilaku memaafkan berkontribusi terhadap kesehatan dan kesejahteraan psikologis (Hannon, Finkel, Kumashiro, & Rusbult, 2012; Lawler et al., 2003; Witvliet, Ludwig, & VanderLaan, 2001; Worthington, Witvliet, Pietrini, & Miller, 2007). Perilaku memaafkan dapat menurunkan emosi negatif, rasa benci, dan niat untuk membalas dendam terhadap penyerang (Worthington, 2006; Worthington et al., 2007). Individu yang kurang mau memaafkan menunjukkan peningkatan system saraf simpatis dan peningkatan respon

stress dibandingkan dengan individu yang mudah memaafkan (Witvliet et al., 2001). Sebagai tambahan, individu yang pemaaf memiliki kesehatan lebih baik, dan menggunakan lebih banyak coping positif dibandingkan dengan individu yang sulit untuk memaafkan (Pargament & Rye, 1998), memiliki kepuasan hidup lebih tinggi (Maltby, Day, & Barber, 2004) dan mampu mengurangi efek negative dari rasa sakit hati akibat diperlakukan tidak baik (Lawler et al., 2003).

Terkait dengan perilaku kebersyukuran, penelitian terdahulu menunjukkan korelasi yang signifikan dengan kebahagiaan. Froh, Yurkewicz, & Kashdan (2008) menemukan kebersyukuran memiliki korelasi positif dengan afek positif, kepuasan hidup, optimistic, dukungan sosial, dan perilaku prososial. Kebersyukuran juga terkait dengan emosi bangga, penuh harapan, kegairahan, dan pemaafan. Wood, Joseph, and Maltby (2009) menemukan kebersyukuran berkorelasi positif dengan autonomi, personal growth, environmental mastery, penerimaan diri, tujuan hidup, dan hubungan sosial yang positif. Penelitian ini akan menghasilkan sebuah model sekaligus modul pelatihan kebersyukuran dan pemaafan yang dapat digunakan untuk meningkatkan taraf kebahagiaan remaja. Penelitian terdahulu menunjukkan kontribusi signifikan kebersyukuran dan pemaafan dengan kebahagiaan (Wood, Joseph, and Maltby, 2009; Witvliet, Ludwig, & VanderLaan, 2001; Worthington, Witvliet, Pietrini, & Miller, 2007; Froh, Yurkewicz, & Kashdan, 2008).

Penelitian yang dilakukan peneliti (Safaria, 2014) menemukan kebersyukuran memiliki kontribusi yang besar terhadap kebahagiaan. Untuk itu diperlukan pengembangan sebuah model dan modul pelatihan kebersyukuran dan pemaafan untuk meningkatkan emosi-emosi positif pada remaja seperti kebahagiaan. *Terkait dengan Rencana Induk Penelitian (RIP) Fakultas Psikologi, penelitian ini terkait dalam usaha-usaha preventif dan kuratif untuk meningkatkan kesehatan mental individu dan komunitas, secara khusus peningkatan kesehatan mental dan cara intervensinya.* Wawancara pendahuluan dengan lima siswa (12 Februari 2015) ditemukan bahwa kebanyakan dari mereka masih merasa kurang bahagia. Mereka mengatakan terkadang merasa bingung dan bosan dalam kesehariannya. Mereka juga merasa kurang puas dalam menjalani kehidupannya dengan berbagai alasan pribadi seperti harapan yang belum terwujud.

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. State of the Art**

##### **1. Penjelasan Teoritik Kebahagiaan**

Kebahagiaan merupakan aspek yang penting bagi kesejahteraan individu. Kebahagiaan terkadang disinonimkan dengan kesejahteraan psikologis. Kebahagiaan terkait dengan penilaian, dan pengalaman dalam kehidupan individu. Kesejahteraan subjektif lebih dari sekedar perasaan positif. Tov and Diener (2013) mensintesisakan kebahagiaan memiliki tiga aspek penting yang saling terkait yaitu afek positif, kepuasan hidup dan afek negatif yang rendah. Kebahagiaan menjadi tujuan yang paling utama yang dicari oleh manusia. Kebahagiaan menjadi tujuan kehidupan manusia itu sendiri.

Beberapa ahli berpendapat bahwa kebahagiaan sulit untuk didefinisikan, bahkan lebih sulit lagi untuk diukur secara mendalam. Secara umum, kebahagiaan dapat diklasifikasikan ke dalam dua kategori besar: yaitu ukuran objektif dan subjektif. Kategori pertama, kebahagiaan ditentukan kesejahteraan melalui fakta-fakta objektif yang dapat diamati seperti statistik ekonomi, sosial dan lingkungan. Gross national product merupakan contoh ukuran kesejahteraan/kebahagian. Di sisi lain, ukuran subjektif dari kebahagiaan diukur dari perasaan atau pengalaman nyata individu secara langsung (McGillivray dan Clarke 2006; van Hoorn 2007).

McGillivray dan Clarke (2006) menyatakan bahwa "Kebahagiaan melibatkan evaluasi multidimensi kehidupan, termasuk penilaian kognitif tentang kepuasan hidup dan evaluasi afektif dalam hal emosi positif yang sering dialami dan suasana hati individu." Konstrak kebahagiaan dalam psikologi merupakan konsep sempit dari kebahagiaan (kesejahteraan psikologis). Kebahagiaan objektif adalah pendekatan fisiologis yang bertujuan untuk menangkap kebahagiaan psikologis melalui pengukuran gelombang otak. Namun cara ketiga untuk menangkap kebahagiaan (tindakan pengalaman sampling) adalah melalui sampel suasana hati dan emosi orang beberapa kali sehari untuk waktu yang lama (Frey dan Stutzer 2002).

## **2. Penjelasan Teoritik Perilaku Memaafkan**

Pengampunan secara luas dipahami sebagai proses penurunan emosi negatif berbasis kebencian yang saling terkait, motivasi, dan kognisi (Worthington, 2005). Pengampunan adalah proses dimana orang memaafkan perilaku orang lain, sehingga mengurangi kecenderungan orang untuk membalas dendam (Worthington, Witvliet, Pietrini, & Miller, 2007). Pengampunan mengurangi kecenderungan mengampuni, dan itu akan berdampak pada penurunan emosi negatif seperti kemarahan, kebencian dan balas dendam (Worthington, 2005).

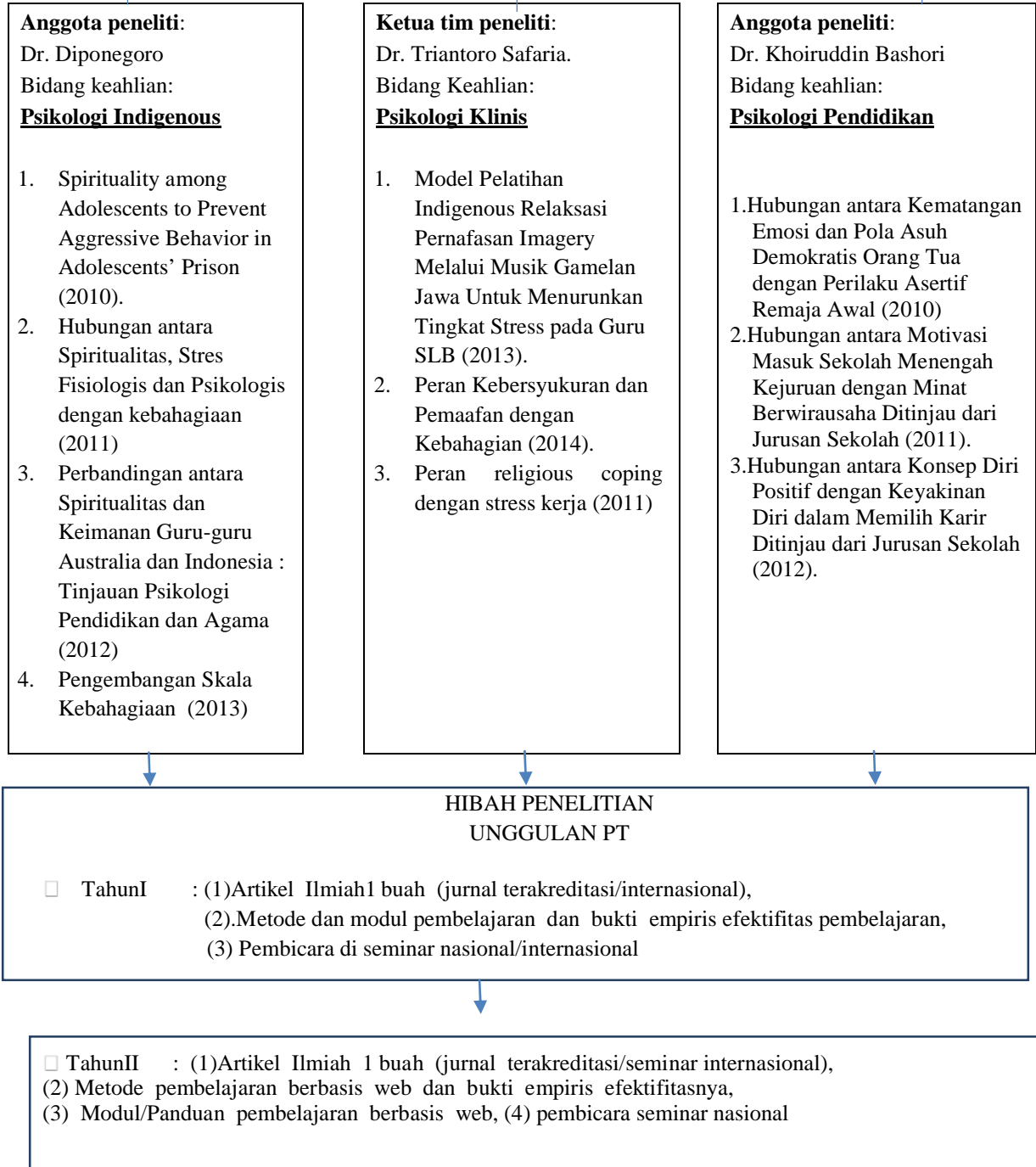
## **3. Penjelasan Teoritik Kebersyukuran**

Selanjutnya, syukur merupakan sikap menerima dan bersyukur atas apa yang orang diterima dalam kehidupan mereka (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002). Syukur berhubungan dengan kemampuan individu untuk menghargai peristiwa sederhana dalam hidupnya. Orang yang memiliki rasa syukur ini akan cenderung untuk menghargai peristiwa sederhana sebagai peristiwa yang positif. Syukur bisa hadir dalam bentuk emosi dan sifat afektif (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002; Watkins, Woodward, Batu, & Kolts, 2003). Syukur sebagai emosi muncul dalam bentuk sukacita ketika menerima hadiah atau manfaat, sementara disposisi yang bersyukur itu ditandai dengan kecenderungan umum untuk merespon dan menghargai dengan rasa syukur emosi untuk kebaikan orang lain dalam pengalaman positif (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002; Watkins, Woodward, Batu, & Kolts, 2003).

## **4. Peta Jalan Penelitian**

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh peneliti (Safaria, 2014) menemukan kebersyukuran memiliki dan berkontribusi cukup signifikan terhadap kebahagiaan remaja. Diponegoro (2011) menemukan spiritualitas mempengaruhi kebahagiaan. Untuk itu penelitian ini melanjutkan penelitian terdahulu dengan melakukan pengembangan model dan modul pelatihan kebersyukuran dan pemaafan untuk meningkatkan kebahagiaan.

**Penelitian yang dilakukan oleh peneliti di tahun sebelumnya**



Penelitian terkait langsung dengan rencana induk penelitian (RIP) Fakultas Psikologi terkait dalam usaha-usaha preventif dan kuratif untuk meningkatkan kesehatan mental individu dan komunitas, secara khusus peningkatan kesehatan mental dan cara intervensinya. Penelitian ini termasuk dalam usaha-usaha kuratif dan preventif untuk meningkatkan taraf kesehatan mental individu.

**Tabel 1. Rencana Induk Penelitian Unggulan Psikologi**

Rumpun	Topik/Tema Unggulan	Sub Topik Penelitian yang Dibutuhkan
Psikologiklinis	Usaha-usaha preventif dan kuratif untuk meningkatkan kesehatan mental individu dan komunitas	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. abnormalitas pada anak dan dewasa</li> <li>2. komunitas</li> <li>3. <b><u>kesehatan mental</u></b></li> <li>4. kebencanaan</li> <li>5. assessment individu dan kelompok</li> <li>6. <b><u>Intervensi individu dan kelompok</u></b></li> </ol>



## **BAB 3**

### **TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN**

#### **A. Urgensi Penelitian**

1. Undang-Undang Sisdiknas No.20, Pasal 1 ayat 1, (2003) menyatakan bahwa pendidikan nasional bertujuan untuk mengembangkan kekuatan spiritual keagamaan, kecerdasan, kepribadian dan akhlak mulia.
2. Besarnya pengaruh negatif globalisasi menyebabkan rentannya remaja mengalami kekosongan hidup, sehingga melalui pengembangan modul pelatihan kebersyukuran dan pemaafan ini akan menguatkan karakter dan kepribadian remaja untuk mencapai kebermaknaan hidup.
3. Belum adanya program aplikasi web terkait perilaku bersyukur, pemaafan dan kebahagiaan, sehingga melalui penelitian ini akan dapat diwujudkan program aplikasi web yang dapat menjadi panduan remaja mengembangkan dirinya secara lebih baik (Usulan tahun kedua).

#### **B. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah:

1. Menyediakan modul pelatihan untuk mengembangkan perilaku bersyukur dan pemaafan.
2. Menyediakan model pembelajaran berbasis paper and pencil untuk mengembangkan perilaku bersyukur dan pemaafan
3. Menghasilkan program aplikasi berbasis web tentang kebersyukuran, pemaafan dan kebahagiaan yang akan dicapai pada penelitian tahun ke 2.
4. Menghasilkan artikel ilmiah yang dipublikasikan dalam jurnal ilmiah internasional.

### **C. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Hasil penelitian ini akan menghasilkan modul pelatihan bagi remaja untuk mengembangkan perilaku bersyukur dan pemaafan.
2. Hasil penelitian ini juga akan menyediakan model pembelajaran berbasis paper and pencil untuk mengembangkan perilaku bersyukur dan pemaafan
3. Hasil penelitian ini akan menghasilkan program aplikasi berbasis web tentang kebersyukuran, pemaafan dan kebahagiaan yang akan dicapai pada penelitian tahun ke 2.
4. Hasil penelitian ini akan artikel ilmiah yang dipublikasikan dalam jurnal ilmiah internasional.

## **BAB 4**

### **METODE PENELITIAN**

#### **1. Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan model penelitian eksperimen *randomized pre-test-post-test control group* (Creswell, 2005; Creswell, Clark, and Garrett, 2008).

#### **2. Subjek Penelitian**

Subyek penelitian ini memiliki karakteristik sebagai berikut sebanyak 30 remaja laki-laki dengan tingkat pendidikan SMP dan SMA terlibat dalam penelitian ini. Randomisasi dilakukan untuk memilih responden yang akan dikelompokkan ke dalam dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (*waiting list*).

#### **3. Analisis Data**

Untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini digunakan teknik analisis data yang bersifat kuantitatif dengan menggunakan uji t dan Friedman test yang bertujuan untuk melihat perbedaan skor rata-rata antar kelompok. Data diolah menggunakan program statistik SPSS 16.

#### **4. Metode Pengumpulan Data**

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang mengukur tentang kebahagiaan. Skala ini sebagai alat ukur penelitian, sebelum digunakan akan diuji validitas dan reliabilitasnya. Validitas isi dan reliabilitas Cronbach alpha akan digunakan untuk mencari validitas dan reliabilitas alat ukur, Tujuannya adalah agar alat yang digunakan dalam penelitian ini akurat dan dapat dipercaya (Leedy and Ormrod, 2005; Creswell, 2005).

## **5. Ujicoba Modul**

Modul pelatihan kebersyukuran dan pemaafan akan dikembangkan berdasarkan teori-teori kebersyukuran dan pemaafan dari McCullough, Emmons, dan Tsang (2002) dan Witvliet, Ludwig, dan VanderLaan, (2001). Sebelum modul pelatihan diterapkan, maka modul tersebut akan diujicobakan melalui dua tahap yaitu: pertama, memintakan professional judgment dari ahli yang menguasai bidang tersebut, kedua, melalui ujicoba dengan sampel terbatas untuk memperoleh masukan tentang kelemahan dari modul yang dibuat. Setelah semua tahap di atas dilakukan maka modul kemudian diujicoba pada kelompok yang sebenarnya melalui penelitian eksperimental.

## **6. Luaran**

Pada kegiatan penelitian tahun pertama ini luaran yang diharapkan yaitu: pertama; karya ilmiah yang akan dipublikasikan pada jurnal internasional yaitu: *International Journal of Research Study in Psychology*. Kedua: modul pelatihan kebersyukuran dan pemaafan, dan ketiga: pembicara diseminarnasional dalam bentuk makalah/power point.

## **BAB 5.**

### **HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI**

Hasil penelitian ini menunjukkan menuliskan hal-hal yang disyukuri (*counting blessing*) dan memaafkan kejadian-kejadian negatif di masa lalu berpengaruh pada peningkatan kebahagiaan pada kelompok eksperimen. Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya. Penelitian Martínez-Martí, M, Avia, & Hernández-Lloreda (2010) pada sampel mahasiswa psikologi Spanyol menemukan perbedaan yang signifikan afek positif pada kelompok eksperimen (*counting blessing*) dengan kelompok kontrol (*counting hassles*). Penelitian Froh (2009) menemukan remaja yang menuliskan hal-hal yang patut disyukuri dalam hidupnya menunjukkan peningkatan positif afek dan rasa syukur, dibandingkan dengan kelompok remaja yang diberi tugas menuliskan kejadian-kejadian sehari-hari yang mengesalkan (*daily hassles*). Bahkan menunjukkan keadaan positif afek yang cukup tinggi setelah masa follow up 2 bulan berikutnya. Penelitian Emmons, & McCullough (2003) menemukan kelompok *counting blessing* menunjukkan peningkatan *well being*, dibandingkan dengan kelompok control. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa afek positif merupakan kondisi yang paling kuat dirasakan oleh kelompok *counting blessing*, dan aktivitas yang berfokus pada kejadian-kejadian positif (*blessings*) memiliki dampak positif pada emosi dan interpersonal. Penelitian Froh, Sefick, & Emmons (2008) yang melibatkan 221 remaja awal menemukan kegiatan *counting blessings* berhubungan dengan peningkatan rasa syukur (*self-reported gratitude*), optimism, kepuasan hidup dan penurunan afek negatif. Tabel 1 di bawah ini menyajikan data deskriptif statistik penelitian yang menunjukkan adanya perbedaan mean antara *pre-test*, *post-test* dan *follow-up* pada kelompok eksperimen, sedangkan perbedaan mean antara *pre-test*, *post-test* dan *follow-up* tidak terjadi pada kelompok control.

Tabel 1. Deskriptif Statistik

Kelompok	N	Mean	Std. Deviasi
Eksperimen (pretes)	15	29.6667	3.95811
Kontrol (pretes)	15	29.3333	3.69685
Eksperimen (posttes)	15	33.8000	2.59670
Kontrol (posttes)	15	29.9333	3.26161
Eksperimen	15	34.8667	2.61498
Follow-up	15	30.6000	3.62137

Tabel 2 dibawah ini menyajikan hasil analisis data menggunakan uji-t yang menunjukkan adanya perbedaan yang sangat signifikan pada mean post-test kebahagiaan pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol ( $t = 3.6$ ,  $p = .001$ ), dan ada perbedaan mean follow up kebahagiaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ( $t = 3.7$ ,  $p = .001$ ).

Tabel 2. Hasil analisis data

	t	Mean	df	Sig. (2- tailed)
PRETES	.238	.333	28	.813
POSTEST	3.6	4.9	28	.001
FOLLOW-UP	3.7	4.3	28	.001

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kebersyukuran berperan dalam meningkatkan kebahagiaan (Froh, Yurkewicz, & Kashdan, 2008; Wood, Joseph, and Maltby, 2009) Secara umum individu yang bersyukur lebih banyak mengalami kepuasan hidup, optimism, semangat, dan penurunan depresi. Individu yang bersyukur juga menunjukkan tingkat *agreeableness*, *extraversion*, *openness* yang tinggi, dan tingkat yang rendah pada *neuroticism* pada pengukuran kepribadian Big five (McCullough et al. 2002). Individu yang banyak bersyukur juga menunjukkan peningkatan perilaku prosocial. Mereka juga lebih mau membantu, suportif, pemaaf dan empati terhadap orang lain (McCullough et al. 2002).

Penelitian terdahulu juga menemukan keberyukuran memiliki hubungan yang kuat dengan kesehatan psikologis dan fungsi sosial positif (McCullough et al. 2002; Watkins 2004). Watkins et al. (2003) menemukan individu yang bersyukur cenderung mengalami emosi positif yang lebih sering seperti perasaan puas, bahagia, senang dan penuh harapan, dibandingkan dengan emosi-emosi negatif. Watkins (2004) menjelaskan mekanisme mengapa perilaku bersyukur mempengaruhi kebahagiaan dan afek positif. Pertama, perasaan bersyukur ketika mengalami kejadian yang spesial akan meningkatkan perasaan bahagia. Kedua, perasaan bersyukur sendiri mendorong munculnya perasaan puas dalam diri individu. Ketiga, perilaku bersyukur tersebut dapat berperan sebagai strategi coping positif ketika menghadapi masalah dalam kehidupan sehari. Keempat, perilaku bersyukur akan meningkatkan aksesibilitas dan rekoleksi ingatan-ingatan positif. Terakhir, perilaku bersyukur akan menurunkan kemungkinan mood depresi pada diri individu.

## **BAB 6.**

### **RENCANA TAHAPAN BERIKUTNYA**

Rencana yang akan dilakukan berikutnya adalah menguji efek intervensi yang dilakukan berbasis website. Penelitian tahun kedua berfokus pada perancangan website pembelajaran tentang kebersyukuran, pemaafan dan kebahagiaan pada remaja. Penelitian tahun kedua bertujuan untuk mengamati apakah perubahan dapat dicapai melalui pembelajaran berbasis website. Website yang akan dibuat akan dirancang secara interaktif sehingga pembaca, khususnya remaja dapat mengisi kuesioner secara online, mendapatkan skor dan interpretasi secara online dan mendapatkan feedback secara online.



## **BAB 7.**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil analisis didapatkan ada peningkatan kebahagiaan pada kelompok eksperimen setelah diberikan intervensi pencatatan kejadian-kejadian hidup yang positif dan pemaafan kejadian masa lalu yang negatif. Intervensi *counting blessing* menunjukkan hasil yang menjanjikan sebagai sebuah intervensi untuk meningkatkan kebahagiaan pada remaja. Seringkali remaja lebih banyak berfokus pada apa yang tidak dia miliki, sehingga melupakan banyak hal yang dia miliki. Proses pemfokusan kembali ini menuntun remaja merekoleksi, mencatat, dan mengingat kembali hal-hal positif yang dia miliki. Kesadaran bahwa dia memiliki banyak hal positif dalam hidupnya, kemudian mengugah kesadarannya bahwa banyak hal dalam hidupnya yang patut disyukuri dan dimaafkan. Kesadaran ini kemudian meningkatkan perilaku bersyukur, dan berefek kepada peningkatan kebahagiaan yang mereka rasakan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4, 1-44.
- Chan, Y. K., & Lee, R. P. L. (2006). Network size, social support and happiness in later life: A comparative study of Beijing and Hong Kong. *Journal of Happiness Studies*, 7, 87-112.
- Chan, D. W. (2008). Gratitude interventions: Beyond stress debriefing and survivor therapy in the aftermath of the Sichuan earthquake. *Educational Research Journal*, 23(2), 163-178.
- Creswell, J.W. (2003). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE.
- Creswell, J.W. (2005) *Educational research: Planning, conducting, and evaluating qualitative and quantitative research* (2<sup>nd</sup> ed). Upper Saddle River, NJ: Pearson Merrill Prentice Hall.
- Csikszentmihalyi, M., & Hunter, J. (2003). Happiness in everyday life: The uses of experience sampling. *Journal of Happiness Studies*, 4, 185-199. doi:10.1023/A:1024409732742.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology* 2003, 84(2), 377–389.
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive Emotions Broaden and Build. *Advances in Experimental Social Psychology*, 47, 1-53.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13, 172–175.
- Froh, J. J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T. B. (2008). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*, article in press, 1-18. doi:10.1016/j.adolescence.2008.06.006.
- Froh, J. 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 (2008) 213–233.
- Froh, J. J., Kashdan, T. B., Ozimkowski, K. M., & M, N. (2009). Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. *The Journal of Positive Psychology*, 4(5), 408–422.

- Hannon, P. A., Finkel, E. J., Kumashiro, M., & Rusbult, C. E. (2012). The soothing effects of forgiveness on victims' and perpetrators' blood pressure. *Personal Relationships, 19*, 279-289.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences, 33*, 1073-1082.
- Jopp, D., & Rott, C. (2006). Adaptation in very old age: Exploring the role of resources, beliefs, and attitudes for centenarians' happiness. *Psychology and Aging, 21*, 266-280.
- Lawler, K. A., Younger, J. W., Piferi, R. L., Billington, E., Jobe, R., Edmondson, K., & Jones, W. H. (2003). A change of heart: Cardiovascular correlates of forgiveness in response to inter-personal conflict. *Journal of Behavioral Medicine, 26*, 373- 393.
- Lawler, K. A., Younger, J. W., Piferi, R. L., Jobe, R. L., Edmondson, K. A., & Jones, W. H. (2005). The unique effects of forgiveness on health: An exploration of pathways. *Journal of Behavioral Medicine, 28*, 157-167.
- Maltby, J., Day, L., & Barber, L. (2004). Forgiveness and mental health variables: Interpreting the relationship using an adaptation-continuum model of personality and coping. *Personality and Individual Differences, 37*, 1629-1641.
- Martínez-Martí, M. L., Avia, M. D., & Hernández-Lloreda, M. J. (2010). The effects of counting blessings on subjective well-being: A gratitude intervention in a spanish sample. *The Spanish Journal of Psychology, 13*(2), 886-896.
- McCullough, M. E., & Witvliet, C. V. (2002). The psychology of forgiveness. In Snyder, C. R., and Lopez, S. J. (Eds), *Handbook of Positive Psychology*, Oxford University Press, Oxford, pp. 446-458.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*(1), 112-127.
- Moore, B. S., Clyburn, A., & Underwood, B. (1976). The role of affect in delay of gratification. *Child Development, 47*, 273-276.
- Natvig, G. K., Albrektsen, G., & Qvarnstrom, U. (2003). Associations between psychosocial factors and happiness among school adolescents. *International Journal of Nursing Practice, 9*, 166-175.
- North, R. J., Holahan, C. J., Moos, R. H., & Cronkite, R. C. (2008). Family support, family income, and happiness: A 10-year perspective. *Journal of Family Psychology, 22*, 475-483.
- Park, N., & Peterson, C. (2006). Character strengths and happiness among young children: Content analysis of parental descriptions. *Journal of Happiness Studies, 7*, 323-341. doi:10.1007/s10902-005-3648-6.
- Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology, 2*, 149-156. doi:10.1080/17439760701228938.

- Safaria, T. (2014). Forgiveness, Gratitude and Happiness among College Students. *International Journal of Public Health Science* (3)4. 142-245.
- Schwarz, J. C., & Pollack, P. R. (1977). Affect and delay of gratification. *Journal of Research in Personality*, 11, 147-164.
- Tkach, C., & Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness? Relating personality, happiness-increasing strategies, and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 7, 183-225.
- Totterdell, P. (1999). Mood scores: Mood and performance in professional cricketers. *British Journal of Psychology*, 90(3), 317-332.
- Tov, W., & Diener, E. (2013). Subjective Well-being. In *Encyclopedia of Cross-Cultural Psychology*. Retrieved November, 3 2014 from [http://ink.library.smu.edu.sg/soss\\_research/1395](http://ink.library.smu.edu.sg/soss_research/1395).
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31(5), 431-452.
- Witvliet, C., Ludwig, T. E., & VanderLaan, K. L. (2001). Granting forgiveness or harboring grudges: Implications for emotion, physiology, and health. *Psychological Science*, 12, 117-123.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predict psychological wellbeing above the Big Five facets. *Personality and Individual Differences*, 49, 443-447.
- Worthington, E. L. (2005). More questions about forgiveness: Research agenda for 2005-2015. In E. L. Worthington, Jr. (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 557-574). New York, NY: Brunner-Routledge.
- Worthington, E. L. (2006). Just forgiving: How the psychology and theology of forgiveness and justice inter-relate. *Journal of Psychology and Christianity*, 25, 155-168.
- Worthington, E. L., Sandage, S. J., & Berry, J. W. (2000). Group interventions to promote forgiveness: What researchers and clinicians ought to know? In M. E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research and practice* (pp. 228-253). New York, NY: Guilford.
- Worthington, E. L., & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology & Health*, 19, 385-405.
- Worthington, E. L., & Wade, N. G. (1999). The social psychology of unforgiveness and implications for clinical practice. *Journal of Social & Clinical Psychology*, 18, 385-418.

Worthington, E. L., Witvliet, C. V. O., Pietrini, P., & Miller, A. J. (2007). Forgiveness, health, and well-being: A review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness. *Journal of Behavioral Medicine*, 30, 291-302.

## LAMPIRAN

### Draft Artikel Ilmiah

# The Efficacy of Gratitude and Forgiveness Training to Increase Happiness

Triantoro Safaria  
*Fakultas Psikologi*  
*Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta*  
[triantoro.safaria@psy.uad.ac.id](mailto:triantoro.safaria@psy.uad.ac.id)

Ahmad Muhammad Diponegoro  
*Fakultas Psikologi*  
*Universitas Ahmad Dahlan*  
[am.diponegoro@psy.uad.ac.id](mailto:am.diponegoro@psy.uad.ac.id)

Khoiruddin Bashori  
*Fakultas Psikologi*  
*Universitas Ahmad Dahlan*  
[khoiruddin.bashori@psy.uad.ac.id](mailto:khoiruddin.bashori@psy.uad.ac.id)

## Abstract

This study aims to test whether there is the influence of gratitude and forgiveness training to increase happiness in adolescents. A total of 30 randomly selected adolescents involved in this research. Randomized pre-post test control group design was used to examine the module intervention. The results of data analysis using t-test showed a significant difference in happiness between the experimental group with the control group ( $t = 4,579$ ,  $p = .000$ ). These results demonstrated a positive effect of gratitude and forgiveness training to increase happiness. The implications of study will be further explained.

*Keywords: gratitude, forgiveness, and happiness*

## Introduction

Previous research has found happiness have some positive impact. People who are happy have a positive energy than a person who is not. They also tend to be more energetic, passionate and has high flexibility compared with individuals who are less happy (Csikszentmihalyi & Hunter, 2003; Park & Peterson, 2006; Peterson, Ruch, Beermann, Park, & Seligman, 2007). Happiness has a positive correlation with increased activity (Csikszentmihalyi & Hunter, 2003). A person who happy associated with increased engagement and social interaction (Csikszentmihalyi & Hunter, 2003; Peterson et al., 2007). Also, individuals who are happy have more mental resources. They are also

more creative, attentive, and more optimistic, they also show more open minded and open to information (Frederickson, 2013). Study on children found, they were happy to demonstrate the ability to refrain longer, compared with children who are less happy (Moore, Clyburn, & Underwood, 1976; Schwarz & Pollack, 1977). Other research shows that happy people have higher social support, and social engagement (Chan & Lee, 2006; Jopp & Rott, 2006; Natvig, Albrektsen, & Qvarnstrom, 2003; North, Holahan, Moos, & Cronkite, 2008). Happiness also correlates with self-esteem (Baumeister, Campbell, Krueger, & Vohs, 2003).

The current study focuses on how gratitude and forgiveness have likelihood impact to happiness. Several factors were found to have a significant correlation with happiness. Among these factors are forgiveness and gratitude (Witvliet, Ludwig, & VanderLaan, 2001; Worthington, Witvliet, Pietrini, & Miller, 2007; Froh, Yurkewicz, & Kashdan, 2008). Previous research has found forgiveness contributing to the health and psychological wellbeing (Hannon, Finkel, Kumashiro, & Rusbult, 2012; Lawler et al., 2003; Witvliet, Ludwig, & VanderLaan, 2001; Worthington, Witvliet, Pietrini, & Miller, 2007). Forgiving behavior can decrease the negative emotions, hatred, and desire for revenge against the perpetrator (Worthington, 2006; Worthington et al., 2007). Individuals who were not willing to forgive showed increased sympathetic nervous system and increased the stress response compared with individuals who forgive (Witvliet et al., 2001). In addition, individuals who forgiving have better health, and use more coping positively compared with individuals that are difficult to forgive (Pargament & Rye, 1998), they also have higher life satisfaction (Maltby, Day, & Barber, 2004) and were able to reduce negative effects of treatment pain-induced liver (Lawler et al., 2003).

Previous research showed a significant correlation between gratitude with happiness. Froh, Yurkewicz, & Kashdan (2008) found gratitude has a correlation with positive affect, life satisfaction, optimistic, social support, and prosocial behavior. Gratitude also associated with emotional pride, full of hope, excitement, and forgiveness. Wood, Joseph, and Maltby (2009) found a positive correlation with the gratitude autonomy, personal growth, environmental mastery, self-acceptance, purpose in life, and positive social relationships. This study will produce a model as well as training modules gratitude and forgiveness that can be used to improve adolescent happiness. Past research has shown a significant contribution gratitude and forgiveness with happiness (Wood, Joseph, and Maltby, 2009; Witvliet, Ludwig, & VanderLaan, 2001; Worthington, Witvliet, Pietrini, & Miller, 2007; Froh, Yurkewicz, & Kashdan, 2008). Safaria (2014) found gratitude have a positive contribution to happiness. The current study aims to test whether the gratitude and forgiveness training can increase happiness. In the present time, Few study that has been examined the gratitude and forgiveness training to increase happiness. Further research is needed to explore whether the gratitude and forgiveness training is helpful to increase happiness in adolescents.

## **Method**

### *Subject*

The subjects of this study have the following characteristics as much as 30 teenage boys with middle and high school level of education involved in this research. Randomization was performed to select respondents who will be grouped into two groups: the experimental group and the control group (waiting list). Inform consent was given, and all participants have a right to involved or not without coercion.

### *Questionnaires*

Data collection tool used in this study is a scale that measures about happiness. This scale as a measuring tool of research, before use, will be tested for validity and reliability. Content validity and Cronbach alpha reliability will be used to search for validity and reliability of measuring instruments; the aim is to be a tool used in this research is accurate and trustworthy (Leedy and Ormrod, 2005; Creswell, 2005).

### *Data analysis*

To test the hypothesis proposed in this study used data analysis techniques that are quantitatively using t-test and ANOVA which aims to see the difference in average scores between groups. The data is processed using the statistical program SPSS 16.

### *Module*

Gratitude and forgiveness training modules were developed based on McCullough, Emmons, and Tsang (2002) and Witvliet, Ludwig, and VanderLaan (2001) theory of gratitude and forgiveness. Before the training module was used, the module will be tested through in two phases: first, used professional judgment that expert to this fields to evaluate the module. Second, the module was tested with limited sample to obtain feedback about the weakness of the modules.

## **Results**

The results of this study indicate writing things that are grateful (counting blessings) and forgive the past adverse event increase happiness in the experimental group. The results of this study support previous research. Martí Martínez, M, Avia, & Hernández-Lloreda (2010) on a sample of Spain psychology students found a significant difference in the positive affect between experimental groups (counting blessings) with the control group (counting hassles). Froh's study (2009) found teens who write grateful events indicates an increase in positive affect compared to teenagers who were given the task of writing down the events of every day ticks (daily hassles). The study also found a positive effect on the subject after two months later. Another study by Emmons & McCullough (2003) found blessing counting group showed an increase in well-being, compared with the control group. Their results showed that positive affect is a condition that is most strongly felt by the group counting blessings, and activities that focus on positive events (benefits) had a positive impact on emotions and interpersonal. Research Froh, Sefick, & Emmons (2008) involving 221 early teens find activities counting blessings associated with increased gratitude (self-reported gratitude), optimism, life satisfaction and decreased negative affect. Table 1 below presents the descriptive data statistical study showed the mean difference between pre-test, post-test and follow-up in the experimental group, while the mean difference in pre-test, post-test and follow-up does not occur in the control group.



Tabel 1

*Statistic descriptive*

Kelompok	N	Mean	Std. Deviasi
Eksperimen (pretes)	15	29.6667	3.95811
Kontrol (pretes)	15	29.3333	3.69685
Eksperimen (posttes)	15	33.8000	2.59670
Kontrol (posttes)	15	29.9333	3.26161
Eksperimen	15	34.8667	2.61498
Follow-up	15	30.6000	3.62137

Table 2 below presents the results of data analysis using t-test which showed highly significant differences happiness in the experimental group with the control group ( $t = 3.6$ ,  $p = .001$ ), and a significant differences of happiness in the experimental group with the control group ( $t = 3.7$ ,  $p = .001$ ).

Tabel 2

*Result of statistic analysis independent t-test*

	t	Mean	df	Sig. (2- tailed)
PRETES	.238	.333	28	.813
POSTEST	3.6	4.9	28	.001
FOLLOW-UP	3.7	4.3	28	.001

**Discussion**

Several previous studies showed that gratitude plays a role in increasing the happiness (Froh, Yurkewicz, & Kashdan, 2008; Wood, Joseph, and Maltby, 2009). A person who is grateful experiences more life satisfaction, optimism, vigor, and decreased depression, and also shows a high level of agreeableness, extraversion, openness and low on neuroticism levels on Big Five personality measures (McCullough et al. 2002). Individuals who are grateful also showed an increase in prosocial behavior. They are also more willing to help, supportive, willing to forgive and more empathy for others (McCullough et al. 2002).

The previous study also found that gratitude has a positive relationship with psychological health and positive social function (McCullough et al., 2002; Watkins 2004). Watkins et al. (2003) found that grateful people tend to experience more frequent positive emotions like feeling satisfied, happy, happy and full of hope, as compared to negative emotions. Watkins (2004) describe the mechanism of why the behavior grateful affects happiness and positive affect. First, when a person feels gratitude to special events, it will increase feelings of happiness. Secondly, gratitude itself encourages a sense of

satisfaction within the individual. Third, the grateful behavior can serve as an active coping strategy when facing problems in everyday life. Fourth, the behavior will improve the accessibility and grateful recollections of positive memories. Lastly, the grateful behavior will decrease the likelihood of depressed mood.

## Conclusion

The study showed that happiness increased when the person the counting of positive life and forgiveness of past negative events. The current study shows that counting blessing has promising results as an intervention to increase happiness in adolescents. An often teenager more focused on what he does not have, and forget a lot of things that he has. This refocusing process leads teens to restructure their past experiences with a positive angle, take positive notes, and recall the positive things that they have. The realization that he has a lot of positive things in life, then bring to an understanding that many things in life should be grateful and be forgiven.

## References

- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4, 1-44.
- Chan, Y. K., & Lee, R. P. L. (2006). Network size, social support and happiness in later life: A comparative study of Beijing and Hong Kong. *Journal of Happiness Studies*, 7, 87-112.
- Chan, D. W. (2008). Gratitude interventions: Beyond stress debriefing and survivor therapy in the aftermath of the Sichuan earthquake. *Educational Research Journal*, 23(2), 163-178.
- Creswell, J.W. (2003). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approach* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE.
- Creswell, J.W. (2005) *Educational research: Planning, conducting and evaluating qualitative and quantitative research* (2<sup>nd</sup> ed). Upper Saddle River, NJ: Pearson Merrill Prentice Hall.
- Csikszentmihalyi, M., & Hunter, J. (2003). Happiness in everyday life: The uses of experience sampling. *Journal of Happiness Studies*, 4, 185-199. doi:10.1023/A:1024409732742.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology* 2003, 84(2), 377–389.
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive Emotions Broaden and Build. *Advances in Experimental Social Psychology*, 47, 1-53.

- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science, 13*, 172–175.
- Froh, J. J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T. B. (2008). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence, article in press*, 1-18. doi:10.1016/j.adolescence.2008.06.006.
- Froh, J. 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* (2008) 213–233.
- Froh, J. J., Kashdan, T. B., Ozimkowski, K. M., & M, N. (2009). Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. *The Journal of Positive Psychology, 4*(5), 408–422.
- Hannon, P. A., Finkel, E. J., Kumashiro, M., & Rusbult, C. E. (2012). The soothing effects of forgiveness on victims' and perpetrators' blood pressure. *Personal Relationships, 19*, 279-289.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences, 33*, 1073–1082.
- Jopp, D., & Rott, C. (2006). Adaptation in very old age: Exploring the role of resources, beliefs, and attitudes for centenarians' happiness. *Psychology and Aging, 21*, 266-280.
- Lawler, K. A., Younger, J. W., Piferi, R. L., Billington, E., Jobe, R., Edmondson, K., & Jones, W. H. (2003). A change of heart: Cardiovascular correlates of forgiveness in response to inter- personal conflict. *Journal of Behavioral Medicine, 26*, 373- 393.
- Lawler, K. A., Younger, J. W., Piferi, R. L., Jobe, R. L., Edmondson, K. A., & Jones, W. H. (2005). The unique effects of forgiveness on health: An exploration of pathways. *Journal of Behavioral Medicine, 28*, 157-167.
- Maltby, J., Day, L., & Barber, L. (2004). Forgiveness and mental health variables: Interpreting the relationship using an adaptation-continuum model of personality and coping. *Personality and Individual Differences, 37*, 1629-1641.
- Martínez-Martí, M. L., Avia, M. D., & Hernández-Lloreda, M. J. (2010). The effects of counting blessings on subjective well-being: A gratitude intervention in a Spanish sample. *The Spanish Journal of Psychology, 13*(2), 886-896.
- McCullough, M. E., & Witvliet, C. V. (2002). The psychology of forgiveness. In Snyder, C. R., and Lopez, S. J. (Eds), *Handbook of Positive Psychology*, Oxford University Press, Oxford, pp. 446-458.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*(1), 112-127.

- Moore, B. S., Clyburn, A., & Underwood, B. (1976). The role of affect in delay of gratification. *Child Development, 47*, 273-276.
- Natvig, G. K., Albrektsen, G., & Qvarnstrom, U. (2003). Associations between psychosocial factors and happiness among school adolescents. *International Journal of Nursing Practice, 9*, 166-175.
- North, R. J., Holahan, C. J., Moos, R. H., & Cronkite, R. C. (2008). Family support, family income, and happiness: A 10-year perspective. *Journal of Family Psychology, 22*, 475-483.
- Park, N., & Peterson, C. (2006). Character strengths and happiness among young children: Content analysis of parental descriptions. *Journal of Happiness Studies, 7*, 323-341. doi:10.1007/s10902-005-3648-6.
- Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology, 2*, 149-156. doi:10.1080/17439760701228938.
- Safaria, T. (2014). Forgiveness, Gratitude and Happiness among College Students. *International Journal of Public Health Science (3)4*. 142-245.
- Schwarz, J. C., & Pollack, P. R. (1977). Affect and delay of gratification. *Journal of Research in Personality, 11*, 147-164.
- Tkach, C., & Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness? Relating personality, happiness-increasing strategies, and well-being. *Journal of Happiness Studies, 7*, 183-225.
- Totterdell, P. (1999). Mood scores: Mood and performance in professional cricketers. *British Journal of Psychology, 90*(3), 317-332.
- Tov, W., & Diener, E. (2013). Subjective Well-being. In *Encyclopedia of Cross-Cultural Psychology*. Retrieved November 3, 2014, from [http://ink.library.smu.edu.sg/soss\\_research/1395](http://ink.library.smu.edu.sg/soss_research/1395).
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality, 31*(5), 431-452.
- Witvliet, C., Ludwig, T. E., & VanderLaan, K. L. (2001). Granting forgiveness or harboring grudges: Implications for emotion, physiology, and health. *Psychological Science, 12*, 117-123.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological wellbeing above the Big Five facets. *Personality and Individual Differences, 49*, 443-447.
- Worthington, E. L. (2005). More questions about forgiveness: Research agenda for 2005-2015. In E. L. Worthington, Jr. (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 557-574). New York, NY: Brunner-Routledge.

Worthington, E. L. (2006). Just forgiving: How the psychology and theology of forgiveness and justice inter-relate. *Journal of Psychology and Christianity*, 25, 155-168.

Worthington, E. L., Sandage, S. J., & Berry, J. W. (2000). Group interventions to promote forgiveness: What researchers and clinicians ought to know? In M. E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research and practice* (pp. 228-253). New York, NY: Guilford.

Worthington, E. L., & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology & Health*, 19, 385-405.

Worthington, E. L., & Wade, N. G. (1999). The social psychology of unforgiveness and implications for clinical practice. *Journal of Social & Clinical Psychology*, 18, 385-418.

Worthington, E. L., Witvliet, C. V. O., Pietrini, P., & Miller, A. J. (2007). Forgiveness, health, and well-being: A review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness. *Journal of Behavioral Medicine*, 30, 291-302.

# Kebahagiaan, Kebersyukuran dan Pemafaan

(Pendekatan dan Perspektif Psikologi)

Buku Modul

Oleh :

Triantoro Safaria, PhD. Psikolog.  
Dr. Ahmad Muhammad Diponegoro  
Dr. Khoiruddin Bashori

## **Kata Pengantar**

Alhamdulillah kami panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran sehingga kami dapat menyelesaikan penelitian Hibah PUPT 2016 ini. Buku panduan ini dibuat untuk memudahkan pembaca menerapkan prinsip-prinsip kebersyukuran dan pemaafan untuk meningkatkan kebahagiaan. Di dalam buku panduan ini selain penjabaran teori, juga menyajikan latihan-latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kebersyukuran dan pemaafan pada diri individu.

Terima kasih kami sampaikan kepada Menteri RistekDikti, dan Direktorat Riset dan Pengabdian kepada Masyarakat, Direktorat Jenderal Penguatan Riset dan Pengembangan Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi yang telah memberikan dana hibah PUPT sehingga kami dapat melaksanakan penelitian ini.

Bagaimana pun hasil karya ini mungkin belum sempurna, untuk itu kami meminta saran-saran untuk memperbaiki buku panduan ini ke depannya.

Yogyakarta, 6 Oktober 2016

Ketua peneliti,

Triantoro Safaria, PhD. Psikolog.

## Daftar Isi

Kata pengantar	
Islam, Syukur dan Kebahagiaan	1
Syukur	5
Pemaafan	7
Syukur, Pemaafan, dan Kebahagiaan	9
Kesimpulan	14
Latihan Modul	15
Daftar Pustaka	25



## Islam, Syukur dan Kebahagiaan

Ajaran-ajaran Islam merupakan salah satu ajaran yang dianggap penting dalam psikologi positif, karena ajarannya yang mengandung hikmah, dan moral. Bersyukur salah satu dari ajaran islam. Syukur merupakan salah satu bentuk dari ekspresi Kebahagiaan dan berhubungan dengan *Well-being*. Syukur merupakan salah satu bentuk perilaku dari emosi positif, Syukur bertolak belakang dengan emosi negatif seperti marah, cemas, cemburu, dan bentuk emosi negatif lainnya (Emmons, 2004).

Menurut Emmons (2007) bersyukur bisa membuat seseorang lebih baik, seseorang yang lebih bijaksana dan menciptakan keharmonisan antara dirinya dengan lingkungan dan komunitasnya. Sedangkan ketidakbersyukuran akan merusak keharmonisan yang sudah ada. Ketidakbersyukuran diumpakan seperti sebuah kejahatan. Menurut Emmons (2007) Orang yang tidak bersyukur cenderung tidak menyukai kebaikan yang diterima dari orang lain dan berpikiran sempit dalam menyikapi kebaikan yang di terimanya.

Orang yang tidak bersyukur akan menyikapi kebaikan dengan cemoohan, cacikan, dan kemarahan. Oleh karena itu bersyukur dapat dijadikan sebagai pondasi untuk membantu orang lain , karena adanya sense terhadap orang lain untuk berbuat baik. Schwarz ( Emmons & Sheldon, 2010) menyebutkan bahwa tidak bersyukur itu memunculkan kedengkian, banyak mengeluh, dan memunculkan banyak ketimpangan pada dirinya.

Orang yang tidak bersyukur hanya terfokus pada yang tidak dimilikinya, dan membandingkan dengan yang dimiliki oleh orang lain. Orang yang tidak bersyukur menjadikan dirinya terasing dari lingkungan sosialnya.

In one popular book on gratitude, for instance, the author asserts that “Whatever we are waiting for— peace of mind, contentment, grace . . . it will surely come to us, but only when we are ready to receive it with an open and grateful heart” (Breathnach, 1996).

Dalam salah satu buku populer menyatakan rasa syukur, misalnya, penulis menegaskan bahwa "Apapun yang sedang kita tunggu seperti ketenangan pikiran, kepuasan, kasih karunia. . . itu pasti akan datang kepada kita, tapi hanya ketika kita siap untuk menerimanya dengan terbuka dan berterima kasih hati "(Breathnach, 1996).

Breathnach, S. B. (1996). *The simple abundance journal of gratitude*. New York: Warner.

Wujud dari rasa bersyukur dalam hidup, dapat menyebabkan ketenangan pikiran, kebahagiaan, kesehatan fisik, dan lebih dalam, hubungan pribadi yang lebih memuaskan. Meskipun berbagai pengalaman hidup dapat menimbulkan perasaan syukur, syukur merupakan cerminan dari persepsi hasil pribadi yang positif, belum tentu layak atau diperoleh, yang disebabkan oleh tindakan orang lain.

*Gratitude has been defined as "the willingness to recognize the unearned increments of value in one's experience" (Bertocci & Millard, 1963, p. 389), and "an estimate of gain coupled with the judgment that someone else is responsible for that gain" (Solomon, 1977, p. 316).*

Syukur telah didefinisikan sebagai "kesediaan untuk mengenali penambahan yang ditanggihkan dari nilai dalam pengalaman seseorang "(Bertocci & Millard, 1963, p. 389), dan "perkiraan yang ditambah dengan penilaian bahwa orang lain yang bertanggung jawab untuk keuntungan"(Solomon 1977, p. 316).

Rasa syukur ini seringkali terabaikan saat manusia memperoleh kebahagiaan atau kekayaan yang melimpah. Misalnya, orang di negara kaya rata-rata adalah jauh lebih bahagia dari pada mereka di negara-negara sangat miskin, dan ada lebih kecil namun positif asosiasi dalam negara antara kekayaan dan kebahagiaan (lihat Diener & Biswas-Diener, 2002, untuk review).

*On the basis of Scitovsky (1978), we predicted that life satisfaction might be more strongly related to income, positive feelings to social psychological rewards, and negative emotions inversely to the fulfillment of basic needs.*

Atas dasar Scitovsky (1978), kami memprediksikan bahwa kepuasan hidup mungkin akan lebih sangat terkait dengan pendapatan, perasaan positif untuk imbalan psikologis sosial, dan negatif emosi terbalik terhadap pemenuhan kebutuhan dasar.

Apakah pemenuhan kebutuhan dasar seperti kebutuhan untuk makanan yang mendasari hubungan pendapatan dan kesejahteraan, atau itu keinginan belajar untuk barang-barang material yang menyebabkan hubungan? Banyak orang yang menulis tentang uang dan kesejahteraan secara implisit berasumsi bahwa relasi ada karena pendapatan memungkinkan orang untuk memenuhi kebutuhan fisik mereka untuk makanan dan tempat tinggal dan, mungkin untuk beberapa derajat, kebutuhan psikologis mereka juga, misalnya, untuk menghormati.

*Previous researchers suggested that the stronger association between money and well-being at lower income levels indicates the importance of basic needs to the income and well-being relation (Howell & Howell, 2008).*

Peneliti sebelumnya menyarankan bahwa hubungan yang lebih kuat antara uang dan kesejahteraan di tingkat pendapatan yang lebih rendah menunjukkan pentingnya kebutuhan dasar untuk pendapatan dan kesejahteraan hubungan (Howell & Howell, 2008).

Penelitian tentang kebahagiaan sangat penting dilakukan karena kebahagiaan merupakan cita-cita tertinggi yang selalu ingin diraih oleh semua manusia dalam tindakannya (Ryff, 1989).

Kebahagiaan juga menjadi penghalang stres (Argyle, 2001). Lebih lanjut, Argyle (2001) menjelaskan bahwa kejadian hidup yang positif mengurangi keputusasaan dan depresi, tetapi hanya jika mereka memiliki atribusi yang positif.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan akan membawa individu menjadi individu yang memiliki jiwa yang sehat. Penelitian yang dilakukan oleh Jersild (dalam Mappiare, 1982) menunjukkan adanya keragaman hal-hal yang menyebabkan seseorang berbahagia. Mengingat pentingnya kebahagiaan bagi individu, maka timbul pertanyaan mengenai peristiwa yang membuat remaja merasa paling bahagia dalam hidupnya ada tidaknya perbedaan orientasi kebahagiaan pada remaja laki-laki dan perempuan. Berdasarkan kedua pertanyaan tersebut maka akan diketahui orientasi kebahagiaan pada remaja, laki-laki dan perempuan. Peneliti menggunakan

pendekatan *Indigenous Psychology*, yaitu pendekatan yang dilihat dari sudut pandang budayalokal, agar data yang diperoleh asli dalam realitas Indonesia sendiri, sehingga setiap fenomena dipandang menurut konteks, dipapar, serta ditafsirkan secara relatif berdasarkan situasi budaya dan ekologi tempat fenomena berlangsung. Diharapkan, hasil penelitian dapat menambah kajian teori tentang kebahagiaan dan pemahaman kepada para orangtua yang memiliki anak usia remaja, berbagai instansi pendidikan dan para pengajar yang memiliki siswa usia remaja, serta bagi remaja sendiri untuk lebih memahami dirinya. Hasil penelitian dapat digunakan oleh pihak-pihak terkait dalam menentukan langkah-langkah untuk meraih kebahagiaan.

## A. SYUKUR

Syukur secara bahasa arab berasal dari kata *Syakara* dalam bahasa arab yang berarti pujian atas kebaikan, penuhnya sesuatu, dan menampakkkan pada permukaan, dalam hal ini maksud dari menampakkan adalah dalam bentuk memberikan sebagian nikmat yang telah telah diterima kepada orang lain yang membutuhkan (Syam, 2009). Menurut istilah syara' bersyukur merupakan pengakuan terhadap nikmat yang dikaruniakan Allah yang disertai dengan ketundukan kepada-Nya dan mempergunakan nikmat tersebut sesuai dengan kehendak Allah. Imam Al-Qusyairi mengatakan bahwa hakikat bersyukur adalah pengakuan terhadap nikmat yang telah diberikan Allah dan dibuktikan dengan ketundukan kepada Allah (Sucipto & Firdaus, 2011).

Menurut Imam Ghazali bersyukur terdiri atas tiga perkara. Pertama, memiliki pengetahuan tentang nikmat, bahwa seluruh nikmat, kebaikan berasal dari Allah dan Allah-lah yang memberikan pengetahuan tersebut kepada orang yang dikehendakinya. Kedua, memiliki sikap jiwa yang tetap dan tidak berubah, sehingga hasil dari pengetahuan yang dimiliki tersebut mendorong untuk selalu senang, mencintai yang memberi nikmat tersebut dengan bentuk kepatuhan kepadaNya. Ketiga, menghindari perbuatan maksiat kepada Allah (Al-Bantanie, 2010).

Menurut Puyser (Emmons, 2004) kata syukur dalam penelitian ilmiah sering disebut dengan kata *Gratitude* dan *Thankfull*. Kata *gratitude* berasal dari bahasa latin, yaitu "*gratia*", yang berarti keanggunan atau keberterimakasihan. Arti dari bahasa latin ini berarti melakukan sesuatu dengan kebaikan, kedermawanan, kemurahan hati, dan keindahan memberi dan menerima. Bersyukur berasal dari persepsi bahwa seseorang telah diuntungkan oleh tindakan orang lain. Bersyukur muncul karena

adanya penghargaan saat seseorang menerima karunia dan sebuah apresiasi terhadap nilai dari karunia tersebut (Emmons, 2004).

Lazarus and Lazarus (1994) argued that gratitude is one of the “empathic emotions” whose roots lie in the capacity to empathize with others.

Lazarus dan Lazarus (1994) berpendapat bahwa syukur merupakan salah satu yang "emosi empati" yang akarnya terletak pada kapasitas untuk berempati dengan orang lain.

Mekanisme dasar ada alasan untuk percaya bahwa pengalaman syukur mungkin dikaitkan-bahkan mungkin dalam kausal mode dengan kebahagiaan dan kesejahteraan.

Chesterton (1924) contended that “gratitude produced . . . the most purely joyful moments that have been known to man” (p. 114).

Chesterton (1924) menyatakan bahwa "rasa syukur yang dihasilkan. . . itu paling momen murni menyenangkan yang telah dikenal manusia "(p. 114).

Beberapa teori dan peneliti (misalnya, Lazarus & Lazarus, 1994; Mayer, Salovey, Gomberg-Kaufman, & Blainey, 1991; Ortony, Clore, & Collins, 1986; Weiner, 1985) telah mencatat bahwa syukur biasanya memiliki valensi emosional yang positif. Penelitian awal menunjukkan bahwa syukur adalah cukup menyenangkan dan mengaktifkan emosi.

*Research has shown that gratitude is a pleasant state and is linked with positive emotions including contentment (Walker & Pitts, 1998), happiness, pride, and hope (Overwalle, Mervielde, & De Schuyter, 1995).*

Penelitian telah menunjukkan bahwa syukur adalah stimulus yang menyenangkan dan terkait dengan emosi positif termasuk kepuasan (Walker & Pitts, 1998), kebahagiaan, kebanggaan, dan harapan (Overwalle, Mervielde, & De Schuyter, 1995).

Dalam penilaian kesamaan emosi, syukur adalah rated sebagai sangat mirip dengan sukacita dan kepuasan, dan sebagai sangat berbeda penghinaan, kebencian, dan kecemburuan (Schimmack & Reisenzein, 1997).

## B. KEBAHAGIAAN

Kebahagiaan adalah dambaan setiap orang, seperti yang diinginkan oleh seorang remaja. Kebahagiaan adalah keadaan emosi positif yang didefinisikan secara subjektif oleh setiap orang (Snyder & Lopez, 2006). Konsep kebahagiaan terkadang masih menjadi misteri. Kebahagiaan termasuk dalam psikologi positif. Kebahagiaan agak sulit untuk diartikan karena cakupannya yang luas dan dalam (Strongman, 2005). Shahr (2007) memberikan tips untuk bertanya dengan kata bantu “*why*” untuk mendapatkan tolok ukur kebahagiaan, seperti mengapa seseorang ingin kaya, mobil baru, terkenal, dan sukses? Jawabannya akan bermuara karena yang bersangkutan ingin bahagia. Apabila diteruskan dengan pertanyaan alasan seseorang ingin bahagia, maka tidak ada jawaban lain yang lebih baik daripada memang tujuan seseorang adalah hidup bahagia. Semua tolok ukur baik kekayaan material, popularitas, kepuasan spiritual maupun emosional hanya akan bermuara ke satu kata yaitu kebahagiaan.

Kebahagiaan juga menjadi penghalang stres (Argyle, 2001). Lebih lanjut, Argyle (2001) menjelaskan bahwa kejadian hidup yang positif mengurangi keputusasaan dan depresi, tetapi hanya jika mereka memiliki atribusi yang positif. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan akan membawa individu menjadi individu yang memiliki jiwa yang sehat. Penelitian yang dilakukan oleh Jersild (dalam Mappiare, 1982) menunjukkan adanya keragaman hal-hal yang menyebabkan seseorang berbahagia.

Bagi remaja usia 15-18 tahun, sumber-sumber kebahagiaan yang mendapatkan frekuensi tertinggi terdiri dari:

- (1) pergi rekreasi ramai-ramai, misalnya mengunjungi cagar alam;
- (2) mencapai peningkatan diri, berhasil di sekolah, ada kesempatan memperoleh pendidikan, serta ada rasa penting dalam jabatan;
- (3) memperoleh hubungan baik dengan orang lain, bersahabat karib, dan mendapatkan teman yang pasti;
- (4) dalam suasana *sport*, permainan-permainan, dan bersepeda; serta
- (5) merasa diri bermanfaat bagi orang lain.

Veenhoven (dalam Syafitri, 2012) menjelaskan bahwa kebahagiaan merupakan suatu konsep yang subjektif yang sering dialami oleh setiap individu dari waktu ke waktu sebagai gambaran

perasaan atau emosi. Kebahagiaan adalah perasaan suka, senang, gembira yang dirasakan oleh individu dan sumber penyebab munculnya kebahagiaan bagi setiap individu berbeda-beda. Dengan kata lain, hanya orang-orang yang bersangkutan yang dapat mengatakan apakah mereka bahagia atau tidak bahagia dengan kehidupan yang mereka jalani.

Menurut Khavari (2006) menyebutkan bahwa kebahagiaan terasa tidak hanya ketika mendapatkan apa yang kita inginkan, tetapi juga ketika kita menginginkan apa yang telah kita dapatkan. Sementara menurut Al- Mansor (2001) kebahagiaan adalah secarik rasa yang aneh dan misteri serta mahal yang seseorang tidak mudah untuk mengatakan bahwa dirinya adalah bahagia, sementara orang lain mengatakan bahwa dia adalah orang yang bahagia. Bahagia hanya mudah diucapkan, dirasakan dan dibayangkan oleh orang-orang yang dirinya belum berada pada tempat penyebab kebahagiaan tersebut.

Basya (2007) mengungkapkan bahwa kebahagiaan merupakan suatu objek yang terus dicari manusia di setiap masa dan tempat. Sarana untuk mencapainya berbeda-beda antara satu orang dengan orang lain. Perbedaan itu sesuai dengan kepribadian masing-masing manusia, kecenderungan-kecenderungan, lingkungan-lingkungan dan kondisi-kondisi yang spesifik.

Menurut Al-Qarni (dalam Wulandari, 2010) kebahagiaan adalah sesuatu yang manusiawi, dirasakan individu yang bersifat instrinsik dan hanya dapat dirasakan tetapi tidak dapat dilihat oleh mata, tidak dapat diukur dengan harga, tidak dapat dibatasi oleh harta tetapi hanya dapat dirasakan oleh perasaan individu itu sendiri. Menurut Diener, Scollon dan Lucas (2003), istilah *subjective well-being* merupakan istilah ilmiah dari *happiness* (kebahagiaan). Istilah ini lebih dipilih untuk digunakan oleh para ilmuwan. *Subjective well-being* atau kesejahteraan subjektif merupakan gabungan dari kepuasan hidup dan keseimbangan afek positif serta afek negatif (dalam Lyubomirsky, Tkach, Dimatteo, 2006

### **C. HUBUNGAN SYUKUR DENGAN KEBAHAGIAAN**

Ukuran syukur yang Wood et al. (2008) sebelumnya telah menegaskan menangkap delapan domain syukur memberikan penilaian yang lebih komprehensif dari konstruk ini. Dalam penelitian pada skala istilah emosi, rasa syukur cenderung memuat tentang kenikmatan dan faktor aktivasi (Mayer et al, 1991;. Reizenzein, 1994).

Research has shown that gratitude is a pleasant state and is linked with positive emotions including contentment (Walker & Pitts, 1998), happiness, pride, and hope (Overwalle, Mervielde, & De Schuyter, 1995).

Penelitian telah menunjukkan bahwa syukur adalah negara yang menyenangkan dan terkait dengan emosi positif termasuk kepuasan (Walker & Pitts, 1998), kebahagiaan, kebanggaan, dan harapan (Overwalle, Mervielde, & De Schuyter, 1995).

Gratitude is also likely to build and strengthen a sense of spirituality, given the strong historical association between gratitude and religion (Emmons & Crumpler, 2000; McCullough et al., 2002).

Syukur juga kemungkinan untuk membangun dan memperkuat rasa spiritualitas, mengingat hubungan sejarah yang kuat antara syukur dan agama (Emmons & Crumpler, 2000; McCullough et al., 2002).

*Finally, to the extent that gratitude, like other positive emotions, broadens the scope of cognition and enables flexible and creative thinking, it also facilitates coping with stress and adversity (Aspinwall, 1998; Folkman & Moskowitz, 2000).*

Akhirnya, sejauh bahwa rasa syukur, seperti lainnya emosi positif, memperluas ruang lingkup kognisi dan memungkinkan fleksibel dan berpikir kreatif, juga memfasilitasi mengatasi stres dan kesulitan (Aspinwall, 1998; Folkman & Moskowitz, 2000).

Rasa syukur dan hubungannya dengan kesejahteraan yang layak mengeksplorasi karena rasa syukur telah ditemukan memiliki hubungan yang signifikan terhadap berbagai aspek kesehatan dan kesejahteraan (Boehm, Lyubomirsky, & Sheldon, 2011; Emmons & McCullough, 2003; Wood, Joseph, & Maltby, 2009; Wood, Maltby, Gillett, Linley, & Joseph, 2008a).

*One concept that has been explored as being related to gratitude is altruism (Bartlett & DeSteno, 2006; Froh, Bono, & Emmons, 2010; McCullough et al., 2008; Schnall, Roper, & Fessler, 2010).*

Banyak peneliti telah menemukan bahwa orang bersyukur kurang destruktif terhadap diri mereka sendiri, lebih pro-sosial, dan bertindak lebih moral. (Bartlett & DeSteno, 2006; DeSteno et al., 2010.; Froh et al., 2010a.; Froh, Emmons, Kartu, Bono, & Wilson, 2010b; Grant & Gino, 2010).



Dan dengan demikian intervensi syukur telah diidentifikasi dan dimanfaatkan untuk mempromosikan klien kesejahteraan dengan membawa memperhatikan aspek-aspek positif dari kehidupan mereka sehingga mereka tidak diambil untuk diberikan (Lyubomirsky, Raja, & Diener, 2005a). Misalnya, Froh et al. (2008) menghitung latihan berkat telah ditunjukkan untuk meningkatkan kesejahteraan, dan mengurangi pengaruh negatif (2008). Studi ini juga menemukan bahwa pada tiga minggu tindak lanjut dari mereka yang berpartisipasi dalam latihan syukur berpengalaman lebih optimis, domain-spesifik kepuasan hidup, dan kepuasan hidup secara keseluruhan.

Manfaat rasa syukur ini tidak terbatas pada mereka yang akan muncul untuk memiliki banyak untuk disyukuri. Syukur telah terbukti berkontribusi positif mempengaruhi dan mengurangi pengaruh negatif dalam masalah kesehatan kronis seperti pasien dengan penyakit neuromuskuler (Emmons & McCullough, 2003). Intervensi syukur dapat memiliki efek langsung dan jangka panjang pada fungsi psikologis yang positif (Froh et al., 2008). Syukur memiliki manfaat jangka panjang seperti yang ditunjukkan oleh Lyubomirsky, Boehm dan Sheldon (2011) dalam sebuah studi delapan bulan pelacakan manfaat dari intervensi syukur.

Syukur juga telah terbukti mengurangi efek negatif dari trauma. Dalam sebuah studi longitudinal yang dimulai sebelum 11 September 2001 di Menara Kembar di AS, ditemukan bahwa rasa syukur buffer orang tahan terhadap depresi dan bahan bakar berkembang (Fredrickson, Tugade, Waugh, & Larkin, 2003).

Gallup World Poll, sampel perwakilan pertama dari planet Bumi, digunakan untuk mengeksplorasi alasan mengapa kebahagiaan dikaitkan dengan pendapatan yang lebih tinggi, termasuk pemenuhan kebutuhan dasar, pemenuhan psikologis kebutuhan, meningkatkan kepuasan dengan standar seseorang hidup, dan barang publik. Di seluruh dunia, asosiasi pendapatan log dengan kesejahteraan subjektif adalah linear tetapi cembung dengan pendapatan baku, menunjukkan penurunan efek marjinal pendapatan kesejahteraan subjektif.

Bertentangan dengan kedua orang yang mengatakan uang tidak terkait dengan kebahagiaan dan mereka yang mengatakan bahwa hal ini sangat penting, kami menemukan bahwa uang jauh lebih terkait dengan beberapa bentuk kesejahteraan daripada untuk orang lain. Penghasilan paling sangat

terkait dengan bentuk evaluasi kehidupan kesejahteraan, yang merupakan penilaian reflektif pada kehidupan masyarakat dibandingkan dengan apa yang mereka inginkan mereka menjadi. Bertentangan dengan kedua orang yang mengatakan uang tidak terkait dengan kebahagiaan dan mereka yang mengatakan bahwa hal ini sangat penting, kami menemukan bahwa uang jauh lebih terkait dengan beberapa bentuk kesejahteraan daripada untuk orang lain. Bertentangan dengan kedua orang yang mengatakan uang tidak terkait dengan kebahagiaan dan mereka yang mengatakan bahwa hal ini sangat penting, kami menemukan bahwa uang jauh lebih terkait dengan beberapa bentuk kesejahteraan daripada untuk orang lain. Penghasilan paling sangat terkait dengan bentuk evaluasi kehidupan kesejahteraan, yang merupakan penilaian reflektif pada kehidupan masyarakat dibandingkan dengan apa yang mereka inginkan mereka menjadi.

Di tingkat teoritis, hasil kami menunjukkan bahwa berbagai jenis kesejahteraan dapat dipengaruhi oleh prediksi yang sangat berbeda. Kesejahteraan sosial: ini dapat didefinisikan oleh sejauh mana seseorang melihat diri mereka sebagai memiliki hubungan yang sehat, bermakna dan langgeng dengan orang lain.

Keyes (2002) argues that there are five dimensions to social well-being. These include social coherence, social actualization, social integration, social acceptance, and social contribution.

Keyes (2002) berpendapat bahwa ada lima dimensi untuk kesejahteraan sosial. Ini termasuk koherensi sosial, aktualisasi sosial, integrasi sosial, penerimaan sosial, dan kontribusi sosial.

*Keyes (2002) explains this further stating, " Individuals are functioning well when they see society as meaningful and understandable, when they see society as possessing potential for growth, when they feel they belong to and are accepted by their communities, when they accept most parts of society, and when they see themselves contributing to society" (2002, p. 209) .*

Keyes (2002) menjelaskan ini lebih lanjut menyatakan, "Individu berfungsi dengan baik ketika mereka melihat masyarakat sebagai bermakna dan dimengerti, ketika mereka melihat masyarakat sebagai memiliki potensi pertumbuhan, ketika mereka merasa mereka milik dan diterima oleh komunitas mereka, ketika mereka menerima paling bagian dari masyarakat, dan ketika mereka melihat diri mereka memberikan kontribusi kepada masyarakat "(2002, hal. 209).

Kesejahteraan emosional: Hal ini ditunjukkan dengan adanya berdampak positif dan tidak adanya negatif mempengaruhi dikombinasikan dengan kepuasan yang dirasakan dengan kehidupan (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999).

Kesejahteraan psikologis:

As defined by Ryff (1989, 1995), psychological well-being consists of a person's perception of their life in six areas: self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, and personal growth.

Seperti yang didefinisikan oleh Ryff (1989, 1995), kesejahteraan psikologis terdiri dari persepsi seseorang dari hidup mereka dalam enam bidang: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan diri.

This six factor structure of psychological well-being has also been validated by another study (Gallagher, Lopez, & Preacher, 2009).

Ini struktur enam faktor psikologis juga telah divalidasi oleh penelitian lain (Gallagher, Lopez, & Pengkhotbah, 2009).

Strategi lain terbukti berhasil meningkatkan kebahagiaan lebih lama periode waktu termasuk menggunakan kekuatan karakter seseorang dengan cara baru (Seligman et al. 2005) dan menjaga jurnal rasa syukur (misalnya, Emmons dan McCullough 2003).

Penting, Namun, latihan teratur atau berulang strategi ini diperlukan untuk mempertahankan jangka panjang Keuntungan kebahagiaan. Jadi, sementara beberapa intervensi telah terbukti meningkatkan kebahagiaan dalam jangka pendek atau lebih periode memanjang dengan praktek yang disengaja, itu masih harus dilihat apakah strategi ini dapat memberikan rute yang berkelanjutan untuk kebahagiaan. Keberlanjutan strategi ini mungkin tergantung pada dorongan kebahagiaan yang mereka hasilkan; jika orang mengalami kenaikan awal dalam kebahagiaan, mereka mungkin lebih cenderung untuk berlatih strategi di masa depan.

## KESIMPULAN

Bersyukur menjadikan seseorang merasa bahagia, optimistis dan merasakan kepuasan hidup (Froh, dkk. 2008), berdasarkan penjelasan tersebut menunjukkan bahwa kepuasan hidup muncul karena bersyukur. bukan sebaliknya bahwa kepuasan hidup mempengaruhi bersyukur.

Hal ini sejalan dengan penelitian Emmons & McCullough (2003) yang berjudul *Counting Blessing Versus Burdens : An Experimental Investigation Of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life* yang hasilnya adalah bahwa mahasiswa yang bersyukur dengan mencatat kebaikan yang diterimanya menunjukkan peningkatan hubungan sosial, kesehatan yang meningkat, merasakan kepuasan hidup serta merasa bahagia.

Menurut penelitian Puspitasari (2005) yang berjudul hubungan antara komitmen beragama dan *subjective well-being* menunjukkan bahwa, semakin tinggi intensitas remaja bertingkah laku sesuai dengan ajaran agamanya maka semakin semakin baik pula evaluasi remaja terhadap hidupnya, hal ini menunjukkan bahwa, pemahaman serta melakukan nilai-nilai agama lebih memberi pengaruh terhadap kepuasan hidup.

## **MODUL LATIHAN**

### **CATATAN KEBERSYUKURAN**

Catatan harian kebersyukuran ini bertujuan untuk menumbuhkan rasa bersyukur dalam dirimu. Artinya kamu berusaha untuk berpikir, menilai dan menghargai banyak hal dalam hidupmu baik yang besar maupun yang kecil. Hal-hal tersebut termasuk diantaranya hubungan baik dengan orang lain, pengorbanan dan kontribusi orang lain dalam hidupmu (orang tua, nenek, paman, teman), keberuntunganmu, kesehatanmu, kenyataan yang baik dan positif yang kamu alami. Perlu diingat bahwa terkadang beberapa hal yang positif mungkin luput dari pengamatanmu sehingga belum kamu syukuri. Isilah dan tuliskan hal-hal yang patut kamu syukuri sebanyak yang kamu bisa.

No	Hari/Tgl/Bulan	Yang saya syukuri adalah .....
No	Hari/Tgl/Bulan	Yang saya syukuri adalah .....

--	--	--

No	Hari/Tgl/Bulan	Yang saya syukuri adalah .....



## CATATAN IMPIAN MASA DEPAN SAYA

Coba kamu tuliskan pada isian di bawah ini kemungkinan positif/kesuksesan positif yang akan kamu alami di masa depan. Artinya tulisan yang kamu buat adalah gambaran di masa depan bahwa kamu telah menjadi orang sukses dan berhasil. Tulisan yang kamu buat adalah segala sesuatu yang sangat mungkin terjadi jika kamu berusaha untuk mewujudkannya.

No	Hari/Tgl/Bulan	Keadaan saya di masa depan adalah .....

## CATATAN KEBAIKAN KECIL YANG SAYA LAKUKAN

Coba tuliskan kebaikan-kebaikan kecil yang kamu lakukan seperti menyapa teman, membantu teman, menyingkirkan duri/halangan di jalan, membuang sampah pada tempatnya, memunguti sampah, bersedekah, berzikir, belajar, dan lain-lain.

No	Hari/Tgl/Bulan	Kebaikan kecil yang saya lakukan adalah .....

No	Hari/Tgl/Bulan	Kebaikan kecil yang saya lakukan adalah .....





## APA KELEBIHANKU

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## HAL-HAL YANG SAYA MAAFKAN DALAM HIDUP

Catatan harian pemaafan ini ini bertujuan untuk menumbukan rasa pemaaf dalam dirimu. Artinya kamu berusaha untuk berpikir, menilai dan memaafkan hal-hal yang menurutmu sulit dan menyakitkan, baik yang besar maupun yang kecil. Hal-hal mungkin berusaha kamu maafkan misalnya konflik dengan teman, guru, pengasuh atau keluarga. Menurut hasil penelitian di Amerika, sikap pemaaf dan memaafkan dapat meningkatkan kebahagiaan, serta kesehatan fisik. Hal ini disebabkan ketika kita memaafkan hal-hal yang menyakitkan dalam hidup kita, maka akan menyebabkan beban stress yang kita rasakan menjadi hilang.

No	Hari/Tgl/Bulan	Hal saya maafkan adalah .....

## DAFTAR PUSTAKA

- Albantanie, S. (2010). *Dahsyatnya Syukur*. Jakarta : QultumMedia
- Breathnach, S. B. (1996). *The simple abundance journal of gratitude*. New York: Warner.
- Chesterton, G. K. (1924). *St. Francis of Assisi*. New York: Doran.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? A literature review and guide to needed research. *Social Indicators Research*, 57, 119–169.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. doi: 10.1037/0033-2909.125.2.276.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377–389.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377–389.
- Emmons, R.A & McCullough, M.E. (2004). *The Psychology Of Gratitude*. New York : Oxford University Press
- Emmons, R.A & Sheldon, C. (2010). Gratitude and The Science of Positive Psychology. *Handbook of Positive Psychology*. Snyder ,C & Lopes, S. Oxford: Oxford University Press
- Emmons, R.A . (2007). *Thanks: How The New Science Of Gratitude Can Make You Happier*. Boston: Houghton Mifflin Company
- Emmons, RA. (2004). An Introduction, In Emmons, R.A & McCullough, M.E. *The Psychology Of Gratitude*. New York : Oxford University Press
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality & Social Psychology*, 84(2), 365-376. doi: 10.1037/0022-3514.84.2.365
- Froh, JJ & Sefick, W & Emmons, M. (2008). Counting blessing in early adolescent : An experimental study of Gratitude and Subjective Well-Being. *Journal of School Psychology Volume 46*
- Howell, H., & Howell, C. (2008). The relation of economic status to subjective well-being in developing countries: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 134, 536–560.
- Hurlock, E.B. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Erlangga



- Lazarus, R. S., & Lazarus, B. N. (1994). *Passion and reason: Making sense of our emotions*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S., & Lazarus, B. N. (1994). *Passion and reason: Making sense of our emotions*. New York: Oxford University Press.
- Mayer, J. D., Salovey, P., Gomberg-Kaufman, S., & Blainey, K. (1991). A broader conception of mood experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, *60*, 100–111.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, *131*(6), 803-855. doi: 10.1037/0033-2909.131.6.803
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, *9*(2), 111-131. doi: 10.1037/1089-2680.9.2.111
- Mayer, J. D., Salovey, P., Gomberg-Kaufman, S., & Blainey, K. (1991). A broader conception of mood experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, *60*, 100–111.
- Ortony, A., Clore, G. L., & Collins, A. (1987). *The cognitive structure of emotions*. New York: Cambridge University Press.
- Overwalle, F. V., Mervielde, I., & De Schuyter, J. (1995). Structural modeling of the relationships between attributional dimensions, emotions, and performance of college freshmen. *Cognition & Emotion*, *9*, 59–85.
- Overwalle, F. V., Mervielde, I., & De Schuyter, J. (1995). Structural modeling of the relationships between attributional dimensions, emotions, and performance of college freshmen. *Cognition & Emotion*, *9*, 59–85.
- Puspitasari, T & Nisfiannor, M.( 2005). komitmen beragama dan *subjective well-being*. *Jurnal Phronesis*. Volume 7
- Rakhmat, J.( 2004). *Psikologi Agama : Sebuah Pengantar*. Bandung : Mizan
- Reisenzein, R. (1994). Pleasure-arousal theory and the intensity of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, *67*, 525–539.
- Reisenzein, R. (1994). Pleasure-arousal theory and the intensity of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, *67*, 525–539.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*(6), 1069-1081. doi: 10.1037/0022-3514.57.6.1069

- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104. Retrieved from <http://www.jstor.org/stable/20182342> 87
- Schimmack, U., & Reizenstein, R. (1997). Cognitive processes involved in similarity judgments of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 645–661.
- Scitovsky, T. (1978). *The joyless economy*. Oxford, United Kingdom: Oxford University Press.
- Shahar, T.B.(2007). *Happier : Learn The Secrets to Daily Joy and Lasting Fullfillment*. New york : Mc Graw Hill.
- Snyder, C. R.,& Lopez, S. J.(2006). *Positive Psychology : The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. California Sage Publications, Inc.
- Solomon, R. C. (1977). *The passions*. Garden City, NY: Anchor Books.
- Strongman, K. T. (2005). *The Psychology of Emotion*. England : John Willey.
- Sucipto, H & Firdaus, A.I, . (2011). *Dahsyatnya Syukur & Sabar*,. Jakarta : Best Media Bertocci, P. A., & Millard, R. M. (1963). *Personality and the good: Psychological and ethical perspectives*. New York: McKay.
- Sucipto, H & Firdaus, A.I, . (2011). *Dahsyatnya Syukur & Sabar*,. Jakarta : Best Media
- Syam, Y .( 2009). *Sabar Dan Syukur Bikin Hidup Lebih Bahagia*. Yogyakarta ; Mutiara media.
- Walker, L. J., & Pitts, R. C. (1998). Naturalistic conceptions of moral maturity. *Developmental Psychology*, 34, 403–419.
- Walker, L. J., & Pitts, R. C. (1998). Naturalistic conceptions of moral maturity. *Developmental Psychology*, 34, 403–419.
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92, 548–573.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the big five facets. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 443-447. Retrieved from <http://www.sciencedirect.com/science/article/B6V9F-4V7S8PN-1/2/d8fdef58561d5175ff37745a98bbfb21>
- Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008a). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42(4), 854-871. Retrieved from <http://www.sciencedirect.com/science/article/B6WM0-4R8NB6F-6/2/11c7f1efeeb25e2d388e25fbadf11784>

- Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N., & Joseph, S. (2008b). Conceptualizing gratitude and appreciation as a unitary personality trait. *Personality & Individual Differences*, 44(3), 619-630. doi: 10.1016/j.paid.2007.09.028 91
- Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008c). A social-cognitive model of trait and state levels of gratitude. *Emotion*, 8(2), 281-290. doi: 10.1037/1528-3542.8.2.281
- Scitovsky, T. (1978). *The joyless economy*. Oxford, United Kingdom: Oxford University Press.
- Puspitasari, T & Nisfiannor, M.( 2005). komitmen beragama dan *subjective well-being*. *Jurnal Phronesis. Volume 7*
- Menurut Braden (Rakhmat, 2004) menyebutkan bahwa agama memberikan makna pada kehidupan.
- Rakhmat, J.( 2004). *Psikologi Agama : Sebuah Pengantar*. Bandung : Mizan
- Emmons, RA. (2004). An Introduction, In Emmons, R.A & McCullough, M.E. *The Psychology Of Gratitude*. New York : Oxford University Press
- Emmons, R. A. (2007). *Thanks: How the new science of gratitude can make you happier*. Boston, Houghton Mifflin Harcourt. 75
- Emmons, R.A & Sheldon, C. (2010). Gratitude and The Science of Positive Psychology. Handbook of Positive Psychology. Snyder ,C & Lopes, S. Oxford: Oxford University Press
- Bertocci, P. A., & Millard, R. M. (1963). *Personality and the good: Psychological and ethical perspectives*. New York: McKay.
- Solomon, R. C. (1977). *The passions*. Garden City, NY: Anchor Books.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? A literature review and guide to needed research. *Social Indicators Research*, 57, 119–169.
- Howell, H., & Howell, C. (2008). The relation of economic status to subjective well-being in developing countries: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 134, 536–560.
- Ryff , Carol D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, The American Psychological Association, Vol. 57, No. 6, 1069-1081
- Sucipto, H & Firdaus, A.I, . (2011). *Dahsyatnya Syukur & Sabar*., Jakarta : Best Media
- Albantanie, S. (2010). *Dahsyatnya Syukur*. Jakarta : QultumMedia
- Chesterton, G. K. (1924). *St. Francis of Assisi*. New York: Doran.
- Overwalle, F. V., Mervielde, I., & De Schuyter, J. (1995). Structural modeling of the relationships between attributional dimensions, emotions, and performance of college freshmen. *Cognition & Emotion*, 9, 59–85.
- Walker, L. J., & Pitts, R. C. (1998). Naturalistic conceptions of moral maturity. *Developmental Psychology*, 34, 403–419.
- Snyder, C. R.,& Lopez, S. J.(2006). *Positive Psychology : The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. California SagePublications, Inc.
- Schimmack, U., & Reisenzein, R. (1997). Cognitive processes involved in similarity judgments of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 645–661.
- Mayer, J. D., Salovey, P., Gomberg-Kaufman, S., & Blainey, K. (1991). A broader conception of mood experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 100–111.

- Reisenzein, R. (1994). Pleasure-arousal theory and the intensity of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 525–539.
- Walker, L. J., & Pitts, R. C. (1998). Naturalistic conceptions of moral maturity. *Developmental Psychology*, 34, 403–419.
- Overwalle, F. V., Mervielde, I., & De Schuyter, J. (1995). Structural modeling of the relationships between attributional dimensions, emotions, and performance of college freshmen. *Cognition & Emotion*, 9, 59–85.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112–127.
- Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 56–69.
- Aspinwall, L. G. (1998). Rethinking the role of positive affect in selfregulation. *Motivation and Emotion*, 22, 1–32.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55, 647–654.
- Bartlett, M. Y., & DeSteno, D. (2006). Gratitude and prosocial behavior. *Psychological Science*, 17(4), 319–325. doi: 10.1111/j.1467-9280.2006.01705.x
- Froh, J., Bono, G., & Emmons, R. (2010). Being grateful is beyond good manners: Gratitude and motivation to contribute to society among early adolescents. *Motivation and Emotion*, 34(2), 144–157. doi: 10.1007/s11031-010-9163-z
- Froh, J., Emmons, R., Card, N., Bono, G., & Wilson, J. (2010b). Gratitude and the reduced costs of materialism in adolescents. *Journal of Happiness Studies*, 1–14. doi: 10.1007/s10902-010-9195-9
- Froh, J. 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(2), 213–233. doi: 10.1016/j.jsp.2007.03.005
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality & Social Psychology*, 84(2), 365–376. doi: 10.1037/0022-3514.84.2.365
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health & Social Behavior*, 43(2), 207–222. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=aph&AN=7208898&site=ehost-live>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. doi: 10.1037/0033-2909.125.2.276
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. doi: 10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. Retrieved from <http://www.jstor.org/stable/20182342> 87
- Gallagher, M. W., Lopez, S. J., & Preacher, K. J. (2009). The hierarchical structure of well-being. *Journal of Personality*, 77(4), 1025–1050. doi: 10.1111/j.1467-6494.2009.00573.x

## Lampiran Biodata Ketua dan Anggota

### A. Biodata Ketua

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Triantoro Safaria, S Psi. Psi.MSi. PhD. Psikolog
2	JenisKelamin	L/P laki-laki
3	Jabatan Fungsional	Asisten ahli
4	NIP/NIK/Identitas lainnya	60050530
5	NIDN	0523027402
6	TempatdanTanggalLahir	Pangkalan Brandan, 23 Februari 1974
7	E-mail	safaria_diy@yahoo.com
9	NomorTelepon/HP	081578815029
10	Alamat Kantor	JalanKapas no 9 Semaki, Umbulharjo, Yogyakarta.

11	NomorTelepon/Faks	(0274)563515/(0274)564604/ <a href="mailto:info@uad.ac.id">info@uad.ac.id</a>
12	Lulusan yangTelah Dihasilkan	S-1 = 95 orang;S-2 = 15 orang; S-3 = ... orang
13. MataKuliah ygDiampu		1. PsikologiAbnormal
		2.PsikologiKlinis
		3.SeminarKlinis
		4.PsikologiKepribadian

### B. RiwayatPendidikan

	S-1	S-2	S-3
Nama PerguruanTinggi	UnivAhmad Dahlan Yogyakarta	UnivGadjah Mada	UnivMalaysia Pahang
BidangIlmu	Psikologi	PsikologiKlinis	Psikologi
Tahun Masuk-Lulus	1995-1999	2000-2002	2009-2012

JudulSkripsi/Tesis/Disertasi	Hubungn Religiusitas Dengan Stres Pada Mahasiswa UAD	Perbedaan Kesadaran Diri Pada Meditator Dengan Non- Meditator	The Investigation Of Relationship Between Leadership Practices, Role Stressor, Religious Coping And Job Insecurity WithJobStress Among University AcademicianIn Pahang
Nama Pembimbing/Promotor	Dr. Marchom Darokah, MA.	Prof. Dr.Johana, E. Prawitasari. PhD.	Prof. Dr. Ahmad bin Othman.

**C. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir**  
(Bukan Skripsi, Tesis, maupun Disertasi)

No.	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber*	Jml(JutaRp)
1	2006	Perbedaan kecerdasanemosi, daily spiritual experiences,dan keharmonisan keluarga padapengguna napza dengan non-pengguna.	<b>Dana LPP UAD</b>	<b>5 juta</b>
2	2007	EfektivitasTerapi Eye Movement Desensitisation and Reprocessing untuk menurunkan PTSD pada korban Gempa Yogyakarta.	<b>Dana LPP UAD</b>	<b>5 juta</b>
3	2008	Efektivitas Relaksasi Pernafasan melalui MusikGamelan Jawa untuk Menurunkan Tingkat Stress Kerja pada Guru.	<b>Dana LPP UAD</b>	<b>5 juta</b>
4	2008	Efektivitas Relaksasi Imageri untuk menurunkan tingkat stress akademik pada siswa kelas akselerasi SD Muhammadiyah Sukonan di Yogyakarta.	<b>Hibah penelitian dosen muda (DIKTI)</b>	<b>10 juta</b>
5	2007	Kecenderungan Penyalahgunaan Napza Ditinjau dari Daily spiritual experiences, Regulasi-Emosi, Keharmonisan Keluarga, Kebutuhan Berprestasi, Harga-Diri dan Pengaruh Negatif Kelompok-sebaya.	<b>Hibah penelitian dosen muda (DIKTI)</b>	<b>10 juta</b>

6	2013	Pengembangan Indigenous relaksasi imagery pernafasan untuk menurunkan tingkat respon streskerja guru SLB	<b>Hibah Fundamental (DIKTI)</b>	<b>70 juta</b>
7	2013	Cyberbullying dengan Distres Psikologis padaremaja	<b>Dana LPP UAD</b>	<b>5 juta</b>

#### D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber*	Jml(JutaRp)
1	2006	Pelatihan Coping Skill untuk mengelola PTSD Pada siswa SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta	DanaLPP UAD	500 ribu
2	2007	Penyuluhan dan Konseling keluarga pada Masyarakat Wonosari GunungKidulYogyakarta	Dana Suzuki Medan Jaya Motor Yogya	500 ribu
3	2008	Penyuluhan dan Konseling Terapi Pasca Gempa Yogyakarta	Dana Fakultas Psikologi	500 ribu
4	2009	Penyuluhan Motivasi Berpretasi dalam Menghadapi UAN siswa SMK Muhammadiyah Bantul	Dana Fakultas	500 ribu
5	2010	Penyuluhan Menghadapi UAN siswa SMP Muhammadiyah 4	Dana Fakultas	500 ribu
6	2011	Penyuluhan Menghadapi UAN siswa SMP Muhammadiyah 4	DanaSMP Muh 4	250 ribu
7	2012	Penyuluhan Menghadapi UAN siswa SMK Muhammadiyah Muntilan	DanaSMK Muh Muntilan	250 ribu

\* Tuliskan sumber pendanaan baik dari skema pengabdian kepadamasyarakat DIKTI maupun dari sumberlainnya.

#### E. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal alam 5 Tahun Terakhir

No.	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/ Nomor/Tahun
1	The difference in emotional intelligence, level of religiosity, and harmonic family of drug users and non- users.	Humanitas: Indonesian Psychology Journal, Vol 2(2), (2005).	Vol2(2), (2005).
2	The Tendency of Drug Abuse based on Religiosity level,	Humanitas:	Vol4



	Regulation-Emotions, harmonic Family, Needs Achievement, Self Esteem and Peer-group pressure.	Indonesian Psychology Journal, Vol 4 (1),(2007).	(1),(2007).
3	The efficacy of cognitive behavior therapy to reduce the Anxiety toward the retirement period among government employees.	Journal of Organizational and Behavior Research. Yogyakarta, Technology University, Indonesia (2006)	Vol1 no 22006
4	Religious Coping, Job Insecurity and Job Stress among Javanese Academic Staff: A Moderated Regression Analysis.	International Journal of Psychological Studies, Vol. 2, No. 2; December (2010).	Vol. 2, No. 2; December (2010).
5	Gender, Academic rank, Employment status, University type and Job stress among University Academic staffs in Pahang, Malaysia and Jogjakarta, Indonesia.	International Journal of Humanities and Social Science, Vol 1 (18). (2011)	Vol1 (18). (2011)
6	Role Ambiguity, Role Conflict, the Role of Job Insecurity as Mediator toward Job Stress among Malay Academic Staff: A SEM Analysis.	Current Research Journal of Social Sciences, 3(3), (2011).	Vol3 No (3), (2011).
7	The Role of Leadership Practices on Job Stress among Malay Academic Staff: A Structural Equation Modeling Analysis.	International Education Studies, Vol. 4 (1), February (2011).	Vol. 4 (1), February (2011).

8	University Belongingness Scale: Measurement and Construct Verification in Indonesian Language.	International Journal of Evaluation and Research in Education 2 (1), March 2013, pp. 28-35. ISSN: 2252-8822	2 (1), March 2013, pp. 28-35. ISSN: 2252-8822
9	Mediating Effect of Job Insecurity on the Relation Between Leadership Practices and Job Stress in Malay academic staffs	International Journal of Research Studies in Psychology March, 2013	Vol2 no 3 2013
10	Job stress among academic staff: Across-cultural qualitative study	International Journal of Public Health Science (IJPHS) Vol.2, No.2, June 2013.	Vol.2, No.2, June 2013

**F. Pemakalah Seminar Ilmiah (Oral Presentation) dalam 5 Tahun Terakhir**

No	Nama Pertemuan Ilmiah / Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
1	Proceedings of the National Seminar on Psychology of Java and Globalization. Diponegoro University: Semarang (2005). Indonesia.	Javanese values, Globalization and Mental Health.	Semarang 2005
2	Proceedings of the Symposium on Developmental Psychology Association of Indonesia. Psychology Faculty Muhammadiyah Malang (2006).	Differences of Meaningfulness of life between drug abuse and non drug abuse	Malang 2006

3	Proceedings of the National Seminar on Islamic Psychology. University of Sultan Agung; Semarang (2006).	Why Spiritual Intelligence Important for Children: Contribution of Islamic Thought in Child Educational Psychology in Family.	Semarang 2006
Dst	Proceedings of the National Conference of Association of Clinical Psychology Indonesia. Theme: Stress Management in various Setting Life (2007)	The relationship between active coping, negative coping, coping with stress among psychology students.	Bandung 2007
	Proceedings of the National Symposium on Psychotherapy and Trauma Healing. Jakarta (2008)	Impact of Event Scale (IES): The Measurement Scale of PTSD.	Jakarta 2008
	Proceedings of the National Seminar on Green Psychology. University of Indonesia: Jakarta (2008)	Wisdom about Java Value in Environmental Conservation: Indigenous Perspectives Psychology. (Case Studies in Science Giri Pesantren).	Jakarta 2008
	Proceedings of MUCEET 2009 (Malaysian Technical Universities Conference on Engineering and Technology). Kuantan, Pahang, Malaysia. (2009).	Efficacy of Breathing Relaxation Training-Through Java Gamelan Music for Reducing Job Stress for Mental Retardation School Teachers.	Malaysia 2009

#### G. Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir

No	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit
1	Menjadi Pribadi Berprestasi: Strategi Kerasan Kerjadi Kantor.	2003	250	Penerbit Grasindo Jakarta
2	Kepemimpinan	2004	250	Penerbit Graha Ilmu Yogyakarta.

3	Terapi Kognitif-Perilaku untuk Anak	2004	230	Penerbit Graha Ilmu Yogyakarta.
4	Creativity Quotient	2005	240	Diglossia Media Yogyakarta
5	Interpersonal Intelligence	2004	255	Amara Book Yogyakarta
6	Terapi & Konseling Gestalt	2005	245	Graha Ilmu Yogyakarta.
7	Autisme	2005	265	Graha Ilmu Yogyakarta.
8	Optimistic Quotient	2006	234	Zenith Yogyakarta
9	Spiritual Intelligence	2007	233	Graha Ilmu Yogyakarta.
10	Survival Intelligence	2008	247	Ardana Media Yogyakarta
11	Managemen Emosi: Pnaduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Anda	2009	300	Bumi Aksara Jakarta

#### **H. Perolehan HKI dalam 5–10 Tahun Terakhir**

No.	Judul/Tema HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID
1	-			

#### **I. Pengalaman Merumuskan Kebijakan Publik/Rekayasa Sosial Lainnya dalam 5 Tahun Terakhir**

No.	Judul/Tema/Jenis Rekayasa Sosial Lainnya yang Telah Diterapkan	Tahun	Tempat Penerapan	Respon Masyarakat
1				

**J. Penghargaan dalam 10 tahun Terakhir (dari pemerintah, asosiasi atau institusi lainnya)**

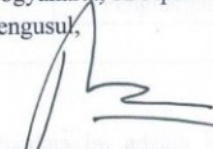
No.	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun
1			

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidak-sesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Hibah Penelitian Unggulan Perguruan Tinggi.

Yogyakarta, 12 April 2015

Pengusul,

  
(Triantoro Safaria)

Yogyakarta, 14 April 2015

Pengantar

  
Ahmad Muhammad (Pengantar)

### A. Biodata anggota1

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	DR. Ahmad Muhammad Diponegoro
2	JenisKelamin	L/P laki-laki
3	Jabatan Fungsional	Lektor
4	NIP/NIK/Identitaslainnya	60040520
5	NIDN	0506025601
6	TempatdanTanggalLahir	Yogyakarta, 6 Februari1956
7	E-mail	tugaspa@gmail.com
9	NomorTelepon/HP	081392467319
10	Alamat Kantor	JalanKapas no 9 Semaki, Umbulharjo, Yogyakarta.
11	NomorTelepon/Faks	(0274)563515/(0274)564604/ <a href="mailto:info@uad.ac.id">info@uad.ac.id</a>
12	Lulusan yangTelah Dihadirkan	S-1 = 45 orang;S-2 = 17 orang; S-3 = ... orang
13. MataKuliah ygDiampu		1. PsikologiIndigenous
		1.2.PsikologiIslamI
		2. 3.PsikologiFaal
		3. 4.PsikologiIslamII

### A. RiwayatPendidikan

	S-1	S-2	S-3
Nama PerguruanTinggi	SekolahTinggi IslamBakti Negara	Univ Islam NegeriSunan Kalijaga	UnivGadjah Mada
BidangIlmu	AgamaIslam	Pendidikan Islam	Psikologi
Tahun Masuk-Lulus	1988-1992	1994-1996	1998-2004
JudulSkripsi/Tesis/Disertasi	HukumZakat tanpaMelalui Amil	Nilai-nilai Pendidikan dalamSuratal- Baqarah	Peran Nilai AgamaIslamdan Pengetahuan AgamaIslam

			terhadap Kesejahteraan Subyektif Remaja Islami di Yogyakarta
Nama Pembimbing/Promotor	Drs. Munawwar, MA.	Prof. Dr. Tohari Musnamar	Prof. Dr. Sumadi Suryabrata. Ph. D

### B. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir

(Bukan Skripsi, Tesis, maupun Disertasi)

No.	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1	2010	Kortisol dalam Ibu Primipara saat Partus	<b>Dana LPP UAD</b>	<b>7 juta</b>
2	2011	Intervensi Religius pada Narapidana Anak di LP Anak Kutoarjo	<b>Dana Dikti Fundamental dan Swasta</b>	<b>43 juta</b>
2	2012	Pengajaran agama: Perbandingan Antara Guru-guru Australia dan Indonesia	<b>Dana Swasta</b>	<b>40 juta</b>
3	2013	Kesejahteraan Subyektif Transmigran Pangkoh Kalimantan Tengah	<b>Dana Swasta</b>	<b>40 juta</b>

Tuliskan sumber pendanaan baik dari skema penelitian DIKTI maupun dari sumber lainnya.

### D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1	2010	Penyuluhan dan Konseling keluarga pada masyarakat Mantri Jeron Yogyakarta	Dana Toko Kaos Kol Sugiyono	700 ribu
2	2011	Penyuluhan Spiritualitas dan Motivasi Berprestasi Mahasiswa Perantau Bimbingan	Dana Prodi	500 ribu



		Konseling		
3	2012	Penyuluhan dan Konseling Terapi Islam	Dana Organisasi Masyarakat	500 ribu
4	2013	Penyuluhan Meningkatkan Kepuasan Hidup untuk mengatasi dampak Kemiskinan pada masyarakat Srunggo	Dana LPM	1.250 ribu
5	2013	Penyuluhan Menghadapi Musibah: Meningkatkan emosi positif dan mengharmoniskan emosi positif dan negatif	Dana organisasi Remaja	250 ribu
6	2014	Pelatihan pengelolaan Emosi Positif dan Negatif	Dana Organisasi	250 ribu

\* Tuliskan sumber pendanaan baik dari skema pengabdian kepada masyarakat DIKTI maupun dari sumber lainnya.

#### **E. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal dalam 5 Tahun Terakhir**

No.	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/ Nomor/Tahun
7			
	Jurnal PSIKOPEDAGOGIA	Manfaat Biopsikologi dalam Bimbingan dan Konseling	Tahun: 2012 (Volume I No 1 Juni 2012) ISSN: 2301-6160
	Jurnal PSIKOPEDAGOGIA	Konseling dalam Islam	(Volume I No. 2 Desember 2012) ISSN: 2301-6160
8	Positive Effect of Learning Foreign Language in Healthy Elderly	Journal on English as a Foreign Language	Vol 2 Number 2 September 2012 ISSN 2088 1657
9	Teaching the faith: Case studies from Indonesia and Australia	Journal of Religious Education	6 (1) 2012 ISSN 1442-018X

10	Diskusi Psikologi Positif dan Al-Qur'an tentang Jantung	Psikologika. Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi Vol.18, No.2, 2013.	Vol. 18, No.2, 2013 ISSN 2085-4447
	Unsur Alam yang Berperan dalam Kehidupan Anak Usia Dini	Jurnal Anak Usia Dini Edu Vol. 1 No. 1 Januari 2014	Vol. 1 No. 1 Januari 2014 ISSN 2338-9176

**F. Pemakalah Seminar Ilmiah (Oral Presentation) dalam 5 Tahun Terakhir**

No	Nama Pertemuan Ilmiah / Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
1	<b>Conference Proceeding Konferensi Nasional dan Workshop Asosiasi Psikologi Pendidikan Indonesia</b>	Hubungan Perilaku Bersyukur dengan Emosi Positif pada Siswa Sekolah Berbasis Agama	Malang 2010
2	Proceedings of International Conference on Spirituality in conjunction with national conference on positive Psychology January 2010 Bandung West Java	Improving Spirituality among Adolescent to Prevent Aggressive Behavior in Prison Kutoarjo Jawa Tengah	Bandung 2010
3	Proceeding Seminar Nasional Psikologi: Membangun Epistemologi Islam: Strategi dan Metodologi Membangun Psikologi Islam	Etos Islam: Kajian Psikologi	Yogyakarta, 2011
4	Proceedings of Southeast-Asia Psychology International Conference 2013 Yogyakarta, Indonesia	Spirituality and the Biopsychology of Human Heart	Yogyakarta, 2013

**G. Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir**

No	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit
	Pengantar Psikologi Islam	2011	232	UAD Press Yogyakarta.
	Psikologi Konseling Islam dan Psikologi Positif	2011	356	UAD Press Yogyakarta
	Psikologi Indigenous	2012	254	UAD Press Yogyakarta
	Pengantar Psikologi Faal dan Antropobiologi	2013	200	Multi Presindo Yogyakarta
	Psikologi, Konseling dan Islam	2013	210	Multi Presindo Yogyakarta
	Psikologi dan konseling Qur'ani	2014	172	Multi Presindo Yogyakarta

**H. Perolehan HKI dalam 5–10 Tahun Terakhir**

No.	Judul/Tema HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID
1	-			

**I. Pengalaman Merumuskan Kebijakan Publik/Rekayasa Sosial Lainnya dalam 5 Tahun Terakhir**

No.	Judul/Tema/Jenis Rekayasa Sosial Lainnya yang Telah Diterapkan	Tahun	Tempat Penerapan	Respon Masyarakat
1				

**J. Penghargaan dalam 10 tahun Terakhir (dari pemerintah, asosiasi atau institusi lainnya)**

No.	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun
1			

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Hibah Penelitian Unggulan Perguruan Tinggi.

Yogyakarta, 14 April 2015  
Pengusul,



Ahmad Muhammad Diponegoro.

## BIODATA ANGGOTA 2

### B. Daftar Riwayat Hidup

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	DR. Khoiruddin Bashori,MSi
2	Jenis Kelamin	L/P laki-laki
3	Jabatan Fungsional	Lektor
4	NIP/NIK/Identitas lainnya	60090569
5	NIDN	0502106202
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Yogyakarta, 6 Februari 1956
7	E-mail	bkhoiruddin@yahoo.com
9	Nomor Telepon/HP	0811267078
10	Alamat Kantor	Jalan Kapas no 9 Semaki, Umbulharjo, Yogyakarta.
11	Nomor Telepon/Faks	(0274)563515/(0274)564604/ <a href="mailto:info@uad.ac.id">info@uad.ac.id</a>
12	Lulusan yang Telah Dihasilkan	S-1 = 45 orang; S-2 = 17 orang; S-3 = ... orang
13. Mata Kuliah yg Diampu		1. Psikologi Pendidikan
		2. Deteksi dan Kesulitan Belajar
		3. Psikologi Indigenius

### C. Riwayat Pendidikan

	S-1	S-2	S-3
Nama Perguruan Tinggi	Fakultas Psikologi (Educational Psychology), Gadjah Mada University, Yogyakarta, Indonesia	Master of Science in Psychology (Educational Psychology), Gadjah Mada University, Yogyakarta, Indonesia	Univ Gadjah Mada (Psikologi Pendidikan)
Bidang Ilmu	Psikologi	Psikologi	Psikologi

Tahun Masuk-Lulus	1981-1990	1993-1995	1996-2002
Judul Skripsi/Tesis/Disertasi			
Nama Pembimbing/Promotor			

#### **D. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir**

(Bukan Skripsi, Tesis, maupun Disertasi)

No.	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1	2005	Correlation among need for achievement, adjustment difficulty and underachievement.	LPP UMY	3juta
2	2006	Psychological intervention to pull the prostitute out, a case study in Mrican Yogyakarta.	LPP UMY	5juta
3	2007	The difference of religiosity and independence among children who study in Primary School, Al-Qur'an Education Center, and Islamic Boarding School.	LPP UMY	3juta
4	2008	The difference of independent attitude between children lived with their parent and children lived in an Aisyiyah woman orphanage, Serangan Yogyakarta.	LPP UMY	3juta
5	2008	The role of Islamic education in improving behavior of delinquency children in Marsudi Putra Magelang.	LPP UMY	3juta
6	2009	The role of guiding style with boarding system in an orphanage to the ability of children socialization in community.	LPP UAD	5juta
7	2009	Influence of parent leadership style to adolescence independence.	LPP UAD	5juta
8	2010	Influence of lack of parent guidance to adolescence deviant of sexual behavior.	LPP UAD	5juta

9	2010	Correlation between watching film of love on TV and adolescence deviant of sexual behavior.	mandiri	2juta
10	2011	Correlation between a score of Kemuhammadiyah and student participation in organization activities.	mandiri	2juta
11	2011	Student development system of Madrasah Muallimin Muhammadiyah Yogyakarta, model of student development for typical madrasah.	mandiri	2juta
12	2012	Hubungan antara Kematangan Emosional dan Pola Asuh Demokratis Orang Tua dengan Perilaku Asertif Remaja Awal	LPP UAD	5juta
13	2013	Hubungan antara Motivasi Masuk Sekolah Menengah Kejuruan dengan Minat Berwirausaha Ditinjau dari Jurusan Sekolah	LPP UAD	5juta
14	2014	Hubungan antara Konsep Diri Positif dengan Keyakinan Diri dalam Memilih Karir Ditinjau dari Jurusan Sekolah	LPP UAD	5juta

*Tuliskan sumber pendanaan baik dari skema penelitian DIKTI maupun dari sumber lainnya.*

#### **D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir**

No.	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1	2010	Penyuluhan dan Konseling keluarga pada masyarakat Mantri Jeron Yogyakarta	Dana Toko Kaos Kol Sugiyono	700 ribu
2	2011	Penyuluhan Spiritualitas dan Motivasi Berpretasi Mahasiswa Perantau Bimbingan Konseling	Dana Prodi	500 ribu
3	2012	Penyuluhan dan Konseling Terapi Islam	Dana Organisasi Kemasyarakatan	500 ribu

4	2013	Penyuluhan Meningkatkan Kepuasan Hidup untuk mengatasi dampak Kemiskinan pada masyarakat Srunggo	Dana LPM	1.250 ribu
5	2013	Penyuluhan Menghadapi Musibah: Meningkatkan emosi positif dan mengharmoniskan emosi positif dan negatif	Dana Organisasi Remaja	250 ribu
6	2014	Pelatihan pengelolaan Emosi Positif dan Negatif	Dana Organisasi	250 ribu

\* Tuliskan sumber pendanaan baik dari skema pengabdian kepada masyarakat DIKTI maupun dari sumber lainnya.

#### I. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/ Nomor/Tahun
1	Learning condition theory of Robert Gagne and its application in education	Jurnal FAI UMY	Maret 1994
2	Developing entrepreneurship spirit	Jurnal Media Inovasi UMY	Desember 1994
3	The difference of religiosity and independence among children study in Primary School, Al-Qur-an Education Center, and Islamic Boarding School	Research Periodical of Postgraduate	Agustus, 1996
4	Implementation of Islamic Psychology in Education and Human Development	Jurnal Lektur	2006
5	Paradigm Change in managing Higher Education on Liberalisation Era	Jurnal Perspektif	2006
6	Quality of children attachment in Islamic Boarding School	Media Inovasi UMY Journal	Mei 2000.

#### J. Pemakalah Seminar Ilmiah (Oral Presentation) dalam 5 Tahun Terakhir

No	Nama Pertemuan Ilmiah/ Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
1	The implementation of Islamic Psychology in	National Symposium of Islamic Psychology, 1999	UMY



	Educationand Development		
2	Pendidikan Karakterdi Sekolah	SeminarNasionalPendidikan Karekter 2010	UAD

**K. Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir**

No	JudulBuku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit
1	PsychologicalProblemofChildren Pesantren	2003	200	Pustaka Pelajar
2	PsychologyofHealthyFamily	2006	200	UMY press

**E. Perolehan HKI dalam 5–10 Tahun Terakhir**

No.	Judul/Tema HKI	Tahun	Jenis	NomorP/ID
1	-			

**F. Pengalaman Merumuskan Kebijakan Publik/Rekayasa Sosial Lainnya dalam 5 Tahun Terakhir**

No.	Judul/Tema/Jenis Rekayasa Sosial Lainnya yang Telah Diterapkan	Tahun	Tempat Penerapan	Respon Masyarakat
1				

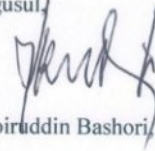
**G. Penghargaan dalam 10 tahun Terakhir (dari pemerintah, asosiasi atau institusi lainnya)**

No.	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun
1			

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidak-sesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi. Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Hibah Penelitian Unggulan Perguruan Tinggi.

Yogyakarta, 14 April 2015

Pengusul,



Dr. Khoiruddin Bashori, MSi.