

## Kebahagiaan Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an: Kontribusi Spiritualitas, Kebersyukuran dan Kesabaran

Siti Rai'yati

Universitas Lambung Mangkurat

siti.raiyati@ulm.ac.id

### *Abstract*

*This study aims to examine the relationship of spirituality, gratitude and patience to the happiness of student colleges memorizing the Quran in Pondok Pesantren An Nur Ngrukem Bantul Yogyakarta. The hypothesis in this study is that there is a relationship between spirituality, gratitude and patience to the happiness of student colleges memorizing the Quran. The subject of this study is student colleges who are memorizing the Qur'an at the boarding school An Nur Ngrukem Bantul Yogyakarta amounted to 120 people. This research used is regression analysis that is processed by using SPSS 17 for windows. Regression test results show: 1) There is a relationship between spirituality, gratitude and patience to the happiness of the student colleges memorizing the Qur'an with the coefficient of correlation  $F = 18.858$  with a significance level of 0.000 ( $p < 0.05$ ) which means significant. 2) There is a positive relationship between spirituality with happiness, the value of  $r = 0.197$  with a significance value of 0.032 ( $p < 0.01$ ) which means very significant. 3) There is no relationship between gratitude with happiness, value  $r = 0.058$  with significance value 0.532 ( $p > 0.05$ ) which means not significant. 4) There is a relationship between patience with happiness, with the value of  $r = 0.367$  with a significance value of 0.000 ( $p < 0.05$ ) which means significant. Spirituality, gratitude and patience jointly affect the happiness of the Qur'an memorizing student colleges. Spirituality and patience are the variables that can affect happiness in a positive direction. The higher the spirituality and patience of the Quran memorizing student colleges the higher their happiness will be.*

*Keywords: Spirituality, Gratitude, Patience, Happiness.*

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan spiritualitas, kebersyukuran dan kesabaran terhadap kebahagiaan pada mahasiswa penghafal Alquran di Pondok Pesantren An Nur Ngrukem Bantul Yogyakarta. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara spiritualitas, kebersyukuran dan kesabaran terhadap kebahagiaan pada mahasiswa penghafal Alquran. Subjek penelitian ini ialah santri-santri yang berstatus mahasiswa yang sedang menghafalkan Alquran di pondok pesantren An Nur Ngrukem Bantul Yogyakarta berjumlah 120 orang. Uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi yang diolah dengan menggunakan SPSS 17 *for windows*. Hasil uji regresi menunjukkan: 1) Ada hubungan yang antara spiritualitas, kebersyukuran dan kesabaran terhadap kebahagiaan pada mahasiswa penghafal Alquran dengan nilai koefisien kolerasi  $F = 18.858$  dengan taraf signifikansi sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ) yang berarti signifikan. 2) Ada hubungan yang positif antara spiritualitas dengan kebahagiaan, nilai  $r = 0.197$  dengan nilai signifikansi 0.032 ( $p < 0.01$ ) yang berarti sangat signifikan. 3) Tidak ada hubungan antara kebersyukuran dengan kebahagiaan, nilai  $r = 0.058$  dengan nilai signifikansi 0.532 ( $p > 0.05$ ) yang berarti tidak

signifikan. 4) Ada hubungan antara kesabaran dengan kebahagiaan, dengan nilai  $r = 0.367$  dengan nilai signifikansi  $0.000$  ( $p < 0.05$ ) yang berarti signifikan. Spiritualitas, kebersyukuran dan kesabaran secara bersama-sama mempengaruhi kebahagiaan pada mahasiswa penghafal Alquran. Spiritualitas dan kesabaran merupakan variabel yang dapat mempengaruhi kebahagiaan dengan arah positif. Semakin tinggi spiritualitas dan kesabaran pada mahasiswa penghafal Alquran maka semakin tinggi kebahagiaan pada diri mereka.

*Kata Kunci:* Spiritualitas; Kebersyukuran; Kesabaran; Kebahagiaan.

Ketidakkampuan manusia modern dalam mensyukuri hidup menyebabkan manusia kehilangan makna hidup (*the meaning of life*) yang hakikatnya menjadi motivasi utama dalam menjalani kehidupan yang penuh dengan tantangan ini. Dampaknya manusia selalu merasa resah dengan kemewahan dunia dan harta yang melimpah. Dalam bahasa Psikologi, situasi manusia seperti ini disebut sedang mengalami "*kehampaan ekstenisial*" yang menjadikan dirinya tidak puas dengan pencapaian-pencapaian dan cita-cita yang telah diraih (Takdir, 2018). Oleh karenanya, dengan manusia bersyukur akan melahirkan kebahagiaan dan motivasi untuk terus melangsungkan kehidupan. Dengan bersyukur akan menjadikan pelakunya mendapatkan kenikmatan tambahan dan sebaliknya jika manusia tidak bersyukur akan mendapatkan penderitaan (Rachmadi et al., 2019).

Seluruh individu berpotensi merasakan kebahagiaan, tetapi banyak para ahli yang mengatakan bahwa masa remaja merupakan masa tidak bahagia karena dipenuhi masalah dan stress. Banyak penelitian empiris yang mengkaji perilaku berisiko pada masa remaja (Mullan & S NicGabhainn, 2002; Wild, Flisher, Bhana & Lombard, 2004) termasuk remaja yang berstatus mahasiswa (Flannery & Ellingson, 2003; Ahmed, Abu-Ras & Arfken, 2014; Oster, 2015), seperti mengkonsumsi minum-minuman beralkohol dan napza (Kurnia, 2015; Irmayati, 2015; Risma & Yuwono 2012; Safaria, 2007) tuntutan dan stres, keresahan seksual (Flannery & Ellingson, 2003; Oster, 2015).

Keresahan lain yang ditunjukkan remaja juga ditemukan di beberapa penelitian seperti kecenderungan gaya hidup hedonis yakni tidak mudah puas (Ghuevoalti, 20-14; Pratiwi, 2014), kecenderungan bunuh diri karena mudah putus asa (Hamidah, 2013; Nugroho, 2012), kecenderungan depresi (Asthiningsih, Marchira & Sedrowinarso, 2010; Khan, 2012) bullying, dan perilaku menyimpang lainnya hingga kriminalitas yang meresahkan masyarakat (Geldard, 2012).

Banyak tokoh yang menegaskan asumsi bahwa remaja adalah masa penuh resiko (Mullan & NicGabhainn, 2002; Wild, Flisher, Bhana & Lombard, 2004), krisis identitas (Papalia, Olds & Feldman, 2013) dan lain sebagainya, ada sekelompok remaja yang merepresentasikan diri sebaliknya. Menurut beberapa penelitian, kelompok tersebut adalah remaja yang tengah menghafal Alquran termasuk yang berstatus sebagai mahasiswa (Royidah, 2015; Faliha & Masykur, 2015; Tari, 2016). Muhaeminah (2016) meminta beberapa remaja penghafal Alquran mengisi skala kebahagiaan *Oxford Happiness Questionnaire*, dan hasil skala menunjukkan menunjukkan bahwa remaja juga dapat merasakan kebahagiaan.

Meskipun krisis dan kebingungan identitas adalah bagian tak terelakan pada masa remaja, namun sebuah krisis tidak mesti menyatakan ancaman, melainkan merupakan sebuah titik balik. Sebagaimana yang diungkapkan beberapa mahasiswa dan santri penghafal Alquran dalam wawancara pada tanggal 12-13 Januari 2017. Pilihan mereka untuk mulai menghafal Alquran tidak serta merta mudah, akan tetapi keteguhan dan kesabaran saat proses menghafal Alquran membuahkan ketentraman. Beberapa dari mereka mengakui proses jatuh bangun saat menghafal Alquran mengajarkan mereka cara menghadapi berbagai masalah. Saat wawancara para subjek selalu mengucapkan syukur untuk berbagai hal. Subjek juga mengakui merasa puas terhadap kehidupan mereka, mereka menyatakan tidak ingin menukar kehidupan mereka dengan kehidupan orang lain dan merasa kehidupan mereka saat ini sudah cukup membanggakan. Subjek menambahkan, sesuatu yang terjadi walau tidak sesuai harapan tidaklah membuat mereka putus asa.

Secara eksplisit subjek wawancara menunjukkan perasaan bahagia yang dipicu beberapa faktor seperti spiritualitas, kebersyukuran dan kesabaran. Beberapa penelitian terdahulu menemukan faktor-faktor yang berkontribusi secara signifikan dengan kebahagiaan, diantaranya ialah spiritualitas, kebersyukuran dan kesabaran (Holder, Coleman & Wallace, 2010; Aziz, 2011; El Hafiz, Rozi, Mundzir & Pratiwi, 2013; Safaria, 2014).

Holder, Coleman dan Wallace (2010) menemukan spiritualitas sebagai prediktor signifikan bagi kebahagiaan, domain spiritual yakni pemaknaan nilai terhadap kehidupan dan kualitas hubungan baik terhadap Tuhan maupun sosial menjadi prediktor yang baik bagi kebahagiaan. Penelitian yang dilakukan Aziz (2011) yang pengambilan data dilakukan dengan *daily spiritual experience scale* dan *approach to happiness questionnaire* menjelaskan bahwa pengalaman spiritual membantu seseorang meraih kebahagiaan.

Penelitian yang dilakukan Safaria (2014) menemukan kebersyukuran memberikan kontribusi yang besar terhadap kebahagiaan. Mamta dan Yadava (2013) menjelaskan kebersyukuran merupakan salah satu kapasitas positif yang berhubungan dengan kesehatan mental. Ketika individu bersyukur terhadap peristiwa positif baik secara personal maupun tranpersonal, secara langsung individu tersebut menerima keadaan hidupnya dan menghargai sesamanya, hal ini tentu meningkatkan kesejahteraan emosional dan mempererat hubungan terhadap sesama, sehingga dengan demikian memicu kebahagiaan.

Selain kebersyukuran, kesabaran juga berkontribusi terhadap kebahagiaan, sebagaimana yang ditemukan El Hafiz, dkk (2013) dalam pengujian konstruk kesabaran. Ketika individu memiliki kesabaran, ini menunjukkan individu tersebut telah adalah pengendalian diri, memiliki usaha untuk mengatasi masalah, tahan menderita, tanpa berkeluh kesah merasakan kepahitan hidup, kegigihan, bekerja keras, gigih dan ulet untuk mencapai suatu tujuan (Subandi, 2011).

Kesabaran merupakan reaksi penting yang membedakan individu yang bahagia dan individu yang kurang bahagia karena menurut Perneger, Hudelson dan Bovier (2004) mereka yang bahagia tertantang untuk merencanakan pemecahan masalah, menghindari bahaya dan termotivasi untuk mengembalikan keadaan positif.

Penelitian ini berpedoman pada harapan Diener dan Seligman (2005), bahwa sudah seharusnya penelitian mengenai positività individu diberdayakan, prinsip mengenai pemahaman terhadap abnormalitas dapat memberikan penjelasan mengenai orang-orang yang normal diganti menjadi pemahaman terhadap orang-orang supernormal dapat memberikan penjelasan mengenai orang-orang normal.

### **Metode**

Subjek dalam penelitian ini diambil dari mahasiswa yang sedang belajar menghafal Alquran di Pondok Pesantren Annur Bantul, Yogyakarta dan berkuliah di Sekolah Tinggi Ilmu Alquran Annur Bantul, Yogyakarta. Sampel diambil sekitar 120 partisipan dengan menggunakan teknik purposif dengan kriteria santri berstatus mahasiswa berumur 18-24 tahun.

Adapun metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Kebahagiaan mengacu teori Diener, Suh, Lucas dan Smith (1999) yang kemudian akan disesuaikan dengan konteks Indonesia. Juga menggunakan skala Spiritualitas disini diadopsi

dan dimodifikasi dari Spirituality Orientation inventory yang dibuat oleh Elkins, Hedstrom, Hughes, Leaf dan Saunders (1988). Skala spiritualitas tersebut dikembangkan ulang dengan konteks Indonesia oleh Wahyuningsih (2009). Juga Skala kebersyukuran diadopsi dan dimodifikasi dari The Gratitude Questionnaire-Six Item Form (GQ-6) oleh Emons, McCullough dan Tsang (2002) yang kemudian disesuaikan dengan konteks Indonesia. Dan menggunakan skala kesabaran mengacu pada teori kesabaran yang dibangun Subandi (2011) berdasarkan studi literatur dan studi empiris dengan pendekatan grounded theory.

Teknik yang digunakan untuk menganalisa data pada penelitian ini ialah teknik analisis regresi linier berganda dengan bantuan komputersasi SPSS (Statistical Product and Service Solutions) 17.0 for Windows, yang bertujuan untuk melihat seberapa besar hubungan spiritualitas, kebersyukuran dan kesabaran terhadap variabel tergantung yaitu kebahagiaan.

### Hasil

Setelah dilakukan perhitungan sesuai dengan rumusan, maka diperoleh kategori dibawah ini yang berdasarkan skor tiap subjek penelitian:

a. Kebahagiaan

Sebaran hipotetik dari skala kebahagiaan dapat diuraikan untuk mengetahui keadaan kelompok subjek penelitian berdasarkan norma kategorisasi bahwa terdapat sebanyak 32 orang (26.7%) subjek yang memiliki kebahagiaan dalam kategori sedang, dan 88 orang (73.3%) subjek yang memiliki kebahagiaan dalam kategori tinggi. Hal demikian berarti secara umum subjek dalam penelitian ini memiliki kebahagiaan yang tinggi.

b. Spiritualitas

Sebaran hipotetik dari skala spiritualitas dapat diuraikan untuk mengetahui keadaan kelompok subjek penelitian berdasarkan norma kategorisasi bahwa terdapat sebanyak 5 orang (4.2%) subjek yang memiliki Spiritualitas dalam kategori sedang, dan 115 orang (95.8%) subjek yang memiliki spiritualitas dalam kategori tinggi. Hal demikian berarti secara umum subjek dalam penelitian ini memiliki spiritualitas yang tinggi.

c. Kebersyukuran

Sebaran hipotetik dari skala kebersyukuran dapat diuraikan untuk mengetahui keadaan kelompok subjek penelitian berdasarkan norma kategorisasi bahwa terdapat sebanyak 30 orang (25%) subjek yang memiliki kebersyukuran dalam kategori sedang, dan 90 orang (75%) subjek yang memiliki kebersyukuran dalam kategori tinggi. Hal

demikian berarti secara umum subjek dalam penelitian ini memiliki kebersyukuran yang tinggi.

d. Kesabaran

Sebaran hipotetik dari skala kesabaran dapat diuraikan untuk mengetahui keadaan kelompok subjek penelitian berdasarkan norma katagorisasi bahwa terdapat sebanyak 49 orang (40.8%) subjek yang memiliki kesabaran dalam kategori sedang, dan 71 orang (59.2 %) subjek yang memiliki kesabaran dalam kategori tinggi. Hal demikian berarti secara umum subjek dalam penelitian ini memiliki kesabaran yang tinggi dan sedang.

*Hasil Uji Asumsi*

a. Uji Normalitas

Berdasarkan uji normalitas sebaran untuk variabel spiritualitas, keber- syukuran dan kesabaran adalah sebesar  $p = 0.537$  artinya sebaran semua data dinyatakan normal dengan kriteria  $p > 0.05$ .

b. Uji Linieritas

Hasil analisis uji linieritas didapatkan hasil bahwa variabel Spiritualitas terhadap kebahagiaan mempunyai F hitung sebesar 0.828 dan nilai signifikan sebesar 0.734 yang artinya nilai signifikan ( $p$ )  $> 0.05$  atau lebih dari 0.05 dengan demikian ada hubu- ngan yang linier antara Spiritualitas terhadap kebahagiaan. Pada variabel kebersyukuran terhadap kebahagiaan mempunyai F Hitung sebesar 0.456 dan nilai signifikan sebesar 0.966 yang artinya nilai signifikan ( $p$ )  $> 0.05$  atau lebih dari 0.05 dengan demikian ada hubungan yang linier antara variabel kebersyukuran terhadap kebahagiaan. Kemudian pada variabel kesabaran terhadap kebahagiaan mempunyai F Hitung sebesar 0.907 dan nilai signifikan sebesar 0.596 yang artinya nilai signifikan ( $p$ )  $> 0.05$  atau lebih dari 0.05 dengan demikian ada hubungan yang linier antara variabel kesabaran terhadap kebahagiaan.

c. Uji Multikolinieritas

Hasil uji multikolinieritas menun- jukkan bahwa variabel Spiritualitas sebesar  $VIF = 1.260$ . Hasil uji variabel kebersyukuran sebesar  $VIF = 1.899$ . Hasil uji variabel kesabaran sebesar  $VIF = 1.757$ . Artinya semua variabel dinyatakan tidak terjadi multikolinieritas dengan kriteria  $VIF < 10$ .

d. Uji Heterokedastisitas

Salah satu cara untuk mendeteksi ada tidaknya indikasi hetero- kedastisitas adalah dengan memeriksa pola grafik scatterplot antara nilai predeksi variabel independen (ZPRED) dengan Residual (ZRESID). Heteroskedastisitas terjadi jika Variansnya tidak konstans sehingga akan membentuk suatu pola. Hasil uji heteroskedastisitas dengan metode grafik menunjukkan tidak adanya indikasi heteroskedastisitas, karena grafik tidak menunjukkan adanya suatu pola tertentu.

*Hasil Uji Hipotesis*

Setelah proses uji asumsi dilakukan, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis. Penelitian ini memiliki 3 hipotesis minor dan 1 hipotesis mayor yang harus diuji yaitu:

a. Uji Hipotesis Minor

Hasil analisis regresi berganda secara parsial dapat dilihat sebagai berikut:

1) Pengujian hipotesis pertama

Hipotesis pertama berbunyi “ada hubungan positif yang signifikan antara spiritualitas terhadap kebahagiaan”. Untuk menguji hipotesis pertama digunakan analisis regresi. Berdasarkan hasil analisis yang menguji peran spiritual terhadap kebahagiaan diperoleh nilai  $r$  sebesar 0.197 dengan nilai signifikan 0.032 ( $p < 0.05$ ) yang berarti signifikan. Sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan antara spiritualitas terhadap kebahagiaan.

Hipotesis minor pertama yang diajukan teruji kebenarannya, yang artinya hipotesis diterima. Data yang diperoleh menunjukkan ada hubungan positif antara spiritualitas terhadap kebahagiaan, yang berarti semakin tinggi spiritualitas maka semakin kebahagiaan atau sebaliknya.

2) Pengujian hipotesis kedua

Hipotesis kedua berbunyi “ada hubungan positif yang signifikan antara kebersyukuran terhadap kebahagiaan”. Untuk menguji hipotesis kedua digunakan analisis regresi. Berdasarkan hasil analisis yang menguji peran kebersyukuran terhadap kebahagiaan diperoleh nilai  $r$  sebesar 0.058 dengan nilai signifikan 0.532 ( $p > 0.05$ ) yang berarti tidak signifikan. Sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan antara kebersyukuran terhadap kebahagiaan.

Hipotesis minor kedua yang diajukan tidak teruji kebenarannya, yang artinya hipotesis ditolak. Data yang diperoleh menunjukkan tidak ada hubungan antara kebersyukuran terhadap kebahagiaan.

3). Pengujian hipotesis ketiga

Hipotesis ketiga berbunyi “ada hubungan positif yang signifikan antara kesabaran terhadap kebahagiaan”. Untuk menguji hipotesis ketiga digunakan analisis regresi. Berdasarkan hasil analisis yang menguji peran kesabaran terhadap kebahagiaan diperoleh nilai  $r$  sebesar 0.367 dengan nilai signifikan 0.000 ( $p > 0.05$ ) yang berarti signifikan. Sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang positif antara kesabaran terhadap kebahagiaan.

Hipotesis minor ketiga yang diajukan teruji kebenarannya, yang artinya hipotesis diterima. data yang diperoleh menunjukkan ada hubungan positif antara kesabaran terhadap kebahagiaan, yang berarti semakin tinggi kesabaran maka semakin kebahagiaan atau sebaliknya.

b. Uji Hipotesis Mayor Pengujian hipotesis keempat

Tabel 1

Hasil analisis regresi secara bersama- sama

Variabel	F	Sig.
Spiritualitas	18.858	.000 <sup>a</sup>
Kebersyukuran		
Kesabaran		

Hipotesis keempat berbunyi “ada hubungan spiritualitas, kebersyukuran, dan kesabaran terhadap kebahagiaan”. Untuk menguji hipotesis keempat digunakan analisis regresi.

Berdasarkan tabel 20 dapat dilihat bahwa koefien korelasi  $F=18.858$  dengan taraf signifikan sebesar  $p= 0.000$  ( $p < 0.05$ ) yang berarti signifikan. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan spiritualitas, kebersyukuran, dan kesabaran terhadap kebahagiaan.

Hasil analisis secara umum hipotesis mayor yang diajukan teruji kebenarannya, bahwa ada hubungan antara spiritualitas, kebersyukuran, dan kesabaran



secara bersama-sama terhadap kebahagiaan. Besar sumbangan antara variabel independen terhadap variabel dependen maka dapat diketahui dari hasil determinasi regresi.

Berdasarkan hasil analisis diketahui R square sebesar 0.328 dengan taraf signifikan 0.000. Variabel spiritualitas, kebersyukuran dan kesabaran secara bersama-sama memberi sumbangan efektif terhadap kebahagiaan sebesar 32.8% sedangkan 67.1% dipengaruhi oleh faktor lain.

### **Pembahasan**

Pada keempat hipotesis yang diajukan, hipotesis pertama, ketiga dan keempat diterima, sedangkan hipotesis kedua ditolak. Penjelasan hipotesis tersebut selengkapnya akan dibahas satu persatu.

Berdasarkan hasil uji analisis hipotesis pertama, diperoleh hubungan yang signifikan antara spiritualitas terhadap kebahagiaan dengan sumbangan efektif sebesar 6.8 %. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara spiritualitas terhadap kebahagiaan pada mahasiswa penghafal Alquran di pondok pesantren An Nur Bantul.

Penelitian ini mengkonfirmasi penelitian dari Hendra (2015) yang menemukan bahwa spiritualitas memiliki pengaruh terhadap kebahagiaan. Penelitian lain dari Dorji (2013), mengungkapkan hal serupa dalam studi literasinya bahwa spiritualitas memang mampu mengalihkan kebahagiaan materi yang sifatnya sementara menuju ke kebahagiaan yang lebih hakiki. Secara dimensi, spiritualitas mencakup pengalaman ketuhanan dan integrasi kesosialan yang memungkinkan individu untuk menumbuhkan kesadaran ketuhanan dan pemaknaan kehidupan. Kesadaran ketuhanan dan pemaknaan kehidupan ini membantu mengurangi depresi dan membantu meningkatkan kesejahteraan.

Kemudian berdasarkan hasil uji hipotesis kedua, diperoleh hubungan yang tidak signifikan antara kebersyukuran terhadap kebahagiaan. Hasil ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara kebersyukuran terhadap kebahagiaan pada mahasiswa penghafal Alquran di pondok pesantren An Nur Bantul.

Pada uji hipotesis ketiga, diperoleh hubungan yang signifikan antara kesabaran terhadap kebahagiaan dengan sumbangan efektif sebesar 23.1%. Hasil ini menunjukkan

bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara kesabaran terhadap kebahagiaan.

Walaupun intervensi kesabaran terbilang intervensi baru dalam penelitian psikologi positif. Ada penelitian pendukung mengenai hubungan kesabaran terhadap kebahagiaan. Penelitian ini mengkonfirmasi penelitian dari El Hafiz, Rozi, Mundzir dan Pratiwi (2013) yang menerangkan kesabaran memiliki berkontribusi terhadap kebahagiaan dalam pengujian konstruk kesabaran. Selain itu dalam penelitian lain dari Dewi (2011) dalam studi literturnya menjelaskan bahwa kesabaran yang termasuk dalam nilai-nilai akhlak al-karimah memiliki peranan dalam pencapaian kebahagiaan hidup

Pada pengujian seluruh hipotesis menunjukkan bahwa spiritualitas, kebersyukuran dan kesabaran secara bersama-sama memberikan peran yang signifikan terhadap kebahagiaan. Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara spiritualitas, kebersyukuran dan kesabaran secara bersama-sama terhadap kebahagiaan pada mahasiswa penghafal Alquran, dimana sumbangan efektif yang diberikan sebesar 32.8% sedangkan 67.1% dipengaruhi oleh faktor lain tidak termasuk dalam penelitian ini.

Penelitian ini berkesesuaian dengan pandangan eudaimonia yang menerangkan bahwa kebahagiaan dapat dicapai bukan dengan bersenang-senang tapi dengan melakukan berbagai hal yang bermakna (Deci & Ryan, 2008). Hal bermakna dapat digambarkan dengan tingkat spritualitas yang tinggi, yakni ketika individu menghubungkan hidup mereka dengan Tuhan dan orang sekitar baik secara values, attitudes, dan beliefs. Hal bermakna lain juga digambarkan dengan tingkat kebersyukuran yang tinggi, yakni ketika individu memiliki rasa terimakasih karena kebermanfaatannya yang telah didupkannya baik kepada Tuhan maupun pada hal-hal disekitarnya. Kesabaran juga menggambarkan suatu hal yang bermakna, ketika individu mampu pengendalian diri, menerima usaha untuk mengatasi masalah, tahan menderita, merasakan kepahitan hidup tanpa berkeluh kesah, kegigihan, bekerja keras, gigih dan ulet untuk mencapai suatu tujuan.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Secara bersama-sama terdapat hubungan antara spiritualitas, kebersyukuran dan kesabaran terhadap kebahagiaan pada mahasiswa penghafal Alquran.

2. Terdapat hubungan yang positif antara spiritualitas terhadap kebahagiaan pada mahasiswa penghafal Alquran.
3. Terdapat hubungan yang positif antara kesabaran terhadap kebahagiaan pada mahasiswa penghafal Alquran
4. Tidak ada hubungan antara keber- syukuran terhadap kebahagiaan pada mahasiswa penghafal Alquran ketika disandingkan dengan spiritualitas dan kesabaran.

#### *Saran*

1. Bagi Mahasiswa dan Remaja

Meski pada remaja dikenal merupakan masa yang penuh dinamika dan stres, diharapkan remaja lebih mewujudkan kehidupan bahagia dengan mempraktekan spiritualitas, kebersyukuran dan kesabaran.

2. Bagi Keluarga

Keluarga, khususnya orang tua agar menerapkan dan memberikan contoh nilai-nilai keislaman seperti spiritualitas, kebersyukuran dan kesabaran dalam kehidupan sehari-hari guna menumbuhkan kebahagiaan pada generasi bangsa.

3. Bagi Ilmu Pengetahuan

Penelitian yang akan meneliti mengenai kebahagiaan diharapkan agar dapat meneliti variabel-variabel lain sehingga dapat memperkaya hasil penelitian mengenai faktor-faktor kebahagiaan.

#### **Referensi**

- Ahmed, S., Abu-Ras, W. & Arfken, C. L. (2014). Prevalence of risk behaviors among U.S. muslim college students. *Journal of Muslim Mental Health*, 8(1), 5-17.
- Al-Jauziyah, I. Q. (2001). *Sabar: Perisai seorang mukmin*. Terj. Fadil. Jakarta: Pustaka Azzam.
- Ancok, D. & Nashori, F. (1994). *Psikologi Islam: Solusi Islam atas problem- problem psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Aziz, R. (2011). Pengalaman spiritual dan kebahagiaan pada guru agama Sekolah Dasar. *Proyeksi*, 6, 1-11.
- Brülde, B. (2007). Happiness and the good life: Introduction and conceptual framework. *Journal of Happiness Studies*, 8, 1-14.
- Clarke, S. (2013). What is the importance of gratitude? *Spiritual Science Research Foundation*. Retrieved Juni 08, 2017, dari <http://www.spiritualresearchfoundation.org>.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11.

- Dewanto, W. & Retnowati, S. (2015). Intervensi kebersyukuran dan kesejahteraan penyandang disabilitas fisik. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, 1(1), 33-47.
- Dewi, E. (2011). Akhlak dan kebahagiaan hidup Ibnu Maskawaih. *Jurnal Substantia*, 13(2), 257-266.
- Diener, E. & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13, 81-84.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., Dan Heidi L. Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Eddington, N. & Shuman, R. (2005). *Subjective well-being (happiness)*. San Diego: Continuing Psychology Education.
- El Hafiz, S., Rozi, F., Mundzir, I., & Pratiwi, L. (2013). *Konstruk psikologi kesabaran dan perannya dalam kebahagiaan seseorang (sabar (patience) as new psychological construct)*. Presentasi paper di The 10th Biennial Conference of Asian Association of Social Psychology, Yogyakarta.
- Elkins, D. N., Hedstrom, L. J., Hughes, L. L., Leaf, J. A. & Saunders, C. (1988). Toward a humanistic-phenomenological spirituality: definition, description, and measurement. *Journal of Humanistic Psychology*, 28, 5-18.
- Emmons, R. A. (2012). Queen of the virtues? Gratitude as human strength. *Reflective Practice: Formation and Supervision in Ministry*, 32, 49-62.
- Emmons, R. A., McCullough, M. E., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112-127.
- Faliha, A. & Masykur, A. M. (2015). Dinamika psikologis Mahasiswa penghafal Alquran. *Empati*, 4(3), 1-11.
- Fauzie, A. (2010). Makna kebahagiaan bagi penderita HIV-AIDS, *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 1(1), 12-18.
- Feldman, F. (2008). *Whole life satisfaction concepts of happiness*. Amherst: University of Massachusetts.
- Flannery, D. & Ellingson, L. (2003). Sexual risk behaviors among first year college students, 2000-2002. *Californian Journal of Health Promotion*, 1(3), 93-104.
- Hasanah, H. (2014). Hubungan kebersyukuran dan kesabaran dengan kebermaknaan hidup guru di pesantren al-usymuni Sumenep Madura. Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim, Malang.
- Hasanat, N. U. (2009) Apakah kebahagiaan itu? Studi eksplorasi emosi bahagia. Skripsi tidak dipublikasi. Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta
- Hendra, A.B. (2015). Pengaruh spiritualitas terhadap kebahagiaan melalui kebermaknaan hidup pada Tentara Nasional Indonesia bintaldam V/brawijaya. Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Malang.

- Herbyanti, D. (2009). Kebahagiaan (Happiness) pada remaja di daerah Abrasi. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*, 11(2), 60-73.
- 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.
- Holder, M. D., Coleman, B., & Wallace, J. M. (2010). Spirituality, religiousness, and happiness in children aged 8-12 years. *Journal of Happiness Study*, 11, 131-150.
- Huber, J. T. & McDonald, D. A. (2012). An investigation of the relations between altruism, empathy, and spirituality *Journal of Humanistic Psychology*, 52(2), 206-221.
- Kamilah, N. (2015). Efektivitas teknik problem solving training untuk meningkatkan kebahagiaan siswa: penelitian pra-eksperimen terhadap siswa kelas XI MIA 1 di SMA Negeri 2 Sumedang tahun ajaran 2014/2015. Skripsi publikasi online, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Khomsan, A. (2007). Kemiskinan, kesejahteraan, dan kebahagiaan. Skripsi tidak dipublikasi, Institut Pertanian Bogor, Bogor.
- Kurnia, Y. A. (2015). Hubungan perilaku konsumsi minuman beralkohol dengan prestasi belajar pada mahasiswa di kota Malang. Skripsi publikasi online, Universitas Muhammadiyah Malang, Malang.
- Irmayanti, A. & Asyanti, S. (2015). Penyalahgunaan alkohol di kalangan mahasiswa. Naskah publikasi UMS, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.
- Kamilah, N. (2015). Efektivitas teknik problem solving training untuk meningkatkan kebahagiaan siswa: penelitian pra-eksperimen terhadap siswa kelas XI MIA 1 di SMA Negeri 2 Sumedang tahun ajaran 2014/2015. (Skripsi Publikasi Online). Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Khomsan, A. (2007). Kemiskinan, kesejahteraan, dan kebahagiaan. Skripsi tidak dipublikasi, Institut Pertanian Bogor, Bogor.
- Kurnia, Y. A. (2015). Hubungan perilaku konsumsi minuman beralkohol dengan prestasi belajar pada mahasiswa di kota Malang. Skripsi publikasi online, Universitas Muhammadiyah Malang, Malang.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- Mamta, N. R. S. & Yadava, A. (2013). Positive capacities as indicators mental health. *Mental Health: Risks and Resources*. Publish by Global Vision Publishing House.
- Mauss, I. B., Tamir, M., Anderson, C. L., & Savino, N. S. (2011). Can seeking happiness make people unhappy? Paradoxical effects of valuing happiness. *Emotion*, 11(4), 807-815.
- Mardiana, N. Y. (2007). Analisis dinamika model kebahagiaan. Skripsi tidak diterbitkan, Institut Pertanian Bogor, Bogor.

- Meezenbroek, E. D. J., Garssen, B., & Berg, M. V. D. (2012). Measuring spirituality as a universal human experience: a review of spirituality questionnaires. *Journal of Religion and Health*, 51(2), 336–354.
- Muhaeminah (2016). Makna Kebahagiaan Dan Romantic Love pada Remaja Putri Penghafal Qur'an: Studi Fenomenologis di Basecamp Qur'an Annisa Malang. Presentasi pada seminar ASEAN 2nd psychology & Humanity Psychology forum UMM, Malang 19-20 Februari.
- Mujib, A. & Syahputri, W. H. (2009). Hubungan syukur dan sabar dengan kebahagiaan pada remaja panti asuhan. Skripsi publikasi online, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta.
- Mullan, E. & NicGabhainn, S. (2002). Self-esteem and health-risk behaviours: Is there a link? *The Irish Journal of Psychology*, 23, 1-2, 27-36.
- Muslim, D. & Nashori, F. (2007). Religiusitas dan kebahagiaan otentik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Proyeksi*, 2(2), 1-12.
- Muslimah, N. (2010). Hubungan antara penerimaan diri dengan kebahagiaan anak jalanan. Skripsi publikasi online, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta.
- Myers, D. G. & Diener, E. (1995) Who is happy? *Psychological Science*, 6, 1-10.
- Nurhidayah, S. & Agustini, R. (2012). Kebahagiaan lansia di tinjau dari dukungan sosial dan spiritualitas. *Jurnal Fisip: Soul*, 5(2), 16-32.
- Oster, D. R. (2015). College students and sexual risk behavior. Open Access Master's Theses, University of Rhode Island, Rhode Island.
- Papalia, D. E., Olds, S. W. & Feldman, R. D. (2009). *Human development*. Terj. Marswndey, B. Jakarta: Salemba Humanika.
- Paloutzian, R. F. & Park, C. I. (2015). *Handbook of the psychology of religion and spirituality*. New York: Guilford Press.
- Perneger, T. V., Hudelson, P. M. & Bovier, P. A. (2004). Health and happiness in young Swiss adults. *Quality of Life Research*, 13(1), 171-178.
- Piedmont, R. L. (1999). Does spirituality represent the sixth factor of personality? Spiritual Transcendence and the Five-Factor Model. *Journal of Personality*, 67(6), 985-1013.
- Purnama, A. (2006). *Kebahagiaan remaja ditinjau dari harga diri dan nilai materialisme*. Tesis Tidak Diterbitkan, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Risma, A. S. & Yuwono, S. (2012). *Hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan perilaku alkoholisme pada remaja penggemar musik metal*. Naskah publikasi UMS, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.
- Rosyidah, L. (2014). *Dinamika hardness pada penghafal alquran*. Skripsi publikasi online, Universitas Islam Negeri Kalijaga, Yogyakarta.
- Ruane, J. M. (2013). *Dasar-dasar metode penelitian: Panduan riset ilmu sosial*. Terj. Mustika, M. S. Bandung: Nusamedia.

- Safaria, T. (2014). Forgiveness, gratitude, and happiness among college students. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*, 3(4), 241-245.
- Safaria, T. (2007). Kecenderungan penyalahgunaan napza ditinjau dari tingkat religiusitas regulasi emosi, motif berprestasi, harga diri, keharmonisan keluarga, dan pengaruh negatif teman sebaya. *Humanitas*, 4(1), 14-24.
- Sansone, R.A & Sansone, L.A. (2010). Gratitude and well being: The benefits of appreciation. *Psychiatry (Edgmont)*, 7(11), 18-22.
- Seligman, M. E. P & Peterson, C. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press.
- Saryono & Anggraeni, M. D. (2013). *Metode penelitian kualitatif dan kuantitatif*. Yogyakarta: Nusamedika.
- Subandi (2011). Sabar: sebuah konsep psikologi. *Jurnal Psikologi*, 38(2), 215-227.
- Subadi (2005). *Reposisi psikologi Islam*. Presentasi pada Temu Ilmiah Nasional I Psikologi Islam. Yogyakarta. 24 September.
- Tari, M. (2016). *Kolerasi hafalan Alquran dengan konsentrasi belajar mahasiswa penghafal Alquran Jurusan Pendidikan Bahasa Arab Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta angkatan 2013*. Skripsi publikasi online, Univesitas Islam Negeri Kalijaga, Yogyakarta.
- Wahyuningsih, H. (2009). Validitas konstruk alat ukur spirituality orientation inventory (SOI). *Jurnal Psikologi*, 36(2), 116-129.
- 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.
- Widhiarso, W. & Anggoro, W. J. (2010). Konstruksi dan identifikasi properti psikometris instrumen pengukuran kebahagiaan berbasis pendekatan Indigenous Psychology: Studi multitrait-multimethod. *Jurnal Psikologi Volume*, 37(2), 176-188.
- Yew, K. N. (2015). *Happiness, life satisfaction, or subjective well- being? a measurement and moral philosophical perspective*. Retrived November 15, 2016, dari <http://www.ntu.edu.sg>.