

ABSTRAK

SULIS NURUL AFIFATUL AZIZAH, Dosen Pembimbing Uswatun Hasanah M.Psi.: Pengaruh *Gratitude* terhadap Kepuasan Hidup pada Ibu Rumah Tangga Penghafal Qur'an Jam'iyah Mahmudah di Kediri, Psikologi Islam, Dakwah, IAIT Kediri 2021

Kata Kunci: *Gratitude*, Kepuasan Hidup, Ibu Rumah Tangga Penghafal Al-Qur'an Jam'iyah Mahmudah

Gratitude merupakan bentuk psychological yang positif dan disengaja karena memperoleh keuntungan atau manfaat dari melakukan sesuatu. *Gratitude* dapat meningkatkan kebahagiaan dan ketentraman, serta menghindari hal yang negatif, seperti depresi. Ibu rumah tangga adalah status sosial yang mempunyai porsi depresi paling banyak. Bagi mereka yang beragama Islam dapat melakukan aktifitas untuk menjaga kesehatan mental dan meningkatkan kebahagiaan, serta kepuasan hidup. Salah satu upaya untuk meningkatkan kepuasan hidup adalah dengan menghafal Al-Quran. Dengan demikian, peneliti tertarik untuk mengkaji pengaruh *gratitude* terhadap kepuasan hidup pada ibu rumah tangga penghafal Al-Quran Jam'iyah Mahmudah di Kediri. Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya seperti dari segi objek penelitian dan variable yang digunakan.

Rancangan penelitian dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yang mana akan focus dalam menekankan analisis pada data-data numerical (angka) yang diolah dengan metode statistika. Pada dasarnya, pendekatan kuantitatif dilakukan pada penelitian inferensial untuk melakukan pengujian hipotesis. Penelitian ini diharapkan dapat menemukan pengaruh *gratitude* terhadap kepuasan hidup pada ibu rumah tangga penghafal Al-Quran Jam'iyah Mahmudah di Kediri. Instrument yang digunakan untuk meneliti setidaknya 48 sample adalah angket yang disebar secara *online*. Angket berisi masing 20 pernyataan untuk variabel *Gratitude* dan variabel Kepuasan Hidup. Sebelumnya item angket diuji dengan uji validitas dan reabilitas, dan setelah mendapatkan data dapat dilakukan uji regresi linear sederhana dan uji hipotesis.

Hasilnya adalah rata-rata untuk variabel *Gratitude* adalah 71.85 dan standar deviasi 5.83. Sementara rata-rata yang didapat dari 20 pernyataan yang dimuat untuk variabel Kepuasan Hidup adalah 65.08. Sementara untuk Standar Deviasi penelitian ini adalah 7.296, yang mana menjukkan kualitas dari sampel yang digunakan untuk penelitian. Di samping itu, hasil perhitungannya juga menampilkan minimal dan maksimal nilai. Apabila maksimal nilainya adalah 100, sedangkan nilai minimal adalah 54. Sedangkan pengujian hipotesis secara simultan dan parsial menunjukkan bahwa nilai F hitung untuk variabel *Gratitude* sebesar 36.021 dengan nilai signifikan yang diperoleh sebesar 0,000. Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel *Gratitude* memiliki nilai signifikansi kurang dari 0,05; maka hipotesis diterima. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa *Gratitude* berpengaruh secara simultan terhadap kepuasan hidup.