

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Umumnya setiap individu telah merasakan sedih atau cemas saat mereka mengalami tekanan atau permasalahan yang sulit. Mengalami dukacita akibat ditinggalkan orang yang disayangi atau mendapatkan malapetaka dan mengidap penyakit dapat menimbulkan kondisi yang buruk terhadap kesehatan mental. Hal tersebut nantinya dapat berujung ke arah depresi. Kedadaan depresi dapat dialami oleh semua orang, tidak mempedulikan usia dan jenis kelamin. Wanita umumnya lebih mudah mengalami depresi dibandingkan dengan pria¹. Penelitian sebelumnya dilakukan pada 60.799 wanita di Amerika Serikat, yang mana mereka dipilih secara acak. Hasilnya ditemukan bahwa ibu rumah tangga yang tidak mempunyai pekerjaan akan mengalami emosi yang lebih negative, seperti sedih, khawatir, bahkan depresi. Hal tersebut ditunjukkan dengan 28 persen ibu yang tidak bekerja dapat mengalami depresi, serta 41 persen ibu rumah tangga mengalami kekhawatiran yang lebih tinggi. Berdasarkan penelitian tersebut ibu rumah tangga berada di posisi teratas di kelompok masyarakat yang dapat mengalami depresi, yang mana ditunjukkan dengan kecemasan, fobia, atau ketakutan, dan rasa sedih.

Ibu rumah tangga memiliki peran yang kompleks dan sulit dalam mengambil keputusan. Oleh karena itu, individu seperti ibu rumah tangga

¹ Aritonang, N. N. *Hubungan Gratitude (Rasa Syukur) Kecenderungan Depresi pada Ibu Rumah Tangga.* (Jurnal Psikologi Universitas HKBP Nommensen, 2019)

mebutuhkan kebahagiaan yang dapat menghindari depresi akibat peran yang kompleksitas tersebut. Kebahagiaan umumnya dipahami seberapa besar seseorang yang menyukai kehidupan, atau dapat dikatakan sejauh mana seseorang mengevaluasi hidupnya secara keseluruhan dengan positif. Penelitian psikologis sebelumnya terkait kebahagiaan yang difokuskan pada keadaan kebahagiaan emosional jangka panjang individu dan bagaimana evaluasi positif hidupnya². Lucas menyatakan bahwa keseimbangan emosi positif ke negatif merupakan penentu kuat kebahagiaan atau kesejahteraan subjektif. Kebahagiaan juga dikenal sebagai salah satu penentu penting kesejahteraan subjektif.³

Beberapa penelitian telah menunjukkan korelasi signifikan antara kebahagiaan dan hasil kesehatan secara umum, seperti komitmen untuk meningkatkan pola tidur yang sehat, pola makan yang sehat, dan tidak merokok atau minum alkohol secara berlebihan. Organisasi Kesehatan Dunia mendefinisikan kesehatan mental sebagai bentuk kesejahteraan di mana individu mengidentifikasi kekuatannya dan mampu mengatasi stres dan terlibat dalam kegiatan yang efektif dan membantu masyarakat secara keseluruhan. Kesejahteraan dianggap sebagai keadaan kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang lengkap dan bukan hanya kekurangan penyakit. Titik fokus dalam kesejahteraan adalah cara kehidupan berkembang dan mencapai manfaat dan dalam sebuah studi sebelumnya, rasa syukur berkorelasi dengan penurunan risiko ketergantungan nikotin dan alkohol,

² Oishi, S., & Gilbert, E. A. *Current and future directions in culture and happiness.* (Current Opinion in Psychology, 2016)

³ Koivumaa-Honkanen, H., dkk. (2005). The stability of life satisfaction in a 15-year follow-up of adult Finns healthy at baseline. *BMC Psychiatry*.

gangguan panik, perilaku antisosial, depresi berat, fobia, dan gangguan kecemasan umum. Selain itu, dalam penelitian lain tentang hubungan antara rasa syukur, depresi, dan agama, para peneliti menemukan bahwa rasa syukur melindungi individu dari efek negatif.

Konsep *gratitude* tersebut sama halnya dengan konsep gratitude, yang mana menjadi salah satu kekuatan positif yang dapat memberikan keuntungan bagi individu. Dengan adanya *gratitude* maka kehidupan dan pandangan seseorang akan lebih luas dan positif⁴. *Gratitude* merupakan bentuk ekspresi kebahagiaan yang korelasinya dengan kesejahteraan. Dengan menerapkan konsep bersyukur dapat memelihara dan mempertahankan kesejahteraan psikologis diri seseorang⁵. Namun orang yang cenderung berada dalam keadaan depresi dengan hidupnya, mereka akan sulit untuk mensyukuri. Padahal *gratitude* tersebut dianggap sebagai kekuatan psikologi yang berperan penting dalam mengendalikan perasaan negatif pada diri orang-orang.

Salah satu upaya untuk meminimalisir perasaan negative adalah dengan menghafal Al-Quran karena dalam melaksanakan sholat membutuhkan bacaan surat-surat yang ada di dalam Al-Quran bagi umat Muslim. Selain itu, membaca Al-Quran dapat meningkatkan iman, taqwa, dan ketentraman jiwa. Di sisi lain, dengan menghafal Al-Quran juga dapat menjadi obat dalam keadaan keluh dan kesah. Sebagai umat Muslim bukan hanya dibaca saja, tetapi Al-Quran juga perlu diamalkan dalam

⁴ Allen, S. *The Science of Gratitude.* (Berkeley: John Templeton Foundation, 2018)

⁵ Kristianto, E. *Perbedaan Tingkat Kebersyukuran pada Laki-laki dan Perempuan.* (Seminar Asean 2nd Psychology & Humanity. Psychology Forum UMM, 2017)

kehidupan sehari-hari⁶. Ketentraman jiwa dan iman yang meningkat menjadi manfaat dari menghafal dan menerapkan Al-Quran, sehingga sebagai umat perlu adanya rasa syukur atas nikmat tersebut. Konsep syukur dalam kajian psikologi ini merupakan bentuk perasaan yang tajjub atau berterima kasih atas manfaat atau keuntungan yang diperolehnya⁷.

Mereka yang cenderung bersyukur dalam mengapresiasi kebaikan hati orang lain, maka hal itu berguna untuk meningkatkan kesejahteraan. Selain orang tersebut mempunyai tingkat emosi yang positif, dan kebahagiaannya menjadi lebih tinggi⁸. Orang yang melakukan aktivitas *gratitude* akan merasa bahagia dan mendapatkan kebahagiaan baik fisik dan mental. Atau dapat disimpulkan bahwa *gratitude* dapat membuat individu menjadi lebih baik dan menciptakan keharmonisan antara dirinya dengan lingkungannya. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya bahwa terdapat perbedaan signifikan *psychological well-being* antara ibu bekerja dan ibu rumah tangga di Kabupaten Gianyar⁹. Jadi *psychological well-being* dipengaruhi oleh kemampuan bersyukur seseorang dan merasa dirinya bahagia.

Di samping itu terdapat korelasi antara rasa syukur dan perilaku sosial. Hal ini didukung dengan penelitian telah menemukan bahwa orang yang lebih bersyukur adalah akan lebih suka membantu dan murah hati.

⁶ Masduki, Y. *Implikasi Psikologis Bagi Penghafal Al-Qur'an*. (Medina-Te, 2018)

⁷ McCullough, M. E., & Tsang, J.-A. *Parents of the virtues? The prosocial contours of gratitude*. (New York: Oxford University Press, 2004)

⁸ Peterson, C., & Seligman. *Character Strength and Virtues: A Handbook & Classification*. (New York: Oxford University Press, 2004)

⁹ Apsaryanthi, N. L., & Lestari, M. D. *Perbedaan Tingkat Psychological Well-Being Pada Ibu Rumah Tangga Dengan Ibu Bekerja Di Kabupaten Gianyar*. (Jurnal Psikologi Udayana, 2017)

Dikarenakan adanya perasaan syukur yang dapat menuntun individu untuk menjadi lebih membantu dan murah hati seperti halnya kegiatan seperti menulis surat ucapan terima kasih. *Gratitude* juga penting untuk membentuk dan memelihara hubungan sosial.

Dengan menyelaraskan orang dengan perhatian orang lain, *gratitude* membantu mereka "menemukan" atau mengidentifikasi orang-orang yang kualitas yang baik untuk membina hubungan masa depan; itu juga membantu "mengingat" orang kebaikan hubungan mereka yang ada; dan itu "mengikat" mereka dengan pasangan dan teman mereka dengan membuat mereka merasa dihargai dan mendorong mereka untuk terlibat dalam perilaku yang akan membantu memperpanjang hubungan mereka. Misalnya, studi lain menemukan bahwa pasangan yang memiliki serangkaian percakapan yang mengungkapkan rasa terima kasih kepada pasangan mereka melaporkan dapat meningkatkan kesejahteraan pribadi mereka dan menjaga hubungan mereka, daripada pasangan yang mengungkapkan sesuatu yang pribadi tentang diri mereka sendiri dalam percakapannya.

Seperti yang dijelaskan sebelumnya bahwa *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 negative, 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.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dijabarkan, maka rumusan masalah yang sesuai adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran *gratitude* ibu rumah tangga penghafal Qur'an jam'iyah Mahmudah di Kediri?
2. Bagaimana tingkat kepuasan hidup ibu rumah tangga penghafal Qur'an jam'iyah Mahmudah di Kediri?
3. Bagaimana pengaruh *gratitude* terhadap kepuasan hidup pada ibu rumah tangga penghafal Qur'an jam'iyah Mahmudah di Kediri?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai oleh peneliti adalah berdasarkan rumusan masalah:

1. Untuk mengetahui gambaran *gratitude* ibu rumah tangga penghafal Qur'an jam'iyah Mahmudah di Kediri.
2. Untuk mengetahui tingkat kepuasan hidup terhadap ibu rumah tangga penghafal Qur'an jam'iyah Mahmudah di Kediri.
3. Untuk mengetahui pengaruh *gratitude* terhadap kepuasan hidup pada ibu rumah tangga penghafal Qur'an jam'iyah Mahmudah di Kediri.

D. Kegunaan Penelitian

Sementara untuk distribusi yang ingin diberikan oleh penelitian ini adalah sebagai berikut

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai daftar pustaka atau menambah referensi, dan dapat dijadikan sebagai pengembangan ilmu dibidang psikologi khususnya psikologi positif bagi calon-calon penghafal qur'an, atau orang-orang yang sudah menghafalkan qur'an 30 juz .Agar hidup mereka puas dengan penuh rasa bersyukur.

2. Manfaat Praktis

Manfaat yang diperoleh bagi beberpaa subjek adalah sebagai berikut:

- a. Bagi peneliti diharapkan dapat memberikan manfaat positif untuk memahami konsep *gratitude* dan kepuasan hidup sebagi seorang ibu rumah tangga yang menjadi anggota penghafal Al-Quran.
- b. Bagi lembaga yang diteliti akan menambah ilmu pengetahuan terkait pengaruh *gratitude* dan kepuasan hidup.
- c. Bagi peneliti selanjutnya dapat menggunakan penelitian untuk referensi studi selanjutnya.

E. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan teori diatas, maka peneliti merumuskan hipotesis sebagai berikut:

1. Hipotesis nol (H_0): tidak terdapat pengaruh *gratitude* yang signifikan terhadap kepuasan hidup rumah tangga penghafal penghafal Al-qur'an Jam'iyah Mahmudah di Kediri.

2. Hipotesis kerja (H_a): terdapat pengaruh *gratitude* yang signifikan terhadap kepuasan hidup rumah tangga penghawal penghafal Al-qur'an Jam'iyyah Mahmudah di Kediri.

F. Definisi Operasional

Untuk meminimalisir kesalahpahaman, maka pada penelitian ini menyediakan definisi operasional. Istilah yang dijelaskan dalam penelitian ini adalah yang berkaitan dengan “**PENGARUH GRATITUDE TERHADAP KEPUASAN HIDUP PADA IBU RUMAH TANGGA PENGHAFAL QUR'AN JAM'IYYAH MAHMUDAH DI KEDIRI**”, istilah tersebut adalah sebagai berikut;

1) *Gratitude*

Merupakan aktivitas dan bentuk perwujudan dari menghargai sesuatu ketika individu mendapatkan hadiah atau umpan balik atau bahkan perasaan yang menyenangkan telah dialaminya dalam bentuk apresiasi yang positif dan dikatakan sebagai *gratitude*. *Gratitude* dipandang sebagai refleksi dari emosi positif yang mendapatkan kepuasan dan kebahagiaan yang ditimbulkan dari pengalaman hidup yang efektif, seperti menghafal Al-Quran.

2) Kepuasan Hidup

Dalam kesejahteraan individu diperlukan komponen utama seperti kepuasan hidup yang mengacu terhadap proses penilaian kognitif pada setiap individu. Kepuasan hidup ini secara umumnya dijelaskan sebagai penilaian terhadap kehidupan dan bagian tertentu dari kehidupan individu, misalnya kepuasan yang ada dalam ranah

keluarga, masyarakat, diri sendiri, dan teman. Selain itu, kepuasan hidup ini merupakan refleksi dari pengalaman yang nyata, penilaiannya bersifat subjektif.

3) Ibu Rumah Tangga

Ibu rumah tangga merupakan wanita yang telah melaksanakan pernikahan dan bertanggung jawab atas kebutuhan rumah tangga di rumah, serta tidak mempunyai pekerjaan dan selalu memiliki rutinitas yang sama setiap harinya.

G. Penelitian Terdahulu

Terdapat beberapa penelitian yang telah membahas terkait *gratitude* dan kepuasan hidup. Pada penelitian ini, data sekunder seperti artikel atau jurnal untuk digunakan untuk mengumpulkan data. Berikut ini adalah penelitian sebelumnya yang mempunyai topic yang sama, antara lain adalah:

Pertama, penelitian ini berkaitan dengan “Kebersyukuran dan Kepuasan Hidup pada Tukang Ojek”. Permasalah ini diawali karena ekonomi yang tidak stabil berdampak pada masyarakat yang berusaha untuk memenuhi kebutuhannya. Mereka bahkan menggunakan fasilitas pribadinya untuk melaksanakan pekerjaan, contohnya adalah pekerjaan yang bertanggung jawab mengantar konsumennya ke suatu tempat dengan kendaraan pribadi, hal itu disebut sebagai tukang ojek. Sebagai profesi yang tidak berlensi maka pendapatannya tidak menentu dan tidak ada keamanan yang terjaga. Tetapi hal tersebut patut disyukuri sebab jaman sekarang sangat sulit untuk menjaga pekerjaan. Sehingga, penelitian sebelumnya memiliki tujuan yaitu melihat apakah kebersyukuran berkorelasi dengan kepuasan hidup bagi tukang ojek. Pendekatan kuantitatif diimplikasikan untuk mencapai

tujuan kedua, serta sample yang digunakan adalah 79 orang yang berprofesi menjadi mendukung di daerah Depok, Jawa Barat. Sedangkan untuk menganalisis data, analisis Pearson product moment diperoleh dari hasil koefisien korelasi 0.101 dengan signifikansi 0.190 ($P > 0.001$). Dengan demikian, kebersyukuran tidak ada berkorelasi dengan kepuasan hidup para tukang ojek, serta hipotesis tidak dapat diterima. Selain penolakan terhadap barang yang akan dilelangkan dan hal ini mempengaruhi kepuasan hidup bagi tukang ojek.¹⁰

Kedua, penelitian yang berjudul “Pengaruh Rasa Syukur dengan Cara Menghitung Berkat yang Dihasilkan dari Kebaikan Orang Lain terhadap Kepuasan Hidup” mengimplementasikan desain eksperimental sebagai metode penelitian. Objek penelitiannya adalah 63 partisipan yang dibagi menjadi dua kelompok dan dipilih secara acak, jadi ada 32 orang yang berada kelompok yang diinstruksikan untuk menghitung berkat setiap hari selama dua minggu dengan mengisi lima daftar berhubungan dengan hal yang disyukuri dari orang yang dekat dengan mereka. Sementara 31 orang lainnya bergabung dengan kelompok yang memenuhi lima daftar hal atau kejadian yang mereka syukuri dari orang tidak kenal. Setelah itu, data dianalisis dengan menggunakan alat ukur Satisfaction With Life Scale (SWLS) setelah kegiatan menghitung berkat yang dilakukan selama dua minggu. Hasil penelitian ini adalah tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada kelompok partisipan yang menghitung berkat yang dihasilkan dan kebaikan orang dekat dan kebaikan dari orang tidak kita kenali terhadap kepuasan hidup¹¹.

¹⁰ Tabun, D. R. *Pengaruh Rasa Syukur dengan Cara Menghitung Berkat yang Dihasilkan dari Kebaikan Orang Lain terhadap Kepuasan Hidup*. (Jakarta: Universitas Indonesia, 2016)

¹¹ Prabowo, A. *Kebersyukuran dan Kepuasan Hidup pada Orangtua dengan Anak Berkebutuhan Khusus*. (PSIKOLOGIKA: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi, 2018)

Ketiga, penelitian dengan judul “Kebersyukuran dan Kepuasan Hidup pada Orangtua dengan Anak Kebutuhan Khusus,” adalah berhubungan dengan orangtua yang menginginkan anaknya lahir dengan sehat baik mental dan fisik, tetapi beberapa anak terlahir dengan kebutuhan khusus. Maka dari itu penelitian ini dilakukan untuk mengetahui dan menjelaskan terkait hubungan rasa syukur dan kepuasan hidup para orangtua yang anaknya mengidap kebutuhan khusus. Metode penelitian ini termasuk kuantitatif dengan menggunakan pendekatan korelasional. Sampel yang digunakan adalah para orang tua yang berjumlah 53 mempunyai anak yang berkebutuhan khusus dan berdomisil di Malang sebab metode clusted samping diterapkan pada penelitian ini. Untuk mengumpulkan data menggunakan skala Satisfaction With Life Scale (SWLS), yang mana koefisien Alpha sebesar 0.10 dan The Gratitude Questionnaires Six Items yang koefisien Alpha sebesar 0.765. Sementara analisis data diaplikasikanlah metode korelasi *product moment* dari Pearson. Dengan demikian, hasil penelitian adalah terdapat hubungan antara kebersyukuran dengan kepuasan hidup sebab p hitung adalah 0.000, yang mana lebih kecil dari 0.0001 dengan nilai kpefisien korelasinya sebesar 0.470. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi rasa syukur yang dilakukan individu, maka semakin tinggi pula kepuasan hidup, seperti orang tua dengan anak kebutuhan khusus dan begitu sebaliknya¹².

Keempat, penelitian yang berjudul “*The Relationship between Gratitude and Life Satifaction in Sample of Spanish University Students: The Moderation Role of Gender,*” (Hubungan antara *Gratitude* dan Kepuasan Hidup pada Sampel

Mahasiswa Universitas Spanyol: Peran Moderasi Gender” yang bertujuan untuk menguji hubungan antara rasa syukur dan kepuasan hidup di kalangan mahasiswa di Spanyol. Penelitian ini berusaha untuk menilai rasa syukur melalui laporan diri *Gratitude Questionnaire* dan *Satisfaction With Life Scale* (SWLS). Dengan menggunakan analisis regresi linier sederhana, hubungan antara kepuasan hidup dan *gratitude* dianalisis. Hasilnya menunjukkan bahwa *gratitude* secara signifikan akan mempengaruhi kepuasan hidup (pada kesejahteraan psikologis dan fisik), sementara di sisi lain, ada perbedaan berkaitan dengan gender dalam hubungan antara *gratitude* dan kepuasan hidup¹³.

Kelima, penelitian sebelumnya yang berjudul “Kebersyukuran dengan Kepuasan Hidup pada Petani Karet dalam Menghadapi Fluktuasi Harga Karet” yang bertujuan untuk mengetahui korelasi antara fluktuasi harga karet. Penelitian ini memiliki hipotesis, yang mana berkaitan dengan hubungan antara kebersyukuran dengan kepuasan hidup pada petani karet dalam menghadapi fluktuasi karet. Sampel yang ada di populasi memilih 10 responden yang dipilih dengan *sampling purposive technique*. Sedangkan alat ukur untuk penelitian adalah menggunakan skala kebersyukuran yang memuat dimensi. Sedangkan hasil korelasi menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan dengan kepuasan hidup yang nilainya $P=0.002$ yang berarti kalau makin kecil-kecil pasor demham. Dengan kata lain, hipotesis diterima saat diajukan¹⁴.

¹³ Salvador-Ferrer, C. *The relationship between Gratitude and Life Satisfaction in a sample of Spanish university students: The moderation role of gender*. (anales de psicología, 2018)

¹⁴ Hisyam, A. H. Kebersyukuran dengan Kepuasan Hidup pada Petani Karet dalam Menghadapi Fluktuasi Harga Karet. (Inderalaya: Universitas Sriwijaya, 2019)

H. Sistematika Penulisan

Penelitian ini meprsentasikan data dengan sistematika penulisan seperti di bawah ini;

Bab I adalah pendahuluan yang terdiri dari 1) Latar Belakang; 2) Rumusan Masalah; 3) Tujuan Penelitian; 4) Kegunaan Penelitian; 5) Hipotesisi Penelitian; 6) Definisi Operasional; 7) Penelitian Terdahulu; 8) Sistematika Penulisan.

Bab II adalah kajian teori yang mendeskripsikan terkait beberapa sub-bab yaitu; 1) Gratitude; 2) Kepuasan Hidup; 3) Pengaruh Gratitude terhadap Kepuasan Hidup.

Bab III adalah metode penelitian, yang menjelaskan secara rinci bagaimana penelitian ini dilaksanakan, sehingga sub-bab berkaitan dengan hal seperti ini; 1) Rancangan Penelitian; 2) Populasi dan Sampel; 3) Instrumen Penelitian; 4) Teknik Pengumpulan data; 5) Teknik Analisis Data.

Bab IV merupakan hasil penelitian dan pembahasan, maka isi yang terkandung adalah sebagai berikut; 1) Hasil penelitian yang terdiri dari latar belakang objek, penyajian data, uji hipotetsisi; 2) Pembahasan.

Bab V adalah penutup yang menjadi bab terakhir sehingga akan menjelaskan terkait; 1) Kesimpulan; dan 2) Saran.