

**PENINGKATAN KEBAHAGIAAN MELALUI PELATIHAN KEKUATAN  
DIRI (*STRENGTH CENTERED*) BERBASIS SYUKUR PADA WANITA  
MUSLIM YANG BERPERAN GANDA (*DUAL CAREER*) DI  
YOGYAKARTA**



**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta**

**Oleh:**

**Nihayatul Ifadah**

**NIM 11710122**

**Dosen Pembimbing :**

**Dr. Erika Setyanti Kusumaputri S.Psi, M.si**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA**

**2015**



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : UIN-02/DSH/PP.00-9/1546/2015

Tugas Akhir dengan judul : PENINGKATAN KEBAHAGIAAN MELALUI PELATIHAN KEKUATAN DIRI (STRENGTH CENTERED) BERBASIS SYUKUR PADA WANITA MUSLIM YANG BERPERAN GANDA (DUAL CAREER) DI YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : NIHAYATUL IFADAH  
Nomor Induk Mahasiswa : 11710122  
Telah diujikan pada : Rabu, 02 Desember 2015  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR

Ketua Sidang

Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.  
NIP. 19750514 200501 2 004

Penguji I

Miftahun Ni'mah Suseno, M.A.  
NIP. 19770313 200912 2 001

Penguji II

Satih Saidiyah, Dipl Psy. M.Si.  
NIP. 19760805 200501 2 003



Dr. H. Kamsi, M.A.  
NIP. 19570207 198703 1 003

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nihayatul Ifadah

NIM : 11710122

Jurusan : Psikologi

Fakultas : Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga  
Yogyakarta

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi saya ini adalah asli hasil karya atau penelitian saya sendiri dan bukan plagiasi dari hasil karya orang lain.

Apabila dikemudian hari dalam skripsi saya ini ditemukan plagiasi dari karya orang lain, maka saya bersedia ditindak sesuai dengan aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Yogyakarta, 2 Desember 2015

Yang menyatakan



Nihayatul Ifadah

NIM 11710122

## NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Persetujuan Skripsi  
Saudari Nihayatul Ifadah

Lamp : 1 Eksemplar

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Di Yogyakarta

*Assalamu 'alaikum Wr.Wb.*

Setelah membaca, meneliti dan mengoreksi serta menyarankan perbaikan seperlunya, maka kami berpendapat bahwa skripsi dari saudara :

Nama : Nihayatul Ifadah

NIM : 11710122

Jurusan : Psikologi

Judul : Peningkatan Kebahagiaan Melalui Pelatihan Kekuatan Diri  
(*Strength Centered*) Berbasis Syukur Pada Wanita Muslim Yang  
Berperan Ganda (*Dual Career*) Di Yogyakarta.

Sudah dapat diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana strata 1 (satu) dalam jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Kami mengharap agar skripsi saudara tersebut di atas dapat segera di munaqosyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan banyak terima kasih.

*Wassalamu 'alaikum Wr.Wb.*

Yogyakarta, 2 Desember 2015

Pembimbing



Dr. Erika Setyanti K. S.Psi, Msi

NIP.19750514 2005 01 2004

## MOTTO

Lakukan segala hal menuju kebaikan dengan niat ibadah kepada ALLAH SWT.

**Think Fast, Act Smart, and Pray Hard.**

Saat tumpukan amanah membuat LELAH, mari kuatkan lagi hati ini dengan LILLAH.

**Berotak London, Berhati Masjidil Haram.**

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Untuk Abah dan Ummi, seluruh keluarga besar

dan

Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta



## KATA PENGANTAR

مَسْبُوحٌ لِلَّهِ مَا أَحْرَمْنَا مِنْ حَرَمِنَا

Segala puji bagi Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karuniaNya, yang memberikan kesempatan bagi penulis untuk mengalami proses belajar yang tak pernah berhenti. Shalawat serta salam kepada Nabi Muhammad SAW yang menjadi tuntunan dan teladan bagi para umatnya dalam ibadah dan muamalah.

Proses pengerjaan penelitian skripsi ini cukup panjang dan kadang melelahkan bahkan sesekali pernah terasa membosankan, akan tetapi ada banyak pihak yang begitu berperan besar untuk membantu, mendorong serta menjaga semangat penulis sehingga pada akhirnya penulis mampu menyelesaikan penelitian ini. Ungkapan syukur penulis mengucapkan terima kasih tak terhingga kepada :

1. Bapak Dr. H. Kamsi, M.A selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
2. Bapak Benny Herlena, S.Psi, M.Si selaku Ketua Prodi Psikologi dan Biro skripsi Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memberikan banyak bantuan sehingga penelitian ini bisa diselesaikan dengan baik.
3. Bapak Dr. Mustadin Taggala, S.Psi, M.Si selaku dosen pembimbing akademik.

4. Ibu Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si selaku dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu untuk membantu, membimbing serta mendidik penulis dengan kritikan, saran serta tugas-tugas yang diberikan selama mengerjakan skripsi.
5. Ibu Miftahun nikmah Suseno, M.A, Psi selaku dosen penguji 1 dan ibu Satih saidiyah, Dipl Psy. M.si yang telah memberikan kritik dan saran yang membangun, sehingga penelitian ini menjadi lebih baik.
6. Bapak Sukamto, S.Sos selaku Kepala TU Prodi Psikologi yang telah mempermudah dalam hal administrasi perkuliahan.
7. Bapak dan Ibu dosen program studi psikologi dan seluruh karyawan di Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora, atas segala kesempatan, ilmu pengetahuan, dan fasilitas yang diberikan.
8. Seluruh subyek penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu dan tempatnya untuk mengikuti pelatihan kekuatan diri (*strength centered*) berbasis syukur.
9. Umi' Ummaya, Abah Muntaha Msy, S.Pdi, M.Pdi, Dek Adel, Dek Salwa, Pakde Ronny, Om Ali Subhan S.Sos, Si mbah Uswatun Hasanah, Bude Izzah(Al-hafidzoh), Mbak Husna S.Ag, Bude Dah, Pakde Hamid, dan seluruh keluarga besar yang telah setia membantu, selalu mendukung, selalu mendoakan peneliti dalam hal apapun.
10. dr. Farid Nurdiansyah *My Best Partner and My best Friend*. Thanks a lot



11. Teman-teman diskusi segala hal yang setia mendengarkan keluh kesah peneliti Jez Yati, Nurin, Neneng, Ayu, Yanti, si mbok caca. See you on top ☺
12. Mbak Mida, Mbak Isna, dan Mba Shobi yang bersedia berbagi ilmu dan pengalaman, serta bersedia membantu suksesnya pelatihan.
13. Temen-temen Psikologi C 2011 “PSIKOCI” atas pertemanan dan persahabatannya selama ini. Sukses untuk kita semua ☺
14. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu atas segala bantuannya.

Besar harapan peneliti dengan adanya karya sederhana ini dapat bermanfaat bagi semua dan khususnya bagi pembaca. Terima kasih yang tak terhingga kepada pihak diatas yang mendukung terselesaikannya skripsi ini. Semoga Allah SWT memudahkan segala urusannya. Aamiin

Yogyakarta, 2 Desember 2015

Peneliti

Nihayatul Ifadah  
NIM. 11710037

**PENINGKATAN KEBAHAGIAAN MELALUI PELATIHAN KEKUATAN DIRI (*STRENGTH CENTERED*) BERBASIS SYUKUR PADA WANITA MUSLIM YANG BERPERAN GANDA (*DUAL CAREER*) DI YOGYAKARTA**

Nihayatul Ifadah

**Intisari**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan kekuatan diri (*strength centered*) berbasis syukur terhadap peningkatan kebahagiaan wanita muslim yang berperan ganda di Yogyakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah quasi experiment dengan memberikan perlakuan berupa pelatihan kekuatan diri (*strength centered*) berbasis syukur sebagai bentuk intervensi pada subyek. Pelatihan *strength centered* berbasis syukur dikembangkan oleh peneliti dinilai dapat mempengaruhi peningkatan kebahagiaan wanita peran ganda. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling* dengan subyek berjumlah 8 orang wanita muslim yang berperan ganda di Yogyakarta. Subyek mengikuti pelatihan kekuatan diri (*strength centered*) berbasis syukur selama enam sesi yang dilakukan selama tiga hari. Teknik pengumpulan data menggunakan skala kebahagiaan. Analisis statistik perbedaan nilai *pre-test* dan *post-test* menggunakan teknik *Wilcoxon Signed-Rank Test*. Hasil analisis menunjukkan nilai  $p=0,017$  ( $p<0,05$ ) dengan nilai  $z$  sebesar -2395 yang berarti bahwa hipotesis diterima, yakni ada peningkatan kebahagiaan melalui pelatihan kekuatan diri (*strength centered*) berbasis syukur pada wanita muslim yang berperan ganda di Yogyakarta. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Pelatihan *Strength Centered* (kekuatan diri) Berbasis Syukur mampu memberikan pengaruh secara signifikan terhadap kebahagiaan.

Kata kunci: Kebahagiaan, Pelatihan kekuatan diri (*strength centered*) Berbasis Syukur, Wanita Peran Ganda

# **INCREASING HAPPINESS THROUGH STRENGTH CENTERED TRAINING BASE ON GRATITUDE IN THE MUSLIM WOMEN THAT DUAL CAREER IN YOGYAKARTA**

Nihayatul Ifadah

## **Abstract**

*This studies aims to determine the effect of strength centered training based on gratitude to increased happiness muslim women that dual career in Yogyakarta . The method used is quasi experiment with providing treatment for the form of strength centered training based on gratitude as a form of intervention in the subject. Strength centered training based on gratitude developed by researchers assessed can increase happiness affects women dual career. Sampling technique used in this study using the technique of sampling accidental with subjects totaling 8 muslim women that dual career in Yogyakarta. Subject followed Strength Centered Training Based Gratitude for six sessions conducted over three days . Data collection techniques using a scale of happiness. Statistical analysis of differences in the value of the pre-test and post-test using the technique of Wilcoxon Signed-Rank Test . The analysis showed the value of  $p=0.017$  ( $p < 0.05$  ) with  $z$  score -2395, which means that the hypothesis is accepted. It mean there is an increase in happiness through strength centered training based gratitude to the dual career of Muslim women in Yogyakarta . It concluded that Strength Centered Training Based Gratitude is able to provide significant influence on happiness.*

*Keywords : Happiness , strength centered training based on gratitude , Women's dual career .*

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	ii
<b>KEASLIAN PENELITIAN</b> .....	iii
<b>NOTA DINAS PEMBIMBING</b> .....	iv
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	v
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>ABSTRAKSI PENELITIAN</b> .....	x
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xvi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xvii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xviii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	18
C. Tujuan .....	18
D. Manfaat .....	19
E. Keaslian penelitian .....	19
<b>BAB II TINJAUAN TEORI</b> .....	30
A. Kebahagiaan.....	30
1. Pengertian kebahagiaan .....	30
2. Komponen kebahagiaan .....	32

3. Faktor-faktor kebahagiaan.....	37
4. Cara melatih kebahagiaan.....	44
B. <i>Strength centered</i> .....	45
1. Pengertian <i>Strength centered</i> .....	45
2. Prinsip-prinsip dalam <i>Strength centered</i> .....	48
C. Pelatihan <i>Strength centered</i> berbasis syukur.....	52
1. Pelatihan <i>Strength centered</i> .....	52
2. Syukur sebagai nilai dasar pelatihan <i>Strength centered</i> .....	53
3. Tahap-Tahap pelatihan <i>Strength centered</i> berbasis syukur .....	58
D. Pengertian wanita peran ganda.....	63
E. Pengaruh pelatihan <i>Strength centered</i> berbasis syukur terhadap kebahagiaan .....	65
F. Hipotesis.....	72
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	73
A. Identifikasi Variabel penelitian .....	73
B. Definisi Operasional.....	73
1. Kebahagiaan.....	73
2. Pelatihan <i>Strength centered</i> berbasis syukur.....	74
C. Subjek penelitian.....	76
D. Rancangan penelitian .....	78
1. Desain eksperimen .....	78
2. Prosedur penelitian.....	78
E. Metode pengumpulan data .....	84

F. Validitas dan Realibilitas .....	85
1. Validitas .....	85
a. Validitas aitem .....	85
b. Validitas internal .....	85
2. Seleksi Aitem .....	87
3. Reliabilitas .....	88
G. Metode analisis data .....	88
<b>BAB IV. LAPORAN PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>89</b>
A. Prosedur Penelitian.....	89
1. Orientasi Kancan.....	89
2. Proses Perizinan .....	91
3. <i>Training For Trainer</i> .....	91
4. Hasil Uji Coba alat ukur.....	92
a. Validitas aitem .....	92
b. Seleksi aitem .....	94
c. Reliabilitas .....	96
d. Validitas perlakuan (Manipulation Check Modul Pelatihan Kekuatan Diri (Strength Centered) berbasis syukur) .....	96
B. Pelaksanaan penelitian .....	100
1. Jadwal pelaksanaan eksperimen.....	100
2. Seleksi subyek.....	102
3. Pelaksanaan eksperimen.....	102
4. Pengambilan data post-test.....	109

5. Hasil follow-up subyek .....	109
C. Diskripsi subjek penelitian .....	113
D. Analisis Data dan Hasil .....	116
1. Analisis data statistik .....	116
2. Hasil Lembar Kerja dan Hasil Diskusi Peserta .....	118
E. Pembahasan .....	121
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>138</b>
A. Kesimpulan .....	138
B. Saran .....	138
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>140</b>
<b>DAFTAR LAMAN .....</b>	<b>143</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR GAMBAR

- Gambar 1. Dinamika pengaruh pelatihan kekuatan diri (*strength centered*) berbasis syukur terhadap kebahagiaan wanita peran ganda..... 71
- Gambar 2. Grafik perbedaan skor *pre-test* dan *post-test*..... 117



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Materi Pelatihan <i>strength Centered</i> berbasis syukur .....	75
Tabel 2. Desain Eksperimen .....	78
Tabel 3. Sesi dan Tujuan pelatihan Strength Centered berbasis syukur .....	83
Tabel 4. Blue print skala kebahagiaan .....	84
Tabel 5. Daftar Aitem dengan revisi .....	95
Tabel 6. Blue Print setelah uji coba (try out) .....	95
Tabel 7. Koefisien Reliabilitas Alpha ( $\alpha$ ) .....	96
Tabel 8. Hasil manipulation check I .....	97
Tabel 9. Hasil manipulation check 2.....	98
Tabel 10. Hasil manipulation check 3.....	99
Tabel 11. Jadwal Awal pelaksanaan pelatihan strength centered berbasis syukur .....	101
Tabel 12. Deskripsi statistik skor pre-test dan post-test.....	113
Tabel 13. Kategorisasi kebahagiaan pada wanita peran ganda.....	115
Tabel 14. Deskripsi Data.....	116
Tabel 15. Hasil Analisis Wilcoxon Signed-Rank Test .....	116

## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran I : Try Out

- a. Hasil Profesional Judgement ..... 145
- b. Blue Print Skala Kebahagiaan ..... 148
- c. Print Out Tabulasi Data Try Out Aitem Kebahagiaan ... 150
- d. Hasil Analisis Uji Reliabilitas Skala Kebahagiaan ..... 152

### Lampiran II : Modul

- a. Modul ..... 154
- b. Informed Consent ..... 180
- c. Berita Acara FGD..... 204

### Lampiran III : Pengambilan Data

- a. Booklate Skala Kebahagiaan..... 209
- b. Print Out Tabulasi Data Aitem Skala Kebahagiaan ..... 217
- c. Hasil Deskriptif Statistik ..... 218
- d. Hasil Analisis Uji Hipotesis ..... 218
- e. Hasil Lembar Pelatihan ..... 219

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. LATAR BELAKANG**

Melihat fenomena semakin bertambahnya wanita yang bekerja, merupakan suatu hal yang menarik untuk dianalisis. Terlebih ketika melihat wanita yang telah menikah turut serta berpartisipasi untuk bekerja, perubahan status wanita tentu tidak begitu saja. Di Eropa khususnya pada masa lalu perempuan belum juga mendapat tempat terhormat. Perempuan pada masa lampau juga dinilai tidak wajar mendapat pendidikan seperti penjelasan dalam buku shihab (2013) yang menerangkan bahwa seperti halnya Elizabeth Black Will, dokter perempuan pertama yang menyelesaikan studinya di Geneve University pada tahun 1849, diboikot oleh teman-temannya sendiri dengan dalih bahwa perempuan tidak wajar memperoleh pelajaran. Bahkan, ketika sementara dokter bermaksud mendirikan institut kedokteran khusus perempuan di Philadelphia Amerika Serikat, ikatan dokter setempat mengancam akan memboikot semua dokter yang mengajar di institut itu.

Selain itu pendapat negatif terhadap perempuan serta anggapan kerendahan kualitasnya, diperparah juga oleh masyarakat dan pendidikan di rumah tangga yang memprioritaskan anak lelaki dibandingkan anak perempuan. Padahal, kalau merujuk kepada kitab suci, kita tidak menemukan dasar superioritas satu jenis atas jenis yang lain. Perbedaan kualitas yang selama ini terasa di masyarakat lebih banyak disebabkan antara lain oleh

kurang tersedianya peluang bagi perempuan untuk berkembang melalui pendidikan dan pelatihan. Hal itu ditambah lagi dengan kurangnya minat perempuan atau dorongan laki-laki terhadap mereka untuk mengembangkan diri akibat terendap dan meresapnya di bawah sadar pandangan budaya yang keliru itu. Ini terbukti antara lain dengan tampilnya sekian banyak perempuan yang memiliki prestasi yang menyamai, bahkan melebihi prestasi lelaki.

Hal ini juga membuktikan bahwa perempuan dapat maju dan berprestasi jika mereka bertekad untuk maju dan menciptakan peluang untuk diri mereka. Hal tersebut merupakan hal yang amat penting untuk disadari oleh semua pihak, terlebih perempuan sendiri bahwa harakah dan martabat mereka sama sekali tidaklah berbeda dengan lelaki. Paparan terkait kebebasan ruang gerak yang relatif sama antara laki-laki dan perempuan, sesuai dengan yang telah dijelaskan dalil (QS. At-taubah (9) : 71) yang artinya :

*“Dan orang-orang yang beriman, lelaki dan perempuan, sebahagian mereka (adalah) menjadi penolong bagi sebahagian yang lain. Mereka menyuruh (mengerjakan) yang makruf, mencegah dari yang mungkar, mendirikan sembahyang, menunaikan zakat, dan mereka taat kepada Allah dan Rasul-Nya. Mereka itu akan diberi rahmat oleh Allah; sesungguhnya Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana”.*

Jika merujuk pada dalil Al-quran tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa antara laki-laki dan perempuan tidak memiliki perbedaan melainkan bertugas untuk saling melengkapi, saling membantu, serta saling menopang satu sama lain demi mewujudkan kesejahteraan masyarakat. Hal-hal tersebut menggambarkan bahwasannya pandangan tentang wanita di masa lampau cenderung sangat buruk, kelemahan wanita yang dijadikan alasan oleh

kebanyakan orang menjadikan wanita tidak mendapatkan hak yang sama dengan laki-laki. Wanita hanya memiliki kewajiban untuk berhias diri, mengurus keluarga, memasak, dan melahirkan.

Seiring dengan berkembangnya zaman yang semakin modern, perbedaan ruang gerak antara wanita zaman dahulu dengan wanita zaman sekarang ini tampak jelas. Prosentase wanita yang beraktivitas di luar rumah, semakin lama juga semakin tinggi. Keberanian wanita untuk lebih maju juga lebih besar dan lebih banyak, hal ini didukung oleh pemberitaan di media massa.

Kuswaraharja (2008) melaporkan jumlah perempuan yang bekerja jumlahnya semakin banyak. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), partisipasi perempuan dalam lapangan kerja meningkat signifikan. Selama Agustus 2006-Agustus 2007 jumlah pekerja perempuan bertambah 3,3 juta orang. Banyaknya jumlah perempuan yang bekerja meningkatkan secara signifikan jumlah pekerja, Peningkatan jumlah pekerja perempuan sebagian berasal dari perempuan yang sebelumnya berstatus mengurus rumah tangga.

Deny (2014) melaporkan bahwa dalam rangka perayaan hari perempuan Sedunia yang jatuh pada 8 Maret, *Accenture* yang merupakan perusahaan konsultan manajemen layanan teknologi serta *outsourcing* memaparkan hasil survei yang di lakukannya pada seputar wanita karir dari 32 negara di seluruh dunia. Hasil survei tersebut menyebutkan sebanyak 42% wanita dan 46% pria di Indonesia lebih memilih bekerja dibandingkan harus tinggal diam di rumah, meskipun tidak memiliki masalah keuangan. Survei ini dilakukan secara *online* pada November 2013 terhadap 4.100 wanita karir dari

perusahaan-perusahaan menengah hingga besar di 32 negara seperti Argentina, Australia, Austria, Belgia, Brazil, Kanada, China, Perancis, Jerman, India, Irlandia, Italia, Jepang, Malaysia, Mexico, Belanda, Filipina, Arab Saudi, Singapura, Afrika Selatan, Korea Selatan, Spanyol, Swiss, Thailand, Uni Emirat Arab, Inggris, Amerika Serikat serta Indonesia, masing-masing negara rata-rata menyumbangkan 100 orang responden termasuk Indonesia.

Harmandini (2014) melaporkan berdasarkan data Badan Pusat Statistik bahwa dari total populasi 112 juta jumlah pekerja di Indonesia, saat ini terdapat 43 juta pekerja perempuan yang membantu pertumbuhan ekonomi Indonesia. Itu artinya, jumlah pekerja perempuan hampir sama besarnya dengan pekerja laki-laki. Pada saat yang sama perempuan juga menemukan kebebasan untuk tetap menjalankan perannya sebagai ibu.

Lebih lanjut BPS (Badan Pusat Statistik) Yogyakarta melaporkan bahwa pada Februari 2014 dari 71,84 persen penduduk usia kerja yang tergolong angkatan kerja, sebanyak 47,13 persen diantaranya adalah perempuan. Selain itu, KPP-PA (Kementrian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak) Republik Indonesia (2014) menyebutkan bahwa persentase perempuan yang bekerja sebesar 47,91 persen sedangkan persentase perempuan yang mengurus rumah tangga secara total adalah 36,97 persen. Selain itu, Indonesia *investments* (2015) menyebutkan angka pengangguran pada wanita setiap tahunnya semakin sedikit, yakni pada tahun 2006 angka pengangguran wanita sebanyak 13,4 %, pada tahun 2007 sebesar 10,8%, pada tahun 2008

sebesar 9,7 %, pada tahun 2009 sebesar 8,5%, dan pada tahun 2010 sebesar 8,7%. Berbeda pada tahun-tahun berikutnya, dimulai dari tahun 2011 hingga pada tahun 2014 tidak disebutkan berapa persentase angka pengangguran pada wanita.

Berdasarkan pemberitaan media massa dinyatakan bahwa prosentase wanita untuk bekerja dari tahun ke tahun cenderung semakin meningkat, dan yang lebih menjadi pusat perhatian adalah mereka para wanita yang sudah memiliki keluarga justru juga masuk dalam bagian prosentase wanita bekerja tersebut. Keberadaan wanita yang bekerja sekaligus berperan menjadi ibu rumah tangga merupakan suatu topik yang menarik untuk dianalisis, dikarenakan menjalani dua aktivitas dalam waktu yang relatif bersamaan yakni tugas utama sebagai ibu yang harus bertanggung jawab mengurus keluarga, tetapi disisi lain juga harus bertanggung jawab menyelesaikan pekerjaannya.

Bharat dalam Delina (2013) mengatakan bahwa secara perubahan demografik terjadi peningkatan jumlah wanita yang bekerja dan *dual career families* yang memiliki kebutuhan yang lebih besar untuk menyeimbangkan antara pekerjaan maupun non pekerjaan. Sullivan dalam Parker (2008) berpendapat bahwa pada dasarnya kodrat seorang wanita disimbolkan keduanya adalah sebagai ibu (*symbolic or actual mother*) dan sebagai peran ganda wanita (*the dual of role woman*). Davies dalam (Parker, 2008) menyebutkan bahwa menikah adalah perilaku moral yang dilakukan semua muslim dan peran yang paling utama adalah di rumah dan memperhatikan

kesejahteraan keluarganya. Akan tetapi menurut Parker (2008) berpendapat bahwa wanita Indonesia cenderung lebih senang bekerja (*in moral safety*), wanita cenderung tertarik pada kondisi tempat kerja, apa yang mereka dikerjakan, posisi/ jabatan, kemudian berapa lama waktu mereka bekerja serta gaji yang mereka dapatkan.

Perubahan status yang dialami pada wanita yakni bertanggung jawab untuk mengurus rumah tangga sekaligus bekerja dapat dikatakan sebagai *woman in a dual career* (wanita peran ganda). Berdasarkan pemaparan (Aldous dalam Naidoo & Jano (2002) ; Clark dalam Wang & Tien, 2011) menyatakan bahwa status *dual-career woman* adalah seorang wanita yang bekerja sekaligus memiliki tanggung jawab untuk mengurus rumah tangga/ keluarganya. Selain itu wanita yang secara bersamaan memiliki peran sebagai pekerja, ibu, dan istri, yang cenderung memiliki pengalaman yang sulit untuk menjaga kualitas hidup mereka agar tetap bisa mengurus keduanya yakni keluarga dan pekerjaan mereka.

Sadiq & Ali (2014) berpendapat bahwa wanita bekerja di karenakan memiliki kebutuhan untuk mencari uang demi kebutuhan, serta mendapat uang yang cukup demi keluarga mereka. Di Pakistan ditemukan bahwa terkadang wanita yang bekerja di karenakan adanya suami mereka yang tidak dapat memenuhi kebutuhannya sehingga memaksa mereka untuk bekerja dan mencari uang demi mendukung diri mereka (*self supporting*). Meskipun demikian, Naidoo & Jano (2002) memiliki pendapat yang berbeda yaitu wanita yang bekerja bukan semata-mata karena persoalan ekonomi,

melainkan bekerja merupakan pemenuhan diri sebagai istri atau *woman partner*.

Berdasarkan penjabaran tentang perubahan peran wanita, jelas dapat disimpulkan bahwasannya semakin tahun wanita semakin mengalami perubahan diri yang baik dan memiliki tujuan untuk *growth/* tumbuh. Dapat juga dilihat seperti sekarang ini, bahwa banyak wanita yang ikut berpartisipasi dalam hal politik, pendidikan, sosial, dan kesehatan. Seperti halnya pejabat daerah yang diduduki oleh wanita, bahkan di kalangan pejabat negara yang menjabat sebagai menteri juga melibatkan peran wanita. Hal ini menunjukkan bahwa tidak sedikit wanita yang berpartisipasi dalam hal politik, kita juga dapat melihat tidak sedikit wanita yang berprofesi sebagai Guru/ Dosen, dalam lingkungan sosial juga terdapat banyak wanita yang berpartisipasi. Serta dalam kalangan medis, dokter dan perawat wanita juga relatif tidak sedikit jumlahnya. Adanya berbagai macam alasan mengapa wanita yang sudah menikah tetapi juga bekerja memiliki kemungkinan yang cukup besar menimbulkan berbagai macam dampak padanya, mungkin saja wanita yang bekerja tampak baik-baik saja dan dapat menyeimbangkan antara pekerjaan dan tugas rumah tangga. Disisi lain hal tersebut juga memberikan dampak tekanan yang lebih serta usaha yang ekstra dalam menyeimbangkan dan menyelesaikan tanggung jawab mereka.

Seperti pendapat Sadiq dan Ali (2014), untuk menyeimbangkan antara tugas rumah dan pekerjaannya merupakan suatu tantangan yang cukup besar dikarenakan hal tersebut juga dapat menyebabkan gangguan pada wanita

bekerja baik secara fisik maupun psikologis. Penelitian yang dilakukan oleh Sadiq dan Ali menyebutkan bahwa wanita yang bekerja sekaligus menjadi ibu rumah tangga cenderung mengalami *somatic*, disfungsi sosial, pemarah, dan sifat tidak ramah. Kemudian menjadi wanita yang mempunyai peran ganda merupakan beban yang sangat berat dan menjadi masalah psikologis bagi wanita menikah yang bekerja, bahkan hal tersebut memiliki kecenderungan untuk tidak bahagia.

Diener dan Scollon (2003) menjelaskan bahwa kebahagiaan merupakan bagian dari *subjective well being*, dimana *subjective well being* adalah penilaian subjektif seseorang pada hidupnya, termasuk diantaranya adalah kepuasan hidup, kebahagiaan, perasaan terpenuhi, kepuasan pada domain pernikahan dan pekerjaan, serta rendahnya perasaan tidak bahagia. *subjective well being* adalah payung yang menaungi konsep bagaimana seseorang merasakan dan berpikir tentang hidupnya. Demikian, peneliti akan lebih spesifik meneliti tentang kebahagiaan.

Diener (2009) menyatakan bahwa kebahagiaan adalah sesuatu yang menggembirakan, kepuasan hidup, emosi positif, serta kebermaknaan hidup seseorang. Democritus dalam Diener (2009) menambahkan bahwa kebahagiaan adalah tentang disposisi, kegembiraan, kepuasan, dan subjektifitas. Seseorang bisa dikatakan bahagia apabila lebih banyak merasakan afek positif atau emosi/perasaan positif daripada afek atau emosi/perasaan negatif, serta seseorang bisa dikatakan bahagia apabila memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi.

Terdapat tiga komponen dalam kebahagiaan yaitu afek positif, afek negatif, dan kepuasan hidup (Diener, 2009). Afek positif menurut Diener & Scollon (2003) yaitu perasaan/ emosi positif, seseorang merasakan emosi positif ketika ia menerima sesuatu yang menyenangkan. Sedangkan Afek negatif menurut Diener, Lucas & Oishi (2005) merupakan suasana hati dan segala emosi yang tidak menyenangkan serta merefleksikan respon-respon negatif yang dialami oleh individu terhadap hidup mereka, kesehatan, peristiwa-peristiwa yang terjadi dan lingkungan mereka. Sedangkan kepuasan hidup yang dikemukakan oleh Shin dan Johnson dalam (Diener, 2009) bahwa kepuasan hidup adalah suatu proses *judgemental* yang dimana individu mengukur kualitas hidup mereka berdasarkan keinginan mereka dan sesuai dengan kriteria mereka.

Tien dalam Wang & Tien (2011) menemukan bahwa wanita yang berperan ganda tidak puas dan cenderung tidak bahagia dengan pilihan mereka dalam hal menyeimbangkan antara keluarga dan pekerjaan. Kemudian melalui penelitian Hammer et al dalam Wang & Tien (2011) diperoleh bahwa wanita yang berperan ganda ditemukan lebih banyak mengalami konflik karena menjalani multi peran yang ia lakukan.

Hal ini didukung oleh penelitian Puspitawati, Simanjuntak, & Hayati (2012) yang menunjukkan hasil bahwa semakin tinggi peran ganda berarti semakin banyak jumlah peran yang harus dijalannya. Hasil penelitian yang dilakukan pada 60 keluarga di Bogor memperlihatkan bahwa 53,3% tidak puas terhadap tabungan yang dimiliki untuk memenuhi kebutuhan keluarga.

Fadah dan Yuswanto (dalam Puspitawati, Simanjuntak, Hayati, 2012) menyebutkan sebesar 52,3 persen buruh perempuan cukup besar kontribusinya terhadap pendapatan keluarga. Jika dilihat dari beberapa aspek secara keseluruhan dinyatakan bahwa kebahagiaan yang dimiliki oleh wanita peran ganda diperoleh hasil yaitu sebagian istri sebesar 86,6% pada kategori sedang. Hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa masih ada sebesar 11,7% istri yang memiliki kebahagiaan pada kategori rendah.

Melihat perkembangan tingkat kebahagiaan warga Indonesia Maradona (2011) melaporkan bahwa berdasarkan peringkat PBB, Indonesia ternyata menempati urutan 124 atau masuk ke dalam kelompok negara *medium human development*. Itupun Indonesia masih memiliki kebahagiaan yang cenderung rendah jika dibandingkan dengan Thailand pada peringkat 103, Suriname pada peringkat 104, Filipina pada peringkat 112, dan Afrika selatan pada peringkat 123.

Berdasarkan pemberitaan media massa lainnya (Gumiwang, 2014; Gera, 2014; Harty, 2014; Primasandi, 2014; Jefriando, 2014) menyatakan bahwa BPS melakukan survei indeks kebahagiaan hidup terhadap 10.000 responden warga Indonesia bahwa indeks kebahagiaan warga Indonesia pada tahun 2013 hanya mencapai 65,11% atau hampir menjadi negara yang masyarakatnya tidak bahagia. Indonesia menghitung indeks kebahagiaan meliputi 10 aspek yaitu pekerjaan, pendapatan rumah tangga, kondisi rumah dan aset, pendidikannya, kesehatannya, keharmonisan keluarga, hubungan sosial, ketersediaan waktu luang, juga kondisi lingkungan, kemudian kondisi

keamanan. Deputi Neraca dan Analisis Statistik Badan Pusat Statistik (BPS) Kecuk Suharyanto dalam paparan indeks kebahagiaan dan ketimpangan bersama pemimpin redaksi media di Hotel Sultan, Jakarta mengatakan bahwa pertumbuhan serta kemajuan ekonomi tidak menjamin kebahagiaan warganya. Badan pusat statistik melakukan survei tingkat kebahagiaan masyarakat hanya tipis di bawah hampir menjadi tidak bahagia. Berdasarkan pengukuran survei tersebut, dari 0-25% dikategorikan sebagai tidak bahagia, 25-50% kurang bahagia, 50-75% bahagia dan 75-100% sangat bahagia. Tingkat kebahagiaan orang Indonesia berada pada kategori 50-75%, yang artinya adalah bahagia dan mendekati kurang bahagia.

Ditambahkan oleh media massa lain yang dituliskan oleh Sembiring (2011) menyatakan bahwa Indonesia dinilai cukup bahagia karena menempati peringkat ke-23, namun Filipina masih sedikit lebih baik di posisi ke-17 sedangkan Thailand di posisi ke-32. Pada tingkat lokal, atau dalam negeri juga diadakan survey tingkat kebahagiaan di kota-kota besar Indonesia. Survey menarik yang dilakukan oleh *Frontier Consulting Group* menunjukkan bahwa sebagian besar orang Indonesia tidak merasa bahagia atas kehidupan yang mereka jalani. Secara nasional, indeks kebahagiaan masyarakat Indonesia rata-rata hanya 47.96 dalam skala 1-100. Survey itu juga mengungkap dari enam kota besar yang masuk dalam jangkauan survey ini, indeks kebahagiaan orang di Jakarta hanya 46,20 yang itu lebih rendah dari indeks kebahagiaan masyarakat yang tinggal di

Semarang (48.74), Makassar (47.95), Bandung (47.88), dan Surabaya (47.19). Jakarta hanya sedikit lebih unggul dari Medan (46.12).

Menurut Unger dan Crawford dalam Pujiastuti dan Retnowati (2004), Istri yang tidak bekerja (ibu rumah tangga) mempunyai tingkat penyesuaian psikologis yang paling rendah, diikuti oleh para istri yang bekerja, dan yang paling tinggi tingkat penyesuaiannya adalah para suami yang bekerja. Wanita terutama para istri, banyak menghadapi masalah psikologi karena adanya berbagai perubahan yang dialami saat menikah, antara lain perubahan peran sebagai istri dan ibu rumah tangga, bahkan juga sebagai ibu bekerja atau berperan ganda. Di satu sisi bekerja menambah beban tugas, tetapi di sisi lain bekerja dipandang sebagai sarana untuk melepaskan diri dari tekanan dalam rumah tangga, untuk pengembangan diri dan aktualisasi diri, serta menambah pendapatan keluarga. Penelitian yang dilakukan oleh Khana terhadap 406 orang wanita India menemukan bahwa wanita bekerja lebih banyak mengalami kecemasan dan depresi.

Sedangkan untuk propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta menurut Badan Pusat Statistik Yogyakarta, Indeks Kebahagiaan DIY tahun 2014 sebesar 70,77 pada skala 0 – 100, yang berarti masyarakat DIY memiliki tingkat kebahagiaan pada taraf bahagia saja, dengan indikator kebahagiaan yang digunakan adalah pada aspek emosi positif dan kepuasan hidup. Semakin tinggi nilai indeks menunjukkan tingkat kehidupan yang semakin bahagia.

Pada tahun 2014, Badan Pusat Statistik melaksanakan pengukuran tingkat kebahagiaan penduduk Indonesia melalui Survei Pengukuram Tingkat

Kebahagiaan (SPTK) dengan cakupan sampel yang dapat digunakan untuk estimasi tingkat nasional maupun provinsi. Responden SPTK 2014 adalah kepala rumah tangga atau pasangannya. Untuk provinsi D.I. Yogyakarta, jumlah sampel sebanyak 850 rumah tangga yang tersebar di seluruh kabupaten/kota. Menurut wilayah, komposisi responden di perkotaan lebih besar dibandingkan pedesaan, masing-masing 67,06 persen dan 32,94 persen. Sebanyak 61,18 persen responden adalah kepala rumah tangga, sedangkan lainnya adalah pasangan kepala rumah tangga (istri/suami). Berdasarkan jenis kelamin, responden perempuan lebih banyak dibanding responden laki-laki, yaitu masing-masing 57,18 persen dan 42,82 persen. Selain itu, sebagian besar responden berpendidikan tamat SLTA (30,59 persen) dan hanya sekitar 14,59 persen responden yang tamat perguruan tinggi.

Badan Pusat Statistik melakukan pengembangan indikator untuk mengukur tingkat kebahagiaan penduduk Indonesia, BPS merujuk pada berbagai penelitian tentang indeks kebahagiaan yang mengaitkan kebahagiaan sebagai bagian dari kesejahteraan subyektif dengan komponen kepuasan hidup dan emosi positif. Hal tersebut yang menjadi relevansi komponen yang akan digunakan dalam penelitian ini, dalam arti bahwa peneliti juga menentukan tingkat kebahagiaan melalui komponen afek/emosi positif, afek negatif dan kepuasan hidup. Melalui survei yang telah dilakukan oleh BPS tersebut, berguna sebagai dasar penunjang data statistik oleh peneliti untuk melakukan penelitian terkait kebahagiaan wanita peran ganda di Yogyakarta.

Fenomena wanita peran ganda yang cenderung tidak bahagia, menjadi suatu hal yang menarik untuk dianalisis. Kebahagiaan yang cenderung rendah pada wanita peran ganda akan memberikan dampak psikologis maupun secara fisik. Jika dilihat dari sisi psikologi terdapat ranah psikologi yang berupa psikologi positif, dimana psikologi positif berfokus pada sisi-sisi positif manusia yang salah satunya adalah kebahagiaan. Menurut Seligman (2005) kebahagiaan merupakan sesuatu yang penting, dimana ketika seseorang memiliki kebahagiaan yang tinggi akan memberikan dampak yang positif. Artinya, cara berpikir yang berasal dari suasana hati yang positif akan sangat berbeda dengan cara berpikir yang berasal dari suasana hati yang negatif. Selain itu, Lisa Aspinwall dalam (Seligman, 2005) memberikan bukti melalui penelitiannya bahwa mereka yang bahagia bisa lebih pintar dari mereka yang tidak bahagia. Selanjutnya Frederickson dalam (Seligman, 2005) menambahkan bahwa ketika seseorang dapat meraih kebahagiaan, ia akan lebih mudah disukai oleh orang lain, pertemanan dan cinta akan lebih mudah terjalin, keadaan mental bersifat ekspansif, toleran dan kreatif sehingga terbuka terhadap gagasan dan pengalaman baru.

Lebih lanjut Seligman (2005) menjelaskan bahwa orang-orang yang tidak bahagia akan merasa bahwa mereka memiliki ketrampilan yang terbatas, sedangkan bagi mereka yang bahagia akan merasa bahwa mereka jauh lebih terampil. Selain itu, orang-orang yang bahagia akan lebih banyak berfokus pada pengalaman-pengalaman yang positif dan menyenangkan. Sebaliknya, bagi mereka yang tidak bahagia akan fokus pada pengalaman buruknya saja.

Selanjutnya, orang yang bahagia akan lebih memiliki produktivitas yang lebih tinggi dan penghasilan yang besar dibandingkan dengan orang yang cenderung tidak bahagia. Selanjutnya, Diener & Chan (2011) menyatakan bahwa orang-orang yang bahagia akan memiliki kesehatan yang lebih baik dan umur yang lebih panjang.

Berdasarkan pentingnya kebahagiaan bagi individu, maka peneliti akan memberikan pelatihan yang berguna untuk meningkatkan kebahagiaan bagi wanita muslim yang berperan ganda di Yogyakarta. Pelatihan tersebut adalah Pelatihan kekuatan diri (*strength centered*) berbasis syukur.

Awal mulanya *Strength Centered Counseling* digunakan oleh Wong, kemudian dikembangkan oleh Wang & Tien. Menurut (Wong,2006 ; Wang & Tien,2011) *Strength Centered Counseling* merupakan sebuah pendekatan konseling yang telah ditemukan dalam *positive psychology*, yang digunakan untuk membuat perubahan pada karakter kekuatan diri. Wang & Tien (2011) melakukan penelitian yang mendesain sebuah model konseling secara individual yang telah dimodifikasi olehnya yang diberikan kepada *dual-career woman* di Taiwan, yakni dengan memberikan model konseling *strength centered* (kekuatan diri). Penelitian yang dilakukan oleh Wang& Tien pada tahun 2011 tersebut menghasilkan hasil bahwa *strength centered* efektif digunakan untuk meningkatkan kepuasan hidup, *Personal growth* yang berhubungan dengan motivasi, emosi, dan respon perilaku, serta kepuasan kerja pada wanita *dual-career* di Taiwan.

Berbeda dengan penelitian ini, peneliti melakukan pelatihan kekuatan diri (*strength centered*) berbasis syukur untuk meningkatkan kebahagiaan pada wanita muslim yang berperan ganda (*dual career*) di Yogyakarta. Pelatihan kekuatan diri (*strength centered*) berbasis syukur adalah suatu pelatihan yang didesain oleh peneliti yang bertujuan untuk mengubah karakter, dan berupaya untuk membantu menyelesaikan masalah individu dengan cara menumbuhkan kekuatan-kekuatan positif dalam diri individu. Pelatihan ini didasarkan pada kekuatan diri individu dengan cara menguatkan kesadaran diri individu untuk selalu bersyukur terhadap apapun yang telah diberikan oleh Allah SWT. Syukur digunakan sebagai dasar nilai dalam pelatihan ini, yakni mencakup syukur dengan hati, syukur dengan lidah, dan syukur dengan perbuatan.

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan adalah faktor agama (Eddington & Shuman, 2005). Agama islam banyak mengajarkan nilai-nilai penting untuk mencapai kebahagiaan dalam kehidupan, salah satunya dengan cara meningkatkan kebersyukuran. Sebagaimana Allah memerintahkan umat islam melalui Al-Quran yang artinya:

*“Hai orang-orang yang beriman, makanlah diantara rezeki yang baik-baik yang Kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika benar-benar kamu menyembah”. (QS. Al-Baqarah: 172)*

*“Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku”. (Q.S Al-Baqarah: 152)*

*“Dan ( ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan: Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka azab-Ku sangat pedih” (QS. Ibrahim : 7)*

Merujuk pada dalil tersebut, maka pada penelitian ini menambahkan unsur syukur sebagai nilai dasar pelatihan, dimana syukur merupakan suatu *value* yang tidak dimunculkan pada penelitian terkait *strength centered* oleh peneliti sebelumnya.

Pada penelitian Emmons, Crumpler, dan Harpman (dalam Wood, Joseph, Maltby, 2008) mengatakan bahwa melalui sejarah, religiusitas, theologi dan risalah filosofi memandang bahwa syukur itu penting untuk kesejahteraan. Berdasarkan penelitian Wood, Joseph, dan Maltby (2008) menunjukkan bahwa syukur memiliki hubungan yang kuat pada kebahagiaan, syukur merupakan sesuatu yang unik dan penting untuk kebahagiaan. Dalam penelitiannya itu menunjukkan hasil bahwa rasa syukur itu merupakan suatu prediktor yang penting dalam kebahagiaan.

Sedangkan pada penelitian lain yang diteliti oleh Lambert, Graham, Fincham, dan Stillman (2009) menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara rasa syukur dengan *sense of coherence* yang didalamnya mengandung unsur adanya kepuasan hidup, *affect* (pengaruh), kebahagiaan, dan *social desirability* (sifat yang disukai oleh sosial). Kemudian dalam penelitian yang dilakukan oleh (Bono dan McCullough, 2006 ; McCullough, Emmons, & Tsang, 2002) pada penelitian yang dilakukan oleh mereka memberikan penguatan bahwa memunculkan rasa syukur merupakan suatu hal yang relevan untuk psikologis, fisik, dan ada hubungannya dengan kebahagiaan. Pada penelitiannya juga mengindikasikan bahwa rasa syukur dapat difasilitasi dengan penelitian eksperimen melalui intervensi psikologi, yang

mana dalam penelitian eksperimen dapat mengajak seseorang dengan memberikan pengalaman yang positif dalam hidupnya.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya maka pada penelitian kali ini, peneliti akan lebih lanjut meneliti tentang “Peningkatan kebahagiaan melalui kekuatan diri (*Strength Centered*) berbasis syukur pada wanita muslim yang berperan ganda (*dual career*) di Yogyakarta”. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kebahagiaan melalui pelatihan yang ditujukan pada wanita peran ganda yang memiliki tingkat kebahagiaan rendah hingga sangat rendah.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan uraian di atas, dapat ditentukan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada peningkatan kebahagiaan melalui Pelatihan Kekuatan Diri (*Strength Centered*) Berbasis Syukur Pada Wanita Muslim yang Berperan Ganda di Yogyakarta?

## **C. TUJUAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Pelatihan Kekuatan Diri (*Strength Centered*) Berbasis Syukur dalam Peningkatan Kebahagiaan Pada Wanita Muslim yang Berperan Ganda di Yogyakarta.

## D. MANFAAT

### 1. Manfaat Teoritis

Manfaat yang dapat diperoleh dalam penelitian ini adalah hasil penelitian ini dapat di kontribusikan dalam pengembangan keilmuan terutama dalam bidang psikologi Positif dan psikologi klinis, dengan memberikan data hasil penelitian ilmiah mengenai peningkatan kebahagiaan melalui Pelatihan *Strength centered* (kekuatan diri) berbasis syukur pada wanita muslim yang berperan ganda (*dual career*).

### 2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengajaran mengenai efektifitas Pelatihan kekuatan diri (*strength centered*) berbasis syukur, yang dapat digunakan sebagai media untuk meningkatkan kebahagiaan pada wanita muslim yang berperan ganda.

## E. KEASLIAN PENELITIAN

Beberapa penelitian dengan tema Peningkatan kebahagiaan dan *Strength Centered Therapy* yang pernah diteliti oleh peneliti sebelumnya, antara lain :

1. Puspitawati, Simanjuntak, dan Hayati (2012) dengan judul “kontribusi ekonomi dan peran ganda perempuan serta pengaruhnya terhadap kesejahteraan subjektif” Penelitian yang dilakukan oleh Puspitawati, Simanjuntak, dan Hayati bertujuan untuk menganalisis kontribusi ekonomi, peran ganda perempuan, dan kesejahteraan keluarga buruh pabrik. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah

metode kuantitatif. Subjek penelitian yang melibatkan 60 keluarga yang dipilih secara *purposive*. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dilakukan melalui wawancara dengan bantuan kuesioner. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat kesimpulan rata-rata kontribusi ekonomi perempuan terhadap pendapatan keluarga adalah sebesar 51 persen dan peran ganda berada pada kategori sedang. Kesejahteraan subjektif secara umum termasuk dalam kategori sedang.

2. Sadiq dan Ali (2014) dengan judul “*Dual Responsibility : Contributing to Psychological ill-being in married working woman*”. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui kontribusi dari ketidaksejahteraan psikologis pada wanita menikah yang bekerja. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif. Subjek penelitian sebanyak 50 wanita yang telah menikah dan bekerja dibandingkan dengan 50 wanita yang menikah dan tidak bekerja. Metode pengumpulan data pada penelitian ini adalah interview semi terstruktur dan dengan memberikan kuesioner. Kemudian hasil yang diperoleh adalah wanita yang telah menikah dan bekerja mengalami gangguan somatik, disfungsi sosial, dan sikap pemaarah. Serta mengalami beberapa masalah psikologis.
3. Wang& Tien (2011), dengan judul “*The effectiveness of the strength-centered Career Adjustment Model for Dual-career woman in Taiwan*”. Penelitian yang dilakukan oleh Wang bertujuan untuk memahami proses *Career Adjustment* yang meliputi tiga aspek yakni *Personal Growth, Job Satisfaction, dan Satisfaction with life*. Metode penelitian yang digunakan

dalam penelitian ini adalah metode *experimental* dengan *control group design*. Subjek penelitian yang digunakan adalah *Dual-career woman in Taiwan* yang berjumlah 14 orang pada kelompok eksperimen dan 14 orang pada kelompok kontrol. 14 orang dalam kelompok eksperimen memperoleh perlakuan *strength centered career counseling* selama 6 hingga 8 sesi konseling, tetapi 14 dalam kelompok kontrol hanya memperoleh pelayanan selama 1 hingga 2 sesi konseling. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *Personal Growth Initiative Scale (PGIS)*, *Job Satisfaction Inventory (JSI)*, *Satisfaction with Life Scale (SWLS)*, Dan Semua Partisipan harus melengkapi ketiga skala tersebut. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada *Personal Growth Initiative Scale (PGIS)* dan *Satisfaction with Life Scale (SWLS)*, tetapi tidak pada *Job Satisfaction Inventory (JSI)*.

4. Wong (2006) dengan judul "*Strength Centered Therapy : A Social Constructionist, Virtues-Based Psychotherapy*". Penelitian yang dilakukan oleh Wong bertujuan untuk memberikan psikoterapi yang bersifat *Positive Psychotherapy* yang fokus pada kekuatan karakter klien serta sifat kebaikan klien. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode model terapi baru yang berbasis positif psikologi. Subjek penelitian yang digunakan tidak disebutkan dalam penelitian. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *theoretical assumption, application*, serta batasan dari

*Strength-Centered Therapy* yang akan didiskusikan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat kesimpulan bahwa *Strength Centered Therapy* akan lebih efektif dengan terapist yang komunikatif dan mengayomi dan dengan metode kualitatif .

5. Bono dan McCullough (2006) dengan judul "*Positive Response to Benefit and Harm: Bringing forgiveness and Gratitude into cognitive Psychotherapy*". Penelitian yang dilakukan oleh Bono dan McCullough bertujuan untuk menganalisis sikap memaafkan dan rasa syukur yang dihubungkan dengan variabel yang diukur secara fisik dan *Psychological well being*. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Subjek penelitian yang tidak disebutkan. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dilakukan melalui data empirik dengan mencari *cognitive dan affective* dari sikap memaafkan dan rasa syukur. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat kesimpulan menunjukkan peneliti menyarankan agar sikap memaafkan dan rasa syukur dapat lebih bermakna jika dilakukan secara eksperimen dengan *cognitive psychotherapy*.
6. Wood, Joseph, dan Maltby (2008) dengan judul "*Gratitude predicts psychological well-being above the big five facets*". Penelitian yang dilakukan oleh Wood, Joseph, dan Maltby bertujuan untuk menganalisis dan memprediksikan adanya hubungan kebersyukuran dengan *psychological well being*. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Subjek penelitian yang

melibatkan 201 partisipan. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dilakukan dengan cara melengkapi alat ukur NEO PI-R dengan 30 *facet of the big five*, GQ-6 untuk mengukur kebersyukuran, dan skala *psychological well-being*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat kesimpulan kebersyukuran adalah sesuatu yang unik dan sesuatu yang penting pada Psychological well-being melalui *big five facets*.

7. Lambert, Graham, Fincham, dan Stillman (2009) dengan judul "*A change perspective : How gratitude can affect sense of coherence through positive reframing*". Penelitian yang dilakukan oleh Lambert, Graham, Fincham, dan Stillman bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara kebersyukuran dan *sense of coherence* (*life satisfaction, positive dan negatif affect, happiness, and social desirability*) melalui *positive reframing*. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Dengan subjek penelitian pertama yang melibatkan 166 partisipan *under graduates student* dan pada penelitian kedua melibatkan sebanyak 275 partisipan wanita. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian pertama adalah kebersyukuran di prediksi dengan *sense of coherence*, dan yang kedua dengan menggunakan skala. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat kesimpulan terdapat hubungan antara kebersyukuran dengan *SOC (life satisfaction, affect, happiness, and social desirability)*.

Penelitian yang akan dilakukan mempunyai perbedaan dan persamaan dengan penelitian-penelitian sebelumnya adapun persamaan dan perbedaannya antara lain :

1. Berdasarkan Topik/Tema

Topik yang digunakan dalam penelitian Wang &Tien (2011) yaitu *Personal Growth, job satisfaction, dan satisfaction with life*, sedangkan pada penelitian ini meneliti tentang kebahagiaan. Persamaannya adalah pada variabel bebas yakni *Strength Centered*.

Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Wong (2006) yang memiliki variabel bebas *Strength Centered* tetapi memiliki perbedaan untuk variabel tergantung yakni dalam penelitian Wong menggunakan variabel tergantung *Character Strength, Virtues dan sosial constructionist*.

Perbedaan penelitian ketiga yang dilakukan oleh Puspitawati, simanjuntak, dan hayati (2012) yang memiliki variabel bebas yaitu peran ganda dan memiliki variabel tergantung kesejahteraan subjektif . Pada penelitian yang akan peneliti teliti jelas memiliki perbedaan dari segi variabel tergantung, peneliti tidak menentukan variabel kesejahteraan subjektif tetapi menentukan variabel tergantung yaitu kebahagiaan meskipun sama-sama digunakan pada wanita yang berperan ganda.

Kemudian untuk penelitian keempat yang dilakukan oleh Sadiq dan Ali (2014) meneliti hubungan antara kontribusi faktor

ketidaksejahteraan psikologis pada wanita yang telah menikah dan bekerja. Sedangkan dalam penelitian kali ini lebih memberikan perlakuan untuk mengatasi masalah psikologis yakni kebahagiaan wanita peran ganda.

Selanjutnya pada penelitian kelima yaitu penelitian yang dilakukan oleh Bono dan McCullough (2006) menganalisis sikap memaafkan dan rasa syukur yang dihubungkan dengan variabel yang diukur secara fisik dan *Psychological well being* dalam *cognitive therapy*. Sedangkan pada penelitian yang akan teliti akan lebih spesifik lagi dengan menggunakan variabel tergantung yakni kebahagiaan dengan menggunakan perlakuan kekuatan diri (*strength centered*) berbasis syukur.

Penelitian keenam yaitu Wood, Joseph, dan Maltby (2008) dengan judul "*Gratitude predicts psychological well-being above the big five facets*". Penelitian yang dilakukan oleh Wood, Joseph, dan Maltby bertujuan untuk menganalisis dan memprediksikan adanya hubungan kebersyukuran dengan *psychologicall well being* melalui *big five facets*.

Terakhir pada penelitian ketujuh yaitu Lambert, Graham, Fincham, dan Stillman (2009) dengan judul "*Achange perspective : How gratitude can affect sense of coherence through positive reframing*". Penelitian yang dilakukan oleh Lambert, Graham, Fincham, dan Stillman bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan

antara kebersyukuran dan *sense of coherence*(*life satisfaction, positive dan negatif affect, happiness, and social desirability*) melalui *positive reframing*.

Hal inilah yang menjadi penentu keaslian dari penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti.

## 2. Berdasarkan Teori

Pada ketujuh penelitian yang telah dilakukan memiliki persamaan dan perbedaan. Teori yang digunakan untuk mengidentifikasi variabel bebas oleh Wang dan Wong memiliki persamaan yakni sama-sama menggunakan *Strength Centered*, yaitu menggunakan teori terkait *Strength Centered* yang sama dari Wong. Kemudian pada penelitian puspitawati, simanjuntak, dan hayati menggunakan teori dari McCubbin dan Thomson (1987) terkait kesejahteraan subjektif. Pada penelitian Sadiq dan Ali menggunakan teori tentang *Psychological ill-being*. Lalu pada penelitian Bono dan McCullough menggunakan teori kebersyukuran McCullough sendiri. Selanjutnya pada Wood, Joseph, dan Maltby menggunakan teori *Big five facet* untuk memprediksi kebersyukuran. Terakhir adalah pada penelitian Lambert, Graham, Fincham, dan Stillman dengan menggunakan berbagai teori, salah satunya dengan teori kebersyukuran McCullough.

Berdasarkan uraian diatas, antara teori yang akan digunakan oleh peneliti dengan peneliti sebelumnya memang memiliki

persamaan. Persamaannya adalah sama-sama menggunakan teori *strength centered* dari Wang dan Wong tetapi juga akan menambahkan unsur islam yakni Syukur. Selain itu teori untuk mengidentifikasi variabel tergantung kebahagiaan menggunakan teori dari Diener.

### 3. Keaslian subjek

Subjek yang di gunakan dalam penelitian ini sebanyak 8 orang wanita peran ganda di Yogyakarta, tetapi pada penelitian yang dilakukan oleh Wang yaitu sebanyak 14 *dual career* di Taiwan, tetapi pada penelitian yang dilakukan oleh Wong tidak disebutkan karakteristik subjek penelitiannya. Sedangkan pada penelitian puspitawati, simanjuntak, dan Hayati melibatkan 60 keluarga yang istrinya bekerja sebagai buruh pabrik di Bogor. Pada penelitian Sadiq dan Ali meneliti pada 50 wanita menikah dan bekerja dengan 50 wanita menikah dan tidak bekerja. Pada penelitian Bono dan McCullough tidak menunjukkan jumlah subjek dan kriterianya. Kemudian pada penelitian Wood, Joseph, dan Maltby menentukan partisipan sebanyak 201 dan tidak ditunjukkan kriteria subjeknya. Terakhir adalah penelitian Lambert, Graham, Fincham, Stillman menentukan subjek sebanyak 166 partisipan pada penelitian yang pertama, dan sebanyak 275 partisipan pada penelitian keduanya yang tidak ditunjukkan kriteria subjeknya.

Hal ini yang membuat perbedaan pada subjek yang akan peneliti tentukan dalam penelitian. Peneliti menggunakan subjek sebanyak 8 orang untuk diberikan perlakuan dan dengan kriteria yang telah ditentukan.

#### 4. Keaslian alat ukur

Alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah skala kebahagiaan yang dibuat oleh peneliti dengan memodifikasi *Satisfaction With Life Scale (SWLS)* dan *Scale positive affect and negative (SPANE)* oleh Diener. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian Wang juga menggunakan *Satisfaction With Life Scale (SWLS)* Diener, tetapi lebih pada bagaimana penyesuaian karir wanita/*Career Adjustment*. Pada penelitian Wong tidak menggunakan skala tetapi hanya menggunakan metode terapi. Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Puspitawati, simanjuntak, hayati menggunakan alat ukur untuk kesejahteraan subjektif oleh McCubbin dan Thompson 1987. Pada penelitian Sadiq dan Ali menggunakan kuesioner kesehatan umum dan agresi serta menambahkan wawancara semi terstruktur. Selanjutnya pada penelitian Bono dan McCullough tidak menggunakan skala, sedangkan pada penelitian Wood, Joseph, dan Maltby menggunakan skala *Psychological well being*. Terakhir Pada penelitian Lambert, Graham, Fincham, dan Stillman menggunakan alat ukur SWLS oleh Diener, PANAS oleh Watson,

skala kebahagiaan oleh Lepper, dan skala *social desirability* oleh Marlow crone.



## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. KESIMPULAN

Program eksperimen yang telah dilaksanakan mengenai pengaruh pelatihan kekuatan diri (*strength centered*) berbasis syukur, disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara skor *pre-test* dan *pos-test* pada subjek yang tergabung dalam kelompok eksperimen. Pelatihan kekuatan diri (*strength centered*) berbasis syukur memiliki pengaruh dalam meningkatkan kebahagiaan pada wanita muslim yang berperan ganda (*dual career*) di Yogyakarta, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima (terbukti). Berdasarkan hasil data yang diperoleh dan analisis statistik uji *Wilcoxon Signed-Rank Test*, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan skor *post-test* dengan nilai  $p = 0,017$  yang artinya  $P < 0,05$  dan nilai  $z$  sebesar  $-2.395$ .

#### B. SARAN

##### 1. Bagi Subjek Penelitian

Subjek penelitian dapat mempraktekkan materi-materi yang telah diberikan selama pelatihan *Strength Centered* berbasis syukur, terutama lebih banyak mempraktekkan bagaimana cara melatih dan mengembangkan kebahagiaan melalui syukur. Baik bersyukur dengan hati, bersyukur dengan lidah, dan bersyukur dengan perbuatan.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Pada penelitian selanjutnya, akan lebih baik jika pelatihan kekuatan diri (*strength centered*) berbasis syukur dapat dikembangkan pula di daerah-daerah lain, yang mana di daerah tersebut terdapat subyek dengan kriteria kebahagiaan yang rendah.
- b. Pada penelitian selanjutnya, tingkat pendidikan pada wanita peran ganda perlu dikendalikan dan juga bisa menjadi variabel moderator.
- c. Penggunaan subyek penelitian dengan jumlah yang lebih banyak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Argyle, M. (2004). *The Psychology of Happiness*. Newyork : Routledge.
- Azwar, S. (2011). *Tes Prestasi Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Prestasi Belajar*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Bagir, H. (2013). *Islam Risalah Cinta dan Kebahagiaan*. Bandung : Mizan.
- Bono, G, & McCullough, M,E. (2006). Positive responses to benefit and harm : bringing forgiveness and gratitude into cognitive psychoterapy. *Journal of Cognitive Psychoterapy : An International Quarterly*, 20 (2),2-10.
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology : The Science of Happiness and Human Strength*. Newyork : Routledge.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). If we are so rich, why are'nt we happy?. *American Psychologist*, 54 (10) , 821-827.
- Delina, G. (2013). A study on work-life balance in working woman. *Journal of Commerce, Business, and Management*, 2 (5), 274-282.
- Dawabah, M, A. (2009). *Muslimah Karier*. Sidoarjo : Mashun (Kelompok Masmmedia Buana Pustaka).
- Diener, E. (2009). *Assesing Well being (The elvoving concept)*. New york : Springer.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75.
- Diener,E., Gohm, L. C.,Suh, E., & Oishi, S. (2000). Similarity of the relationship marital status subjective well being across culture. *Journal of Cross Cultural Psychology*, 31 (4), 419-436.
- 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.
- Diener, E. & Scollon, C. (2003).Subjective well being is desirable, but not the summun bonum. paper delivered at the university of Minnesota interdisciplinary workshop on well being, Minneapolis 23-25, October.
- Diener, E, Lucas, R.E, & Oishi, S. (2005). Subjective Well Being : the Science of Happiness and Life Satisfaction. In C. R Synder & S. J Lopez (Eds), *Handbook of possitive psychology (2nd ed)*, (pp. 63-73). New York , NY: Oxford University Press.
- Diener, E., Larsen, R. J., Levine, S., & Emmons, R. A. (1985). Intensity and frequency: dimensions underlying positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48 (5), 1253-1256.
- Diener, E. & Chan, M.Y. (2011). Happy people live longer : Subjective well being contributes to health and longevity. *Journal of Applied Psychology Health and Well Being*, 3 (1), 1-43.

- Diponegoro, M, A. (2011). *Konseling Islami : Panduan Lengkap Menjadi Muslim Yang Bahagia*. Yogyakarta : Gala ilmu semesta.
- Effendy, Y. (2012). *Sabar dan Syukur (Rahasia Meraih Hidup Supersukses)*. Jakarta : Qultum media.
- Endarmoko, E. (2006). *Tesaurus Bahasa Indonesia* . Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga.
- Lambert, N,M, Graham, S,M, Fincham, F,D, & Stillman, T.F. (2009). A change perspective : how gratitude can affect sense of coherence through positive reframing. *Journal of Positive Psychology*, 4 (6), 461-470.
- Latipun. (2010). *Psikologi Eksperimen*. Malang : UNM Pers.
- Masson, L. R., Jacobs, E.E., Harvill, R.L., Schimmel, C.J. (2012). *Group Counselling Interventions and Techniques (International Edition)*. Canada : Cengage Learning International.
- Munandar, S.C. (1985). *Emansipasi dan Peran Ganda Wanita Indonesia : Suatu Tinjauan Psikologi*. Jakarta : UI press.
- Myers, A, & Hansen, C. (2002). *Experimental Psychology*. USA : Vicki Knight.
- Naidoo, V.A, & Jano, R. (2002). Role salience of dual career woman managers. *Journal of Industrial Psychology*, 28(3), 69-74.
- Parker, L, Ford, M. (2008). *Women and Work in Indonesia*. Canada : Routledge.
- Pujiastuti, E, & Retnowati, S. (2004). Kepuasan Pernikahan dengan Depresi pada Kelompok Wanita Menikah yang Bekerja dan yang Tidak Bekerja. *Indonesian Psychological Journal* 1 (2), 1-9.
- Puspitawati, H., Simanjuntak, M., & Hayati, L. (2012). Kontribusi Ekonomi dan Peran Ganda Perempuan serta Pengaruhnya terhadap Kesejahteraan Subjektif. *Jurnal ilmu keluarga & konseling*, 5(1), 11-18.
- Sadiq, R, & Ali, A,Z. (2014). Dual responsibility : A contributing factor to psychological Ill being in married working woman. *Journal of Academic Research International*, 5(2), 300-308.
- Seligman, M.E.P. (2005). *Authentic Happiness : Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif*. Bandung : Mizan.
- Sheldon, K.M., & Houser-Marko, L. (2001). Self-concordance, goal-attainment, and the pursuit of happiness: can there be an upward spiral. *Journal of Personality and Social psychology* , 74 (1), 482-493.
- Shihab, Quraish, M. (2005) . *Perempuan*. Tangerang : Lentera Hati.
- Shimmack, U.,Radhakrisman, P., Oishi, S., Dzokoto, V., & Ahadi, S. (2002). Culture, personality, and subjective well being: integrating process models of life satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(4), 582-593.

- Suh, E., Diener, E., Oishi, S., & Triandis, H.C. (1998). The shifting basis of life satisfaction judgement across culture: emotions versus norms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74 (2), 482-493.
- Suryabrata, S. (2011). *Metode Penelitian*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Suseno, M. N. (2012). *Statistika : Teori dan Aplikasi Untuk Penelitian Ilmu Sosial dan Humaniora*. Yogyakarta : Ash-Shaff.
- Thobroni, M, & Farihah, U. (2010). *Meraih Puncak Sukses Lahir-Batin Dengan Energi Syukur*. Yogyakarta : Manika books.
- Wang, Y.C, & Tien, S.H. (2011). The effectiveness of strength-centered career adjustment model for dual-career women in Taiwan. *Journal of career development*, 59, 467-479.
- Ward, C.W., & Reuter, T. (2011). *Strength-Centered Counseling*. USA : Sage publications.
- Wong, Y.J, (2006). Strength-centered therapy : a social constructionist, virtues-based psychotherapy. *Journal of Psychotherapy : theory, research, practise, training*. 43(2), 133-146.
- Wood, A,M, & Joseph, S, Maltby, J. (2008). Gratitude Predicts Psychological well-being above the big five facets. *Journal of personality and individual differences* 46, 443-447.

## DAFTAR LAMAN

- Badan Pusat Statistik D.I Yogyakarta. (2014). *Ketenagakerjaan*. Di akses dari <http://yogyakarta.bps.go.id/> pada tanggal 3 April 2015.
- Deny, S. (2014). *Wanita RI pilih Bekerja Daripada Diam di Rumah*. Di akses dari <http://bisnis.liputan6.com/read/2019532/42-wanita-ri-lebih-pilih-bekerja-daripada-diam-di-rumah> pada tanggal 11 November 2014.
- Diener, E. (2009). *A primer for reporters and newcomers* . Di akses dari (<http://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/faq.html>) pada tanggal 5 februari 2015.
- Diener, E., & Biswas, R. (2009). *Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)*. Diakses dari (<http://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/faq.html>) pada tanggal 5 februari 2015.
- Eddington, N. & Shuman, R. (2005). *Subjective Well Being (happiness)*. *Continuing Psychology Education: 6 continuing education hours*. Di akses dari <http://www.texcpe.com/cpe/PDF/ca-happiness.pdf> pada tanggal 5 februari 2015
- Gera, I. (2014). *Survey BPS: Sebagian Masyarakat Indonesia Sudah Merasa Bahagia*. Di akses dari <http://www.voaindonesia.com/content/survey-bps-sebagian-masyarakat-indonesia-sudah-merasa-bahagia/1927441.html> pada tanggal 5 februari 2015.
- Gumiwang, R. (2014). *BPS: Indeks Kebahagiaan Ukur Kinerja Pemerintah*. Di akses dari <http://finansial.bisnis.com/read/20140602/9/232421/bps-indeks-kebahagiaan-ukur-kinerja-pemerintah> pada tanggal 5 februari 2015.
- Harmandini, F. (2014). *Jangan takut berhenti bekerja*. Di akses dari <http://female.kompas.com/read/2013/05/06/10164817/jangan.takut.berhenti.bekerja> diakses tanggal 11 november 2014.
- Harty, I. (2014). *Indeks kebahagiaan Indonesia*. Di akses dari <http://ekonomi.metrotvnews.com/read/2014/06/02/248149/inilah-karakteristik-indeks-kebahagiaan-indonesia-2013> pada tanggal 5 februari 2015.
- Indonesia Investments. (2015). *Pengangguran di Indonesia*. Di akses dari <http://www.indonesia-investments.com/id/keuangan/angka-ekonomi-makro/pengangguran/item255> . Pada tanggal 3 April 2015.
- Jefriando, M. (2014). *Mayoritas orang Indonesia hidup bahagia*. Di akses dari <http://finance.detik.com/read/2014/04/17/072848/2557726/4/bps-mayoritas-orang-indonesia-hidup-bahagia> pada tanggal 5 februari 2015.
- KPP-PA (Kementrian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak) Republik Indonesia. (2014). *Profil Perempuan Indonesia*. Di akses dari <http://www.kemenpppa.go.id/v3/index.php/data-summary/profile-perempuan-indonesia/634-ketenagakerjaan> . Pada tanggal 3 April 2015.

- Kuswaraharja, D. (2008). *Pekerja Indonesia Bertambah 33 juta Orang*. Di akses dari <http://finance.detik.com/read/2008/01/02/161603/873781/4/pekerja-wanita-di-indonesia-bertambah-33-juta-orang> diakses tanggal 11 November 2014.
- Maradona, S. (2011). *Tingkat Kebahagiaan Rakyat Indonesia di Level Medium*. Di akses dari <http://www.republika.co.id/berita/nasional/umum/11/11/07/lu9wj1-html> pada tanggal 9 Januari 2015.
- Primasandi, A. (2014). *Survei BPS: Orang Indonesia Ternyata Cukup Bahagia*. Diakses dari <http://www.tempo.co/read/news/2014/06/02/090581924/Survei-BPS-Orang-Indonesia-Ternyata-Cukup-Bahagia> pada tanggal 5 februari 2015.
- Sembiring, I. (2011). *Peringkat Indeks Kebahagiaan Indonesia*. Diakses dari <http://sosbud.kompasiana.com/2011/04/21/peringkat-indeks-kebahagiaan-dimana-indonesia-356873.html> pada tanggal 5 februari 2015.
- Setiawan, E. (2015). *Kamus besar bahasa Indonesia*. Di akses dari <http://kbbi.web.id/latih> pada tanggal 14 Maret 2015.

a. Hasil Professional Judgment







b. Blue Print Skala Kebahagiaan





## c. Print Out Tabulasi Data Try Out Aitem Kebahagiaan

No Subyek	Aitem							
	Aitem1	Aitem2	Aitem3	Aitem4	Aitem5	Aitem6	Aitem7	Aitem8
1	3	6	3	7	7	3	7	3
2	7	2	3	6	5	2	2	3
3	2	7	1	6	3	5	2	7
4	7	1	6	3	6	4	4	3
5	4	4	4	4	2	3	2	1
6	5	4	2	2	5	7	4	5
7	4	4	4	6	5	6	3	3
8	7	3	6	6	6	7	6	4
9	7	6	7	6	6	5	2	3
10	4	4	4	6	2	3	4	6
11	6	6	2	5	5	2	7	6
12	6	4	5	6	4	1	5	6
13	4	2	3	3	4	4	4	4
14	7	5	7	6	7	4	4	4
15	6	6	6	6	3	2	5	6
16	6	5	4	1	5	7	2	3
17	3	2	3	4	4	3	2	3
18	6	5	6	5	6	4	6	6
19	3	3	4	2	3	2	3	3
20	6	5	4	1	6	5	5	7
21	6	6	5	6	2	3	5	6
22	7	5	7	1	7	5	7	6
23	7	6	7	4	7	7	7	6
24	6	3	5	4	6	5	5	4
25	3	3	2	3	1	2	2	3
26	4	6	5	7	3	3	1	4
27	7	4	6	5	5	7	5	5
28	6	4	5	7	5	6	6	7
29	7	6	4	4	4	6	4	4
30	4	4	6	7	4	4	4	7
31	6	7	6	5	6	6	6	6
32	3	2	2	3	3	2	3	3
33	7	5	5	6	6	4	5	6
34	6	6	6	7	6	5	6	6
35	6	7	2	2	6	4	6	6

36	7	4	6	6	6	4	4	7
37	7	2	6	3	6	6	3	6
38	6	2	6	4	6	3	6	2
39	4	2	7	4	7	3	7	3
40	1	2	1	6	5	6	2	2
41	7	2	6	5	5	2	4	6
42	6	2	2	2	6	4	2	2
43	6	6	4	2	6	2	5	6
44	6	2	2	2	4	2	4	6
45	6	4	3	2	3	3	6	4
46	3	4	3	5	4	2	6	5
47	5	2	2	3	5	2	5	6
48	4	2	6	4	4	2	6	2
49	2	4	2	5	3	4	3	6
50	1	4	4	5	5	1	6	1
51	2	1	2	2	2	2	2	1
52	6	2	6	2	6	2	6	2
53	6	2	6	2	6	2	6	2
54	6	2	6	6	6	6	6	6
55	6	1	4	6	6	4	6	3
56	5	5	3	3	3	2	5	4
57	7	5	7	5	6	2	6	5
58	7	1	5	5	6	6	2	4
59	2	5	7	2	3	1	1	5
60	7	2	4	6	6	6	4	2

#### d. Hasil Analisis Uji Reliabilitas Skala Kebahagiaan

```
RELIABILITY
/VARIABLES=i1 i2 i3 i4 i5 i6 i7 i8
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA
/STATISTICS=DESCRIPTIVE SCALE

/SUMMARY=TOTAL.
```

### Reliability

[DataSet0]

### Scale: ALL VARIABLES

```
SAVE OUTFILE='G:\SKRIPSI IVADA\input data oke.sav'

/COMPRESSED.
```

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	60	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	60	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.691	8

#### Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
aitem 1	5.22	1.757	60
aitem 2	3.80	1.754	60
aitem 3	4.45	1.780	60

aitem 4	4.32	1.799	60
aitem 5	4.83	1.520	60
aitem 6	3.78	1.786	60
aitem 7	4.40	1.729	60
aitem 8	4.38	1.767	60

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem 1	29.97	45.490	.528	.626
aitem 2	31.38	50.986	.281	.684
aitem 3	30.73	46.877	.454	.644
aitem 4	30.87	52.524	.205	.701
aitem 5	30.35	48.164	.504	.637
aitem 6	31.40	49.973	.314	.677
aitem 7	30.78	48.681	.391	.659
aitem 8	30.80	48.095	.403	.656

#### Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
35.18	61.101	7.817	8

a. Modul

# Modul

Pelatihan *Strength Centered* Berbasis Syukur

## **MODUL PELATIHAN *STRENGTH CENTERED* BERBASIS SYUKUR**

### **Pengantar**

Pelatihan *Strength Centered* berbasis syukur merupakan sebuah pelatihan yang didesain oleh peneliti yang bertujuan untuk mengubah karakter, dan berupaya untuk membantu menyelesaikan masalah individu dengan cara menumbuhkan kekuatan-kekuatan positif dalam diri individu. Pelatihan ini didasarkan pada kekuatan diri individu dengan cara menguatkan kesadaran diri individu untuk selalu bersyukur terhadap apapun yang telah diberikan oleh Allah SWT. Syukur digunakan sebagai dasar nilai dalam pelatihan ini, yakni mencakup syukur dengan hati, syukur dengan lidah, dan syukur dengan perbuatan.

Proses pelaksanaan pelatihan ini terdiri dari enam sesi yang dibagi menjadi tiga kali pertemuan, sehingga dalam satu kali pertemuan akan dilaksanakan dua sesi. Sesi pertama yaitu pembukaan, sesi kedua yaitu tahap *exploration*, sesi ketiga yaitu tahap *understanding*, sesi keempat yaitu tahap *transformation*, sesi kelima yaitu tahap *taking action*, dan sesi keenam yaitu evaluasi. Selama sesi berlangsung, peserta akan mendapatkan materi dan melakukan beberapa aktivitas yang berkaitan dengan pelatihan.

**Penulis**

**Nihayatul Ifadah**

**Pertemuan 1**  
**SESI 1**  
**“PEMBUKAAN/PERKENALAN”**

Materi ini merupakan materi pembuka pelatihan yang bertujuan untuk memberikan pengarahan awal kepada peserta sebelum pelatihan dimulai. Sesi ini terdiri dari perkenalan, *ice breaking* “Permainan tangkap bola”, penjelasan pelatihan, kontrak pelatihan, serta mendiskusikan harapan selama pelatihan. Pertemuan ini diawali dengan perkenalan antara tim dengan peserta pelatihan maupun antara peserta dengan peserta. Perkenalan antara peserta dengan peserta dilakukan melalui *ice breaking* “Permainan tangkap bola”, dilanjutkan dengan menjelaskan maksud dan tujuan pelatihan kepada peserta. Kemudian *trainer* dan peserta mendiskusikan kontrak dan harapan selama pelatihan.

Aktivitas	Perkenalan tim dengan peserta, <i>ice breaking</i> , penjelasan pelatihan, mendiskusikan kontrak pelatihan, mendiskusikan harapan selama pelatihan.
Durasi	60 menit
Tempat	-
Peralatan	<i>Name tag</i> , lembar kontrak, lembar harapan, bola, Laptop, LCD, alat tulis
Tujuan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Memperdalam <i>rapport</i> antara tim <i>trainer</i> dengan peserta</li> <li>- Peserta dapat memahami maksud dan tujuan pelatihan</li> <li>- Memotivasi peserta agar mengikuti pelatihan dengan sungguh-sungguh</li> </ul>

Prosedur :

1. *Trainer* membuka pelatihan dengan sapaan semangat berupa “Alhamdulillah, saya bersyukur dan bahagia !!!” dan berdoa bersama.

2. *Trainer* memperkenalkan diri dan tim nya. *Trainer* juga memberikan kesempatan kepada para peserta untuk memperkenalkan diri melalui *ice breaking* “permainan tangkap bola” selama 30 menit. Langkah-langkah pelaksanaan *ice breaking* :
  - *Trainer* mengarahkan peserta untuk membentuk lingkaran.
  - *Trainer* menjelaskan aturan dalam permainan. *Trainer* akan memulai permainan dengan melempar bola pada peserta. Peserta yang mendapatkan bola akan memperkenalkan diri, meliputi nama, asal dan tempat tinggal, hobi. Setelah itu, ia melemparkan bola pada peserta yang lain. Kemudian peserta itu memperkenalkan peserta sebelumnya, lalu memperkenalkan dirinya. Hal tersebut dilakukan berulang-ulang sampai semua peserta mendapatkan bola. Apabila setiap peserta sudah memperkenalkan diri, peserta diminta untuk bertepuk tangan dengan penuh semangat.
3. *Trainer* mulai menjelaskan maksud dan tujuan pelatihan kepada peserta, termasuk aktivitas yang akan dilakukan selama 10 menit.
4. *Trainer* mendiskusikan kontrak dan harapan selama pelatihan selama 20 menit. Langkah-langkah pelaksanaan diskusi :
  - Fasilitator membagikan alat tulis beserta lembar kontrak dan lembar harapan selama pelatihan.
  - *Trainer* memandu peserta mendiskusikan kontrak pelatihan dan menandatangani kontrak pelatihan.
  - *Trainer* meminta peserta mengisi lembar harapan selama pelatihan, dan menempelkannya di tempat yang telah disediakan. Lembar harapan tersebut diharapkan dapat memotivasi mereka dalam mengikuti pelatihan.



## SESI 2

### “Tahap *Exploration*”

Pada tahap *exploration*, peserta diminta agar mengidentifikasi permasalahan yang dialami selama berperan sebagai wanita peran ganda. Selain itu, pada tahap *exploration* bertujuan untuk menggali konsep kebahagiaan yang dimiliki oleh masing-masing peserta dan menggali pengetahuan tentang arti syukur. Selanjutnya menimbulkan dan menguatkan kesadaran bahwa pada dasarnya hidup ini adalah baik. Serta mulai menanamkan rasa syukur pada diri masing-masing peserta.

Aktivitas	<i>Written Exercise 1</i> , Diskusi 1 <i>Written Exercise 2</i> , Diskusi 2
Durasi	90 menit
Tempat	-
Peralatan	Alat tulis, lembar kerja 1, lembar kerja 2, <i>whiteboard</i>
Tujuan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengidentifikasi permasalahan, eksplorasi pengalaman (positif dan negatif) peserta.</li> <li>- Menggali konsep kebahagiaan dan kebersyukuran peserta.</li> </ul>

Prosedur :

1. *Trainer* memulai sesi kedua dengan membagi peserta menjadi 3 kelompok. Masing-masing kelompok didampingi oleh 1 fasilitator.
2. Fasilitator membagi lembar kerja 1 kepada peserta dan mendampingi peserta mengerjakan tugas dalam kelompok kecil. Sebelum mulai mengerjakan, fasilitator memberikan instruksi “*Pada lembar kerja ini, anda diminta melengkapi kalimat yang telah tersedia selama 10 menit. Anda bebas menuliskan apapun yang ingin anda ungkapkan sesuai dengan perasaan dan pikiran yang anda miliki. Tidak ada jawaban benar dan tidak ada jawaban yang salah. Hal ini bertujuan untuk mengungkapkan perasaan anda sebagai wanita dengan peran ganda.*”.

3. *Trainer* meminta peserta kembali bergabung dalam kelompok besar. *Trainer* memandu peserta mendiskusikan “*task 1*” yang telah dikerjakan. *Trainer* memberikan kesempatan pada peserta untuk mengungkapkan perasaannya dan berpartisipasi dalam diskusi. Selama diskusi berlangsung, *trainer* mendampingi peserta dalam mengungkap point-point penting dalam diskusi ini, seperti permasalahan yang dialami wanita dengan peran ganda dan harapannya terhadap pekerjaan dan keluarganya. Aktivitas ini berlangsung selama 20 menit.
4. *Trainer* meminta peserta kembali dalam kelompok kecil dan mengerjakan “*task 2*”. Fasilitator memandu peserta mengerjakan “*task 2*”. Fasilitator memberikan instruksi berupa “*Pada lembar kerja ini, anda diminta menjawab pertanyaan yang telah tersedia selama 20 menit. Anda bebas menuliskan apapun yang ingin anda ungkapkan sesuai dengan perasaan, pikiran, dan pengalaman yang anda miliki. Tidak ada jawaban benar dan tidak ada jawaban yang salah. Hal ini bertujuan untuk menggali perasaan dan pemikiran anda terkait pengalaman yang tidak membahagiakan dan bagaimana anda menyikapinya*”.
5. *Trainer* meminta peserta kembali bergabung dalam kelompok besar. *Trainer* memandu peserta mendiskusikan “*task 2*” yang telah dikerjakan. *Trainer* memberikan kesempatan pada peserta untuk mengungkapkan perasaannya dan berpartisipasi dalam diskusi. Selama diskusi berlangsung, *trainer* mendampingi peserta dalam mengungkap point-point penting dalam diskusi ini, seperti pemaknaan dari pengalaman positif dan negatif sebagai wanita dengan peran ganda. *Trainer* Aktivitas ini berlangsung selama 30 menit.
6. *Trainer* merangkum hasil diskusi dan menutup sesi dengan tepuk tangan dan sapaan semangat berupa “*Alhamdulillah, saya bersyukur dan bahagia !!!*”. Aktivitas ini berlangsung selama 10 menit.

*Task 1**Sentence completion ( 10 menit)*

Silahkan lengkapi 5 kalimat yang terdapat pada lembar kerja sesuai dengan apa yang anda pikirkan dan rasakan.

“Ketika saya melakukan pekerjaan, saya merasa.....

“Ketika saya melakukan pekerjaan rumah tangga, saya merasa.....

“Ketika saya melakukan pekerjaan dan tugas sebagai ibu rumah tangga, masalah yang sering muncul adalah.....

*Task 2**Listing Exercises ( 10 menit )*

Silahkan anda menuliskan *list* jawaban dari beberapa pertanyaan yang terdapat pada lembar kerja sesuai dengan apa yang anda pikirkan dan rasakan.

1. Hal apa saja yang membuat anda merasa bahagia dalam menjalankan peran ganda?

2. Hal apa saja yang membuat anda merasa tidak bahagia dalam menjalankan peran ganda ?

3. Bagaimana anda mensyukuri apa yang telah anda miliki dan anda jalani sebagai wanita peran ganda ?



**PERTEMUAN 2**  
**SESI 3**  
**“Tahap *Understanding*”**

Sesi ketiga yaitu tahap *understanding*, sesi ini bertujuan untuk memahami kebutuhan dan nilai/prinsip peserta, mengintegrasikan antara pengalaman positif dan negatif, mulai menumbuhkan emosi positif.

Pada sesi tahap ini berisi materi melalui FGD, dimana FGD akan dipandu secara langsung oleh satu *trainer*. Pada sesi tahap *understanding* ini berisi materi tentang konsep bahagia beserta komponen kebahagiaan, hal tersebut meliputi konsep kebahagiaan menurut pendapat masing-masing peserta, bagaimana pengalaman afek positif dan afek negatif, serta bagaimana kepuasan hidup peserta. Selain itu, unsur syukur dalam sesi tahap ini adalah berisi tentang pemahaman tentang syukur dan kriteria orang yang bersyukur.

Aktivitas	Warming up, FGD, <i>ice breaking</i> , <i>written response exercise</i>
Durasi	120 menit
Tempat	-
Peralatan	Alat tulis, LCD, Laptop, lembar kerja
Tujuan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Memotivasi peserta dalam mengikuti pelatihan.</li> <li>- Memahami kebutuhan dan prinsip peserta, serta mengintegrasikannya dengan pengalaman positif dan negatif.</li> <li>- Mulai menumbuhkan afek positif.</li> <li>- untuk menyegarkan pikiran kembali</li> </ul>

Prosedur :

1. *Trainer* membuka pertemuan kedua dengan sapaan semangat berupa “Alhamdulillah, saya bersyukur dan bahagia !!!” dan berdoa bersama.
2. *Trainer* memulai aktivitas dengan melakukan *warming up* selama 5 menit.  
*Trainer* memandu peserta untuk melakukan “*chicken dance*”. Adapun langkah-langkahnya:
  - *Trainer* meminta peserta membentuk barisan

- *Trainer* menunjukkan contoh gerakan “*chicken dance*” diiringi musik
- *Trainer* meminta peserta untuk menari bersama.

3. *Trainer* mempersilahkan peserta untuk duduk melingkar dan memulai FGD.

Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut :

- *Trainer* membuka FGD dengan salam pembuka, dan ucapan terima kasih.
- *Trainer* menyampaikan tujuan FGD, yaitu agar peserta diskusi dapat berbagi pengalamannya sebagai wanita peran ganda. Serta sikap dalam merespon pengalamannya tersebut.
- *Trainer* menyampaikan aturan main dalam diskusi. Hal tersebut berupa :
  - a. Ide/pendapat dari setiap orang sangat penting dan oleh karena itu setiap orang memiliki hak yang sama untuk berbicara.
  - b. Tidak ada pendapat yang salah dan benar, masing-masing peserta berhak memiliki pandangan yang berbeda.
  - c. Komentar-komentar yang keluar selama diskusi bersifat rahasia dan peneliti menjamin kerahasiaan itu, karena yang menjadi tujuan utama adalah berbagi pendapat dengan peserta yang lain.
- *Trainer* memulai diskusi dengan memberi kesempatan pada peserta untuk menceritakan pengalaman, masalah yang dihadapi sebagai wanita yang berperan ganda. *Trainer* melakukan *probbing* pada cerita peserta.
- *Trainer* melanjutkan diskusi dengan memberi kesempatan pada peserta untuk menceritakan kebutuhan sebagai wanita peran ganda. *Trainer* melakukan *probbing* pada cerita peserta.
- *Trainer* melanjutkan diskusi dengan memberi kesempatan pada peserta untuk menceritakan bagaimana respon atau cara mensikapi permasalahan sebagai wanita peran ganda. *Trainer* melakukan *probbing* pada cerita peserta.
- *Trainer* sejenak memberikan *ice breaking* selama 5 menit. *ice breaking* tersebut berupa “senam angin”. Adapun langkah-langkahnya :
  - a. *Trainer* memandu pemberian *ice breaking*.
  - b. *Trainer* meminta peserta untuk berdiri dan membentuk lingkaran.

- c. Setelah peserta membentuk lingkaran, *trainer* mulai memberikan instruksi sambil memberikan contoh gerakan. Instruksi tersebut berupa :

*“Ibu-ibu sekalian, saya akan memberikan satu permainan menarik. permainan ini membutuhkan konsentrasi ibu-ibu, permainan ini dinamakan senam angin. Maksudnya, ibu-ibu dapat bergerak sesuai dengan aba-aba saya. “Misalnya, saya mengatakan angin datang dari arah kanan...maka ibu-ibu harus bergerak ke kiri”. “Jika saya mengatakan angin datang dari arah kiri...maka ibu-ibu harus bergerak ke arah kanan”. “Jika saya mengatakan angin dari arah depan...maka ibu-ibu harus bergerak ke arah belakang”. “Jika saya mengatakan angin dari arah belakang, maka ibu-ibu harus bergerak ke arah depan”. “Dan jika saya mengatakan tidak ada angin...maka ibu-ibu tidak boleh bergerak sedikitpun”. Jika nanti ada yang melakukan kesalahan maka akan mendapat sanksi berupa menyanyi, jika sudah siap, langsung saja kita mulai...”*

- d. Setelah selesai, *trainer* memberikan kesimpulan permainan.

- *Trainer* meminta peserta untuk mengerjakan *written response exercise* selama 10 menit. Fasilitator membagikan lembar tugas kepada masing-masing peserta.
  - *Trainer* memandu kembali peserta untuk mendiskusikan hasil *written response exercise*. *Trainer* melakukan *probbing* terhadap respon atau hikmah yang bisa diambil dari cerita peserta.
  - *Trainer* bersama-sama *peserta* melakukan pemaknaan terhadap pengalaman positif negatif. *Trainer* mengarahkan peserta untuk mulai menumbuhkan afek positif. *Trainer* memberikan penjelasan singkat tentang kaitan antara kebersyukuran dan kebahagiaan.
4. *Trainer* menutup FGD dengan berterima kasih dan menjelaskan bagaimana informasi penting yang dapat digunakan.

**METERI PENJELASAN SINGKAT  
“SYUKUR DAN BAHAGIA”**

Thobroni & Farihah (2010) menyatakan bahwa tingkat kebahagiaan seseorang berbanding lurus dengan kemampuan bersyukur yang dimilikinya.

**“BUKAN KARENA BAHAGIA YANG  
MEMBUAT KITA BERSYUKUR, TETAPI  
BERSYUKURLAH MAKA KITA AKAN  
BAHAGIA”**

Menurut Thobroni & Farihah (2010) menerangkan bahwa syukur mencakup tiga sisi :

- a. Syukur dengan hati, yaitu kepuasan batin dengan anugerah. Syukur dengan hati berarti menyadari bahwa segala sesuatu yang ia peroleh adalah anugerah yang diberikan oleh Allah SWT. Baik anugerah yang berupa musibah sekalipun, seseorang yang dapat bersyukur dengan hati akan tetap meyakini segala sesuatu adalah berkah.
- b. Syukur dengan lidah, yaitu manusia senantiasa mengucapkan hamdalah atas segala yang telah Tuhan anugerahkan sebagai wujud syukur kepada Tuhan. Syukur juga diimplementasikan sebagai suatu sikap tidak mengeluh, karena tanda orang yang bersyukur itu adalah menerima apapun yang diperolehnya sebagai nikmat.

- c. Syukur dengan perbuatan, yaitu perwujudan syukur seseorang dengan cara memberikan sebagian nikmatnya yang telah Allah anugerahkan kepada orang lain. Misalnya bersedekah, berbagi tidak hanya dengan materi yang ia punya, melainkan bersedekah dapat berupa kata penghiburan, doa, dan tersenyum.

Selanjutnya syukur terbagi menjadi dua macam :

- (1) Bersyukur karena mendapatkan apa yang disukai. Syukur pada tingkatan pertama adalah tingkatan syukur yang lebih mudah, karena ketika seseorang mendapatkan nikmat, saat sesuatu yang ia harapkan dikabulkan oleh Allah, ia akan merasa bahagia sehingga tidak sulit baginya untuk mengucapkan atau merasakan syukur.
- (2) Bersyukur karena mendapatkan apa yang tidak disukai. Pada tingkatan kedua ini, seseorang tetap rela menerima dan bersyukur atas segala sesuatu yang tidak ia sukai, sekalipun itu musibah atau cobaan hidup yang menimpanya.

**LEMBAR WRITTEN RESPONSE EXERCISE****SESI 3****“TAHAP UNDERSTANDING”**

Tuliskan makna dan hikmah yang dapat anda ambil dari pengalaman yang telah diungkapkan melalui FGD !



## SESI 4

### “Tahap *Transformation*”

Sesi keempat yaitu tahap *transformation*. Tahap *transformation* merupakan suatu tahap dimana peserta mulai bertransformasi, peserta mulai mengurangi perasaan negatif dan meningkatkan perasaan positif. Pada sesi ini peserta diharapkan agar mulai menimbulkan kemauan untuk mengembangkan sifat hati syukur berterimakasih atas apapun yang telah Allah berikan. Peserta dapat meyakini bahwa segala sesuatu yang telah Allah berikan adalah yang terbaik, peserta menjadi tidak mudah mengeluh, dan menerima apapun yang diberikan oleh Allah serta menganggap bahwa itu adalah nikmat.

Pada sesi ini, diberikan dengan mendatangkan muslimah yang inspiratif. Mendatangkan muslimah yang inspiratif ini diharapkan dapat menjadi *role model* bagi para peserta, sekaligus memberikan tausiyah kepada para peserta. Peneliti juga memberikan batasan materi yang harus diberikan oleh pemateri, materi yang diberikan adalah terkait “Menjadi orang yang bersyukur dan bahagia”.

Aktivitas	Kajian islami, <i>written response exercise</i>
Durasi	70 menit
Tempat	-
Peralatan	Alat tulis, LCD, Laptop, lembar kerja
Tujuan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Untuk memperdalam rasa syukur dan bahagia peserta.</li> <li>- Menunjukkan <i>role model</i> sebagai seseorang yang bisa peserta teladani.</li> <li>- Untuk meningkatkan afek positif, dan mengurangi afek negatif.</li> </ul>

Prosedur :

1. Fasilitator memperkenalkan pemateri kepada peserta, sekaligus fasilitator mempersilahkan pemateri untuk memberikan kajian.

2. Pemateri memberikan kajian “Menjadi wanita yang bersyukur dan bahagia” selama 45 menit.
3. Fasilitator membuka sesi tanya jawab selama 15 menit.
4. Fasilitator memberikan lembar *written response exercise* kepada peserta.
5. Fasilitator mempersilahkan satu atau dua orang untuk menyampaikan secara lisan refleksi diri pada lembar *written response exercise*.
6. Fasilitator merangkum dan menyimpulkan hasil kegiatan pertemuan kedua, sekaligus menutup pertemuan dengan sapaan semangat berupa “Alhamdulillah, saya bersyukur dan bahagia !!!” dan berdoa bersama.

**LEMBAR WRITTEN RESPONSE EXERCISE****SESI 4****“TAHAP TRANSFORMATION”**

Tuliskan hal apa saja yang anda peroleh pada kajian islami “Menjadi wanita yang bersyukur dan bahagia” !



**PERTEMUAN 3**  
**SESI 5**  
**“Tahap *Taking Action*”**

Sesi kelima adalah tahap *taking action*, dimana peserta dapat merencanakan rencana masa depan dan lebih banyak bertindak dengan perilaku-perilaku yang baru. Sesi tahap *taking action* ini berisi materi tentang pemberian penayangan video inspiratif tentang “Kisah orang yang pandai bersyukur”, pada sesi ini juga diberikan lembar kerja untuk membuat strategi rencana agar lebih bersyukur dan bahagia. Selanjutnya, peserta diminta untuk melakukan *role play* perwujudan rasa syukur. Setelah itu, dalam sesi ini peserta juga diberikan relaksasi yang bertujuan untuk mengurangi afek negatif dan meningkatkan afek positif.

Aktivitas	Penayangan video, tugas, <i>role play</i> , relaksasi
Durasi	90 menit
Tempat	-
Peralatan	Alat tulis, LCD, Laptop, lembar kerja, <i>whiteboard</i>
Tujuan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Untuk memperdalam rasa syukur dan bahagia peserta.</li> <li>- Menunjukkan <i>role model</i> sebagai seseorang yang bisa peserta teladani.</li> <li>- Untuk meningkatkan afek positif, dan mengurangi afek negatif.</li> </ul>

Prosedur :

1. Fasilitator membuka dengan sapaan semangat berupa “Alhamdulillah, saya bersyukur dan bahagia !!!” dan berdoa bersama
2. Fasilitator memandu peserta untuk menonton video inspiratif selama 15 menit.
3. Fasilitator dan peserta secara bersama-sama memaknai video tersebut.
4. Fasilitator memberikan tugas “*Be grateful and happiness woman*” selama 15 menit. Dalam tugas itu, peserta diminta untuk menuliskan strategi rencana untuk menjadi wanita yang bersyukur dan bahagia.

5. Fasilitator dan peserta bersama-sama mendiskusikan hasil tugas tersebut, kemudian memberikan penguatan secara lisan terhadap perilaku yang menunjang strategi untuk menjadi wanita yang bersyukur dan bahagia
6. *Trainer* memandu peserta melakukan *role play* perilaku bersyukur dan bahagia. *Role play* tersebut dengan “Permainan tertawa”. Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut :
  - *Trainer* memberikan instruksi kepada peserta untuk berdiri dan membentuk lingkaran.
  - *Trainer* meminta peserta untuk melakukan gerakan tepuk tangan sambil mengucapkan “hu hu hu” “ha ha ha”.
  - *Trainer* meminta peserta untuk melakukan gerakan pernafasan dengan mengambil nafas melalui hidung kemudian dikeluarkan perlahan-lahan melalui mulut sebanyak 5 kali.
  - *Trainer* meminta peserta untuk menganggukkan kepala kebawah lalu mendongakkan kepala keatas lalu menoleh ke kiri dan ke kanan sebanyak 5 kali.
  - *Trainer* meminta peserta untuk melakukan tawa bersemangat. *Trainer* memberikan aba-aba 1,2,3.....kemudian peserta tertawa secara serempak. Kemudian dilanjutkan dengan tertawa “hu hu hu” “ha ha ha” sambil bertepuk tangan.
  - *Trainer* memberikan aba-aba agar peserta tertawa sambil berjabat tangan satu sama lain.
  - *Trainer* meminta peserta membentuk lingkaran dengan ibu jari dan jari telunjuk kemudian digerakkan maju mundur sambil tertawa “hu hu hu” “ha ha ha”.
  - *Trainer* meminta peserta menjulurkan tangan kiri kesamping badan, sementara tangan kanan melakukan gerakan seperti melepas anak panah sambil mengucapkan “ae....ae...ae” lalu tertawa lepas.
  - *Trainer* meminta peserta seolah-olah memegang dua gelas berisi susu di tangan kanan dan kiri lalu memberikan instruksi untuk menuang susu dari gelas satu ke gelas lainnya sambil mengucapkan “ae...ae...ae” sebanyak 5

- kali. Kemudian dilanjutkan gerakan minum susu kemudian bertepuk tangan sambil mengucapkan “hu hu hu” “ha ha ha”
- *Trainer* meminta peserta untuk mundur dan memperbesar lingkaran sambil mengucapkan “ae...aee..aee” dan ketika maju mengangkat tangan sambil mengucapkan “hokkyaa”. Gerakan itu diulangi sebanyak 5 kali.
  - *Trainer* meminta peserta untuk tertawa sambil berkeliling meminta maaf dengan mengatakan “maafkan aku ya...”.
  - *Trainer* meminta peserta untuk membentuk lingkaran lagi sambil berpegangan tangan. *Trainer* menginstruksikan agar peserta tersenyum lebar kemudian mengangkat tangan sambil mengucapkan “Alhamdulillah saya bersyukur dan bahagia”.
  - *Trainer* mengakhiri aktivitas tersebut dengan tepuk tangan bersama.
7. *Trainer* mempersilahkan peserta untuk duduk kembali, dan mendiskusikan hasil *role play*. Menjelaskan kepada peserta bahwa semakin kita banyak tertawa,tersenyum, dan mengucapkan alhamdulillah akan meningkatkan afek positif kita, serta hal tersebut sebagai perwujudan rasa syukur dan bahagia kita.
8. *Trainer* memberikan relaksasi selama 10 menit.

**LEMBAR KERJA STRATEGI RENCANA “*BE GRATEFUL AND  
HAPPINES WOMAN*”**

**SESI 5**

**“TAHAP TAKING ACTION”**

1. Tuliskan hal-hal yang membuat anda bersyukur dan bahagia pada hari ini !



2. Tuliskan strategi yang akan anda lakukan untuk menjadi wanita yang bersyukur dan bahagia !



## SESI 6

### “Evaluasi”

Pada sesi terakhir ini, *trainer* dan fasilitator mengajak para peserta untuk mendiskusikan materi apa saja yang diperoleh selama pelatihan berlangsung. Tak hanya itu, *trainer* dan *fasilitator* juga membantu para peserta untuk merumuskan apa yang harus dilakukan dalam rangka menerapkan materi pelatihan dalam kehidupan sehari-hari.

*Trainer* dan *co-trainer* memberikan *unconditioning positive regard* dan *feedback* yang positif pada para peserta. Afirmasi positif juga diberikan untuk menguatkan dan memotivasi para peserta agar setelah pelatihan usai mereka tetap menerapkan materi pelatihan dalam kehidupan sehari-hari saat mereka berinteraksi dengan orang lain ataupun lingkungan.

Aktivitas	Evaluasi, refleksi diri selama pelatihan
Durasi	20 menit
Tempat	-
Peralatan	Alat tulis, lembar refleksi
Tujuan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sebagai <i>feedback</i> peserta selama pelatihan.</li> <li>- Memperkuat dan memotivasi peserta untuk menerapkan rasa syukur dan meningkatkan kebahagiaan.</li> </ul>

Prosedur :

1. *Trainer* memberi kesempatan peserta untuk mereview pelatihan *strength centered* berbasis syukur selama tiga hari yang telah dilakukan, dengan menuliskan di lembar refleksi diri selama 10 menit.
2. *Trainer* memberikan kesempatan untuk memberikan tanggapan secara lisan.
3. *Trainer* memberikan *feedback* dan penguatan pada peserta agar tetap bersyukur dan bahagia.

4. *Trainer* menutup pelatihan dengan ucapan terimakasih, mengucapkan sapaan semangat berupa “Alhamdulillah, saya bersyukur dan bahagia !!!”, dan berdoa bersama.

### **LEMBAR REFLEKSI DIRI**

Tuliskan hal apa saja yang anda peroleh selama mengikuti pelatihan *strength centered* berbasis syukur !

a. Booklate Skala Kebahagiaan

Pre-test

## **SKALA PENELITIAN**



Disusun Oleh :  
Nihayatul Ifadah (11710122)

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA  
2015**

Post-test

# **SKALA PENELITIAN**



Disusun Oleh :  
Nihayatul Ifadah (11710122)

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA  
2015**

*Assalamu 'alaikum wr.wb*

Saya adalah Nihayatul Ifadah, mahasiswi program studi psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Saya sedang melakukan penelitian pada wanita peran ganda, **wanita peran ganda** adalah wanita yang mempunyai peran dalam keluarga inti sebagai isteri, sebagai ibu, sebagai pengurus rumah tangga serta memiliki peran untuk bekerja. **Anda dapat memberikan respon yang sesuai dengan yang anda rasakan selama menjadi wanita peran ganda .**

Respon atau jawaban yang Anda berikan akan sangat membantu penelitian ini, oleh karena itu, saya harapkan Anda mengerjakan skala ini dengan jujur dan serius. Selaku peneliti, saya mengucapkan terima kasih banyak atas bantuan yang Anda berikan melalui kesediaan untuk mengisi skala ini.

Peneliti

Nihayatul Ifadah

**IDENTITAS**

Inisial :

Usia :

No. Telp/HP :

**PETUNJUK MENGERJAKAN :**

- Terdapat beberapa pernyataan mengenai beberapa hal.
- Dalam setiap pernyataan yang ada, Anda dipersilahkan untuk memberikan tanda checklist (  $\checkmark$  ) pada jawaban yang paling anda setuju.
- Tidak ada jawaban yang disalahkan atau dibenarkan. Semuanya benar menurut apa yang terjadi dengan Anda.
- Pernyataan yang ada, mohon untuk dijawab secara keseluruhan dan jujur.
- Jawaban apapun yang anda berikan akan dijamin kerahasiaannya oleh aspek etik peneliti.
- Anda dimohon untuk memeriksa kembali jawaban anda, sehingga tidak ada yang terlewatkan.

**SELAMAT MENGERJAKAN ☺**

Pernyataan	Sangat tidak setuju	Tidak setuju	Agak tidak setuju	Netral	Agak setuju	Setuju	Sangat setuju
Saya puas dengan kehidupan saat ini							
Saya menginginkan kehidupan yang berbeda dengan saat ini							
Kehidupan saat ini membahagiakan							
Peran ibu rumah tangga lebih membahagiakan							
Jika saya boleh memutar waktu, tidak akan ada yang saya rubah sedikitpun							
Saya membutuhkan waktu untuk menyendiri							
Harapan saya telah terpenuhi saat ini							
Kehidupan saat ini cukup berat bagi saya							

Terima Kasih ☺

## b. Print Out Tabulasi Data Aitem Skala Kebahagiaan

Tabulasi data aitem skala *pre test*

Subyek	Aitem								Kategori
	i1	i2	i3	i4	i5	i6	i7	i8	
1	2	2	4	5	2	2	4	2	Rendah
2	2	1	2	4	1	4	5	1	Rendah
3	2	1	6	1	1	1	2	1	Sangat rendah
4	1	1	1	7	2	4	2	4	Rendah
5	4	6	4	4	3	5	6	3	Rendah
6	2	1	1	4	2	4	4	2	Rendah
7	4	1	1	5	1	1	4	4	Rendah
8	2	1	4	2	4	1	4	1	Rendah

Tabulasi data aitem skala *post test*

Subyek	Aitem								Kategori
	i1	i2	i3	i4	i5	i6	i7	i8	
1	7	6	6	4	7	2	5	6	Tinggi
2	7	1	7	1	4	4	6	7	Tinggi
3	1	1	1	1	3	2	4	1	Sangat rendah
4	4	3	5	4	6	7	3	4	Sedang
5	4	6	4	4	3	5	6	3	Sedang
6	4	1	4	6	2	5	4	5	Sedang
7	7	2	6	2	7	2	4	5	Sedang
8	4	2	4	6	6	7	4	6	Tinggi

## c. Hasil Deskriptif Statistik

**Descriptives**

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
preSC	8	15	23	20.12	2.416
postSC	8	14	43	33.75	8.697
Valid N (listwise)	8				

## d. Hasil Analisis Uji Hipotesis

**NPar Tests****Wilcoxon Signed Ranks Test**

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
postSC - preSC	Negative Ranks	1 <sup>a</sup>	1.00	1.00
	Positive Ranks	7 <sup>b</sup>	5.00	35.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	8		

a. postSC &lt; preSC

b. postSC &gt; preSC

c. postSC = preSC

**Test Statistics<sup>b</sup>**

	postSC - preSC
Z	-2.395 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.017

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

e. Hasil Lembar Pelatihan

Hasil Follow-up subyek :

1. Ibu T
  - Semula bekerja merupakan tuntutan bahkan keterpaksaan, maka akhirnya ibu T menerimanya dengan senang hati.
  - Mensyukuri apapun yang diberikan oleh Allah,
  - Ikhlas menjalani peran ganda
  - Selalu berusaha lebih memperhatikan keluarga terutama anak-anaknya.
2. Ibu Y
  - Senang mengikuti pelatihan, menjadi banyak pengalaman
  - Tetap merasa tidak bahagia dengan perannya sebagai wanita peran ganda
  - Jika bisa memilih, akan memilih menjadi ibu rumah tangga saja
  - Jika bisa memutar waktu, ibu Y sangat menyesal telah menikah dengan mantan suaminya
  - Beranggapan jika saja tidak menikah dengan mantan suaminya, tidak akan bekerja keras seperti sekarang ini.
  - pendapatannya tidak terlalu banyak, kemudian menjadi beban tersendiri.
3. Ibu R
  - Sedikit demi sedikit bisa membagi waktu
  - Mulai bisa mengatasi masalah konsentrasi.
  - Bisa lebih tenang, sabar menghadapi permasalahan.
  - Lebih banyak tersenyum
  - Lebih mudah untuk mengucapkan terimakasih.
  - Berusaha senantiasa bersyukur, khususnya juga bersyukur dengan pendapatan
4. Ibu M
  - Sedang berusaha mendekatkan diri pada anak
  - Mencoba sedikit demi sedikit meluangkan waktu untuk anaknya, lebih memperhatikan keluarga.
  - Selama pelatihan khususnya pada saat kajian islami bersama umi Ipit, ibu M merasa mendapat pencerahan dan terbuka wawasannya. Terutama bagaimana menjalani peran ganda, membagi waktu, dan bagaimana cara mendidik anak.
  - Menjadi lebih bangga dengan perannya sebagai wanita peran ganda
  - Bisa memperoleh pendapatan sendiri, dan bisa memenuhi kebutuhan anak

## 5. Ibu P

- Setelah mengikuti pelatihan, bisa lebih kuat menjalani peran ganda.
- Selalu berusaha menerapkan teori syukur yang di ajarkan dalam kehidupan sehari-hari agar selalu bahagia.
- Secara perlahan bisa menerima kondisi kehidupannya
- Meskipun harus membanting tulang, selalu mencoba untuk menjalaninya dengan senang hati.
- Meskipun mendapat uang sedikit, merasa senang ketika bisa membelikan sesuatu untuk anak.

## 6. Ibu W

- Setelah mengikuti pelatihan, semakin mendekatkan diri pada Allah.
- Selalu berusaha bersyukur agar lebih mudah bahagia (sesuai materi yang diberikan saat pelatihan).
- Bekerja menjadi terasa ringan karena ikhlas dan mensyukuri berapapun hasil yang ia peroleh.

## 7. Ibu S

- Atas saran yang telah diberikan oleh umi ipit pada saat kajian islami, sedikit demi sedikit dapat mempraktekannya.
- Misalnya yang semula terkesan terpaksa menjalani peran ganda, dan merasa lebih nyaman menjadi ibu rumah tangga, secara perlahan mencoba untuk ikhlas, lebih ikhlas membiayai kebutuhan anak danadiknya.
- Secara perlahan berusaha membahagiakan dirinya dan orang lain disekitarnya, salah satu contohnya dengan berkumpul keluarga
- Lebih menerima keadaanya sebagai single parent.

## 8. Ibu D

- Setelah diadakan pelatihan, ibu D merasa tidak sendirian dalam menghadapi masalah selama menjalani peran ganda.
- Ibu-ibu yang lain juga merasa kerepotan mengurus rumah tangga dan pekerjaan.
- Setelah mengikuti pelatihan, selalu mencoba untuk lebih tenang menghadapi persoalan rumah tangga, mendidik anak dengan baik, memenuhi kebutuhan anak.
- Khususnya pertengkaran dengan suami menjadi berkurang intensitasnya.
- Menjadi lebih mudah mengkomunikasikan urusan rumah tangga dan pekerjaan kepada suami.