

**PELATIHAN SYUKUR AL-GHAZALI UNTUK MENURUNKAN STRES
PADA PEMBINA ASRAMA PESANTREN MAHASISWI YOGYAKARTA**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Strata Satu Psikologi**

Disusun Oleh:

Rizqi Aulia Rahmah

NIM. 14710086

Dosen Pembimbing:

Very Julinto, M.Psi

NIP. 19880717 201503 1 003

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2019

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah :

Nama : Rizqi Aulia Rahmah

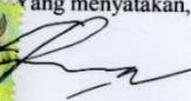
NIM : 14710086

Prodi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi saya ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan skripsi saya ini adalah asli hasil karya/ penelitian sendiri dan bukan plagiasi dari karya/ penelitian orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya agar dapat diketahui oleh anggota dewan penguji.

Yogyakarta, 15 Maret 2019

Yang menyatakan,

Rizqi Aulia Rahmah



NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada :

Dr. Mochammad Sodik, S. Sos., M.Si

Dekan fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi

Assalamualaikum wr.wb

Setelah memeriksa, mengarahkan dan mengadakan perbaikan seperlunya maka selaku pembimbing saya menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Rizqi Aulia Rahmah

NIM : 14710086

Program Studi : Psikologi

Judul : Pelatihan Syukur Al-Ghazali Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Pembina Asrama Pesantren Mahasiswi Yogyakarta

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana strata I (satu) Psikologi.

Harapan saya semoga saudara tersebut segera dipanggil untuk mempertanggung jawabkan skripsinya dalam sidang munaqosyah.

Demikian atas perhatiannya terima kasih.

Wassalamualaikum wr.wb

Yogyakarta, 9 Februari 2018

Pembimbing



Verv Julinto, M.Psi

NIP. 19880717 201503 1 003



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 : B-228/Un.02/DSH/PP.00.9/06/2019

Tugas Akhir dengan judul : PELATIHAN SYUKUR AL-GHAZALI UNTUK MENURUNKAN TINGKAT STRES
PADA PEMBINA ASRAMA PESANTREN MAHASISWI YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : RIZQI AULIA RAHMAH
Nomor Induk Mahasiswa : 14710086
Telah diujikan pada : Jumat, 26 April 2019
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

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

TIM UJIAN TUGAS AKHIR

Ketua Sidang

Very Julianto, M.Psi.
NIP. 19880717 201503 1 003

Penguji I

Lisnawati, S.Psi., M.Psi.
NIP. 19750810 201101 2 001

Penguji II

Pihashiwati, S.Psi. M.A., Psikolog
NIP. 19741117 200501 2 006

Yogyakarta, 26 April 2019
UIN Sunan Kalijaga
Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
DEKAN



Dr. Mochlis Sodik, S.Sos., M.Si.
NIP. 19680416 199503 1 004

MOTTO

“Allah memberi hikmah kepada sesiapa yang dikehendakiNya. Dan barangsiapa yang diberi hikmah, sungguh telah diberi kebaikan yang banyak. Dan tak ada yang dapat mengambil pelajaran kecuali orang-orang yang berakal”

(QS. Ali-Imran : 269)

Setiap Orang adalah Guru,

Setiap Tempat adalah Kelas,

Setiap Peristiwa adalah Pelajaran.

KATA PERSEMBAHAN

Skripsi ini kupersembahkan untuk

semua yang telah tulus mendoakanku untuk menyelesaikan studi S1, terutama

kedua orangtuaku tercinta

Ibu (Yaya Tazkiyah) & Bapak (Hasyim Abdullah)

Yang telah dengan sabar menunggu dan selalu mensupport selesainya studi S1

anak bungsunya ini.

Untuk Kakakku tersayang, Safitri Aulia Rahmah.

Juga kupersembahkan skripsi ini untuk murabbi terbaikku,

Ummi (Masbihah) & Abi (Syatori Abdurrauf).

Dan semua sahabat Musyrifah Qonitat yang bertebaran di bumi Allah.

Semoga penelitian ini bermanfaat.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan cintaNya sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan penuh hikmah. Sholawat serta salam senantiasa Penulis haturkan pada baginda Rasulullah, Muhammad SAW yang selalu menjadi suri tauladan, inspirator terbaik, terutama dalam kesabaran dan keikhlasan dalam mengerjakan skripsi ini hingga selesai.

Penulisan skripsi ini tidak luput dari dukungan dan bantuan yang besar dari berbagai pihak. Dukungan dan bantuan tersebut sangat memotivasi Penulis untuk tetap semangat dan berjuang dalam menyelesaikan skripsi ini, terutama Ibu dan Bapak saya. Dengan penuh syukur pada kesempatan ini Penulis mengucapkan terimakasih kepada berbagai pihak yang selama ini membantu penelitin ini, antara lain yaitu:

1. Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si, selaku dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, dan seluruh jajarannya.
2. Segenap karyawan TU, terutama Bapak Kamto, Bapak Udi dan Ibu Ermas yang senantiasa membantu dalam proses surat menyurat dan perijinan penelitian ini.
3. Ibu Retno Pandan Arum Kusumowardhani, S.Psi., M.Si, Psi selaku Kepala Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

4. Ibu Satih Saidiyah, Dipl Psy. M.Si., selaku dosen pembimbing akademik. Terimakasih telah membimbing dan memberikan banyak nasehat selama masa perkuliahan hingga akhir.
5. Bapak Very Julianto, M.Psi. selaku dosen pembimbing skripsi yang telah sabar, memberikan waktu bimbingannya, memberikan Penulis kesempatan untuk belajar dan mendapatkan banyak pengalaman. Semoga Allah senantiasa memberikan Bapak Very sekeluarga kesehatan dan kebahagiaan.
6. Ibu Lisnawati, S.Psi., M.Psi, selaku dosen penguji I dan Ibu Pihasniwati, M.Psi. Terimakasih atas waktu dan masukannya untuk penelitian saya menjadi lebih baik.
7. Seluruh Dosen Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, tapi insyaAllah akan selalu Penulis ingat selamanya, terimakasih telah menjadi perantara Allah dalam menyampaikan ilmu-ilmu Nya.
8. Semua responden penelitian dan Fasilitator penelitian, Ustadz Fatan Ariful 'Ulum, S.Psi yang sudah meluangkan waktu dan tenaga untuk membantu dalam kelancaran skripsi ini.
9. Segenap keluarga besar Rumah Cahaya, Pesantren Mahasiswi Darush Shalihat yang atas kasih sayang Allah Penulis sangat bersyukur diizinkan menuntut ilmu kehidupan disana, berebut cahaya bersama teman-teman yang baik.
10. Ammah-ammah, saudara seperjuanganku, calon-calon ibunda peradaban: menteri hukum berkeadilan Kak Nina, sejarawan piawai Nurlita, psikolog

klinis yang manis Indy, bu dokter cantik hafidzah Syifa, psikolog forensik terasik Nasrah, konselor hebat yang tangguh Auliaa, sosiolog muda berbakat Mb.Gita, fisikawan menawan Mb.Athikoh, koki andalan kita Aci, biolog bersuara emas Nisrau, menteri pangan dan obat-obatan Ipin, Senator hebat Yoko, bu dokter hafidzah Fida, arsitek peradaban Ayun&Safira, cendikiawan muda ahli fikih Mb.Diki, insinyur masyhur Rahma, *English Coach* andalan Tita, calon bidan idaman Adzka. Dari kalian aku banyak belajar. Panggil aku kelak jika tidak kalian temukan di syurga ya?

11. Sahabat-sahabatku, Dzikria Afifah Primala, Pinkan Kurnia, Alif Annisa, Mbak Prima, Firyal, Mbak Firda, terimakasih telah menjadi *support system*ku selama ini, sebagai pendengar setia, teman kemana saja. Teh Ika, Nabila, Ririn, Tiara, dan semua sahabat yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Terima kasih telah membukakan pintu kos selama Penulis tidak bisa pulang ke rumah/asrama karena tugas. Semoga kalian selalu bahagia.
12. Keluarga Earnest Learning of Islamic Psychology (ELIPS), terimakasih telah menjadi laboratorium berjuta harapan dan pelajaran selama perkuliahan.
13. Teman-teman seperjuangan di Kesatuan Aksi Mahasiswa Muslim Indonesia (KAMMI), Lembaga Dakwah Kampus (LDK) dan Keluarga Muslim Cendikia (KMC). Tetap semangat dan tetap teguhlah di jalan dakwah.
14. Seluruh teman-teman Psikologi angkatan 2014 terutama kelas C, dan tak lupa untuk orang-orang yang telah dan pernah merubah hidupku pada awal perkuliahan, semoga Allah selalu memberikan kesehatan dan kebahagiaan.

15. Teman-teman KKN, keluarga kecil Mertelu Kulon, Nida, Novi, Afi, Ayak, Ima, Zai, Akbar dan Pak ketua Adib, semoga sukses selalu.
16. Seseorang yang telah menjadi sosok kakak bagi Penulis, terimakasih atas doa, dukungan, kesabaran, kedisiplinan dan waktunya selama ini dalam membantu Penulis menyelesaikan skripsi.

Semoga Allah SWT selalu melimpahkan kesehatan, keberkahan dan kebaikan pada kalian semua yang telah berperan dalam penyelesaian skripsi ini, yang tidak bisa Penulis sebutkan satu-persatu. Sekali lagi Penulis ucapkan terimakasih.

Sleman, 15 Maret 2019

Penulis,

Rizqi Aulia Rahmah

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER	i
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	iv
KATA PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR BAGAN.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
INTISARI	xvii
ABSTRACT	xix
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A.Latar Belakang	1
B.Rumusan Masalah	1
C.Tujuan Penelitian	13
D.Manfaat Penelitian	14
1.Manfaat Teoritis	14
2.Manfaat Praktis	14
E. Keaslian Penelitian.....	14
BAB II. LANDASAN TEORI	18

A. Stres.....	18
1. Pengertian Stres	18
2. Dimensi Stres.....	19
3. Aspek-Aspek Stres.....	21
4. Tahap-Tahap Stres	23
5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres	25
6. Stres Menurut Al-Ghazali dan Cara Mengatasinya.....	34
B. Syukur	27
1. Pengertian Syukur.....	27
2. Aspek-Aspek Syukur	32
3. Faktor yang Mempengaruhi Syukur	35
C. Pelatihan Syukur	36
1. Pengertian Pelatihan	36
2. Pengertian Pelatihan Syukur.....	37
D. Pengaruh Pelatihan Syukur terhadap Tingkat Stres pada Pembina Asrama di Pesantren Mahasiswi Yogyakarta	37
E. Hipotesis Penelitian.....	43
F. Dinamika Pelatihan Syukur Al-Ghazali.....	44
BAB III. METODE PENELITIAN	52
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	52
B. Definisi Operasional.....	52
1. Pelatihan Syukur	52
2. Stres	52
C. Sampel Penelitian.....	53
D. Desain Penelitian.....	55

E. Prosedur Penelitian.....	57
F. Metode Pengumpulan Data.....	57
G. Validitas dan Reliabilitas	61
H. Teknik Analisis Data.....	64
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	66
A. Orientasi Kanchah.....	66
B. Persiapan Penelitian	66
C. Pelaksanaan Penelitian	69
1. Jadwal Pelaksanaan Eksperimen	69
2. Seleksi Subjek.....	70
3. Pelaksanaan Eksperimen	71
D. Hasil dan Analisis Data.....	74
F. Pembahasan	89
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	107
A. Kesimpulan	107
B. Saran.....	107
DAFTAR PUSTAKA.....	109
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	115

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Standar Operasional dan Pelaksaaan Pembinaan Asrama.....	13
Tabel 2. Rancangan Eksperimen.....	56
Tabel 3. Penyekoran item <i>Perceived Stress Score</i> (PSS).....	58
Tabel 4. Kategorisasi Skala PSS.....	59
Tabel 5. Kriteria Koefisien Reliabilitas Instrumen.....	60
Tabel 6. Hasil <i>Manipulation Check</i> Modul Pelatihan.....	67
Tabel 7. Pelaksanaan Pelatihan Syukur Hari Pertama.....	69
Tabel 8. Pelaksanaan Pelatihan Syukur Hari Kedua.....	70
Tabel 9. Pelaksanaan Pelatihan Syukur Hari Ketiga.....	70
Tabel 10. Uji Normalitas Data.....	84
Tabel 11. Uji Homogenitas Data.....	84
Tabel 12. Deskripsi Hasil Skor Tes.....	85
Tabel 13. Gain Score Tingkat Stres.....	86
Tabel 13.a Hasil Uji <i>Independent Sample T-Test</i>	87
Tabel 13.b Hasil Uji <i>Independent Sample T-Test</i>	87
Tabel 14. Hasil Uji <i>Paired Sample T-Test</i>	88

DAFTAR BAGAN

Dinamika pelatihan syukur Al-Ghazali.....	51
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Stres (<i>Perceive Stress Scale</i>).....	116
Lampiran 2. Modul Pelatihan Syukur Al-Ghazali.....	121
Lampiran 3. Jurnal Syukur.....	151
Lampiran 4. Data Pelatihan.....	160
a. <i>Informed consent</i>	161
b. Lembar observasi.....	175
c. Hasil Jurnal syukur peserta.....	177
Lampiran 5. Olah Data Hasil Penelitian.....	202
a. Tabulasi Skala Stres Pre-test.....	203
b. Tabulasi Skala Stre Post-test	205
c. Hasil Uji Statistik.....	207
Lampiran 6. Hasil Dokumentasi Pelatihan.....	209
Lampiran 7. Curriculum Vitae.....	213

**PELATIHAN SYUKUR AL-GHAZALI UNTUK MENURUNKAN
TINGKAT STRES PADA PEMBINA ASRAMA PESANTREN
MAHASISWI YOGYAKARTA**

Rizqi Aulia Rahmah

Very Julianto, M.Psi

INTISARI

Menjadi seorang pembina asrama di pesantren mahasiswa memiliki tantangan tersendiri. Dengan banyaknya tugas dan peran sebagai pembina asrama sekaligus mahasiswa, menjadikan pembina asrama rentan mengalami stres. Individu yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan dalam fungsi fisik, emosi, kognitif, dan tingkah laku. Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan tingkat stres pembina asrama melalui pelatihan syukur Al-Ghazali. Subjek dalam penelitian ini adalah wanita usia dewasa awal (18-40 tahun), merupakan pembina asrama pesantren mahasiswi, memiliki tingkat stres sedang atau tinggi, dan bersedia mengikuti pelatihan syukur Al-Ghazali. Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen dengan *two group pre-test post-test design*. Kelompok kontrol dan eksperimen masing-masing terdiri dari 15 orang pembina asrama. Pengukuran tingkat stres menggunakan *Perceive Stress Scale* (PSS-10). Analisa data yang digunakan adalah uji komparatif dengan menggunakan uji *t test Independent* untuk mengetahui perbedaan nilai rata-rata antara satu kelompok dengan kelompok lainnya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan syukur Al-Ghazali dapat menurunkan tingkat stres pada pembina asrama pesantren mahasiswi ($p <$

0,005), diperkuat dengan hasil observasi dan wawancara. Penelitian menunjukkan bahwa pelatihan syukur Al-Ghazali dapat mengubah persepsi subjek terhadap permasalahan dalam hidupnya. Subjek mulai melihat apa yang sedang terjadi pada diri mereka baik itu menyenangkan dan tidak menyenangkan adalah atas kehendak Allah dan dengan menggunakan perspektif kebersyukuran.

Kata kunci: syukur, stres, pembina asrama pesantren mahasiswi.

***AL-GHAZALI THANKSGIVING TRAINING TO REDUCE STRESS LEVELS
IN THE GUIDELINES OF STUDENT PARTICIPANTS IN YOGYAKARTA***

Rizqi Aulia Rahmah

Very Julianto, M.Psi

ABSTRACT

Being a boarder in a student boarding school has its own challenges. With the many tasks and roles as boarders as well as final year students, making boarders vulnerable to stress. Individuals who experience stress tend to experience disorders in physical, emotional, cognitive, and behavioral functions. This study aims to reduce the stress level of building a dormitory through Al-Ghazali's thanksgiving training. Subjects in this study were women of early adulthood (18-40 years), were coaches of boarding schools for female students, had moderate or high stress levels, and were willing to take part in Al-Ghazali's thanksgiving training. This study used the quasi-experimental method with two group pre-test post-test design. The control and experimental groups each consisted of 15 boarders. Measurement of stress levels using the Perceive Stress Scale (PSS-10). Analysis of the data used is a comparative test using the Independent t test to find out the differences in the average value between one group and the other groups. The results of this study indicate that Al-Ghazali's thanksgiving training can reduce stress levels in female boarding school boarders ($p < 0.005$), reinforced by the results of observations and interviews. Research shows that Al-Ghazali's thanksgiving training can change the subject's perception of problems in his life. Subjects begin to see what is happening

to them both pleasant and unpleasant is God's will and by using a perspective of gratitude.

Key words: gratitude, stress, guide of boarding school for students

BAB I
PENDAHULUAN
A. Latar Belakang

Pesantren merupakan sistem pendidikan tertua di Indonesia saat ini. Keberadaan pesantren dalam sejarah Indonesia telah melahirkan bukti bahwa pesantren dalam perubahan sosial bagaimanapun senantiasa berfungsi sebagai platform pendidikan moral (akhlak) berbasis Islam (Madjid, 1997).

Realitas menunjukkan bahwa perkembangan pesantren terus menapaki tangga kemajuan, bahkan ada kecenderungan menunjukkan trend. Sebagian pesantren telah mengembangkan kelembagaannya dengan membuka sistem madrasah, sekolah umum, dan di antaranya ada yang membuka semacam lembaga pendidikan kejuruan seperti bidang pertanian, peternakan, teknik, dan sebagainya (Depdikbud, 1979). Berangkat dari pengalaman sosiologis, pesantren meneguhkan dirinya untuk tetap melakukan akomodasi dan penyesuaian dalam menghadapi arus modernisasi. Keterbukaan pesantren terhadap perkembangan zaman makin terlihat ketika muncul fenomena baru dalam dunia kepesantrenan, yaitu munculnya pesantren dengan label “mahasiswa”. Pesantren ini mengkhususkan peserta didiknya dari kalangan mahasiswa (Salim, 2018).

Menurut Asamani (dalam Salim, 2018), tujuan awal pesantren ini adalah untuk mengintegrasikan dua kutub yang berbeda. Kutub pertama memandang perguruan tinggi sebagai lembaga yang sarat dengan khasanah keilmuan, sementara kutub kedua melihat pesantren sebagai lembaga yang mengajarkan tata nilai moralitas. Dalam konteks ini, dapat dipahami bahwa pesantren mahasiswa hanya

memanfaatkan waktu luang mahasiswa untuk penanaman keperibadian dan mentalitas Islam yang kokoh, selamat dari virus mematikan pergaulan bebas dan distorsi media informasi dan teknologi.

Sebagai salah satu lembaga pendidikan yang paling berpengaruh di Indonesia, pesantren tentunya tidak bisa lepas dari peran pembina asrama (Astuti, 2005). Pembina asrama atau biasa disebut *musyrif* adalah guru atau orang yang mengajar adab (etika dan moral), sehingga santri-santrinya menjadi lebih beradab atau mulia (*syarif*). Penekanan pembinaan yang dilakukan pembina asrama lebih pada pendidikan akhlak atau pendidikan karakter mulia (Nurdin, 2018).

Menariknya, pembina asrama pesantren mahasiswa adalah mahasiswa sekaligus santri yang telah melewati masa pendidikan di pesantren tersebut dan memutuskan untuk mengabdikan (Salim, 2018). Mahasiswa adalah seseorang yang sedang menempuh pendidikan di universitas dengan usia berkisar antara 18-25 tahun. Menurut Willis (2011) usia 18-40 tahun merupakan usia dewasa awal (*young adulthood*). Artinya dalam proses perkembangan individu, pembina asrama pesantren mahasiswa telah memasuki fase dewasa awal, yaitu fase yang tidak hanya menuntut untuk sekedar lebih meningkatkan kualitas pengetahuan saja, tetapi keterampilan dan kualitas pribadi sebagai bekal untuk hidup secara mandiri.

Penyesuaian diri menjadikan periode dewasa awal menjadi periode khusus dan sulit dalam rentang hidup seseorang. Hal ini terjadi karena sebagian besar individu memiliki orang tua, guru, teman, atau orang-orang lain yang bersedia menolong penyesuaian diri pada saat usia remaja. Sedangkan sebagai orang dewasa, individu

diharapkan melakukan penyesuaian diri secara mandiri. Apabila individu menemui kesulitan-kesulitan yang sukar diatasi, mereka cenderung ragu-ragu untuk meminta pertolongan dan nasihat orang lain karena malu jika dianggap belum dewasa (Hurlock, 1980).

Studi literatur yang dilakukan oleh Govaerst & Gregoire (2004) menunjukkan bahwa stres pada usia dewasa awal cenderung tinggi. Perubahan dalam periode dewasa awal terjadi pada aspek fungsional individu seperti fisik, psikologis dan sosial (Finkelstein, 2004). Apabila tidak dipersiapkan dan dilatih untuk menghadapi tantangan dan kesulitan dalam penyesuaian diri atas peran baru yang dimilikinya, individu akan rentan mengalami masalah gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, ketakutan, agresivitas dan melarikan diri pada kehidupan maladaptif (Booker, 2004).

Penelitian pada mahasiswa yang kuliah sambil mengabdikan, cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi karena mereka harus mengatur waktu dan tenaga agar dapat menjalani kewajiban dalam bidang akademik dan pengabdian dengan sebaik-baiknya (Gadzela, 2008). Penelitian Furr dan Elling menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengambil peran lain diluar cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak bekerja dan jarang terlibat aktivitas kampus dan aktivitas sosial (Daulay, 2012).

Keberadaan pembina asrama secara fungsional adalah berperan aktif bagi terlaksananya program pembinaan spiritual, moral (akhlak), serta memosisikan diri sebagai *uswah hasanah* dalam keseharian bagian dari hamba Allah dan

mahluk sosial, yang menjunjung tinggi kejujuran dan prestasi akademik dan memposisikan diri sebagai tutor sebaya, kakak, dan perpanjangan tangan dari pengasuh dalam proses kepengasuhan (Umar, 2017).

Sedangkan tugas khusus pembina asrama adalah sebagai (1) pengajar (instruksional) yang bertugas merencanakan program pengajaran dan melaksanakan program yang telah disusun, dan memberikan penilaian setelah program itu dilaksanakan, sebagai (2) pendidik (edukator) yang mengarahkan peserta didik pada tingkat kedewasaan yang berkepribadian Islam, seiring dengan tujuan Allah menciptakan manusia, sebagai (3) pemimpin (*managerial*) yang memimpin dan mengendalikan diri sendiri, peserta didik dan masyarakat yang terkait (Nurdin 2018).

Menurut Ghani (2015) sebagai upaya pengarahan, pengawasan, pengorganisasian, pengontrolan, partisipasi atas program yang dilakukan itu, seorang pembina asrama wajib menemukan potensi yang ada pada santri, berusaha menolong santri mengembangkan potensi yang baik dan menekan perkembangan potensi yang buruk agar tidak berkembang, memperkenalkan berbagai bidang keahlian, keterampilan agar peserta didik memilihnya dengan tepat, memberikan bimbingan dari penyuluhan tatkala santri menemui kesulitan dalam mengembangkan potensinya.

Pembina asrama juga berperan sebagai pembimbing, yaitu memberikan bantuan terhadap individu untuk mencapai pemahaman dan pengarahan diri yang dibutuhkan untuk melakukan penyesuaian diri secara maksimum terhadap sekolah,

keluarga serta masyarakat. Dalam keseluruhan prosesnya, pembina asrama harus (a) mengumpulkan data tentang peserta didik (santri), (b) mengamati tingkah laku peserta (santri) dalam situasi sehari-hari, (c) mengenal para peserta didik (santri) yang memerlukan bantuan khusus, (d) mengadakan pertemuan atau hubungan dengan orang tua baik secara individu maupun secara kelompok untuk memperoleh saling pengertian tentang pendidikan anak, (e) bekerja sama dengan masyarakat dan lembaga-lembaga lainnya untuk membantu memecahkan masalah peserta didik (santri), (f) membuat catatan pribadi peserta didik (santri) serta menyiapkannya dengan baik, (g) menyelenggarakan bimbingan kelompok atau individu, (h) bekerja sama dengan petugas-petugas bimbingan lainnya untuk membantu memecahkan masalah para peserta didik (santri) (Hamalik, 2012).

Berdasarkan uraian diatas jelas bahwa tugas-tugas pembina asrama sangat berat, yang tidak saja melibatkan kemampuan kognitif tetapi juga kemampuan afektif dan psikomotor, profesionalisme pendidikan sangat ditentukan oleh seberapa banyak tugas yang telah dilakukan (Nurdin, 2018). Berikut adalah tabel tugas dan kegiatan sehari-hari pemandu asrama pesantren mahasiswa berdasarkan buku panduan musyrif di Pesantren Mahasiswa Budi Mulia:

Tabel 1.

Standar Operasional Pelaksanaan Pembinaan Asrama

Jam	Rincian Tugas Bimbingan dan Pengawasan
03.30-06.00	<ol style="list-style-type: none">1. Pos kerja tidak boleh kosong sama sekali selama jam kerja, termasuk pada jam makan dan jam kegiatan santri.2. Tidak meninggalkan pos selama jam kerja, kecuali atas izin syar'i atau tugas pondok dan harus diatur secara bergantian.3. Tidak menggunakan jam kerja untuk kepentingan pribadi yang akan menyebabkan terbengkalainya tugas dan atau berkurangnya pelayanan.4. Pihak pesantren berhak memberikan tugas tambahan lain selama jam kerja, ataupun di luar jam kerja jika diperlukan. <ol style="list-style-type: none">a. Membangunkan santri dari kamar ke kamar untuk sholat tahajud dan persiapan sholat subuh, sambil mengingatkan santri agar membawa mushaf dan memakai pakaian yang benar sesuai aturan. Siap di kelas 10 menit sebelum azan.b. Mengecek kebersihan dan kerapian kelas dan mushola.c. Memastikan seluruh santri ikut melaksanakan shalat subuh secara berjama'ah di kelas, dengan mengecek kamar, kelas, dan tempat-tempat lain.d. Mengontrol aktivitas santri di mushola sebelum, ketika, dan setelah shalat.e. Mengkondisikan kelas sampai ustadz mengakhiri pembelajaran kelas pagi.
06.00-07.30	<ol style="list-style-type: none">a. Membuka kunci gerbang asrama tepat waktu, agar santri tidak terburu-buru berangkat ke kampus.b. Mengontrol kebersihan dari satu kamar ke kamar yang lainc. Mengingatkan santri dengan piket kelas, kantor, dapur dan seluruh spot piket yang telah ditentukan sesuai jadwal.d. Mengarahkan santri untuk menyelesaikan aktivitas pribadi (santri tidak boleh tidur).e. Memastikan semua lampu dan kipas asrama, termasuk lampu dan kran air kamar mandi telah mati.f. Menginformasikan santri yang sakit atau izin tidak ke kampus.g. Mengawasi, memimpin, dan ikut melakukan kebersihan sesuai bagian masing-masingh. Memastikan semua sampah telah dibuang ke tempat pembuangan akhir serta tong sampah telah dikembalikan ke posisi masing-masing

	i. Memastikan semua sampah telah dibuang ke tempat pembuangan akhir serta tong sampah telah dikembalikan ke posisi masing-masing.
15.15-16.15	<ul style="list-style-type: none"> a. Membangunkan dan menggerakkan santri dari kamar ke kamar untuk melaksanakan Shalat Ashar, 10 menit sebelum adzan. b. Mengecek kebersihan dan kerapian kelas c. Memastikan seluruh santri ikut melaksanakan Shalat Ashar secara berjama'ah di masjid dengan mengecek asrama, kelas, dan tempat-tempat lain. d. Mengkondisikan santri untuk murajaah dan tilawah berpasangan e. Menerima setoran hafalan dan mendampingi tahsin santri.
Maghrib - Isya'	<ul style="list-style-type: none"> a. Mengecek kebersihan dan kerapian masjid serta memastikan sholat maghrib dan isya' tepat waktu b. Memastikan seluruh santri ikut melaksanakan shalat maghrib dan isya' secara berjama'ah di masjid, dengantabe mengecek asrama, kelas, dan tempat-tempat lain yang biasa digunakan bersembunyi. c. Mengkondisikan kelas Quran dan tahsin. d. Mengawasi, memimpin, dan ikut membina kegiatan.
19.30-21.00	<ul style="list-style-type: none"> a. Menggerakkan seluruh santri turun dari kamar untuk kelas malam sambil mengingatkan mereka agar membawa buku dan alat belajar lainnya b. Mengkondisikan kelas malam sampai ustadz/ustadzah selesai memberikan materi. c. Mengontrol keamanan dan kenyamanan santri
21.00-22.00	<ul style="list-style-type: none"> a. Memastikan semua pintu dan gerbang asrama terkunci dengan baik. b. Memastikan semua lampu dan kipas kelas, termasuk lampu dan kran air kamar mandi telah mati
22.00- 03.30	Evaluasi dan Istirahat

Peneliti telah melakukan studi pendahuluan pada 11 Maret 2018 dengan menggunakan skala stres yang diberikan kepada pembina asrama dari 4 pondok pesantren mahasiswi di Yogyakarta yang masih berstatus sebagai mahasiswa aktif yang berasal dari berbagai macam perguruan tinggi dan program studi sebanyak 50 orang. Survei ini bertujuan untuk mengetahui apakah pembina asrama mahasiswi

merasa mengalami tekanan yang lebih, apa yang menjadi *stressor* dan berapa tingkat stres yang dialami oleh pembina asrama.

Pada studi pendahuluan, peneliti mendapatkan data bahwa dari 50 orang pembina asrama pesantren mahasiswi sebagian besar mengalami stres sedang, yaitu sebanyak 37 orang (74%). Sedangkan sebanyak 7 orang (14%) mengalami stres berat dan 6 orang (12%) pembina asrama pesantren mahasiswi mengalami stres ringan. Berdasarkan data di atas, jika dikaitkan dengan tingkatan stres, pembina asrama sebagian besar mengalami stres sedang.

Menurut Rasmun (2004), stres dibagi menjadi tiga tingkatan yaitu stres ringan, sedang dan berat. Stres ringan adalah stres yang tidak merusak aspek fisiologis dari seseorang. Stres ringan umumnya dirasakan oleh setiap orang misalnya lupa, ketiduran, dikritik, dan kemacetan. Stres ringan biasanya hanya terjadi dalam beberapa menit atau beberapa jam. Stres sedang terjadi lebih lama, dari beberapa jam hingga beberapa hari. Stres berat adalah stres kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun.

Apabila stres yang dihadapi tidak di atasi dengan baik, maka dapat terjadi akumulasi stresor yang dapat menyebabkan penurunan adaptasi, gagal bertahan, dan akhirnya menyebabkan kematian. Mahasiswa mengasumsikan kesehatan diri mereka sendiri berdasarkan perasaan sejahtera, kemampuan berfungsi secara normal, dan tidak adanya gejala penyakit (Potter & Perry, 2005).

Permasalahan di atas didukung oleh hasil penelitian Rumiami (2006), keadaan di asrama dengan peraturan dan kondisi yang berbeda dengan di rumah dapat

menjadi salah satu sumber tekanan (*stressor*) sehingga dapat menyebabkan stres. Akibat negatif dari stres adalah kelelahan hingga mengakibatkan turunnya produktivitas dalam belajar maupun aktivitas pribadi.

Menurut Gregson (2007) penyebab terbesar dari stres adalah berhubungan dengan kegiatan. Ada banyak alasan seperti beban kerja atau mempunyai terlalu banyak tugas yang harus dilakukan, tekanan-tekanan waktu dan batas-batas waktu yang tidak bisa dipenuhi, seberapa baik dan luas seseorang merasa keterampilan-keterampilannya digunakan, peranan tugas yang kurang jelas dan tidak dipahami, perubahan-perubahan prosedur, komunikasi yang kurang atau dengan kata lain tidak mengetahui apa yang sedang terjadi, serta tidak merasa sebagai bagian dari sebuah organisasi. Tuntutan lingkungan yang melampaui kemampuan diri dan kegagalan individu menyesuaikan tuntutan tersebut akan menyebabkan individu merasa tidak puas hati dalam memenuhi kebutuhannya sendiri (Howard, 1983).

Cara untuk mengatasi stres bermacam-macam. Melakukan kegiatan keagamaan secara bersama-sama serta menumbuhkan nilai-nilai moral seperti pemaaf, bersyukur, berperilaku gembira, aktif menolong individu yang membutuhkan (Haidt, 2003). Banyak ahli psikologi terutama di kalangan psikologi positif meyakini, bahwa berdoa, pasrah, dan bersyukur merupakan cara yang jitu untuk mereduksi stres.

Penelitian Atina (2008) mengenai hubungan kebersyukuran dengan stres pada mahasiswa menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara kebersyukuran dengan stres mahasiswa. Artinya semakin tinggi tingkat

kebersyukuran pada mahasiswa maka tingkat stres semakin rendah, sebaliknya semakin rendah tingkat kebersyukuran pada mahasiswa maka tingkat stres semakin tinggi. Tingkat permasalahan dan perkembangan yang sama antara remaja SMA dan mahasiswa terkait dengan beragam tekanan pada diri santri atau siswa yang dapat menyebabkan stres bisa dihadapi dengan menambah rasa syukur.

Beberapa tokoh psikologi, Park, Peterson, dan Seligman (2004) mendefinisikan syukur sebagai menyadari dan berterima kasih atas hal-hal baik yang terjadi serta meluangkan waktu untuk mengucapkan terima kasih. Sedangkan menurut Mc.Cullough, Emmons & Tsang (2002) rasa syukur ini merupakan emosi yang muncul setelah seseorang memperoleh bantuan yang dianggap mahal, bernilai dan altruistik.

Menurut Al-Ghazali (2008), syukur adalah menyadari bahwa tidak ada yang memberi kenikmatan kecuali Allah. Kemudian apabila engkau mengetahui perincian kenikmatan Allah kepadamu dalam anggota-anggota tubuh, jasad, dan ruhmu, serta seluruh yang engkau perlukan dari urusan-urusan penghidupanmu, muncullah rasa senang kepada Allah dan kenikmatanNya serta anegerahNya atas dirimu. Kemudian karenanya engkau banyak beramal.

Dari dua paradigma di atas, yaitu paradigma barat dan Islam, nampak adanya perbedaan dalam memaknai syukur. Dalam konsepsi barat, syukur hanya mengindikasikan adanya bantuan dari orang lain, adanya pengakuan atas bantuan orang lain sehingga seseorang akan mengucapkan terima kasih dan melakukan

perbuatan untuk mengapresiasi hal tersebut. Selain itu syukur juga bermakna menghargai dan melihat hal positif di dunia ini (Salim, 2018).

Sedangkan dalam Islam, konsep syukur diartikan sebagai pengakuan atas nikmat yang diberikan oleh Allah, dan dibuktikan dengan ketundukan terhadap Allah serta mempergunakan nikmat yang diberikan tersebut dalam jalan Allah, menurut kehendakNya. Dalam konsep ini nampak jelas adanya unsur transendental atau Allah dalam hakikat syukur. Sehingga dengan konsepsi ini, jika ada seseorang yang memberi bantuan kepada kita, seperti dalam konsepsi barat, maka tak lain bantuan itu juga karena Allah dan kita tetap wajib berterima kasih kepada sesama manusia (Salim, 2018).

Menurut Rusdi (2016), beberapa konsep barat sebenarnya juga tidak bisa dipisahkan dari agama. Watkins memprediksi bahwa religiusitas intrinstik berhubungan dengan perilaku bersyukur (Watkins, 2003). Hal ini membuktikan bahwa dimensi vertikal cukup diperlukan untuk mengenali variabel syukur dalam diri manusia. Watkins mengutip pendapat Chesterton dan McCollough kemudian menyimpulkan bahwa individu yang banyak terlibat dalam praktik agama cenderung lebih bersyukur. Religiusitas intrinstik mampu meningkatkan syukur karena individu melihat Tuhan sebagai sumber puncak dari segala manfaat dalam kehidupan manusia. Pengalaman syukur juga didorong oleh keyakinan kepada Tuhan (Rusdi, 2016). Oleh karena itu, melepaskan syukur dengan aspek ketuhanan adalah hal yang tidak begitu saja bisa dilakukan.

Pemahaman syukur dalam Islam secara mendalam dan kritis banyak dilakukan oleh para tokoh Islam. Di antara para tokoh tersebut salah satunya adalah Al-Ghazali. Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan pemikiran syukur Al-Ghazali karena Al-Ghazali merupakan salah satu ulama yang sudah cukup diakui oleh berbagai pihak sebagai salah satu ulama yang mempunyai pengaruh besar dalam khazanah keilmuan Islam. Cukup sebagai bukti, dengan adanya sebuah gelar yang diberikan kepadanya, yang tidak diberikan kepada tokoh pemikir-pemikir lain, yaitu *Hujjatul Islam*, di samping dinilai sebagai reformer abad kelima Hijaiyah (Qardhawi, 1997). Adapun pemahaman Al-Ghazali tentang ajaran syukur sebagian besar dibahas dalam kitab *Ihya' Ulum al-din* yang menjadi kitab paling monumental baginya.

Menurut Hawari (1996), suatu terapi belum dianggap lengkap jika aspek religi belum diasukkan. Hal ini karena agama merupakan kebutuhan dasar manusia, sehingga dalam menyelesaikan suatu permasalahan, aspek agama tidak boleh diabaikan. Penelitian-penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa beberapa terapi Islam terbukti dapat mengurangi tingkat stres. Penelitian yang dilakukan Putra (2017) mengenai metode psikoterapi Islam terhadap penderita stres di Panti Rehabilitas Yayasan Rahman Kasih Desa Tembung menunjukkan bahwa metode psikoterapi Islam efektif untuk menurunkan tingkat stres pada penderita stres di panti rehabilitasi bahkan efektif pula diterapkan bagi penderita stres non muslim.

Selain itu, penelitian tadabbur surah Al-Insyirah untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa yang dilakukan oleh Ansyah (2019) menunjukkan bahwa pelatihan tadabbur surah al-Insyiraf efektif untuk menurunkan tingkat stres

pada mahasiswa. Penelitian lain yang dilakukan oleh Ayu (2013) mengenai relaksasi dzikir untuk mengurangi tingkat stres kerja pada bagian penjualan PT. Sosro Semarang, menunjukkan bahwa dzikir dapat meningkatkan ketenangan hati dan mengurangi tingkat stres pada karyawan bagian penjualan.

Berangkat dari fenomena pada pembina asrama di Pesantren Mahasiswi Yogyakarta, maka peneliti menyimpulkan pentingnya memiliki sikap syukur bagi diri individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari hingga mencapai maqam tertinggi bagi seorang muslim menurut Al-Ghazali. Apalagi jika dihadapkan pada persoalan yang terjadi dalam lingkup pesantren. Oleh karena itu peneliti terdorong untuk melakukan sebuah penelitian kuasi eksperimen yang berjudul *Pengaruh Pelatihan Syukur terhadap Tingkat Stres Pembina Asrama Pesantren Mahasiswi di Yogyakarta*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, dapat ditentukan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada perubahan tingkat stres melalui pelatihan syukur pada pembina asrama pesantren mahasiswi di Yogyakarta?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan syukur dalam menurunkan stres pada pembina asrama Pesantren Mahasiswi di Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan informasi, penambahan wawasan dan pengembangan disiplin ilmu pengetahuan psikologi khususnya dalam bidang psikologi pendidikan dan perkembangan, serta psikologi klinis dengan memberikan data hasil penelitian ilmiah mengenai perubahan tingkat stres melalui pelatihan syukur.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi dan pengajaran mengenai efektivitas pelatihan syukur yang dapat digunakan sebagai media untuk menurunkan tingkat stres pada pembina asrama Pesantren Mahasisiwi.

3. Keaslian Penelitian

Penelitian yang dilakukan kali ini, memiliki persamaan dan perbedaan jika dibandingkan dengan penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya. Persamaan yang dimiliki oleh penelitian kali ini dengan beberapa penelitian sebelumnya adalah penggunaan variabel stres dan variabel kebersyukuran.

Variabel stres pernah digunakan pada penelitian yang dilakukan oleh Ratri (2016). Penelitian itu berjudul *Derajat Stres dan Strategi Coping Stress Siswa Tsanawiyyah di Pesantren X*. Penelitian kali ini juga menggunakan stres sebagai variabel, hanya saja variabel tergantung yang digunakan berbeda. Penelitian tersebut menggunakan strategi coping stres sebagai variabel tergantung sementara

penelitian kali ini menggunakan tingkat stres sebagai variabel tergantung. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah pendekatan deskriptif dan kuantitatif, sedangkan penelitian kali ini menggunakan metode kuasi eksperimen.

Penelitian yang menggunakan variabel kebersyukuran juga pernah dilakukan oleh Arbiyah, Imelda, Oriza (2008) yang berjudul *Hubungan antara Bersyukur dan Kesejahteraan Subjektif pada Penduduk Miskin*. Penelitian tersebut memiliki persamaan dengan penelitian kali ini yaitu sama-sama menjadikan syukur sebagai variabel bebas. Penelitian Arbiyah, Imelda, Oriza (2008) menggunakan metode kuantitatif kolerasional pada penelitiannya, sementara penelitian kali ini menggunakan metode penelitian eksperimen. Dalam penelitian tersebut peneliti menggunakan teori syukur dari Fitzgerald sedangkan pada penelitian kali ini, peneliti menggunakan teori syukur dari Al-Ghazali.

Penelitian dengan judul *Pengaruh Character Strengths dan Gender terhadap Stres Akademik Mahasiswa UIN Jakarta yang Berkuliah Sambil Bekerja* yang dilakukan oleh Maryama (2015) meskipun memiliki persamaan dengan penelitian kali ini yang menjadikan mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja sebagai subjek, penelitian kali ini khusus membahas mengenai mahasiswa yang memilih bekerja (mengabdikan) di pondok pesantren. Penelitian tersebut juga menggunakan stres sebagai variabel, yang membedakan adalah penelitian tersebut mengkhususkan pada jenis stres akademik sedangkan penelitian kali ini menggunakan stres secara umum sebagai variabel.

Penelitian yang menggunakan metode eksperimen berupa pelatihan kebersyukuran juga pernah dilakukan oleh Leguminosa (2017) yang berjudul *Pelatihan Kebersyukuran untuk Menurunkan Stres Kerja Guru di Sekolah Inklusi*. Perbedaan dari penelitian tersebut adalah pada subjek dan variabel tergantung yang digunakan. Subjek pada penelitian tersebut adalah guru di sekolah inklusi, sedangkan subjek pada penelitian kali ini adalah pembina asrama di pesantren mahasiswi. Variabel yang digunakan pada penelitian kali ini adalah stres menurut teori Cohen, sedangkan variabel yang digunakan pada penelitian sebelumnya adalah stres kerja menurut teori Fimian. Meskipun penelitian tersebut juga menggunakan pelatihan syukur dalam melakukan intervensi, penelitian Prapti Leguminosa menggunakan teori syukur oleh McCullough, sedangkan dalam penelitian ini menggunakan teori syukur perspektif Al-Ghazali.

Atina (2008) meneliti *Hubungan Antara Syukur dengan Depresi pada Mahasiswa*. Penelitian tersebut menggunakan variabel syukur sebagai variabel bebas dan memiliki latar belakang yang hampir sama dengan penelitian kali ini yaitu membahas mengenai tekanan-tekanan pada mahasiswa dikaitkan dengan tingkat syukur. Namun penelitian kali ini khusus mengambil subjek mahasiswa yang tinggal di pesantren mahasiswa dan metode yang digunakan adalah eksperimen berupa pelatihan kebersyukuran.

Berbeda dengan penelitian Mukhlis (2015) yang berjudul *Pelatihan Syukur untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa SMA*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuasi eksperimen dengan modul pelatihan syukur yang disusun berdasarkan langkah-langkah bersyukur (Watkins,

2014) yang terdiri dari *recounting*, *reflection*, *expression*, dan *reappraisal* sedangkan pada penelitian kali ini, peneliti menyusun modul keberyukuran berdasarkan langkah-langkah keberssyukuran Al-Ghazali yaitu syukur hati, syukur lisan dan syukur perbuatan.

Penelitian dengan variabel kebersyukuran dengan menggunakan metode pelatihan syukur juga pernah dilakukan oleh Kirana (2011) yang berjudul *Pengaruh Pelatihan Syukur terhadap Kesejahteraan subjektif pada Penduduk Miskin di Surakarta*. Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen dan menggunakan teori kesejahteraan subjektif dari Diener dan teori syukur dari McCulloch, Emmons & Tsang. Sedangkan dasar teori pelatihan syukur pada penelitian kali ini menggunakan teori milik Al-Ghazali. Selain itu subjek pada penelitian sebelumnya adalah penduduk miskin di Surakarta, sedangkan subjek pada penelitian kali ini adalah pembina asrama pesantren mahasiswa.

Penelitian kali ini menjadikan stres di pondok pesantren dan strategi manajemen emosi sebagai latar belakang permasalahan. Tema stres di pondok pesantren sebagai latar belakang masalah juga pernah digunakan pada penelitian sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh Munawaroh (2018) dengan judul *Hubungan Antara Religiusitas dan Tingkat Stres terhadap Strategi Coping pada Santri Pondok Pesantren*

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis statistik, diperoleh sig sebesar 0,000 artinya bahwa nilai $p < 0,005$ yang diperoleh peneliti, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima. Hipotesis tersebut menyatakan bahwa ada pengaruh pelatihan syukur perspektif Al-Ghazali untuk menurunkan tingkat stres pada pembina asrama pesantren mahasiswi, diperkuat dengan hasil observasi dan wawancara.

B. Saran

Berdasarkan hasil kajian penelitian yang peneliti lakukan, beberapa saran yang dapat peneliti berikan adalah:

1. Kepada Tim Manajemen Pesantren Mahasiswi

Melihat adanya perubahan positif dalam penurunan tingkat stres pada partisipan dalam penelitian ini, pihak manajemen pesantren diharapkan untuk senantiasa melakukan evaluasi terhadap kondisi pembina asrama, khususnya jika terdapat indikasi penurunan produktivitas dan profesionalitas yang diantaranya disebabkan oleh kondisi stres yang sedang dialaminya. Dalam hal ini pesantren mahasiswi dapat mengupayakan tindakan maupun situasi kondusif untuk mencegah maupun mengatasi kondisi stres yang sedang dialami pembina asrama, salah satunya dengan pelatihan syukur perspektif Al-Ghazali.

2. Kepada Partisipan Pelatihan

Partisipan diharapkan dapat konsisten menerapkan materi dan keterampilan yang telah diperoleh dalam pelatihan syukur persepektif Al-Ghazali, agar semakin besar manfaat yang dirasakan dalam menjalani kehidupan sebagai pembina asrama pesantren mahasiswi, dengan amanah dan tugas-tugas sebagai pembina santri dan permasalahan-permasalahan yang dihadapi.

3. Kepada Peneliti Selanjutnya

Penelitian dengan metode eksperimen melakukan kontrol variabel asing yang ketat baik dari ruangan, cahaya dan kebisingan. Dimana subjek benar-benar dikarantina ketika proses pemberian perlakuan. Dalam hal ini, durasi waktu yang lebih panjang juga perlu ditambah agar partisipan memiliki waktu dan kesempatan yang memadai untuk lebih memahami dan menghayati materi yang dipelajari dalam pelatihan. Harapannya adalah agar materi pelatihan dapat dihayati dan diterapkan, terkait tugasnya sebagai pembina asrama pesantren mahasiswi. Selain itu peneliti memperhatikan durasi pemberian post-test skala stres yaitu satu bulan setelah diberikan pelatihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, A. (2007). *Kiat mengatasi Stres pada Anak Melalui Kasih Sayang*. Jakarta : Restu Agung.
- Agolla, O. (2009). *An assesment of academic stress among undergraduate students: the case of University of Botswana*. Educational Research Review.
- Ahmadi, A. (2015). *Ilmu Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Al-Fauzan, A. B. S. (2007). *Indahnya Bersyukur. Bagaimana Meraihnya?*. Jakarta: Rajawali Press.
- Al-Fauzan, A. B. S. (2013). *Menjadi Hamba yang Pandai Bersyukur*. Solo: Aqwam.
- Al-Ghazali, I. (1994). *Ihya' 'Ulumuddin (Zuhri, M. Et Al, Penterjemah)*. Semarang : CV Asy-Syifa
- Al-Ghazali, I. (2007). *Ringkasan Ihya' 'ulumuddin (Al-Bakri, A.A, Penterjemah)*. Jakarta : Sahara Publisier.
- Al-Ghazali. (1994) .*Bahaya Penyakit Hati (Kholilah Marhijanto, Penterjemah)*. Surabaya: Tiga Dua.
- Ali, Y. (1991). *Perkembangan Pemikiran Falsafi dalam Islam*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Al-Jauziyah, I.A.Q. (2005). *Kemuliaan Sabar dan Keagungan Syukur*. Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- Alloy, L., B., & Acocella, J. (1996). *Abnormal Psychology: Current Perspective*. America: Mc.Graw-Hill. Inc.
- Al-Munajjid, M. B. S. (2006). *Silsilah Amalan Hati. Ikhlas, Tawakkal, Optimis, Takut, Bersyukur, Ridha, Sabar, Intropeksi Diri, Tafakkur, Mahabbah, Taqwa, Wara*. Bandung: Irsyad Bitus Salam.
- An-Nursi, B.Z.S. (2007). *Bersyukur maka Allah Akan Menambah Nikmatmu, Bersabarlah Maka Allah Akan Menolongmu*. Surakarta : Indiva Pustaka
- Ansyah, E.H. (2019). Tadabbur surat Al-Insyirah untuk menurunkan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*. (Vol.2, No.1, 9-18).
- Arbiyah, N.,I. (2008). Hubungan bersyukur dan subjective well being pada penduduk miskin. *Jurnal Psikologi Sosial*.(Vol.14).
- Arifin, Z. (2016). Peranan Musyrif dalam Mengembangkan Minat Menghafal Al-Qur'an pada Santri di PPMI Assalam Sukoharjo, *Jurnal Ilmiah Pesantren* (vol. 2 No. 2 Juli-Desember. 226-227).
- Arikunto & Suharsimi. (2005). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Astuti, Y. (2005). Hubungan Harga Diri Dengan Tingkat Depresi Santri Pondok Pesantren. Yogyakarta: *Naskah Publikasi*.

- Atina. (2008). Hubungan tingkat kecemasan dengan mekanisme koping pada pasien gagal jantung kongestif di RSUD.Pandan Arang Boyolali. *Berita ilmu keperawatan*. (Vol. 1, No.4, ISSN 1979-2697. 163-168).
- Ayu, Q. (2013). Efektivitas terapi relaksasi untuk mengurangi tingkat stres kerja bagian penjualan PT. Sinar Sosro Semarang. *Kajian Ilmiah Psikologi*. (Vol. 2, No.1, 58-61).
- Aziz, H. (2012). *Karakter Guru Profesional: Melahirkan Murid Unggul Menjawab Tantangan Masa Depan*. Jakarta: Al-Mawardi Prima.
- Azwar, S. (2006). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2007). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bastaman, H. D. (1996). *Meraih Hidup Bermakna, Kisah Pribadi Pengalaman Tragis*. Jakarta : Paramadina.
- Cahyono, D.E. (2013). Hubungan antara Syukur dengan Resiliensi pada Mahasiswa Akhir, *Skripsi*. Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Calson, N R. (1994). *Psychology of Behavior*. USA: Allin & Bacon.
- Carr, A. (2004). *The Science of Happiness and Human Stregths*. New York : Brunner Routledge
- Chaplin. (2002). *Kamus Psikologi*. Jakarta : Restu Agung.
- Cohen, S., Kamarck., T., & Mermelstein, R. (1988). A global measure of perceived stress, *Journal of Healt and Social Behavior*
- Creswell, J. W. (2012). School Counselors an the Cyberbully: Interventions and Implications. *ASCA*, 11 (1), 65-68.
- Dahlan, H. Z. (1999). *Qur'an Karim dan Terjemah Artinya*. Yogyakarta: UII Press.
- Dahlan, H. Z. (2007). *Tafsir Al-Quran Juz 30*. Yogyakarta: Sukses Offset: Takmir Masjid Baitul Qahhar UII & Lazis UII.
- Daradjat, Z. (1990). *Kesehatan Mental* Jakarta : CV Haji Mas Agung.
- Daulay, H. (2012). *Sejarah pertumbuhan dan pembaruan pendidikan Islam di Indonesia*. Jakarta: PT.Kencana prenatal media group.
- Departemen Agama RI. (2007). *Mushaf al-Quran Terjemahan*. Depok: Al-Huda Kelompok Gema Insani.
- Emmons, R.A. & Mc.Cullough. (2004). *The Psychology of Kebersyukuran*. Publised: Oxford University Press. Inc.
- Fajar K. (2009). *Jurnal Tinjauan Faktor-faktor Psikologis dan Sosial dalam Mempengaruhi Stres*. Universitas Airlangga.
- Fatmawati, D. (2015). Pengaruh pendapatan, religiusitas, dan informasi terhadap intensi menabung di bank syariah pada kalangan santri mahasiswa pondok pesantren Wahid Hasyim di Sleman. Yogyakarta: *skripsi*.
- Finkelstein. (2004). Gratittude and justice. *Ethics*. 109 (1), 119-153.
- Gadzela, B.M. (2008). Stress differences among university female students. *American journal of psychological research*. (Vol. 2. No.1, 21-27).
- Ghani, A.(2015). Pendidikan Akhlak Mewujudkan Masyarakat Madani. *Jurnal Al-*

- Giliszek. (2005). *60 Second Managemen Stress*. Jakarta : PT. Buana Ilmu Populer.
- Govaerst, S. & Gregoire, J. (2004). Stressfull academic situations: Study on appraisil variabels in adolescence. *British Journal of Clinical Psychology*, 54, 261-271.
- Gregson, L. (2007). *Life without stress, mengajari diri anda sendiri untuk mengelola stres*. Jakarta: Salemba Empat.
- Gustini, N. (2016). Bimbingan dan Konseling Melalui Pengembangan Akhlak Mulia. *Tadzkiyyah*, (Vol.2, No. 2).
- Hadi & Sutrisno. (1994). *Metodologi Research I*. Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas UGM.
- Hajidah, I. (2009). *Hubungan Antara Emotional Quetient dan Adversity Qequotient dengan Tingkat Stres Pada Korban Lumpur Lapindo*. Progam S1 Psikologi Universitas Islam Maulana malik Ibrahim Malang.
- Hamaiedeh, S.H. (2010). Gender differences in stressors and reaction to stressors among Jordanian University students. *International Journal of Social Psychiatry*, 58 (1), 26-33.
- Hamalik,O. (2012). *Psikologi Belajar dan Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algesindo. 2012)
- Hamid, A. (1983). *Sistem Pendidikan Madrasah dan Pesantren di Sulawesi Selatan*. Jakarta: Rajawali Press.
- Hanin, S.H. (2012). Kaedah mengatasi tekanan dalam kalangan wanita bekerjaya dari perspektif al-Ghazali. *Jurnal al-Hikmah*. (Vol.1, No.4, 64-75).
- Hawwa, S. (2006). *Tazkiyatun Nafs, Intisari Ihya Ulumuddin*. Jakarta: Pena Pundi Aksara.
- Howard. B & Kaplan. (1983). *Psychosocial Stress Trends in Theory and Research*. New York: Academic Press.
- Hurlock, E. 1999. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (Alih Bahasa: Isti Widyanti dan Soedjarwo). Edisi 5. Jakarta:Erlangga.
- Ibnu, A. (1998). *Pemikiran Al-Ghazali Tentang Pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka
- Julianto, V. (2015). "Membaca Al-Fatihah Reflektif Intuitif untuk Menurunkan Depresi dan Meningkatkan Imunitas". *Jurnal Psikologi* Volume 42, No. 1, April 2015: 35-46.
- Kolts, R. (2003). *Gratitude and happines: Developement of a measure of gratitude, and relationship with subjective wellbeing*. *Social Behaviour and Personality*, 31(5), 431-452.
- Latipun, (2008). *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.
- Lazarus, R.S., & Folkam, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Looker, Terry & Gregson, Olga. (2005). *Managing Stress. Mengatasi Stres Secara Mandiri*. Yogyakarta: Baca!.

- Mahmood & Nazar. (2001). *Pengantar Psikologi Satu Pengenalan Asas kepada Jiwa dan Tingkahlaku Manusia*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Makmuroch. (2014). Keefektifan Pelatihan Keterampilan Regulasi emosi terhadap Penurunan Tingkat Ekspresi Emosi Pada Caregiver Pasien Skizofrenia Di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta. *Wacana jurnal Psikologi* (vol.6 No. 11 Januari 2014).
- Mappiare, A. (1983). *Psikologi Orang Dewasa*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Maramis. (1994). *Psikologi Kesehatan Jiwa*. Surabaya: Airlangga Press.
- Maroufizadeh, S. & Zareiyan, A. (2014). *Reliability dan validity of the version of the perceived stress scale (PSS-10) in adults with asthma*. *Arch Iran Med*. 7 (5): 361-365.
- Maryama, H. (2015). Pengaruh character strenght dan gender terhadap stres akademik mahasiswa UIN Jakarta yang kuliah sambil bekerja. *Skripsi*. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah.
- Mc.Cullough, M. E., Tsang, J., dan Emmons, R. A. (2004). Kebersyukuran In Intermediate Affective Terrain: Links of Grateful Moods to Individual Difference and Daily Emotional Experience. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Mc.Cullough, M., E., Kimeldorf, M. B., dan Cohen, A., D. (2008). An Adaptation for Altruism? The Social Effects, and Social Evolution of Kebersyukuran. *Journal of Psychological Science*.
- Miftahun, N. S. (2012). *Statistika: Teori dan Aplikasi untuk Penelitian Ilmu Sosial dan Humaniora*. Yogyakarta: Ash-Shaff.
- Mujib, A. (2002). *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Mulyadi. (2004). Fungsi dan peran dosen PA STAIN Malang. *Jurnal psikoIslamika*
- Nasution. (2007). Stres pada remaja. *Jurnal psikologi*. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Nizar, S. (2013). *Sejarah Sosial dan Dinamika Intelektual Pendidikan*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Nuridin, R. (2018). Peran pembina asrama dalam pelaksanaan program pengembangan kepribadian berbasis keislaman di asrama putri MAN 1 Bandar Lampung. *Skripsi*.
- Nuridin, Y. (2018). Pengaruh kepemimpinan, tanggungjawab, kedisiplinan dan kerjasama terhadap kinerja pegawai Universitas Gorontalo. *Development Revivew*. (Vol.1, No.1).
- Nuryanto. (2013). *Meraih Tambahan Nikmat dengan Bersyukur*. Surabaya: Quantum Media.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (2004). Streghts of Character and Well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology* (vol.23, No.5, 603-619)

- Potter & Perry. (2005). *Fundamental of nursing: Concept, process, & practice*. (Asih, Y. et.all, Penerjemah). Jakarta: EGC.
- Qardhawi, Y. (1997). *Al-Ghazali antara pro dan kontra, membedah pemikiran abu hamid-al ghazali ath thusi bersama para penentang dan pendukungnya*. Surabaya : Pustaka Progressif.
- Rasmun. (2004). *Stress, coping dan adaptasi teori dan pohon masalah keperawatan*. Jakarta: CV Sagung Seto.
- Rumiani. (2006). Prokstinasi Akademik Ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan Stres Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*. Universitas Dipenogoro.
- Rusdi, A. (2016). Syukur dalam perspektif psikologi Islam dan konstruksi alat ukurnya. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non Empiris*. (Vol.2, No.2, 37-54).
- Salasiah, H. H. (2012). Kaedah Mengatasi Tekanan dalam Kalangan Wanita Bekerja dari Perspektif al-Ghazali. *Jurnal Al-Hikmah*
- Sarafino. (2002). *HealthPsychology: biopsycosocial interaction*. USA: Jhon Wiley & Sons.
- Shenoy, V.A Colledge, Stress Symptom Expreession in International Studen a Comperative Student (Tanggal diakses 26 Juli 2018 pukul 12.00)
- Sirajuddin. (2007). *Filsafat Islam*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Siswa Berbasis Pemikiran Al-Ghazali. *Jurnal Tadris*.(Vol1,No. 2).
- Smet. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sulistyarini, R.I. (2010). *Pelatihan Kebersyukuran Untuk Meningkatkan Proactive Coping Pada Survivor Bencana Gunung Merapi*. Direktorat Penelitian & Pengabdian Masyarakat Universitas Islam Indonesia.
- Suryabrata, S. (2011). *Metode Penelitian*. Jakarta : Rajawali Press.
- Suseno & Franz.M. (2000). *Dua Belas Tokoh Etika Abad Ke-20*. Yogyakarta: Kanisius.
- Tafsir, A. (2012). *Ilmu Pendidikan Islam*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Taha.F.Q. (1993). *Mawsu'ah Ilm al-Nafs wa al-Tahlil al-Nafsiy*. Kaherah: Suad al-Sabah.
- Terry, L. & Olga, G. (2005). *Managing Stres (Mengatasi Stres Secara Mandiri)*. Yogyakarta : BACA! Baca buku, buku baik.
- Ubaid, 'A. U. (2012). *Sabar & Syukur, Gerbang Kebahagiaan di Dunia dan Akhirat*, Jakarta: Amzah.
- Umar, B. (2017). *Ilmu Pendidikan Islam*. Jakarta: Amzah.
- Utomo, S. (2011). Pengaruh motivasi kerja, kepuasan kerja, dan komitmen organisasional terhadap kinerja pegawai. *Jurnal Analisis Manajemen*. (Vol.1, No.5, 75-86)

- Uyun. RA. A.Q. (2008). Hubungan antara Kebersyukur dengan Depresi pada Mahasiswa. *Skripsi*.
- Walker, J. (2002). *Teens in distress series adolescent stress and depression*. Minnesota University.
- Waskito, A. M. (2007). *Hidup Itu Mudah*. Jakarta Timur: Khalifa (Pustaka Al-Kautsar Grup).
- Willey, John., Inc. (2004), *Positive Psychology in Practice* (edited by: P. Alex Linely and Stephen Joseph), New Jersey' John Willey & Sons, Inc.
- Willis, S. (2011). *Konseling individual, teori dan praktek*. Bandung: Alfabeta.
- Wong's & Hockenberry. (2007). *Wong's nursing care of infants and children*. (8th ed.).Canada: Mosby Elsevier.
- Wood, A, A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. Article in Press. *Clinical Psychology Review*, hal. 1-16.
- Wulandari. (2008). *Pengaruh aroma terapi terhadap stres mahasiswa*. *Jurnal Psikologi*. Surabaya : Universitas Airlangga.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Stres PSS (*Perceive Stress Scale*)



Rizqi Aulia Rahmah
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
2018

Yogyakarta, September 2018

Yth. Partisipan dalam penelitian ini

Dengan hormat, saya :

Nama : Rizqi Aulia Rahmah
Prodi : Psikologi
Fakultas : Sosial dan Humaniora
Universitas : UIN Sunan Kalijaga

Saya memohon izin untuk meminta bantuan dan partisipasi Anda untuk mengisi pernyataan dalam skala ini terkait dengan penelitian yang akan saya lakukan dalam rangka pengukuran tugas akhir.

Besar harapan peneliti agar saudara/i mengisi pernyataan sesuai dengan keadaan dan kondisi Anda saat ini. Skala tersebut tidak ada penilaian benar atau salah. Data yang Anda berikan akan sangat terjaga kerahasiaannya.

Mohon untuk selalu memperhatikan petunjuk pengerjaan dan instruksi yang diberikan saat mengisi skala. Atas perhatian dan partisipasinya, saya ucapkan terimakasih.

Hormat Saya,

(Peneliti)

Identitas

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Petunjuk Pengisian

Kuisisioner ini adalah menanyakan tentang perasaan dan pikiran Anda selama **satu bulan terakhir**. Terdapat lima pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pertanyaan,

yaitu :

0 : Tidak pernah

1 : Hampir tidak pernah (1-2 kali).

2 : Kadang-kadang (3-4 kali).

3 : Hampir sering (5-6 kali).

4 : Sangat sering (lebih dari 6 kali).

Selanjutnya, Anda diminta untuk menjawab pertanyaan dibawah dengan cara melingkari pada salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan perasaan dan pikiran Bapak/Ibu/Saudara selama satu bulan terakhir. Selamat mengerjakan ☺

NO	Pertanyaan	0	1	2	3	4
1	Selama sebulan terakhir, seberapa sering Anda marah karena sesuatu yang tidak terduga?	0	1	2	3	4
2	Selama sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa tidak mampu mengontrol hal-hal yang penting dalam kehidupan Anda?	0	1	2	3	4
3	Selama sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa gelisah dan tertekan?	0	1	2	3	4
4	Selama sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa yakin terhadap kemampuan dari mengatasi masalah pribadi?	0	1	2	3	4
5	Selama sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa segala sesuatu sesuai dengan harapan?	0	1	2	3	4
6	Selama sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan?	0	1	2	3	4
7	Selama sebulan terakhir, seberapa sering Anda mampu mengatasi rasa mudah tersinggung dalam kehidupan Anda?	0	1	2	3	4
8	Selama sebulan terakhir, seberapa sering merasa lebih mampu mengatasi masalah dibandingkan dengan orang lain?	0	1	2	3	4
9	Selama sebulan terakhir, seberapa sering Anda marah karena adanya masalah yang tidak dapat Anda kendalikan?	0	1	2	3	4
10	Selama sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasakan kesulitan yang menumpuk sehingga Anda tidak mampu untuk mengatasinya?	0	1	2	3	4

Lampiran 2. Modul Pelatihan Syukur Al-Ghazali



MODUL PELATIHAN SYUKUR



Rizqi Aulia Rahmah
14710086

PENDAHULUAN

Modul ini berisi tentang panduan pelatihan yang dirancang untuk membantu pembina asrama pesantren mahasiswi untuk meningkatkan kualitas hidup dengan manajemen stres. Modul ini ditujukan bagi trainer, psikolog atau profesional yang berminat membantu pembina asrama untuk mengelola stres. Dengan mempelajari modul ini diharapkan trainer akan dapat mengelola pelatihan dengan lebih efektif sehingga dapat memberikan manfaat yang lebih optimal bagi peserta pelatihan kebersyukuran.

Pelatihan kebersyukuran adalah pelatihan yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori syukur Al-Ghazali. Peserta yang mendapatkan perlakuan berupa pelatihan kebersyukuran ini akan diberikan wawasan berupa makna dari kebersyukuran. Tahapan dalam pelatihan kebersyukuran ini bertujuan mengajak peserta untuk merefleksi diri agar mengetahui, menyadari dan melatih diri untuk selalu bersyukur pada setiap situasi yang dialami baik dalam keadaan senang maupun susah. Hal ini bertujuan agar subjek memahami makna syukur yang sebenarnya dan menyadari betapa banyaknya nikmat yang telah diberikan oleh Allah melalui takdir terpilih menjadi pembina asrama namun kita cenderung menutup mata dan hati, sehingga peserta mampu merubah pola pikir dan perilaku.

Pada penelitian ini menggunakan konstruk teori dari Al-Ghazali, tepatnya berpedoman terhadap aspek-aspek syukur menurut Imam Al-Ghazali (2013) terdiri dari ilmu (pengetahuan), hal ihwal dan amal perbuatan. Amal perbuatan terdiri dari tiga perwujudan yaitu syukur dengan hati, syukur dengan lisan dan syukur dengan perbuatan. Peserta akan diberikan perlakuan berupa *tafakkur*, memaknai rasa

syukur, membuat daftar rasa syukur selama seminggu, dan berdzikir sebagai wujud syukur melalui amal perbuatan.

RUNDOWN PELAKSANAAN PELATIHAN KEBERSYUKURAN

Hari/ Tanggal	Jam	Sesi	Durasi (menit)	Penanggung Jawab
Jumat, 28 September 2018	05.30- 07.30	Pembukaan dan Penilaian	10	Trainer, fasilitator
		7. Perkenalan dan prosedur pelatihan		
		8. Kontrak belajar dan Pengisian <i>informed consent</i>	10	
		9. Penilaian dengan skala	10	
		10. Menuliskan analisis SWOT menjadi soerang pembina asrama dan dipresentasikan	20	
		11. Materi : Mengapa saya ingin menjadi pembina?	60	
		12. Mengisi jurnal syukur	10	
Sabtu, 29 September 2018	06.00- 08.30	Bersyukur dengan Hati	15	Trainer, fasilitator
		1. Pembukaan dan <i>review</i> materi hari sebelumnya		
		2. Materi : Memahami Ilmu dan Hakikat Syukur	60	
		3. <i>Tafakkur</i> dan mengisi jurnal syukur	30	
		4. Materi : Memaknai Rasa Syukur	30	
		5. Penjelasan tugas rumah dan penutup	15	
Ahad, 30 September 2018	06.00- 09.00	Bersyukur dengan Lisan	15	Trainer, fasilitator
		7. Pembukaan dan <i>review</i> materi hari sebelumnya		
		2. Bersyukur dengan Lisan 30 Berdzikir bersama		

Bersyukur dengan Perbuatan	45
1. Materi: Bersyukur dengan Perbuatan	
2. Pemaknaan dan internalisasi “Bersyukur Menjadi Pembina”	60
3. Sharing dan ceramah	
4. Evaluasi dan Penutupan	15
5. Post test Skala dan Pengukuran Tensi	15

Pertemuan I**SESI PEMBUKAAN****A. Tujuan :**

1. Membangun *rapport* antara peserta dan pihak-pihak yang terlibat dalam pelaksanaan pelatihan (trainer, fasilitat darn observer), sehingga dapat menumbuhkan motivasi, rasa nyaman, percaya dan kerjasama yang baik. Selain itu juga untuk menumbuhkkan suatu keterikatan dan kedekatan sehingga peserta mampu mengikuti pelatihan sampai selesai dan mendapat suatu kebermanfaatan bersama.
2. Menjelaskan kontrak pelatihan yang akan dilaksanakan selama tiga kali pertemuan yang terdiri dari 3-4 sesi setiap kali pertemuan yang harus diikuti peserta.
3. Menjelaskan hal-hal yang harus dilakukan selama proses pelatihan.
4. Mengetahui harapan yang ingin didapatkan oleh peserta dalam pelatihan.

B. Alat & Bahan :

Lembar hadir, lembar *informed consent*, jurnal syukur

C. Metode :

Persuasi, ceramah

D. Durasi :

30 menit

E. Prosedur :

1. Pada awal acara ko-trainer membuka kegiatan dengan mengucapkan salam dan mengucapkan terima kasih atas partisipasi peserta untuk bisa hadir mengikuti pelatihan kebersyukuran. Pada sesi ini sebelum acara pelatihan

dimulai, fasilitator memperkenalkan diri tentang pihak-pihak yang terlibat di dalam pelaksanaan pelatihan seperti fasilitator selaku peneliti, trainer selaku pemberi materi, dan observer selaku pihak yang mengobservasi jalannya proses pelatihan.

2. Fasilitator meminta peserta untuk giliran memperkenalkan diri. Fasilitator juga menjelaskan bahwa selama proses pelatihan berlangsung, membuka dan memberikan kesempatan kepada para peserta untuk bertanya dan berbagi bagaimana pengalaman selama proses pelatihan. Fasilitator juga menekankan bahwa pelatihan ini sebagai diskusi yang bersifat kekeluargaan tujuannya agar peserta bisa merasakan kenyamanan selama proses pelatihan.
3. Fasilitator menjelaskan prosedur pelaksanaan pelatihan yang akan dilaksanakan selama tiga kali dalam pertemuan dengan waktu tiap kali pertemuan sekitar 180 menit atau kurang lebih 3 jam. Fasilitator memberikan *informed consent* sebagai bukti kesediaan peserta untuk mengikuti tahapan-tahapan yang akan dilakukan selama proses pelatihan.
4. Fasilitator menyampaikan tujuan pelatihan. Pada pelatihan ini peserta diajak untuk dapat manajemen diri dengan cara bersyukur yaitu dengan memaknai setiap peristiwa dengan metode syukur sehingga peserta dapat mengambil hikmah dari tugasnya sebagai pembina.
5. Fasilitator meminta peserta untuk menuliskan harapan yang ingin didapatkan dari pelatihan kebersyukuran. Peserta wajib menuliskan harapan di dalam jurnal syukur yang diberikan.

6. Fasilitator mengajak peserta untuk membaca doa agar proses pelatihan yang akan dilaksanakan dapat berjalan dengan lancar dan memberikan kebermanfaatan. Terakhir, fasilitator menyerahkan dan mempersilahkan trainer untuk memulai sesi pelatihan.

MENGAPA SAYA INGIN MENJADI PEMBINA?

A. Tujuan :

1. Mengetahui alasan peserta menjadi pembina asrama pesantren mahasiswi
2. Mengetahui kendala yang dihadapi dan dampaknya bagi kehidupan pembina
3. Membantu peserta menyadari bahwa ada kekuatan di luar diri mereka (Tuhan) sebagai sumber datangnya karunia sehingga timbul motivasi untuk bersyukur.

B. Alat dan bahan:

Jurnal syukur

C. Metode :

Sharing dan diskusi

D. Durasi :

80 Menit

E. Prosedur :

1. Trainer memastikan kembali bahwa seluruh peserta yang hadir dalam pelatihan ini semuanya adalah pembina asrama pesantren mahasiswi.
2. Trainer meminta peserta untuk merenung sejenak, memberikan kesadaran yang penuh telah hadir dalam pelatihan ini, sadar bahwa keberadaan mereka disini bukanlah suatu kebetulan. Tetapi merupakan takdir Allah yang patut direnungkan kebermaknaannya.

3. Trainer meminta peserta menuliskan tujuan dan alasan mereka ingin menjadi seorang pembina dan menuliskan analisis SWOT mereka menjadi seorang pembina asrama dalam jurnal syukur selama 20 menit.
4. Trainer meminta 2-3 orang untuk mempresentasikannya di depan .
5. Trainer bertanya apakah tujuan mereka sudah tercapai selama 1 tahun ini, apa kendala nya ketika itu belum tercapai dan dampaknya dalam kehidupan.
6. Trainer membantu peserta mengingat kembali niat ketika pertama kali memutuskan untuk menjadi pembina dan menyampaikan keutamaan menjadi seorang pemuda yang diharapkan dapat menjadi pelukis peradaban yang lebih baik.

“Menjadi seorang pembina asrama sesungguhnya merupakan tugas yang mulia. Memilih menjadi bagian dari pihak yang berusaha meningkatkan kualitas pemuda yang jelas nantinya menjadi pemimpin bangsa dan akan menjadi agen perubahan di masyarakat setelah lulus kuliah, sama dengan melukis wajah peradaban ke arah yang lebih baik. Tugas tersebut merupakan amanah yang besar dimana tidak semua orang mampu dan mau untuk melakoni profesi tersebut di usia dewasa awal yang penuh gejolak. Tidak semua mampu menahan diri untuk bersenang-senang di luar”.

“Oleh karena itu segala macam suka dan duka yang kita rasakan dalam hidup ini khususnya dalam menjalani peran sebagai pelayan ummat adalah karunia dari Allah agar kita selalu sabar dan syukur. Kenapa Allah selalu memberikan masalah-masalah dalam hidup ini? Karena Allah mau kita belajar, dikasih ujian ketika kita ingin menyampaikan kebaikan. Misalnya dalam hal ini kita ingin mengajak adik-adik santri untuk sholat tepat waktu. Ketika kita ingiin sekali memberi contoh sholat subuh tepat waktu, eh malemnya kita habis ngelembur ngerjain tugas, ngerjain skripsi, dealine-deadline lain yang pagi ini harus dikumpulkan ke dosen. Bahkan itu belum selesai. Paginya mau bangun tapi kok ngantuk banget, berat banget, mager banget. Nah rasa-rasa itu sebenarnya Allah beri sebagai ujian. Allah memberi kita latihan-latihan sebelum menyampaikan konsep kebaikan kepada orang lain agar itu terinternalisasi dahulu ke dalam diri ini. Beryukurlah..”

“Untuk mencapai misi mulia tersebut tentu seorang pembina harus selesai dengan dirinya sendiri, menjadi pribadi yang kuat dan mampu meyikapi berbagai macam tekanan hidup dengan lebih bijaksana sebelum

mendampingi mahasantri. Salah satu dengan menerapkan konsep rasa syukur ke dalam diri.”.

Pertemuan II

BERSYUKUR DENGAN HATI

(1)Memahami ilmu dan hakikat syukur

A. Tujuan :

1. Peserta dapat mengungkapkan apa itu syukur menurut versinya.
2. Peserta memahami esensi syukur dan aspek syukur dari ilmu pengetahuan, yaitu:
 - Memahami hakikat nikmat sehingga menghargainya.
 - Siapa yang memberi nikmat (ma'rifatullah)
 - Siapa yang mendapatkan nikmat

B. Waktu : 60 Menit

C. Metode : Ceramah dan Sharing

D. Prosedur :

1. Trainer membuka sesi pelatihan dengan bertanya dan *sharing* kepada peserta mengenai makna syukur yang dipahami peserta. Hal ini bertujuan untuk menumbuhkan kedekatan dan ketertarikan peserta terhadap materi pelatihan sekaligus untuk membangun *rapport* yang baik antara peserta dan trainer. Selain itu, juga untuk mengetahui arti syukur menurut pendapat peserta pelatihan.
2. Trainer memberikan apresiasi kepada peserta karena telah bersedia berbagi dan *sharing* mengenai arti syukur menurut pandangan masing- masing peserta
3. Trainer menjelaskan syukur menurut pandangan Imam Al-Ghazali.

“Imam Al-Ghazali menyebutkan syukur itu ada 3 aspek, yaitu ilmu (pengetahuan), hal ihwal yang berkaitan dengan suasana hati dan amal perbuatan. Syukur dengan amal perbuatan terdiri dari syukur dengan hati (kalbu) syukur dengan lisan (ucapan), dan syukur dengan anggota badan. Syukur dari aspek ilmu pengetahuan berarti berarti mengerti bahwa yang didapatkan bersumber dari Allah SWT dan seluruh ciptaan merupakan nikmat dariNya (Al-Ghazali, 2013)”.

“Apabila telah mengenal Dzat pemberi nikmat yaitu Allah, maka akan mengerti bahwa yang didapatkan bersumber dari Allah dan seluruh ciptaan merupakan nikmat dariNya”.

“Menurut Romdhon (2011) Islam memerintahkan penganutnya untuk bersyukur kepada Allah dan kepada individu yang lain yang menjadi jalan atas turunnya nikmat Allah kepada dirinya. Sebagaimana yang disebut Allah dalam firmanNya dalam surat Luqman: 14 yang artinya “Bersyukurlah kepadaKu dan kepada kedua ibu bapakmu”. Hadist Rasullulla SAW “Tidaklah bersyukur kepada Allah yang tidak berterima kepada orang lain” (HR. Abu Daud). Islam juga mengajarkan penganutnya untuk membalas kebaikan orang lain “Barangsiapa yang diberi kebaikan hendaklah dia membalasnya. Dan jika tidak punya sesuatu untuk membalasnya, hendaklah memuji pemberiannya, karena sesungguhnya apabila ia memuji pihak yang memberinya, berarti dia telah berterimakasih kepadanya. Akan tetapi, jika dia menyembunyikan berarti dia telah mengingkari kebaikannya” (HR. Tirmidzi) (Romdhon, 2011)”.

“Hai ihwal yang berkaitan dengan suasana hati berarti adanya suatu perasaan senang atas pemberian nikmat. Imam Al-Ghazali menjelaskan bahwa perasaan senang itu ada 3 hal yaitu hanya sekedar senang atas pemberian nikmat yang tidak diikuti oleh rasa syukur dan ini bukanlah makna syukur yang dimaksud. Kedua, munculnya perasaan senang karena mendapatkan nikmat dan tahu cara mensyukuri nikmat dan ini sudah dapat dikatakan bersyukur misalnya mengucapkan pujian kepada pemberi nikma “Alhamdulillah”. Ketiga, syukur atas dibukanya pintu nikmat oleh Allah swt, bukan hanya rasa syukur berupa perasaan senang atau gembira terhadap nikmat dan perspektif nikmat yang terkadang malah melalaikan Allah swt tetapi nikmat itu merupakan perantara kepadaNya, sebab dengan nikmat itulah kebaikan-kebaikan sempurna. Bisa dikatakan syukur yang ketiga ini adalah syukur yang sempurna karena telah mendapatkan cahaya dari Allah swt, sehingga mampu memandang sesuatu dilihat adalah hikmah, rahasia dan cinta kasih Allah kepada makhluk-Nya.

4. Trainer menjelaskan mengenai hakikat nikmat sehingga menghargainya, siapa yang memberikan nikmat (Allah) dan bersyukur kita mendapatkan banyak nikmat.
5. Trainer menekankan bahwa syukur yang sempurna itu adalah syukur yang telah mendapatkan cahaya dari Allah, sehingga mampu memandang sesuatu dilihat adalah hikmah, rahasia dan cinta kasih Allah kepada makhlukNya. Apabila belum mampu melaksanakan syukur yang sempurna maka hendaklah melakukan syukur dengan cara yang kedua.

“Aspek syukur ke tiga adalah amal perbuatan yaitu melaksanakan apa yang dimaksud oleh yang memberi kenikmatan dan yang dicintainya dengan amal perbuatan. Amal perbuatan itu berkaitan dengan syukur dengan hati (kalbu), lisan dan anggota badan”.

6. Trainer melakukan tanya jawab kepada peserta pelatihan. Hal ini dilakukan untuk mengetahui keadaan yang dialami peserta terkait stress yang dialami. Trainer menanggapi kondisi yang dialami peserta dengan sikap simpati dan empati.
7. Trainer menanggapi keadaan yang dialami peserta dengan penguatan positif dan motivasi berdasarkan Firman Allah dan Hadist. Hal ini bertujuan agar peserta mampu memaknai cobaan berupa kesusahan dengan ikhlas, sabar dan bersyukur.

“Seseorang yang hidup di dunia ini akan Allah berikan suatu cobaan atau ujian, baik itu berupa keburukan atau kebaikan. Namun, dibalik setiap cobaan yang Allah berikan kepada HambaNya terdapat rahasia atau hikmah disebaliknya. Keresahan, kegelisahan dan ketakutan sebenarnya adalah nikmat dan karunia dari Allah bagi orang beriman. Hal ini sesuai dengan Hadist Rasulullah SAW”.

"Sungguh menakjubkan perkara seorang mukmin, sesungguhnya semua urusannya merupakan kebaikan, dan hal ini tidak terjadi kecuali bagi orang mukmin. Jika dia mendapat kegembiraan, maka dia bersyukur dan itu merupakan kebaikan baginya, dan jika mendapat kesusahan, maka dia bersabar dan merupakan kebaikan baginya”(HR. Muslim).

(2) *Tafakkur*

A. Tujuan :

1. Membangkitkan kepekaan hati
2. Peserta menyadari atas semua pemberian Allah dan melatih diri untuk selalu ingat kepada Allah dengan cara bersyukur.
3. Melatih kepekaan hati peserta sehingga dapat mengisi hal-hal baik yang diingatnya sesuai dengan instruksi.

B. Waktu : 30 menit

C. Metode : refleksi, mengisi jurnal syukur

D. Prosedur :

1. Trainer mengajak peserta untuk berpikir dan merenung atas semua nikmat yang Allah SWT berikan. Kegiatan ini sebagai wujud syukur dari aspek ilmu pengetahuan.

“Terkadang datangnya suatu nikmat menjadikan kita manusia terbuai dan terlenu akan kenikmatan yang diberikan tanpa mengucapkan rasa syukur kepada nikmat yang Allah berikan. Namun, disaat cobaan yang menimpa kita sebagai manusia tanpa disadari mengeluhkan dan memprotes atas semua cobaan yang diberikan Allah swt. Oleh karena itu, marilah sejenak kita lepaskan semua beban pikiran dan perasaan di dalam diri kita dengan memejamkan mata dan merunduk untuk berpikir dan merenung atas semua pemberian Allah swt yang telah la berikan dan terkadang pemberianNya itu tidak kita sadari. Dengan merenung semua pemberian dari Allah, kita menyadari bahwa begitu besar nikmat yang telah Allah swt berikan kepada kita. Bahkan, jika kita menghitung banyaknya nikmat yang telah Allah berikan, maka kita tidak akan pernah sanggup untuk menghitung berapa banyak dari nikmat Allah yang telah la berikan”.

2. Pada saat proses *tafakkur*, trainer meminta peserta untuk merasakan nikmat-nikmat (pemberian) dari Allah yang selama ini mungkin diabaikan atau belum disadari.

3. Trainer memberikan penguatan kepada peserta bahwa dengan bersyukur dapat melatih diri untuk selalu ingat kepada Allah atas semua pemberian nikmatNya.

“Bahkan di dalam Al-Quran banyak ayat yang menjelaskan dan memerintahkan kita untuk bisa selalu bersyukur (Al-Ghazali, 2013).

“Sesungguhnya mengingat Allah itu lebih besar keutamaannya” (Qs. Al-Ankabut: 45).

“Karena itu ingatlah kamu kepadaKu, niscaya Aku ingat kepadamu, dan bersyukurlah kepadaKu, serta janganlah kamu mengingkari nikmatKu”(Qs. Al- Baqarah: 152).

“Dan kami akan memberi balasan kepada orang-orang yang bersyukur” (Qs. Ali Imran: 145)

“Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mawarni, Indrayan & Syukur (2006), tafakkur dapat mendorong seseorang mengoptimalkan fungsi kognitif serta afektif, dan akan membawa pengaruh yang baik bila ditransendensikan (dihubungkan) kepada Tuhan, sehingga banyak manfaatnya jika dilakukan secara intensif (rutin) dan berkesinambungan”.

E. Memaknai Rasa Syukur

A. Tujuan :

1. Memahami aspek syukur dari hal ihwal (suasana hati)
2. Mengakui atas semua pemberian Allah dengan memaknai rasa syukur dari kegiatan *tafakkur*, sehingga dapat mengetahui apa yang dirasakan dari aspek afektif.
3. *Sharing* rasa syukur dan memaknai bentuk-bentuk perasaan yang dirasakan setelah bersyukur.
4. Memotivasi peserta untuk selalu melatih diri untuk bersyukur setiap saat
5. . Menjelaskan manfaat bersyukur bagi kesehatan psikologis.

B. Waktu : 30 Menit

C. Materi : ceramah, sharing dan refleksi diri

D. Prosedur :

1. Trainer mengajak peserta untuk memaknai rasa syukur dari kegiatan *tafakkur* yang telah dilaksanakan pada sesi kedua.
2. Trainer meminta peserta untuk menyebutkan bentuk-bentuk syukur yang dirasakan peserta dari kegiatan *tafakkur* yang telah dilakukan dalam bentuk sharing antara peserta dan trainer.
3. Trainer memberikan penekanan bahwa dengan bersyukur dapat memberikan efek positif yaitu perasaan senang atau bahagia.

“Hal ini sesuai dengan firman Allah swt dalam surat Ar-Rad 28: “orang-orang yang beriman dan mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah” (Al-Ghazali, 2013).

4. Trainer memberikan pemahaman dan motivasi kepada peserta bahwa syukur itu harus dilatih setiap saat.

"Kemampuan bersyukur di sini dan saat ini tidaktah kemampuan yang datang tiba-tiba, tetapi harus dilatih terus menerus sehingga menjadi bagian dari kepribadian teman-teman. Setiap saat melatih diri untuk terus bersyukur. Misalnya, ketika teman-teman mendapatkan apapun, mengerjakan apapun, merasakan apapun, atau apa saja yang telah dikerjakan, maka ucapkanlah "Alhamdulillah....atau Terimakasih ya Allah"

5. Trainer memberikan penjelasan manfaat bersyukur bagi aspek psikologis.

"Bersyukur merupakan suatu perintah Sang Khalik kepada umat dan beberapa penelitian juga sudah membuktikan keefektifan dari bersyukur".

Berikut manfaat yang didapatkan dari perilaku bersyukur berdasarkan

hasil penelitian:

- Terjadinya sistem kerja yang sejalan atau seimbang antara kerja otak, emosi dan tubuh.
- Saat bersyukur pola detak jantung dalam keadaan normal sehingga mampu menyeimbangkan cara kerja susunan saraf otonom yaitu terjadinya peningkatan aktifitas saraf parasimpatik sehingga tubuh menjadi tenang.
- Dapat memunculkan perasaan-perasaan atau keadaan yang menyenangkan.
- Dapat meningkatkan semangat dalam menjaiani kehidupan.
- Dapat mencegah keadaan yang mengarahkan pada ketidakwajaran (psikopatologis) secara badniah
- Mengurangi tingkat iri hati, stres dan depresi.
- Bersyukur memberikan kekuatan kepada kita untuk mempunyai perasaan yang positif (baik) dan pikiran yang positif (benar)

- Adanya perasaan yang baik dan pikiran yang benar, maka kita bisa memandang sesuatu dengan baik dan dapat menenangkan dan mententramkan batin.
- Menjadikan hubungan silaturahmi menjadi lebih baik
- Menimbulkan dampak bahagia dalam diri.

Pertemuan III**SESI PEMBUKAAN****A. Tujuan :**

1. Membuka pertemuan kedua dan menyiapkan peserta
2. Mengingat kembali materi sebelumnya (syukur hati, lisan dan perbuatan)

B. Waktu : 15 menit**C. Metode :** ice breaking, ceramah, diskusi**D. Alat & materi :** Lembar hadir**E. Prosedur :**

1. Ko-trainer membuka kegiatan dengan mengucapkan salam dan mengucapkan terima kasih atas partisipasi peserta untuk bisa hadir mengikuti pelatihan kebersyukuran hari terakhir. Pada sesi ini sebelum pelatihan dimulai, ko-trainer memberikan games dan *ice breaking* yang bertujuan agar peserta bersemangat dan fokus dalam menjalankan pelatihan tahap ketiga.
2. Ko-trainer mengajak peserta untuk membaca doa agar proses pelatihan yang akan dilaksanakan dapat berjalan dengan lancar dan memberikan kebermanfaatan. Terakhir, ko-trainer menyerahkan dan mempersilahkan trainer untuk memulai sesi pelatihan.
3. Setelah menyapa peserta, trainer mengajak peserta untuk mereview kembali materi sebelumnya, yakni mengapa saya ingin menjadi pembina dan syukur hati. Kemudian trainer mempersilahkan peserta yang ingin bertanya atau mendiskusikan sesuatu terkait dengan materi pelatihan hari pertama dan

kedua. Kemudian sedikit mendiskusikan penugasan dalam jurnal syukur yang telah diisi peserta di malam hari.

SYUKUR DENGAN LISAN

A. Tujuan :

1. Memberikan pemahaman syukur dengan hati dan melalui dzikir.
2. Bersyukur melalui dzikir sebagai sarana untuk memuji dan mengakui kebesaran Allah dengan mengakui dengan hati dan diucapkan dengan lisan.
3. Bersyukur melalui dzikir dapat memberikan ketentram di dalam hati.
4. Bersyukur melalui dzikir mampu menyadari bahwa kepada Allah tempat berlindung dan dengan berdzikir mampu mengelola emosi negatif dalam diri.

B. Waktu : 30 Menit

C. Materi : ceramah, sharing, dan refleksi diri para peserta

D. Prosedur :

1. Trainer memberikan menjelaskan tentang dzikir dan manfaat yang diperoleh dari berdzikir.

“Bersyukur dengan hati Al-Ghazali (2013) menjelaskan bahwa sesungguhnya hati itu tidak merasa tentram pada waktu sehat kecuali dengan berdzikir kepada Allah. Pada saat berdzikir bukan hanya sebatas menggerakkan lisan tetapi sebaiknya mengetahui arti dari lafadz dzikir. Al-Ghazali (2013) juga menjelaskan bahwa syukur dengan lisan melahirkan rasa senang kepada Allah SWT dan adanya pengakuan akan nikmat yang diberikan dengan cara memuji kebesaran Allah SWT. Dzikir memberikan ketenangan dan ketentraman pada diri seseorang dan hal ini juga dijelaskan dalam Al-Quran surat Ar-Ra'ad ayat 28: “Orang-orang yang beriman dan had mereka menjadi tentram dengan mengingat (berdzikir) kepada Allah. Ingatlah dengan mengingat Allah-lah (berdzikir) hati menjadi tentram” (Al-Ghazali, 2013)”.

“Dzikir atau dzikurilah yang berarti mengingat Allah SWT yang dilakukan oleh hati dan lisan berupa pujian kepada Allah. Dengan mengingat Allah swt berarti menghadirkan kalbu (hati) bersama Allah dan melepaskan diri dari kelalaian, karena bila kita sentiasa mengingat Allah maka Allah akan senantiasa mengingat kita. Sebagaimana

difirmankan dalam surat Al-Baqarah ayat 152: "karena itu ingatlah kamu kepadaKu, niscaya Aku ingat (pula kepadamu) dan bersyukurah kamu kepadaKu, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku". Berdasarkan ayat tersebut, maka jelas bahwa dzikir mempunyai makna yang sangat tinggi. Dzikir akan membawa manusia ke dalam suasana ibadah yang istiqomah untuk senantiasa mengingat Allah dalam hatinya dan menyebutkan nama Allah di lisannya (Al-Ghazali, 2013)".

"Rasulullah memberikan tanda perbedaan antara orang yang berdzikir dengan yang tidak berdzikir dengan sabdanya : "perumpamaan orang yang mengingat Tuhannya (dzikir) dan orang yang tidak mengingatNya, bagaikan orang yang hidup dan orang yang mati (HR. Bukhori)" dan "orang yang berdzikir kepada Allah (mengingat Allah) diantara orang-orang yang lalai, adalah seperti pohon kayu hijau, di tengah-tengah pohon kayu yang kering". Rasulullah saw: berfirman Allah barangsiapa menghabiskan waktunya berdzikir kepadaKu, tanpa meminta kepadaKu, niscaya Aku berikan kepadanya, yang lebih utama daripada apa yang Aku berikan kepada orang-orang yang meminta (Al-Ghazali, 2013)".

"Berdasarkan hadist di atas, menjelaskan bahwa keutamaan dari berdzikir. Berdzikir menjadikan seseorang mengingat bersarnya kuasa Allah dalam hidupnya sehingga manusia memasrahkan segala sesuatu hanya pada Allah.. Manfaat dzikir yang dirasakan manusia salah satunya adalah dzikir akan membawa seseorang menyerahkan dirinya kepada Allah sehingga perlahan Allah menjadi tempat berlindung dari segala hal. Berdzikir juga dapat membuat seseorang lebih bersyukur, manusia lebih dapat merasakan kebahagiaan hidup".

"Subandi (2009) menjeaskan bahwa umat Islam percaya bahwa penyebutan Allah secara berulang (dzikir) dapat menyembuhkan jiwa dan menyembuhkan berbagai penyakit. Pendapat ini senada dengan Najati (Maimunah dan Retnowab, 2011) saat seorang muslim membiasakan dzikir, ia akan merasa dirinya dekat dengan Allah, berada dalam penjagaan dan lindungannya, yang kemudian akan membangkitkan percaya diri, kekuatan perasaan aman, tentram dan bahagia. Pendapat ini juga dipertegas oleh Sholeh (Maimunah dan Retnowab, 2011) menyatakan bahwa dzikir akan membuat seseorang merasa tenang sehingga kemudian menekan kerja sistem saraf simpatetis dan mengaktifkan kerja sistem saraf parasimpatetis".

2. Trainer memberikan penjelasan bahwa sebelum berdzikir, sebaiknya

mengetahui arti atau makna dari lafazh dzikir.

"Imam Al-Ghazali menjelaskan dalam kitabnya Ihya Ulumiddin (2013), disaat berdzikir bukan hanya sekedar menggerakkan lisan dengan kalimatkalimat (iafadz) dzikir, tetapi sebaiknya mengetahui artinya di dalam kalbu. **Subhanallah** adalah kalimat yang menunjukkan kepada taqdis (penyucian), **subhanallah** berab Maha Suci Allah. **Lailahailah**

adalah kalimat yang menunjukkan kepada tauhid, ***lailahaillah*** berarti tiada Tuhan selain Allah. ***Alhamdulillah*** adalah kalimat yang menunjukkan kepada mengenal kenikmatan dari Rabb yang Ahad tagi Mahabenaar, ***alhamdulillah*** berarti segala puji bagi Allah. Hadist Rasuuiiiiah saw: “siapa saja yang membaca Subhanallah, maka ia akan memperoleh sepuluh kebaikan. Siapa yang membaca Lailahaillah, maka ia akan memperoleh dua puluh kebaikan. Siapa yang membaca Alhamdulillah, maka ia akan memperoleh tiga puluh kebaikan”. Rasulullah saw jugabersabda: “seutama-utama dzikir adaiiah Lailahaillah (tidak ada Ilah selain Allah), dan seutama-utama doa adalah Alhamdulillah (segala puji bagi Allah). Rasulullah saw: “tidak ada sesuatu dari dzikir-dzikir itu dilipatgandakan pahalanya sebagaimana Alhamdulillah dilipangandakan” (Al-Ghazali, 2013).

Trainer menjelaskan dzikir yang akan di praktekkan lebih difokuskan pada dzikir syukur berdasarkan hadist rasulullah di atas, yaitu **Subhanallah, Alhamdulillah, dan Lailahaillah.**

3. Trainer melakukan praktek dzikir bersama.
4. Trainer menegaskan bahwa saat melakukan dzikir sebaiknya dilakukan dengan penuh konsentrasi dan fokus. Hal ini bertujuan agar saat berdzikir mampu menghayati lafazd dzikir di dalam kalbu (hati) dengan membayangkan keagungan Allah swt berdasarkan dzikir yang diucapkan dan arti dari lafadz dzikir, sehingga dzikir tersebut mampu memberikan efek positif di hati.
5. Trainer meminta peserta untuk mengatur posisi duduk senyaman mungkin, agar saat melakukan dzikir dapat memberikan kenyamanan.
6. Trainer memandu praktek dzikir.

*“Duduklah pada posisi yang nyaman tarik nafas yang dalam (menggunakan pernapasan perut), dengan mata yang tertutup dan mengucapkan secara perlahan-lahan kalimat dzikir **Subhanallah.....** sambil menghayati makna dari lafadz dzikir tersebut”.*

“Ulangi beberapa kali. Dengan cara yang sama mengucapkan lapadz dzikir yang lainnya. Trainer menegaskan bahwa saat berdzikir

lakukakanlah secara fokus, tenang dan penuh penghayatan. Bukan hanya dzikir berdasarkan banyaknya hitungan lafadz yang diucapkan, tetapi sebaiknya penghayatan akan lafadz dzikir tersebut”.

رَبِّ أَوْزَعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى
وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي
عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ .

“Ya Tuhanku, berilah aku ilham untuk tetap mensyukuri nikmat-Mu yang telah Engkau anugerahkan kepadaku dan kepada dua orang ibu bapakku dan untuk mengerjakan amal saleh yang Engkau ridai; dan masukkanlah aku dengan rahmat-Mu ke dalam golongan hamba-hamba-Mu yang saleh.”

5. Fasilitator menanyakan efek yang dirasakan peserta setelah melakukan praktek dzikir bersama.
6. Trainer memberikan penekanan bahwa dengan berdzikir banyak manfaat yang akan dirasakan.
7. Trainer memotivasi peserta untuk melakukan dzikir setiap waktu dan mempersilahkan peserta untuk bertanya kepada trainer.

SYUKUR DENGAN PERBUATAN

A. Tujuan : Peserta mengetahui cara menggunakan nikmat yang telah diperoleh sebagai wujud rasa syukur kepada Allah, yakni dengan cara menggunakan nikmat tersebut dengan mengerjakan apa yang Allah sukai dan menjauhi apa yang tidak disukai . Salah satu bentuk syukur menjadi pembina asrama adalah dengan menampakkan ilmunya dengan mengajarkan kepada santri

B. Waktu : 60 Menit

C. Metode : Sharing, Ceramah, diskusi

D. Prosedur :

1. Trainer memberikan penjelasan syukur dengan perbuatan yaitu mengetahui nikmat yang telah Allah berikan dengan ilmu dan menggunakan nikmat tersebut dengan melakukan apa yang Allah sukai dan menjauhi apa yang tidak Allah sukai.
2. Trainer menguatkan dengan bentuk syukur bagi seorang pembina atas nikmat ilmu yang telah Allah berikan adalah dengan menampakkan ilmunya dengan mengajarkannya kepada santri dengan ikhlas. Menumbuhkan *insight* kepada peserta bahwa syukur tidak cukup hanya di dalam hati dan tidak hanya berhenti dengan mengucapkan syukur alhamdulillah.

PEMAKNAAN DAN INTERNALISASI

“BERSYUKUR MENJADI PEMBINA”

- A. Tujuan :** Memberikan kesempatan kepada peserta berdiskusi mengenai pengalaman mereka mengaplikasikan syukur hati, lisan dan perbuatan jika dikaitkan dengan perannya sebagai pembina
- B. Waktu :** 30 menit
- C. Metode :** diskusi dan ceramah
- D. Prosedur**
1. Trainer membagi peserta menjadi beberapa kelompok dengan metode berhitung dari satu sampai tiga.
 2. Setelah peserta terbagi menjadi tiga kelompok, dipersilahkan mendiskusikan pengalaman mereka selama pelatihan sebelumnya dan mendiskusikan aplikasi dari syukur hati, lisan, dan perbuatan, dikaitkan dengan peran sebagai pembina asrama.
 3. Trainer mengambil satu sampel dari setiap kelompok kemudian diminta untuk bercerita di dalam lingkaran.
 4. Kemudian trainer merecall kembali niat awal mejadi pembina dan menguatkan motivasi syukur peserta dengan materi “Bersyukur menjadi Pembina”.
 5. Peserta diminta untuk melengkapi jurnal syukur “komitmen untuk selalu bersyukur”.

EVALUASI DAN PENUTUPAN

A. Tujuan :

1. Memberikan penguatan kepada peserta agar kegiatan yang telah dilakukan dapat menumbuhkan semangat bersyukur yang lebih baik dari sebelumnya.
2. Mengetahui tingkat stres yang dialami peserta setelah selesai mengikuti pelatihan kebersyukuran.
3. Mengetahui *feedback* yang dirasakan oleh peserta berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan.
4. Mengetahui tekanan darah peserta.

B. Metode : ceramah dan kegiatan individu

C. Alat dan Materi : skala PSS-10

D. Waktu : 15 menit

E. Prosedur :

1. Ko-trainer menutup pelatihan ini dengan memberikan penguatan pada peserta untuk melaksanakan apa yang telah didapatkan selama proses pelatihan.
2. Sebelum mengakhiri pertemuan ini, ko-fasilitator memberikan lembaran evaluasi dan lembaran skala stres untuk mengetahui apakah ada perubahan yang dialami peserta. Ko-trainer mengucapkan terimakasih kepada para peserta karena telah bersedia meluangkan waktu untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Quran. 2005. Al-Quran dan Terjemahan An-Naafi'. Jakarta: Al-Huda Kelompok Gema Insani
- Al-Ghazali. 2013. Ihya Ulumiddin Sabar dan Syukur (8th ed). Jakarta: Republika
- Al-Ghazali. 2013. Ihya Ulimiddin Dzikir dan Doa. Jakarta: Republika
- Al-Hadsrt. 1982. *Kelengkapan Hadist Qudsi*. Semarang: Toha Putra Semarang
- Al- Munajjid,M.S. 2006. *Silsilah Amalan Hati*. Bandung: Irsyad Baitus Salam
- Ghoffar, M. 2012. *Shalat Olah Raga Ampuh untuk Diabetes Mellitus*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Mawaeni, N.I., Indriyana, Y., Masykur, A.M. 2006. Dinamika Psikologi Tafakkur pada Anggota Thariqah Qadiriyyah wa Naqsyabandiyyah di Pondok Pesantren Futuhiyyah Mranngen, Demak. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*. Vol. 3 No. 2,49-68
- Maimunah, A & Retnowati, S. 2011. Pengaruh Pelatihan Relaksasi dengan Dzikir untuk Mengatasi kecemasan Ibu Hamil Pertama. *Jurnal Psikologi Islam* Vol.8 No.1, 1-22
- Ramadhani, E.Z. 2007. *Superhealth Gaya Hidup Sehat Rasulullah*. Yogyakarta: Pro-U Media.
- Romdhon, A. 2011. Kebersyukuran Sebagai Sebuah Strategi Coping. *International Conference and The 3 rd of Congress of association of Islamic Pshychology*. Asosiasi Psikologi Islami Fakultas Psikologi UIN Maulana Ibrahim: UIN Malang Pres, pp: 69-78
- Subandi. 2012. Psikologi Dzikir. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Lampiran 3. Jurnal Syukur

Lembar Tugas

Jurnal Kebersyukuran

Nama :

Usia :

**SUDAHKAH
AKU
BERSYUKUR
HARI INI ?**

Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti

Kami akan menambah nikmat

kepadamu..

(QS.Ibrahim : 7)

Bersyukur Disini & Saat Ini

Ketika kamu membuat keputusan untuk bersyukur, percayalah. Kamu pasti bahagia. Keputusan untuk bahagia dengan apapun yang engkau terima saat ini, hakikatnya tidak selalu bersumber pada faktor-faktor di luar diri. Kau membiarkan rasa bahagia tersebut muncul dengan sendirinya, di dalam dirimu sendiri dan atas karunia nikmat hikmah dari Allah SWT. . Bahagia itu letaknya di hati, bukan bergantung pada tempat, suasana dan kondisi tertentu. Bahagia adalah keputusan.

Kemampuan bersyukur disini dan pada saat ini, bukanlah kemampuan yang datang tiba-tiba, tetapi harus dilatih terus menerus sehingga menjadi bagian dari kepribadianmu.

Hal ini bisa dimulai dengan pembiasaan diri, ketika kamu mendapatkan apapun, mengerjakan apapun, merasakan apapun, atau apa saja yang telah kamu kerjakan, maka ucapkanlah:

Tabel Analisis SWOT diriku sebagai pemandu

<i>Strenght</i>	<i>Weak</i>
<i>Oppportunity</i>	<i>Term of condition</i>

Keterangan:

SYUKUR TULUSKU SEBAGAI SEORANG PEMANDU

- ❖ Alhamdulillah, dengan tulus aku BERSYUKUR Ya Allaah..Aku rela dan ikhlas MENERIMA segala yang terjadi padaku, yang kualami, yang kuKETAHUI dan yang kuMILIKI hingga saat ini.
- ❖ Alhamdulillah, dengan ikhlas aku BERSYUKUR kepadaMu ya Allaah....
Bahwa Engkau telah menjadikan aku SEBAIK-BAIK ciptaanMu, CERDAS, selalu BERSEMANGAT, PERCAYA DIRI dan CERIA menjalani kehidupan ini.
- ❖ Alhamdulillah, dengan pikiran JERNIH aku BERSYUKUR kepadaMu Ya Allaah...Engkau telah memberikan aku KESEHATAN yang SEMPURNA, HIDAYAH dan MODAL BERLIMPAH sehingga aku MAMPU untuk TERUS BELAJAR dan MENGEMBANGKAN DIRI meraih impian-impianku untuk menjadi hamba TERBAIKMU.
- ❖ Alhamdulillah, dengan hati bersih aku BERSYUKUR kepadaMu ya Allaah..Ternyata Engkau menjadikan aku sebagai Qanitat sebagai bekal untuk memberikan karya terbaik di dunia dan di akhirat kelak.
- ❖ Alhamdulillah, dengan perasaan SENANG dan GEMBIRA, aku BERSYUKUR kepadaMu ya Allaah..ternyata Engkau SELALU memberikan KEKUATAN kepadaku untuk menegakkan syariatMu, memperLANCAR usahaku, memperMUDAH urusanku dan mengabulkan permintaan-permintaanku.

- ❖ Alhamdulillah, dengan KEYAKINAN kuat akan ridhaMu, aku BERSYUKUR kepadaMu ya Allaah..Karena aku selalu AKTIF menghasilkan karya nyata dan BERBAGI KEBAIKAN dengan orang lain.

Lampiran 4. Data Pelatihan:

- a. Informed Consent*
- b. Lembar Observasi**
- c. Hasil Jurnal Syukur Peserta**

a. Informed consent

①

INFORMED CONSENT

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PESERTA

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : A AR

Umur : 21 tahun

Fakultas/Jurusan : Fakultas Ilmu Pendidikan / Bk

Pengalaman memandu asrama: 14 bulan

bersedia dan berjanji meluangkan waktu selama 3 kali pertemuan berturut-turut untuk mengikuti serangkaian kegiatan dalam penelitian ini serta berperan aktif. Saya telah diberi kesempatan untuk mendiskusikan dan menanyakan hal tersebut. Saya mengerti bahwa saya dapat menolak untuk ikut dalam penelitian dan saya sadar bahwa saya dapat mengundurkan diri dari penelitian ini kapan saja saya mau.

Saya menyatakan bahwa saya telah membaca dengan seksama lembar persetujuan ini dan bersedia menjadi peserta.

Yogyakarta, 28 September 2018

Peserta


(.....)

Peneliti


(Rizqi Aulia Rahmah)

2

INFORMED CONSENT**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PESERTA**

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : AC

Umur : 22 tahun

Fakultas/Jurusan : FIA1 / PA1

Pengalaman memandu asrama: 14 bulan

bersedia dan berjanji meluangkan waktu selama 3 kali pertemuan berturut-turut untuk mengikuti serangkaian kegiatan dalam penelitian ini serta berperan aktif. Saya telah diberi kesempatan untuk mendiskusikan dan menanyakan hal tersebut. Saya mengerti bahwa saya dapat menolak untuk ikut dalam penelitian dan saya sadar bahwa saya dapat mengundurkan diri dari penelitian ini kapan saja saya mau.

Saya menyatakan bahwa saya telah membaca dengan seksama lembar persetujuan ini dan bersedia menjadi peserta.

Yogyakarta, 28 September 2018

Peserta


(.....)

Peneliti


(Rizqi Aulia Rahmah)

(3)

INFORMED CONSENT**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PESERTA**

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : IK 

Umur : 24 tahun

Fakultas/Jurusan : *Ekonomika & Bisnis / Akuntansi*

Pengalaman memandu asrama: ~~8~~ bulan
30

bersedia dan berjanji meluangkan waktu selama 3 kali pertemuan berturut-turut untuk mengikuti serangkaian kegiatan dalam penelitian ini serta berperan aktif. Saya telah diberi kesempatan untuk mendiskusikan dan menanyakan hal tersebut. Saya mengerti bahwa saya dapat menolak untuk ikut dalam penelitian dan saya sadar bahwa saya dapat mengundurkan diri dari penelitian ini kapan saja saya mau.

Saya menyatakan bahwa saya telah membaca dengan seksama lembar persetujuan ini dan bersedia menjadi peserta.

Yogyakarta, 28 September 2018

Peserta



(~~.....~~)

Peneliti



(Rizqi Aulia Rahmah)

4

INFORMED CONSENT**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PESERTA**

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : GO [REDACTED]

Umur : 22 th.

Fakultas/Jurusan : Fisipol / Sosiologi

Pengalaman memandu asrama: 4 bulan

bersedia dan berjanji meluangkan waktu selama 3 kali pertemuan berturut-turut untuk mengikuti serangkaian kegiatan dalam penelitian ini serta berperan aktif. Saya telah diberi kesempatan untuk mendiskusikan dan menanyakan hal tersebut. Saya mengerti bahwa saya dapat menolak untuk ikut dalam penelitian dan saya sadar bahwa saya dapat mengundurkan diri dari penelitian ini kapan saja saya mau.

Saya menyatakan bahwa saya telah membaca dengan seksama lembar persetujuan ini dan bersedia menjadi peserta.

Yogyakarta, 28 September 2018

Peserta



(.....)

Peneliti



(Rizqi Aulia Rahmah)

5

INFORMED CONSENT**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PESERTA**

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama

RA

Umur

: 21 tahun

Fakultas/Jurusan : Teknik / Teknik Sipil

Pengalaman memandu asrama: 14 bulan

bersedia dan berjanji meluangkan waktu selama 3 kali pertemuan berturut-turut untuk mengikuti serangkaian kegiatan dalam penelitian ini serta berperan aktif. Saya telah diberi kesempatan untuk mendiskusikan dan menanyakan hal tersebut. Saya mengerti bahwa saya dapat menolak untuk ikut dalam penelitian dan saya sadar bahwa saya dapat mengundurkan diri dari penelitian ini kapan saja saya mau.

Saya menyatakan bahwa saya telah membaca dengan seksama lembar persetujuan ini dan bersedia menjadi peserta.

Yogyakarta, 28 September 2018

Peserta

(.....~~Rizki Aulia Rahmah~~.....)

Peneliti

(Rizqi Aulia Rahmah)

6

INFORMED CONSENT**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PESERTA**

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama

DM

Umur

: 21 tahun

Fakultas/Jurusan : Ilmu Pendidikan / ~~Asosiasi~~ ~~Pendidikan~~ Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

Pengalaman memandu asrama: 13 bulan

bersedia dan berjanji meluangkan waktu selama 3 kali pertemuan berturut-turut untuk mengikuti serangkaian kegiatan dalam penelitian ini serta berperan aktif. Saya telah diberi kesempatan untuk mendiskusikan dan menanyakan hal tersebut. Saya mengerti bahwa saya dapat menolak untuk ikut dalam penelitian dan saya sadar bahwa saya dapat mengundurkan diri dari penelitian ini kapan saja saya mau.

Saya menyatakan bahwa saya telah membaca dengan seksama lembar persetujuan ini dan bersedia menjadi peserta.

Yogyakarta, 28 September 2018

Peserta



(.....)

Peneliti



(Rizqi Aulia Rahmah)

7

INFORMED CONSENT**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PESERTA**

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : AN

Umur : 22

Fakultas/Jurusan : FKMK / IK

Pengalaman memandu asrama: 14 bulan

bersedia dan berjanji meluangkan waktu selama 3 kali pertemuan berturut-turut untuk mengikuti serangkaian kegiatan dalam penelitian ini serta berperan aktif. Saya telah diberi kesempatan untuk mendiskusikan dan menanyakan hal tersebut. Saya mengerti bahwa saya dapat menolak untuk ikut dalam penelitian dan saya sadar bahwa saya dapat mengundurkan diri dari penelitian ini kapan saja saya mau.

Saya menyatakan bahwa saya telah membaca dengan seksama lembar persetujuan ini dan bersedia menjadi peserta.

Yogyakarta, 28 September 2018

Peserta


(~~ANANDA RAHMAN~~)

Peneliti


(Rizqi Aulia Rahmah)



INFORMED CONSENT

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PESERTA

Yang bertanda tangan di bawah ini.

Nama : H [REDACTED]

Umur : 24 tahun

Fakultas/Jurusan : FMIPA Pendidikan IPA

Pengalaman memandu asrama: 24 bulan

bersedia dan berjanji meluangkan waktu selama 3 kali pertemuan berturut-turut untuk mengikuti serangkaian kegiatan dalam penelitian ini serta berperan aktif. Saya telah diberi kesempatan untuk mendiskusikan dan menanyakan hal tersebut. Saya mengerti bahwa saya dapat menolak untuk ikut dalam penelitian dan saya sadar bahwa saya dapat mengundurkan diri dari penelitian ini kapan saja saya mau.

Saya menyatakan bahwa saya telah membaca dengan seksama lembar persetujuan ini dan bersedia menjadi peserta.

Yogyakarta, 28 September 2018

Peserta

(~~.....~~)

Peneliti

(Rizqi Aulia Rahmah)

9

INFORMED CONSENT**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PESERTA**

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : KT

Umur : 22 th

Fakultas/Jurusan : FPSB/Pendidikan Bahasa Inggris

Pengalaman memandu asrama: 14 bulan

bersedia dan berjanji meluangkan waktu selama 3 kali pertemuan berturut-turut untuk mengikuti serangkaian kegiatan dalam penelitian ini serta berperan aktif. Saya telah diberi kesempatan untuk mendiskusikan dan menanyakan hal tersebut. Saya mengerti bahwa saya dapat menolak untuk ikut dalam penelitian dan saya sadar bahwa saya dapat mengundurkan diri dari penelitian ini kapan saja saya mau.

Saya menyatakan bahwa saya telah membaca dengan seksama lembar persetujuan ini dan bersedia menjadi peserta.

Yogyakarta, 28 September 2018

Peserta

(~~KT~~.....)

Peneliti

(Rizqi Aulia Rahmah)

(10)

INFORMED CONSENT**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PESERTA**

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : EM

Umur : 25 tahun

Fakultas/Jurusan : Psikologi

Pengalaman memandu asrama: 1 bulan tahun

bersedia dan berjanji meluangkan waktu selama 3 kali pertemuan berturut-turut untuk mengikuti serangkaian kegiatan dalam penelitian ini serta berperan aktif. Saya telah diberi kesempatan untuk mendiskusikan dan menanyakan hal tersebut. Saya mengerti bahwa saya dapat menolak untuk ikut dalam penelitian dan saya sadar bahwa saya dapat mengundurkan diri dari penelitian ini kapan saja saya mau.

Saya menyatakan bahwa saya telah membaca dengan seksama lembar persetujuan ini dan bersedia menjadi peserta.

Yogyakarta, 28 September 2018

Peserta


(.....)

Peneliti


(Rizqi Aulia Rahmah)

(11)

INFORMED CONSENT**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PESERTA**

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : DP

Umur : 23 th

Fakultas/Jurusan : MIPA/ FISIKA

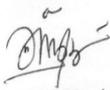
Pengalaman memandu asrama: 14 bulan

bersedia dan berjanji meluangkan waktu selama 3 kali pertemuan berturut-turut untuk mengikuti serangkaian kegiatan dalam penelitian ini serta berperan aktif. Saya telah diberi kesempatan untuk mendiskusikan dan menanyakan hal tersebut. Saya mengerti bahwa saya dapat menolak untuk ikut dalam penelitian dan saya sadar bahwa saya dapat mengundurkan diri dari penelitian ini kapan saja saya mau.

Saya menyatakan bahwa saya telah membaca dengan seksama lembar persetujuan ini dan bersedia menjadi peserta.

Yogyakarta, 28 September 2018

Peserta



(.....)

Peneliti



(Rizqi Aulia Rahmah)

13

INFORMED CONSENT**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PESERTA**

Yang bertanda tangan di bawah ini.

Nama : NR

Umur : 22 tahun

Fakultas/Jurusan : Biologi

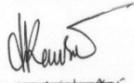
Pengalaman memandu asrama: bulan

bersedia dan berjanji meluangkan waktu selama 3 kali pertemuan berturut-turut untuk mengikuti serangkaian kegiatan dalam penelitian ini serta berperan aktif. Saya telah diberi kesempatan untuk mendiskusikan dan menanyakan hal tersebut. Saya mengerti bahwa saya dapat menolak untuk ikut dalam penelitian dan saya sadar bahwa saya dapat mengundurkan diri dari penelitian ini kapan saja saya mau.

Saya menyatakan bahwa saya telah membaca dengan seksama lembar persetujuan ini dan bersedia menjadi peserta.

Yogyakarta, 28 September 2018

Peserta


(~~.....~~)

Peneliti


(Rizqi Aulia Rahmah)

INFORMED CONSENT

(19)

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PESERTA

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : NH

Umur : 23

Fakultas/Jurusan : Psikologi

Pengalaman memandu asrama: bulan

bersedia dan berjanji meluangkan waktu selama 3 kali pertemuan berturut-turut untuk mengikuti serangkaian kegiatan dalam penelitian ini serta berperan aktif. Saya telah diberi kesempatan untuk mendiskusikan dan menanyakan hal tersebut. Saya mengerti bahwa saya dapat menolak untuk ikut dalam penelitian dan saya sadar bahwa saya dapat mengundurkan diri dari penelitian ini kapan saja saya mau.

Saya menyatakan bahwa saya telah membaca dengan seksama lembar persetujuan ini dan bersedia menjadi peserta.

Yogyakarta, 28 September 2018

Peserta


(.....)

Peneliti


(Rizqi Aulia Rahmah)

(15)

INFORMED CONSENT**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PESERTA**

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : N

Umur : 23 th

Fakultas/Jurusan : Adab dan Ilmu Budaya / Sejarah dan Kebudayaan Islam

Pengalaman memandu asrama: bulan

bersedia dan berjanji meluangkan waktu selama 3 kali pertemuan berturut-turut untuk mengikuti serangkaian kegiatan dalam penelitian ini serta berperan aktif. Saya telah diberi kesempatan untuk mendiskusikan dan menanyakan hal tersebut. Saya mengerti bahwa saya dapat menolak untuk ikut dalam penelitian dan saya sadar bahwa saya dapat mengundurkan diri dari penelitian ini kapan saja saya mau.

Saya menyatakan bahwa saya telah membaca dengan seksama lembar persetujuan ini dan bersedia menjadi peserta.

Yogyakarta, 28 September 2018

Peserta


(.....)
~~.....~~

Peneliti


(Rizqi Aulia Rahmah)

b. Lembar Observasi Umum (Kelompok Eksperimen)

Tanggal : 28 September 2018

Aspek	Kartika	Nabila	Kesimpulan
Gambaran kelas	Kursi tertata rapi dan kelas rapi	Terdapat kursi yang tertata rapi	Kelas rapi, meja dan kursi ditata secara rapi
Kebisingan	Sedikit bising setelah semakin siang karena kelas berada dipinggir jalan	Agak bising kendaraan	Sedikit bising
Fentilasi	Baik	Cukup, terdapat AC	Baik
Pencahayaan	Terang	Baik	Pencahayaan terang dan baik
Suasana	Nyaman dan kondusif	Sejuk, kondusif	Nyaman dan kondusif

Tanggal : 29 September 2018

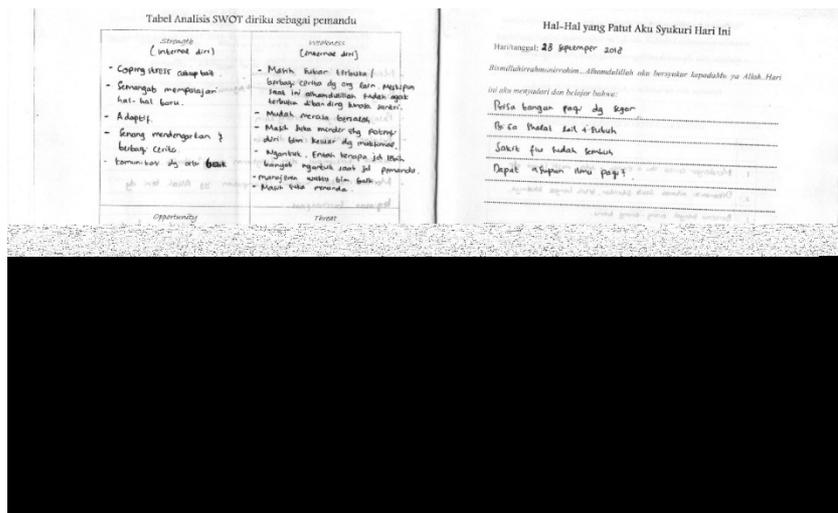
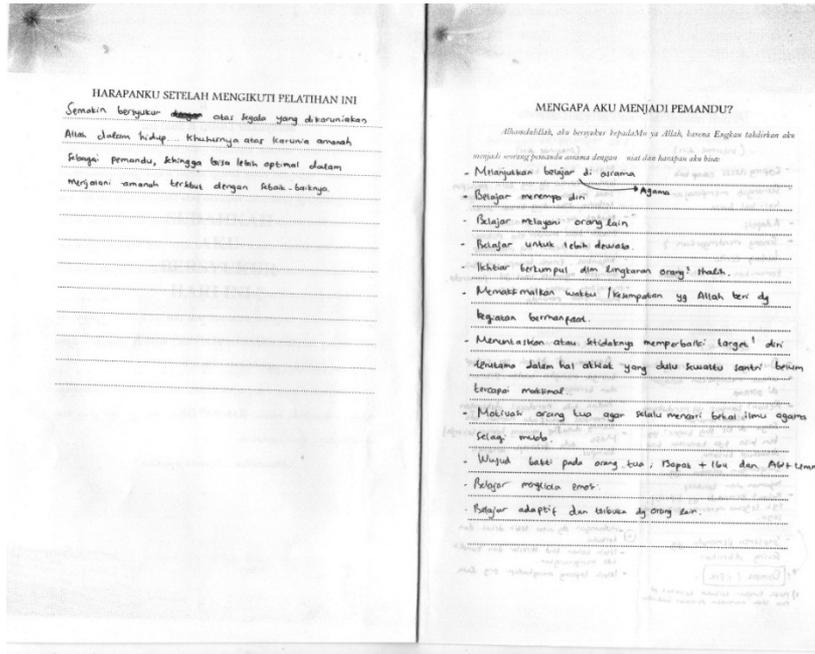
Aspek	Kartika	Nabila	Kesimpulan
Gambaran kelas	Kelas rapi	Meja dan kursi yang tertata rapi melingkar	Kelas rapi, meja dan kursi ditata secara rapi
Kebisingan	Tidak bising, dan kondusif	Tidak ada kebisingan	Tenang
Fentilasi	Baik, ber AC	Cukup, terdapat AC	Baik
Pencahayaan	Terang	Baik	Terang dan baik
Suasana	Kondusif, cukup nyaman	Hening, sejuk, kondusif	Kondusif, nyaman, dan sejuk

Tanggal : 30 September 2018

Aspek	Kartika	Nabila	Kesimpulan
Gambaran kelas	Kelas rapi	Meja dan kursi yang tertata rapi melingkar	Kelas rapi, meja dan kursi ditata secara rapi
Kebisingan	Tidak bising, dan kondusif	Tidak ada kebisingan	Tenang
Fentilasi	Baik, ber AC	Cukup, terdapat AC	Baik
Pencahayaan	Terang	Baik	Terang dan baik
Suasana	Kondusif, cukup nyaman	Hening, sejuk, kondusif	Kondusif , nyaman, dan sejuk

c. Jurnal Syukur Peserta

Subjek 1 (AR)



"Sungguh menakutkan perilaku seorang muslim, sesungguhnya semua urusan merupakan kebaikan, dan hal itu tidak terjadi kecuali bagi orang muslim. Jika dia mendapat keghibatan, maka dia beribadah dan dia merupakan sehalus baginya, dan jika mendapat kesukahan, maka dia beribadah dan merupakan sehalus baginya" (HR. Muslim)

DAFTAR KASA SYUKUR KE SELAMA SEHINGGULU

NO	Syukur/Ke-apa?
1.	Mengikuti kegiatan keagamaan
2.	menemukan dosen
3.	ditenguhin dosen
4.	Bisa membantu orang lain
5.	dapat memahami tugas kampus
6.	diben raihannya dan bacaan dalam
7.	mengingat nenek
8.	telponan dengan Ibu
9.	mendenger kabar Ibu sehat
10.	dapat membantu masakan untuk org lain
11.	dapat bernafas
12.	membuai orang lain tertawa
13.	menggendong kucing
14.	Kamar yg lebih pantas
15.	Astam-yy adan
16.	member semangat kepada satri

EVALUASI

- * Semangat positif thinking dan ingin terus menerus lebih baik
- * Merasa tergerak dengan suara kedatangan Saat Beribadah
- * Ukuran Motivasi lebih besar lagi
- * Ilmu penerapan seapungya tidak fokus
- * Hati lebih sedikit tenang
- * Hati lebih tenang saat daktir

- 17. nikmat sholat isya waktu itu.
- 18. nikmat membaca buku
- 19. nikmat dapat mandi air yg segar
- 20. nikmat mendapat kesempatan belajar
- 21. nikmat diarak skripsi
- 22. nikmat dipen pikiran
- 23. nikmat diben kesempatan diajarkan banyaknyx tugas
- 24. nikmat diben kesenangan dengan kebertahan
- 25. nikmat menclenger aya h beresmenget

"Sungguh menakutkan perkara seorang mukmin, sesungguhnya semua urusannya merupakan kebaikan, dan hal ini tidak terjadi kecuali bagi orang mukmin. Jika dia mendapat kegembiraan, maka dia bersyukur dan itu merupakan kebaikan baginya, dan jika mendapat kesusahannya, maka dia bersabar dan merupakan kebaikan baginya" (HR. Muslim).

DAFTAR RASA SYUKUR KU SELAMA SEMINGGU.

NO	
♥	Bisa membantu orang lain
♥	Bisa menjadi bagian dari persiapan menyambut tamu di PT
♥	Bisa mengikuti pelatihan kejuruan
♥	Bisa memeluk Qur'an dalam tidur
♥	Bisa berbagi cerita dalam keagungan & kefaatan - kepadan - Nige
♥	Bisa Diikuti / Diikuti saat di saat beres ke rumah sore
♥	Bisa menyapa saudara di Grup "keberga" di WA
♥	Bisa menyelesaikan baca surat Al-kahfi di Malam Jumat
♥	Bisa membeli dagangan seorang pedagang (Lualu selanjutnya dagangan besar tidak ditunjukkan)
♥	Bisa shalat berjamaah 5 waktu

Lampiran 5. Olah Data Hasil Penelitian

- a. Tabulasi Skala Stres (Perceive Stress Scale) Pre-test**
- b. Tabulasi Skala Stres (Perceive Stress Scale) Post-test**
- c. Hasil Uji Statistik**

A. Tabulasi Nilai Skala Stres PSS Pre-Test

1. Kelompok Eksperimen

No	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	Total
S1	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	26
S2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	21
S3	3	3	3	1	2	3	2	1	2	3	23
S4	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	24
S5	3	2	3	1	2	3	3	2	3	3	25
S6	2	2	2	1	1	3	3	2	3	3	22
S7	2	3	2	1	2	2	3	1	2	2	20
S8	2	2	4	1	1	2	2	1	2	3	20
S9	2	2	1	3	2	4	2	3	1	1	22
S10	3	3	3	1	2	2	2	1	3	3	23
S11	3	2	3	1	2	1	2	1	3	2	19
S12	2	3	3	2	2	4	2	2	3	4	28
S13	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	23
S14	3	2	3	1	2	4	3	2	3	2	25
S15	1	2	1	1	2	2	2	3	3	3	20

2. Kelompok Kontrol

No	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	Total
S1	2	4	3	3	2	4	2	4	2	3	29
S2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	17
S3	2	2	1	3	2	4	2	3	1	1	22
S4	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	24
S5	3	1	2	0	1	1	3	2	3	2	18
S6	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	26
S7	3	2	3	1	2	1	2	1	3	2	19
S8	3	1	2	0	1	1	3	2	3	2	18
S9	3	2	1	0	1	2	3	1	1	2	16
S10	2	2	4	1	1	2	2	1	2	3	20
S11	1	1	3	2	4	2	3	1	2	2	22
S12	2	2	1	3	2	4	2	3	1	1	22
S13	3	3	3	1	2	3	2	1	2	3	23
S14	2	3	3	2	2	2	1	2	2	2	21
S15	2	3	2	3	1	1	0	2	1	3	18

B. Tabulasi Nilai Skala Stres PSS Post-Test

1. Kelompok Eksperimen

No Subjek	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	Total
S1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	2	13
S2	1	2	1	3	3	1	3	3	1	1	19
S3	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	7
S4	3	2	1	0	1	2	3	1	1	1	15
S5	3	1	2	0	1	1	3	2	3	2	18
S6	2	2	1	1	1	2	3	1	1	1	15
S7	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	17
S8	1	2	2	0	2	1	1	1	1	2	13
S9	1	2	2	3	2	1	1	1	1	1	15
S10	0	2	1	1	1	2	0	2	1	0	10
S11	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	22
S12	2	3	3	2	1	4	2	1	2	3	22
S13	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	5
S14	2	3	3	2	2	2	1	2	2	2	21
S15	2	2	2	2	1	1	0	2	2	1	15

2. Kelompok Kontrol

No	A1	A2	A3	A4	A	A6	A7	A8	A9	A10	Total
Subjek					5						
S1	2	4	3	3	2	4	2	4	2	3	29
S2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	18
S3	2	3	3	2	2	2	1	2	2	2	21
S4	1	1	3	2	4	2	3	1	2	2	22
S5	3	1	2	0	1	1	3	2	3	2	18
S6	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	26
S7	2	2	4	1	1	2	2	1	2	2	19
S8	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	17
S9	2	4	3	3	2	4	2	4	2	2	16
S10	2	2	4	1	1	2	2	1	2	3	20
S11	3	2	3	1	2	1	2	1	3	2	19
S12	1	2	1	3	3	1	3	3	1	1	19
S13	2	3	3	2	2	2	1	2	2	2	20
S14	2	3	3	2	2	2	1	2	2	2	21
S15	2	2	1	3	3	1	3	3	1	1	18

C. Hasil Uji Statistik

1. Hasil T-Test

Group Statistics

Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pelatihan syukur Eksperimen	15	-7.60	5.527	1.427
Kontrol	15	.80	1.320	.341

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-Test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Pelatihan syukur	Equal variances assumed	10.915	.003	-5.726	28	.000	-8.400	1.467	-11.405	-5.395
	Equal variances not assumed			-5.726	15.593	.000	-8.400	1.467	-11.517	-5.283

2. Hasil Paired Sample T Test

a. Kelompok Eksperimen

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	22.73	15	2.549	.658
	Posttest	15.13	15	5.069	1.309

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pretest & Posttest	15	.064	.821

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest- Posttest	7.600	5.527	1.427	4.539	10.661	5.326	14	.000

b. Kelompok Kontrol

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest	20.20	15	3.406	.879
Posttest	21.00	15	3.566	.921

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pretest & Posttest	15	.929	.000

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest - Posttest	-.800	1.320	.341	-1.531	-.069	-2.347	14	.034

Lampiran 6. Hasil Dokumentasi Pelatihan

Pelatihan Sesi Pertama



Pelatihan Sesi Kedua



Pelatihan Sesi Terakhir



Lampiran 7.
Curriculum Vitae

CURICULUM VITAE

A. IDENTITAS DIRI

Nama Lengkap : Rizqi Aulia Rahmah

Nama Panggilan : Rizqi

Jenis Kelamin : Perempuan

Tempat/Tgl.Lahir : Sleman, 11 Januari 1996

Alamat Asal : Perum Nogotirto IV Jl.Cuakrawa No.27 Gamping
Sleman, Yogyakarta

Email : rizqiaulia@gmail.com



B. RIWAYAT PENDIDIKAN

No	Jenjang	Nama instansi	Alamat	Periode
1	SD	SDIT Alam Nurul Islam	Yogyakarta	2007
2	SMP	SMPIT Abu Bakar	Yogyakarta	2010
3	SMA	MAN III Yogyakarta	Yogyakarta	2013
4	PT	UIN Sunan Kalijaga	Yogyakarta	2019

C. RIWAYAT ORGANISASI

No	Organisasi	Jabatan	Periode
1	Earnest Learning Islamic Psychologist (ELIPS)	Ketua	2016-2017
2	Kesatuan Aksi Mahasiswa Muslim Indonesia (KAMMI)	Staff Kaderisasi	2015-2016