

## Peran Pemaafan dan rasa syukur terhadap kesejahteraan spiritual pada santri remaja pondok pesantren

Oleh :

Rohma Nur Nashriyati<sup>1)</sup>

Ruseno Arjanggal<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

<sup>2)</sup>Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung

<sup>2)</sup>ruseno@unissula.ac.id

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pemaafan dan syukur dengan kesejahteraan spiritual pada santri remaja pondok pesantren. Penelitian ini melibatkan 74 santri remaja. Pengambilan data menggunakan tiga skala yaitu skala kesejahteraan spiritual, skala pemaafan dan skala syukur. Skala kesejahteraan spiritual terdiri dari 22 aitem. Skala pemaafan terdiri dari 28 aitem dan skala syukur terdiri dari 17 aitem. Uji hipotesis menggunakan teknis analisis regresi dua prediktor. Hasil uji hipotesis menunjukkan ada hubungan yang sangat signifikan antara pemaafan dan syukur dengan kesejahteraan spiritual pada santri remaja pondok pesantren  $R_{y(1,2)} = 0,805$ ,  $F_{hitung} = 65,263$  dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ). Uji hipotesis kedua menunjukkan hubungan yang signifikan antara pemaafan dengan kesejahteraan spiritual  $r_{yx1-x2} = 0,363$  dengan taraf signifikansi  $p = 0,002$  ( $p < 0,05$ ). Uji hipotesis ketiga menunjukkan hubungan yang signifikan antara syukur dengan kesejahteraan spiritual  $r_{yx2-x1} = 0,736$  dengan taraf signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Pemaafan dan syukur memberikan kontribusi sebesar 64,80%, sedangkan 35,20% dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata kunci : pemaafan, syukur, kesejahteraan spiritual

### *Forgiveness and gratitude as predictor spiritual well-being in salafi boarding school*

### ABSTRACT

*This research aims to analyze the correlation between forgiveness and gratitude toward spiritual well-being of adolescent students in Islamic Boarding School. This research involves 74 adolescent students. The data were gathered using three scales, namely; spiritual well-being's scale, forgiveness' scale, and gratitude's scale. The spiritual well-being scale consists of 22 items. The forgiveness scale consists of 28 items and the gratitude scale consists of 17 items. Hypothesis test uses two predictors analysis regression technique. The result shows that there is a significant relationship between forgiveness and gratitude on spiritual well-being of adolescent students in Islamic boarding school.  $R_{y(1,2)} = 0,805$ ,  $F_{result} = 65,263$  with the standard of significance 0,000 ( $p < 0,01$ ). The second hypothesis test shows the significant relationship between forgiveness and spiritual well-being  $r_{yx1-x2} = 0,363$  with standard of significance  $p = 0,002$  ( $p < 0,05$ ). The third hypothesis test shows the significant relationship between gratitude and spiritual well-being  $r_{yx2-x1} = 0,736$  with standard of significance  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Forgiveness and gratitude give contribution about 64,80% while 35,20% is affected by others factors.*

*Keywords: forgiveness, gratitude, spiritual well-being*

### Pendahuluan

Kesejahteraan adalah kondisi terpenuhinya kebutuhan mental, spiritual dan sosial warga negara agar dapat hidup layak dan mampu melakukan fungsi sosialnya (Undang-Undang Republik

Indonesia, 2009). Kesejahteraan yang diukur dengan indikator pendapatan perkapita dan tingkat pendidikan menjukkan Indonesia dalam urutan 108 dari 187 negara (United Nations Development Programme, 2014). Hasil survai tersebut menunjukkan bahwa Indonesia belum dapat dikatakan sejahtera.

Disisi lain kesejahteraan materi yang dikejar tanpa memperhatikan aspek spiritualitas akan menimbulkan fenomena seperti frustrasi, kriminalitas, kecanduan alkohol, perselingkuhan, perceraian, gangguan mental, dan bunuh diri (Chapra, 1979). Saat ini, fenomena kejahatan dan bunuh diri di Indonesia terus mengalami peningkatan. Angka kejahatan menurut data BPS pada tahun 2012 meningkat menjadi 342.084 kasus, sedangkan angka bunuh diri mencapai 43 per 100.000 orang (Badan Pusat Statistik, 2015; Linggarsari, 2015). Spiritualitas merupakan hal yang penting bagi kesejahteraan seseorang agar dapat menjalankan fungsi sosialnya dengan baik.

Spiritualitas sering disamakan dengan agama namun keduanya memiliki perbedaan. Agama merupakan serangkaian praktik perilaku tertentu yang dihubungkan dengan kepercayaan yang dinyatakan oleh institusi tertentu dan anggotanya, sedangkan spiritual adalah kesadaran tentang diri dan kesadaran individu tentang asal, tujuan dan nasib (Hasan, 2006). Spiritual memberikan jawaban siapa dan untuk apa seseorang itu ada di dunia, sedangkan agama memberikan jawaban apa yang harus dilakukan seseorang (Hasan, 2006). Seseorang yang memiliki agama yang sama belum tentu memiliki tingkat kesejahteraan spiritualitas yang sama.

Kesejahteraan spiritual adalah keyakinan yang memberikan tujuan, makna dan nilai kehidupan, serta membantu individu untuk hidup damai dengan diri mereka sendiri, mencintai Tuhan, tetangga mereka, dan hidup harmonis dengan lingkungan (Fisher, 2011). Seseorang yang mencapai kesejahteraan spiritual akan memiliki tujuan, martabat dan nilai-nilai hidup, serta dapat menghormati dan berhubungan positif dengan orang lain sehingga merasa nyaman di lingkungan sekitarnya (Jackson & Monteux, 2003).

Definisi kesejahteraan spiritual diambil dari *National Interfaith Coalition on Aging* atau NICA yaitu sebagai penegasan hubungan dengan Tuhan, diri sendiri, masyarakat, dan lingkungan yang terpelihara (Fisher, 2011). Definisi tersebut kemudian dikembangkan setelah dilakukan penelitian dengan wawancara pada 98 pendidik dari 22 sekolah menengah di Victoria, lima staf senior dan hasil survai 23 ahli di Australia untuk memperoleh pandangan mereka tentang sifat kesejahteraan spiritual dan tempatnya dalam kurikulum sekolah (Fisher, 1998). Hasil penelitian tersebut didapatkan pengembangan definisi empat domain kesejahteraan spiritual yaitu domain personal, domain komunal, domain lingkungan dan domain transendental (Fisher, 2011).

Sesuatu yang berhubungan dengan Tuhan terbukti menjadi faktor paling penting dalam kesejahteraan spiritual (Fisher, 2013). Banyaknya jumlah pondok pesantren di Indonesia menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia dalam segala aktivitas berhubungan dengan Tuhan. Terdapat 27.230 pondok pesantren yang tersebar di seluruh Indonesia, 14.459 (53,10%) merupakan pondok pesantren Salafiyah, 7.727 (28,38%) Khalafiyah atau Ashriyah, dan 5.044 (18,52%) sebagai pondok pesantren moderen (Departemen Agama, 2012). Pondok pesantren yang ada di Indonesia sebagian besar masih termasuk tipologi Salafiyah dengan sistem pembelajaran murni mengaji dan membahas kitab kuning (Departemen Agama, 2012).

Pondok pesantren merupakan suatu lembaga pendidikan agama Islam yang tumbuh serta diakui masyarakat dengan sistem asrama. Santri-santri menerima pendidikan agama melalui pengajian atau madrasah dan mengedepankan aspek kesederhanaan (Sabiq & Djalali, 2012). Santri pondok pesantren salafiyah tinggal dalam satu asrama dengan fasilitas yang sangat sederhana seperti tidur dengan alas tikar dan terkadang jumlah santri dalam satu kamar tidak sesuai dengan kapasitas kamar.

Masuknya kehidupan moderen telah merubah cara berfikir, bersikap dan bertindak santri yang mempengaruhi kesejahteraan spiritual santri. Hal ini dapat dilihat dari kasus penganiayaan yang dilakukan oleh 12 santri yang mengakibatkan salah satu santri meninggal dunia (Adakitanews, 2016). Selain penganiayaan yang dilakukan santri, peredaran narkoba juga sudah terdeteksi masuk ke pondok pesantren, sedikitnya sudah ditemukan 10 kasus narkoba yang melibatkan para santri di daerah Blitar (Detiknews, 2007).

Pemberitaan kasus di atas menunjukkan bahwa kesejahteraan spiritual santri masih rendah. Hal ini diperkuat dengan hasil studi pendahuluan berupa wawancara yang dilakukan pada santri remaja pondok pesantren salafiyah. Berdasarkan hasil wawancara tersebut beberapa santri belum bisa memaafkan dengan mudah kesalahan teman-teman dalam satu pondok pesantren, hal ini mempengaruhi kualitas beribadah yang dilakukan. Selain itu rasa iri terhadap teman satu kamar yang mengarah pada perasan kurang bersyukur juga mempengaruhi mereka dalam beribadah.

Pemaafan dan syukur memiliki pengaruh dalam peningkatan kesejahteraan. Penelitian yang dilakukan pada pasien yang sedang menjalani psikoterapi menunjukkan bahwa pemaafan, syukur dan kesejahteraan memiliki hubungan yang positif, hubungan ini dimediasi dengan perasaan dan keyakinan (Toussaint & Friedman, 2009). Beberapa pengertian agama dan filsafat pemaafan dan syukur juga memiliki hubungan yang lebih kuat dengan makna dan tujuan hidup, spiritualitas dan moralitas dibandingkan dengan kesejahteraan. Berdasarkan penelitian tersebut peneliti

menghubungkan kesejahteraan dengan spiritualitas, karena keyakinan berhubungan dengan spiritualitas (Toussaint & Friedman, 2009).

Penelitian kesejahteraan spiritual telah banyak diteliti pada subjek pasien dan pekerja kantor. Hasil penelitian pada pasien gagal jantung rawat menunjukkan kesejahteraan spiritual berbanding terbalik dengan depresi, khususnya yang berkaitan dengan makna atau perdamaian. (Bekelman dkk, 2007). Kesejahteraan spiritual juga berkorelasi positif dengan penyesuaian psikologis dan kesehatan secara keseluruhan, kepuasan pernikahan, kesehatan fisik, penyesuaian sosial, keterampilan coping, dan ketahanan stres pada pegawai kantor (Fernando & Chowdhury, 2010).

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dipaparkan, penelitian yang menghubungkan pemaafan dan syukur dengan kesejahteraan spiritual dengan subjek santri pondok pesantren belum dilakukan. Pondok pesantren di Indonesia mayoritas termasuk pondok pesantren salafiyah, sehingga peneliti mengkhususkan penelitian pada pondok pesantren salafiyah. Penelitian ini menghubungkan pemaafan dan syukur dengan kesejahteraan spiritual pada santri pondok pesantren salafiyah.

### 1.1 Pemaafan dan Kesejahteraan Spiritual

Salah satu Aspek kesejahteraan spiritual adalah aspek komunal yang ditunjukkan dengan cinta, pemaafan, keadilan, harapan, dan iman (Fisher, 2011). Penghayatan dan pengalaman beragama yang baik memiliki pengaruh yang besar terhadap kesehatan fisik dan mental, salah satu bentuk keyakinan beragama adalah memaafkan (Raudatussalamah & Susanti, 2014). Pemaafan adalah kesediaan individu untuk tidak membenci, menilai negatif dan berperilaku tidak peduli pada orang lain yang bersalah atau berperilaku tidak adil, tetapi berperilaku sebaliknya dengan menunjukkan perasaan kasihan, kebaikan hati dan bahkan memberikan rasa cinta yang semestinya tidak diberikan kepada orang yang telah menyakitinya (McCullough, Fincham, & Tsang, 2003).

Ketidaksediaan untuk memaafkan dapat menimbulkan berbagai masalah dalam kehidupan (Rahmandani, 2015). Korban mungkin akan melakukan berbagai mekanisme pertahanan diri yang tidak membantu dan akan memunculkan beberapa emosi negatif, distorsi kognitif, kondisi kesehatan yang menurun, maupun perilaku yang tidak adaptif (Rahmandani, 2015).

### 1.2 Syukur dan Kesejahteraan Spiritual

Karakteristik orang yang bersyukur yaitu individu bersyukur atas kelimpahan yang dirasakan, atas kontribusi orang lain untuk kesejahteraan mereka, atas kesenangan yang sederhana dalam hidup mereka (Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, 2003). Syukur ditujukan

sebagai rasa terimakasih untuk: (a) orang, situasi, dan keadaan dalam hidup, (b) apa yang telah diterima, pengalaman, dan belajar, (c) sumber spiritual atau sumber daya alam, (d) kelimpahan, (e) apa yang anda berikan dan memaafkan, (f) kualitas batin, (g) pengalaman masa depan yang positif, kemakmuran, dan keberkahan (Toussaint & Friedman, 2009).

Syukur mampu mendorong tindakan positif yang memungkinkan orang untuk memperkuat karakter pribadi, syukur juga berhubungan positif dengan kepuasan hidup, kesejahteraan dan fungsi sosial, serta persepsi dukungan sosial (Subandi, Achmad, Kurniati, & Febri, 2014). Hasil penelitian pada siswa yang diminta untuk menyimpan catatan mingguan kapan merasa bersyukur, melaporkan bahwa kehidupan yang dirasakan secara keseluruhan lebih baik, selain itu syukur juga dapat menurunkan tingkat stres dan depresi (Eid & Larsen, 2008; Wood, Maltby, Gillett, Linely, & Joseph, 2008).

### **Tujuan dan Hipotesis**

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pemaafan dan syukur memiliki hubungan positif yang kuat dengan kesejahteraan, namun hubungan tersebut tidak semuanya dimediasi oleh keyakinan (Toussaint & Friedman, 2009). Berdasarkan penelitian tersebut peneliti menghubungkan kesejahteraan dengan spiritual karena keyakinan berhubungan dengan spiritual. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pemaafan dan syukur dengan kesejahteraan spiritual pada santri pondok pesantren.

Hipotesis pertama dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara pemaafan dan syukur dengan kesejahteraan spiritual pada santri remaja pondok pesantren. Hipotesis Kedua dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara pemaafan dengan kesejahteraan spiritual pada santri remaja pondok pesantren. hipotesis ketiga dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara syukur dengan kesejahteraan spiritual pada santri remaja pondok pesantren.

### **Metode**

#### *Peserta*

Subjek dalam penelitian ini adalah santri pondok pesantren salafiyah di Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang yang berusia 16-20 tahun. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2009). Pemilihan pondok pesantren AH sebagai tempat try out dan pondok pesantren ZNF sebagai tempat penelitian karena memiliki kondisi yang hampir sama dalam materi pelajaran yang diajarkan. Sampel try out pada penelitian ini adalah seluruh santri pondok pesantren AH yang

berusia 16-20 tahun dengan jumlah 181 santri, namun peneliti hanya berhasil meneliti 128 santri dikarenakan sebagian santri sedang tidak berada di pondok pesantren. Jumlah subjek penelitian ini sebanyak 74 santri dari pondok pesantren ZNF yang berusia 16-20 tahun.

### *Instrument*

Penelitian dilaksanakan dengan cara membagi tiga skala secara bersamaan yaitu skala kesejahteraan spiritual, skala pemaafan, skala syukur. Skala kesejahteraan spiritual terdiri dari empat aspek yaitu aspek personal, aspek komunal, aspek lingkungan dan aspek transendental (Fisher, 2011). Skala kesejahteraan spiritual berjumlah 40 aitem dan jawaban diberi skor bertingkat untuk aitem-aitem yang mendukung (*favorable*): (SS) 5, (S) 4, (N) 3, (TS) 2, (STS) 1. Sedangkan untuk aitem yang tidak mendukung (*unfavorable*) : (SS) 1, (S) 2, (N) 3, (TS) 4, (STS) 5.

Skala pemaafan yang digunakan dalam penelitian ini disusun berdasarkan 3 aspek pemaafan yaitu motivasi menghindari, motivasi balas dendam, motivasi kebajikan (McCullough, Worthington, & Rachal, 1997). Skala pemaafan berjumlah 30 aitem dan jawaban diberi skor bertingkat untuk aitem-aitem yang mendukung (*favorable*): (SS) 5, (S) 4, (N) 3, (TS) 2, (STS) 1. Sedangkan untuk aitem yang tidak mendukung (*unfavorable*) : (SS) 1, (S) 2, (N) 3, (TS) 4, (STS) 5.

Skala syukur yang digunakan dalam penelitian ini disusun berdasarkan 3 aspek syukur yaitu rasa kelimpahan, apresiasi sederhana, penghargaan bagi orang lain (Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, 2003). Skala pemaafan berjumlah 30 aitem dan jawaban diberi skor bertingkat untuk aitem-aitem yang mendukung (*favorable*): (SS) 5, (S) 4, (N) 3, (TS) 2, (STS) 1. Sedangkan untuk aitem yang tidak mendukung (*unfavorable*) : (SS) 1, (S) 2, (N) 3, (TS) 4, (STS) 5.

Uji daya beda menggunakan teknik korelasi *Product Moment* yang dikembangkan oleh Pearson. Koefisien reliabilitas *Alpha* dari Cronbach digunakan untuk mengetahui koefisien reliabilitas dalam penelitian ini. Berdasarkan uji daya beda aitem untuk skala kesejahteraan spiritual yang dilakukan pada 40 aitem terdapat 22 aitem yang memiliki daya beda tinggi dan 18 aitem berdaya beda rendah ( $\alpha = 0,808$ ). Skala pemaafan dari 30 aitem terdapat 28 aitem yang memiliki daya beda tinggi dan 2 aitem berdaya beda rendah ( $\alpha = 0,877$ ). Skala syukur dari 30 aitem terdapat 17 aitem yang memiliki daya beda tinggi dan 13 aitem berdaya beda rendah ( $\alpha = 0,813$ ).

### *Prosedur*

Peserta dalam penelitian ini adalah santri pondok pesantren salafiyah di kecamatan Sulang, kabupaten Rembang. Setelah terkumpul data calon responden yang memenuhi kriteria, peneliti mendistribusikan skala untuk seluruh responden try out. Diantara 181 skala try out didapatkan 128 skala yang diisi lengkap dan dianalisis. Peneliti kemudian mendistribusikan skala yang telah diuji daya beda kepada seluruh responden penelitian. Didapatkan 74 skala yang diisi lengkap dan dianalisis.





## Hasil

### *Deskriptif Statistik*

Hasil analisis deskriptif menunjukkan skor rata-rata kesejahteraan spiritual (66,4595,SD = 8,25483). Skor rata-rata pemaafan (75,1892,SD = 10,08006) dan skor rata-rata syukur (55,0135,SD = 6,56578). Hasil analisis deskriptif disajikan dalam tabel 1 (lampiran).

### *Analisis Hipotesis*

Uji korelasi pada penelitian ini menggunakan teknik regresi dua prediktor. Teknik ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara pemaafan dan syukur dengan kesejahteraan spiritual. Uji hipotesis pertama menggunakan teknik regresi dua prediktor dihasilkan korelasi R sebesar 0,805,  $F_{hitung}$  sebesar 65,263 dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 (pada  $p < 0,01$ ) (tabel 2). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara pemaafan dan syukur dengan kesejahteraan spiritual pada santri remaja pondok pesantren. Pemaafan dan syukur pada penelitian ini secara bersama-sama memberikan sumbangan efektif sebesar 64,80% yang dapat dilihat dari koefisien determinasi ( $r^2$ ) sebesar 0,648. Pemaafan memberikan sumbangan efektif 11,85% sedangkan syukur memberikan sumbangan 52,99%.

Hipotesis kedua dan ketiga dalam penelitian ini diuji dengan menggunakan teknik korelasi parsial. Hasil perhitungan menunjukkan nilai korelasi  $r_{yx1-x2} = 0,363$  dengan taraf signifikansi  $p = 0,002$  (pada  $p < 0,01$ ) (tabel 3). Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis kedua dalam penelitian ini diterima. Hal tersebut menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara pemaafan dengan kesejahteraan spiritual. Artinya, semakin tinggi pemaafan maka akan semakin tinggi kesejahteraan spiritual yang dirasakan. Sebaliknya, semakin rendah pemaafan maka kesejahteraan spiritual juga akan rendah.

Hipotesis ketiga untuk mengetahui hubungan antara syukur dengan kesejahteraan spiritual. Hasil perhitungan menunjukkan nilai korelasi  $r_{yx2-x1} = 0,736$  dengan taraf signifikansi  $p = 0,000$  (pada  $p < 0,01$ ) (tabel 3). Hal tersebut menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara syukur dengan kesejahteraan spiritual. Artinya, semakin tinggi rasa syukur maka akan semakin tinggi kesejahteraan spiritual. Sebaliknya, semakin rendah rasa syukur maka akan semakin jarang merasakan kesejahteraan spiritual.

## Pembahasan

Hasil uji hipotesis pertama pada penelitian ini menunjukkan nilai korelasi R sebesar 0,805,  $F_{hitung}$  sebesar 65,263 dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 (pada  $p < 0,01$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara pemaafan dan syukur dengan kesejahteraan spiritual pada santri remaja pondok pesantren.

Kesejahteraan spiritual adalah suatu konsep yang mencerminkan bagaimana seseorang hidup dengan harmonis berkaitan dengan makna, tujuan dan nilai-nilai kehidupan, terkandung makna pemeliharaan dalam dunia fisik, biologis, perasaan dan kesatuan dengan lingkungan (Fisher, 2010). Salah satu aspek kesejahteraan spiritual adalah aspek komunal yang ditandai dengan pemaafan (Fisher, 2010).

Seseorang yang memaafkan akan mengalami peningkatan emosi positif dan lebih sejahtera secara fisik (Eid & Larsen, 2008). Seseorang yang memaafkan juga akan dapat mengontrol respon emosional terhadap peristiwa buruk yang dialami sehingga dapat merasakan pengurangan emosi, pikiran serta perilaku negatif, dan selanjutnya meningkatkan kualitas positif yang ditunjukkan bagi diri sendiri, orang lain dan situasi (Rahmandani, 2015).

Kesejahteraan spiritual juga dapat dipengaruhi oleh rasa syukur yang dimiliki seseorang (Eid & Larsen, 2008). Individu yang bersyukur cenderung menjadi lebih optimis, memiliki harapan dan kebahagiaan, dan memiliki tingkat depresi serta kecemasan yang rendah (McCullough, Kimeldorf, & Cohen, 2008). Rasa syukur yang dimiliki dapat diungkapkan dengan tidak merasa kekurangan dalam dirinya, menghargai kebahagiaan walaupun sifatnya sederhana, dan akan menghargai kontribusi orang lain atas kesejahteraan yang dirasakan (Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, 2003).

Individu yang lebih religius akan lebih menghargai pemaafan, dan individu yang kurang dapat memaafkan dirinya sendiri, orang lain atau situasi yang negatif akan mempengaruhi kesejahteraan spiritual yang dimiliki (Hafnidar, 2013). Disisi lain, rasa syukur juga akan mempengaruhi kesejahteraan spiritual seseorang karena seseorang yang bersyukur akan merasa lebih optimis dan merasa memiliki harapan dalam menjalani hidup sehingga dapat merasakan kebahagiaan atau kesejahteraan (McCullough, Kimeldorf, & Cohen, 2008).

Pemaafan dan syukur memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan. Hasil penelitian pada 72 pasien psikoterapi yang melakukan rawat jalan menunjukkan pemaafan dan syukur memiliki hubungan positif dan saling terkait dengan kesejahteraan (Toussaint & Friedman, 2009). Pemaafan dan syukur juga memiliki hubungan kesejahteraan ketika dimediasi oleh perasaan dan keyakinan.

Hipotesis kedua penelitian ini ingin menguji apakah ada hubungan positif antara pemaafan terhadap kesejahteraan spiritual pada santri remaja pondok pesantren. Hasil perhitungan korelasi

parsial menunjukkan nilai korelasi  $r_{yx1-x2} = 0,363$  dengan taraf signifikansi  $p = 0,002$  (pada  $p < 0,01$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara pemaafan dengan kesejahteraan spiritual. Artinya, semakin tinggi pemaafan yang dilakukan maka akan semakin tinggi kesejahteraan spiritual yang dirasakan. Sebaliknya, semakin rendah pemaafan maka akan semakin rendah kesejahteraan spiritual yang dirasakan.

Hipotesis ketiga ingin menguji apakah terdapat hubungan positif antara syukur dengan kesejahteraan spiritual santri remaja pondok pesantren. Hasil korelasi parsial menunjukkan nilai korelasi  $r_{yx1-x2} = 0,736$  dengan taraf signifikansi  $p = 0,000$  (pada  $p < 0,01$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara syukur dengan kesejahteraan spiritual. Artinya, semakin tinggi rasa syukur yang dirasakan maka akan semakin tinggi kesejahteraan spiritual yang dirasakan. Sebaliknya semakin rendah rasa syukur maka akan semakin tinggi kesejahteraan spiritual yang dirasakan.

Hasil penelitian ini serupa dengan hasil penelitian pada 221 remaja dengan membagi subjek menjadi 2 kelompok, kelompok eksperimen diminta untuk berlatih bersyukur dengan menghitung kenikmatan yang diperoleh, sedangkan kelompok kontrol diminta untuk menuliskan kondisi yang menyulitkan (Froh, Yurkewicz, & Kashdan 2009). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelompok eksperimen merasa lebih puas dengan kehidupannya (Froh, Yurkewicz, & Kashdan 2009). Peneliti dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa syukur dapat digunakan sebagai intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan remaja (Froh, Yurkewicz, & Kashdan 2009).

Hasil analisis data penelitian ini menunjukkan bahwa kesejahteraan spiritual santri remaja berada pada kategori sedang. Hal tersebut berdasarkan *mean* empirik skor sampel berada dalam kategorisasi tinggi yaitu 66,4595. Hasil analisis data tersebut berbeda dengan hasil studi pendahuluan berupa wawancara pada tiga subjek yang dilakukan peneliti. Studi pendahuluan tersebut menunjukkan hasil bahwa kesejahteraan spiritual santri remaja dalam kategori cukup rendah. Kategori tersebut sesuai dengan hasil wawancara bahwa subjek kurang dapat merasa sejahtera secara spiritual yang ditunjukkan dengan kurang dapat memaafkan orang lain, rasa kebencian yang mempengaruhi dalam beribadah dan menjalankan kegiatan pondok, serta kurang dapat bersyukur atas kenikmatan yang telah didapatkan.

Hasil studi pendahuluan dan hasil analisis data penelitian terdapat perbedaan kategori. Perbedaan ini disebabkan terlalu sedikitnya subjek dalam studi pendahuluan sehingga kurang representatif, karena studi pendahuluan hanya dilakukan pada santri putri. Selain itu semua subjek

belum pernah mengisi skala penelitian, pengisian skala yang dilakukan dengan didampingi pengurus pondok membuat subjek kurang dapat memberikan respon yang sesuai dengan kondisi subjek.

Hasil data pemaafan pada santri ramaja pondok pesantren berada dalam kategori sedang dengan *mean* empirik sebesar 75,1892. Hasil data syukur pada santri pondok pesantren berada dalam kategorisasi tinggi yaitu 52,0135 berdasarkan *mean* empiriknya.

Pemaafan dan syukur secara bersama-sama memberikan sumbangan efektif atau pengaruh sebesar 64,80% terhadap kesejahteraan spiritual, sedangkan sisanya 35,20% dipengaruhi oleh faktor lain. Pemaafan memberikan pengaruh sebesar 11,85% terhadap kesejahteraan spiritual, sedangkan syukur memberika pengaruh sebesar 52,99%. Hal tersebut menunjukkan bahwa kontribusi syukur terhadap kesejahteraan spiritual lebih besar jika dibandingkan dengan pemaafan.

### **Kesimpulan dan Implikasi Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa: (a). Ada hubungan yang sangat signifikan antara pemaafan dan syukur dengan kesejahteraan spiritual pada santri remaja pondok pesantren; (b). Ada hubungan positif yang signifikan antara pemaafan dengan kesejahteraan spiritual. Semakin tinggi pemaafan maka akan semakin tinggi kesejahteraan spiritual, begitu pula sebaliknya semakin rendah pemaafan maka akan semakin rendah kesejahteraan spiritualnya (c). Ada hubungan positif yang sangat signifikan antara syukur dengan kesejahteraan spiritual. Semakin tinggi tinggi syukur maka semakin tinggi pula kesejahteraan spiritual, begitu pula sebaliknya, semakin rendah sykur maka akan semakin rendah kesejahteraan spiritualnya.

Pemaafan dan syukur secara bersama-sama memiliki kontribusi sebesar 64,8% terhadap kesejahteraan spititual, sedangkan sisanya dipengaruhi faktor lain. Kontribusi syukur terhadap kesejahteraan spiritual lebih besar jika dibandingkan dengan pemaafan.

Berdasarkan hasil penelitian diharapkan para santri dapat mengikuti kegiatan yang telah rutin dilakukan di pondok pesantren seperti sholat berjama'ah, diskusi dan pengajian tanpa paksaan sehingga dapat lebih menyerap dan mengamalkan ajaran agama dengan baik. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan melakukan studi pendahuluan melalui wawancara dan pengisian kuesioner dengan subjek yang lebih representatif, yaitu subjek dengan jumlah yang lebih banyak serta mampu mewakili wilayah yang diteliti. Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian kesejahteraan spiritual ditinjau dari faktor-faktor penyebab kesejahteraan spiritual lainnya, seperti dukungan sosial, harga diri, makna dan tujuan, kerendahan hati, kasih sayang.

## Daftar Pustaka

- Adakitanews. (2016). Santrinya tewas dianiaya, ponpes Darul Ulum akui lalai. *Adakitanews*. Retrieved from <http://www.adakitanews.com/santrinya-tewas-dianiaya-ponpes-darul-ulum-akui-lalai/>
- Agama, D. (2012). *Analisis Statistik Pendidikan Islam*. Retrieved from <http://pendis.kemenag.go.id/file/dokumen/pontrenanalisis.pdf>.
- Bekelman, D. B., Dy, S. M., Becker, D. M., Wittstein, I. S., Hendricks, D. E., Yamashita, T. E., & Gottlieb, S. H. (2007). Spiritual well-being and depression in patients with heart failure. *Journal of General Internal Medicine*, 22(4), 470–477. <http://doi.org/10.1007/s11606-006-0044-9>
- Chapra, M. U. (1979). *Objective of the Islamic economic order*. Nairobi: Derbyshire Print. Retrieved from [http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:\\_x4Olr9gHfAJ:ierc.sbu.ac.ir/File/Article/OBJECTIVES%2520OF%2520THE%2520ISLAMIC%2520ECONOMIC%2520ORDER\\_94069.pdf+&cd=3&hl=en&ct=clnk](http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:_x4Olr9gHfAJ:ierc.sbu.ac.ir/File/Article/OBJECTIVES%2520OF%2520THE%2520ISLAMIC%2520ECONOMIC%2520ORDER_94069.pdf+&cd=3&hl=en&ct=clnk)
- Detiknews. (2007). Waspada, pondok pesantren diincar bandar narkoba. *Detiknews*. Retrieved from <http://news.detik.com/berita-jawa-timur/798281/waspada-pondok-pesantren-diincar-bandar-narkoba>
- Eid, M., & Larsen, R. J. (2008). *The Science of Subjective Well-Being*. The Guilford Press. Retrieved from <http://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=u0D1Ly9CeRAC&pgis=1>
- Fernando, M., & Chowdhury, R. M. M. I. (2010). The relationship between spiritual well-being and ethical orientations in decision making: An empirical study with business executives in Australia. *Journal of Business Ethics*, 95(2), 211–225. <http://doi.org/10.1007/s10551-009-0355-y>
- Fisher, J. (1998). Spiritual health: its nature and place in the school curriculum. Retrieved from <https://minerva-access.unimelb.edu.au/handle/11343/39206>
- Fisher, J. (2010). Development and Application of a Spiritual Well-Being Questionnaire Called SHALOM. *Religions*, 1(1), 105–121. <http://doi.org/10.3390/rel1010105>
- Fisher, J. (2011). The Four Domains Model: Connecting Spirituality, Health and Well-Being. *Religions*, 2(1), 17–28. <http://doi.org/10.3390/rel2010017>
- Fisher, J. (2013). You Can't Beat Relating with God for Spiritual Well-Being: Comparing a Generic Version with the Original Spiritual Well-Being Questionnaire Called SHALOM. *Religions*, 4, 325–335. <http://doi.org/10.3390/rel4030325>
- Froh, J. J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T. B. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*, 32(3), 633–650. <http://doi.org/10.1016/j.adolescence.2008.06.006>
- Hafnidar. (2013). The Relationship among Five Factor Model of Personality, Spirituality, and Forgiveness. *International Journal of Social Science and Humanity*, 3(2), 167–170. <http://doi.org/10.7763/IJSSH.2013.V3.220>
- Hasan, A. B. P. (2006). *Psikologi perkembangan islami*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Jackson, R., & Monteux, A. (2003). Promoting the spiritual well-being of children and young people with special needs. *Scottish Journal of Residential Child Care*, 2(1), 52–54.

- Linggarsari, Y. (2015). *WHO: tiap 40 detik, Satu Orang mati bunuh diri. CNN Indonesia*. Retrieved from <http://www.cnnindonesia.com/nasional/20150911134959-20-78094/who-tiap-40-detik-satu-orang-mati-bunuh-diri/>
- McCullough, M. E., Fincham, F. D., & Tsang, J.-A. (2003). Forgiveness, forbearance, and time: the temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(3), 540–557. <http://doi.org/10.1037/0022-3514.84.3.540>
- McCullough, M. E., Kimeldorf, M. B., & Cohen, A. D. (2008). An adaptation for altruism? *Current Directions in Psychological Science, 17*(4), 281–285. <http://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2008.00590.x>
- McCullough, M. E., Worthington, E. L., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal Forgiving in Close Relationships, *73*(2), 321–336.
- Programme, U. N. D. (2014). *2014 Human development report*. Retrieved from <http://www.undp.org/content/undp/en/home/presscenter/events/2014/july/HDR2014.html>
- Rahmandani, A. (2015). Pemaafan dan aspek kognitif dari stres pada mahasiswi jurusan kebidanan tingkat dua, *14*(2), 118–128.
- Raudatussalamah, & Susanti, R. (2014). Pemaafan (forgiveness) dan psychological wellbeing pada narapidana wanita, 219–234.
- Sabiq, Z., & Djalali, M. A. (2012). Kecerderdasan Emosi, Kecerdasan Spiritual dan Perilaku Prosocial Santri Pondok Pesantren Nasyrul Ulum Pamekasan. *Persona, 1*(2), 53–65. Retrieved from <http://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/persona/article/view/21>
- Statistik, B. P. (2015). *Statistik kriminal 2014*. Retrieved from <http://bps.go.id/index.php/publikasi/926>
- Subandi, M. A., Achmad, T., Kurniati, H., & Febri, R. (2014). Spirituality, gratitude, hope and post-traumatic growth among the survivors of the 2010 eruption of Mount Merapi in Java, Indonesia. *Australasian Journal of Disaster and Trauma Studies, 18*(1), 19–26.
- Sugiyono. (2009). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Toussaint, L., & Friedman, P. (2009). Forgiveness, gratitude, and well-being: The mediating role of affect and beliefs. *Journal of Happiness Studies, 10*(6), 635–654. <http://doi.org/10.1007/s10902-008-9111-8>
- Undang-Undang Republik Indonesia (2009). Retrieved from <https://www.kemosos.go.id/unduh/UU-Kesos-No11-2009.pdf>
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and Happiness: Development of a Measure of Gratitude, and Relationships With Subjective Well-Being. *Social Behavior and Personality: An International Journal, 31*(5), 431–451. <http://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>
- Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linely, P. A., & Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality, 42*(4), 854–871. <http://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.11.003>

**Lampiran**

Tabel 1

*Descriptive Statistics*

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
Kesejahteraan_Spiritual	74	66,4595	8,25483	41,00	82,00
Pemaafan	74	75,1892	10,08006	52,00	101,00
Syukur	74	55,0135	6,56578	35,00	66,00

Tabel 2

Hasil analisis regresi dua prediktor

Variabel	R <sub>square</sub>	F <sub>hitung</sub>	Sig	P	Keterangan
Kesejahteraan Spiritual	0,805	65,263	0,000	<0,01	Ada hubungan positif yang sangat signifikan

Tabel 3

Hasil analisis teknik korelasi parsial

	r <sub>yx</sub>	Sig	P	Keterangan
Hipotesis 2	0,363	0,002	<0,01	Ada hubungan positif yang signifikan
Hipotesis 3	0,736	0,000	<0,01	Ada hubungan positif yang sangat signifikan

