

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS *GRATITUDE JOURNAL* TERHADAP TINGKAT
KETENANGAN JIWA MAHASISWA BIMBINGAN DAN
KONSELING ISLAM INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PAREPARE**



OLEH

**NUR ZAKINA SALAM
NIM.19.3200.069**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PAREPARE**

2023 M/1444 H

**EFEKTIVITAS *GRATITUDE JOURNAL* TERHADAP TINGKAT
KETENANGAN JIWA MAHASISWA BIMBINGAN DAN
KONSELING ISLAM INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PAREPARE**



OLEH

**NUR ZAKINA SALAM
NIM.19.3200.069**

Skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos.) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Islam Institut Agama Islam Negeri Parepare

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PAREPARE**

2023 M/1444 H

PENGESAHAN KOMISI PEMBIMBING

Judul Skripsi : Efektivitas *Gratitude Journal* Terhadap
Tingkat Ketenangan Jiwa Mahasiswa
Bimbingan dan Konseling Islam Institut
Agama Islam Negeri Parepare

Nama Mahasiswa : Nur Zakina Salam

Nomor Induk Mahasiswa : 19.3200.069

Program studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Dasar Penetapan pembimbing : SK. Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan
Dakwah Nomor: B. 1400/In.39.7//07/2022

Disetujui Oleh

Pembimbing Utama : Adnan Achiruddin Saleh, S.Psi.,M.Si.

NIDN : 2020088701

Pembimbing Pendamping : Nur Afiah, M.A.

NIDN : 2010088803

(.....)
.....
.....
.....

Mengetahui:



Dekan,
Fakultas Ushuluddin, adab dan dakwah

[Signature]
Dr. A. Nurkidam, M. Hum.
NIP. 19641231 199203 1 045

PENGESAHAN KOMISI PENGUJI

Judul Skripsi : Efektivitas *Gratitude Journal* Terhadap Tingkat Ketenangan Jiwa Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Institut Agama Islam Negeri Parepare

Nama Mahasiswa : Nur Zakina Salam

Nomor Induk Mahasiswa : 19.3200.069

Program studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Dasar Penetapan pembimbing : SK. Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Nomor: B. 1400/In.39.7//07/2022

Tanggal Kelulusan : 31 Juli 2023

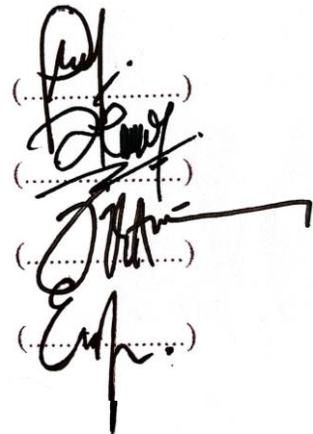
Disahkan Oleh Komisi Penguji

Adnan Achiruddin Saleh, S.Psi.,M.Si. (Ketua)

Nur Afiah, M.A. (Sekretaris)

Prof. Dr. Sitti Jamilah Amin, M.Ag. (Anggota)

Emilia Mustary, M.Psi. (Anggota)



Mengetahui:



Dr. A. Nurkidam, M. Hum.
NIP. 19641231 199203 1 045

KATA PENGANTAR

الرَّحِيمِ الرَّحْمَنِ اللَّهُ بِسْمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةِ وَالسَّلَامِ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ
وَالْمُرْسَلِينَ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ أَمَّا بَعْدُ

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah swt. berkat hidayah, taufik dan maunah-Nya, penulis dapat menyelesaikan tulisan ini sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Sarjana S.Sos. pada Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Parepare.

Penulis mengaturkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada orang tua tercinta, Ibunda Hatijah dan Ayahanda Salam dimana dengan pembinaan dan berkah doa tulusnya, penulis mendapatkan kemudahan dalam menyelesaikan tugas akademik tepat pada waktunya.

Penulis telah menerima banyak bimbingan dan bantuan dari bapak dan bapak Adnan Achiruddin Saleh, S.Psi.,M.Si. dan ibu Nur Afiah, M.A. selaku Pembimbing I dan Pembimbing II, atas segala bantuan dan bimbingan yang telah diberikan, penulis ucapkan terima kasih.

Selanjutnya, penulis juga menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr.Hannani M.Ag. Rektor IAIN Parepare yang telah bekerja keras mengelola pendidikan di IAIN Parepare
2. Bapak Dr. A. Nurkidam,M.Hum. sebagai Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah atas pengabdianya dalam menciptakan suasana pendidikan yang positif bagi mahasiswa.
3. Ibu dosen program studi Emilia Mustary, M. Psi. yang telah meluangkan waktu dalam mendidik penulis selama studi di IAIN Parepare.
4. Ibu penguji skripsi Prof. Dr. Sitti Jamilah Amin, M.Ag. dan Emilia Mustary, M. Psi yang telah memberikan masukan dalam menyelesaikan skripsi.

5. Bapak dan Ibu dosen dan seluruh staf yang ada di fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Parepare yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan kepada penulis selama perkuliahan dan membantu memberikan informasi terkait dengan penelitian.
6. Ibu dosen Astinah, M.Psi. selaku narasumber pada kegiatan pelatihan *Gratitude journal* sehingga penelitian dapat berjalan dengan lancar.
7. Sebagai ungkapan terima kasih, skripsi ini penulis persembahkan kepada kedua orang tua yang saya cintai, ayahanda Drs.Salam, M.Pd.I. dan Ibunda Hatijah yang menjadi sosok orang tua yang membimbing putrinya menjadi kuat dalam menjalani hidup, selalu memberikan dukungan serta doa terbaiknya sehingga penulis selalu dalam lindungan Allah SWT dan dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Saudara tercinta Mujahida Salam,S.Pd., Zakiah Salam S.Pd.I., dan Syakiruddin Salam terima kasih atas segala doa, usaha motivasi yang telah diberikan kepada adik terakhir ini. Terima kasih sudah menjadi panutan dan contoh terbaik bagi penulis sehingga penulis dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
9. Rekan-rekan seperjuangan Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam yang selalu memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi.
10. Sahabat saya Amanda, Cae, Dwi dan Rina terima kasih telah menjadi penyemangat, teman berjuang dari awal hingga akhir, dan siap membantu disetiap proses menyelesaikan skripsi ini.
11. Sahabat tercinta saya Fitriani, terima kasih telah berkontribusi banyak dalam penyusunan skripsi ini. Terima kasih untuk tidak lelah membersamain dalam setiap proses yang saya lalui. Terima kasih untuk selalu mendukung saya dalam hal apapun, dan juga terima kasih karena setia menemani hingga selesainya penyusunan skripsi ini.

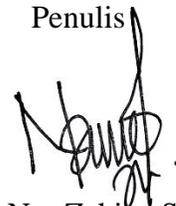
12. Teruntuk Muhammad Ikhsan Amin, terima kasih untuk dukungan, semangat, serta telah menjadi tempat berkeluh kesah. Terima kasih selalu ada dalam suka maupun duka dari awal perkuliahan hingga proses penyusunan skripsi ini.

Semoga Allah swt membalas kebaikan dan ketulusan semua pihak yang telah membantu untuk menyelesaikan skripsi ini dengan melimpahkan rahmat dan karunia-Nya. Semoga karya ilmiah skripsi ini dapat memberikan manfaat dan kebaikan bagi semua pihak serta dipergunakan sebagaimana semestinya.

Akhirnya penulis menyampaikan kiranya pembaca berkenan memberikan saran konstruktif demi kesempurnaan skripsi ini

Parepare, 18 Juli 2023

Penulis



Nur Zakina Salam
NIM :19.3200.069

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Mahasiswa yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Nur Zakina Salam
NIM : 19.3200.069
Tempat/tgl.Lahir : Parepare, 15 November 2000
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Judul Skripsi : Efektivitas *Gratitude Journal* Terhadap Tingkat Ketenangan Jiwa Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Institut Agama Islam Negeri Parepare

Menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran bahwa skripsi ini benar merupakan hasil karya saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi saya merupakan duplikat, tiruam, plagiat, atau dibuat oleh orang lain, sebagian atau seluruhnya, maka skripsi dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum.

Parepare, 18 Juli 2023

Penyusun



Nur Zakina Salam
Nim. 19.3200.069

ABSTRAK

Nur Zakina Salam. *Efektivitas Gratitude Journal Terhadap Tingkat Ketenangan Jiwa Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Parepare* (dibimbing oleh Adnan Achiruddin Saleh., dan Nur Afiah).

Ketenangan jiwa adalah sumber bagi kebahagiaan. Seseorang individu tidak akan mengalami perasaan yang bahagia ketika jiwanya tidak tenang atau gelisah. Usaha yang dilakukan untuk meningkatkan ketenangan jiwa yaitu menerapkan *Gratitude Journal*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan *gratitude journal* terhadap tingkat ketenangan jiwa mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Parepare.

Rancangan penelitian ini memakai *pre- eksperimental* dengan *one group pre test-post test design*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 11 orang mahasiswa BKI IAIN Parepare. Hasil dari pemberian perlakuan (*gratitude journal*) dianalisis menggunakan uji Man Whitney. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS versi 25. Untuk melihat *efektifitas gratitude journal* terhadap tingkat ketenangan jiwa menggunakan analisis N-Gain skor.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *gratitude journal* efektif dalam meningkatkan ketenangan jiwa mahasiswa. Berdasarkan dari data yang ditemukan menyatakan bahwa nilai Sig. (0.00) < 0.05 maka keputusannya adalah H_a diterima dan H_0 ditolak. Berdasarkan uji N-Gain skor, nilai N -gain skor sebesar 37,82 yang artinya efektivitas *gratitude journal* masuk pada kategori sedang. Hal ini berarti bahwa *gratitude journal* efektif dalam meningkatkan ketenangan jiwa mahasiswa. *Gratitude journal* sebagai metode yang dapat diimplementasikan pada permasalahan keseharian dalam meningkatkan ketenangan jiwa.

Kata Kunci: *Gratitude Journal*, Ketenangan Jiwa

DAFTAR ISI

SAMPUL	i
HALAMAN SAMPUL	ii
HALAMAN PENGESAHAN KOMISI PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN KOMISI PENGUJI	iv
KATA PENGANTAR	v
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	viii
ABSTRAK.....	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Kegunaan penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Tinjauan Penelitian Relevan	9
B. Tinjauan Teori.....	14
1. <i>Gratitude Journal</i>	14
2. Ketenangan Jiwa	20
3. Hubungan <i>Gratitude Journal</i> dan Ketenangan Jiwa.....	29
C. Kerangka Pikir	31
D. Hipotesis.....	33
BAB III METODE PENELITIAN.....	34
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	34
B. Pelaksanaan Penelitian	35
C. Lokasi dan Waktu Penelitian	37

D. Populasi dan Sampel	37
E. Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data	39
F. Definisi Operasional	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	51
A. Hasil Penelitian	51
1. Deskripsi Hasil Penelitian	51
2. Pengujian Persyaratan Analisis	56
3. Pengujian Hipotesis.....	57
B. Pembahasan.....	59
BAB V PENUTUP.....	64
A. Simpulan	64
B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	I
LAMPIRAN- LAMPIRAN	V
BIODATA PENULIS	XCVII

DAFTAR TABEL

No. Tabel	Judul Tabel	Halaman
3.1	Desain penelitian <i>One Group pretest</i> dan <i>posttest</i>	35
3.2	Jumlah keseluruhan mahasiswa aktif BKI IAIN Parepare	37
3.3	Kategorisasi ketenangan jiwa	39
3.4	Kriteria pengukuran variabel	41
3.5	Blue print ketenangan jiwa sebelum uji validitas	41
3.6	Hasil uji coba validitas	43
3.7	Blue print ketenangan jiwa setelah uji validitas	45
3.8	Interpretasi nilai r	46
3.9	Hasil uji reliability	47
3.10	kriteria tingkat N-Gain Skor	49
4.1	Kategori semester	51
4.2	Hasil kategori tingkat ketenangan jiwa	52
4.3	Kategori semester subjek penelitian	52
4.4	Perbandingan mean hipotetik dan mean empirik	53
4.5	Data statistik <i>pre test</i>	54
4.6	Data statistik <i>post test</i>	54
4.8	Uji normalitas	56
4.7	uji Man Whitney	57
4.8	Uji N -Gain Skor	58

DAFTAR GAMBAR

No. Gambar	Judul Gambar	Halaman
2.1	Bagan Kerangka Pikir	32
4.1	Diagram <i>pre test</i> dan <i>post test</i>	55

DAFTAR LAMPIRAN

No. Lampiran	Judul Lampiran	Keterangan
1	Surat izin melaksanakan penelitian dari kampus	VI
2	Surat izin melaksanakan penelitian dari dinas penanaman modal dan pelayanan terpadu satu pintu kota Parepare	VII
3	Surat keterangan telah melaksanakan penelitian	VII
4	Surat pernyataan <i>professional judgment</i> modul “ <i>Gratitude journal</i> ”	IX
5	Surat <i>informed cossent</i>	XI
6	Kuesioner penelitian	XXII
7	Tabulasi data	XXVIII
8	Uji validitas	XXX
9	Uji Reliabilitas	XXXII
10	Uji Normalitas	XXXII
11	Uji Man Whitney	XXXII
12	Uji N-Gain Skor	XXXIII
13	Modul pelatihan <i>Gratitude journal</i>	XXXIV
14	<i>Handout</i> materi	XLVI
15	<i>Gratitude journal</i> subjek penelitian	LIII
16	Dokumentasi penelitian	XCIV
17	Biodata penulis	XCVII

PEDOMAN TRANSLITERASI DAN SINGKATAN

1. Transliterasi

a. Konsonan

Fonem konsonen bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lain lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda.

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf Latin:

Huruf	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Tha	Th	te dan ha
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Dhal	dh	de dan ha
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Shad	ṣ	es (dengan titik di bawah)

ض	Dad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ta	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain	‘	koma terbalik ke atas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
هـ	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	‘	apostrof
ي	Ya	Y	Ye

Hamzah (ء) yang diawal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apapun. Jika terletak di tengah atau di akhir, ditulis dengan tanda (‘).

b. Vokal

1) Vokal tunggal (*monoftong*) bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasi sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Fathah	A	A

ا	Kasrah	I	I
ا	Dammah	U	U

2) Vokal rangkap (*diftong*) bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
يَـ	fathah dan ya	Ai	a dan i
وَـ	fathah dan wau	Au	a dan u

Contoh:

كَيْفَ : kaifa

حَوْلَ : ḥaula

c. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harkat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harkat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
اَ / آ	fathah dan alif atau ya	ā	a dan garis di atas
يَـ	kasrah dan ya	ī	i dan garis di atas
وَـ	dammah dan wau	ū	u dan garis di atas

Contoh:

مَاتَ : māta

رَمَى : ramā

قِيلَ : qīla

يَمُوتُ : yamūtu

d. Ta Marbutah

Transliterasi untuk *ta marbutah* ada dua:

- 1) *Ta marbutah* yang hidup atau mendapat harkat fathah, kasrah dan dammah, transliterasinya adalah [t].
- 2) *Ta marbutah* yang mati atau mendapat harkat sukun, transliterasinya adalah [h].

Kalau pada kata yang terakhir dengan *ta marbutah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al-* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *ta marbutah* itu ditransliterasikan dengan *ha (h)*.

Contoh:

رَوْضَةُ الْجَنَّةِ : *raudah al-jannah* atau *raudatul jannah*

الْمَدِينَةُ الْقَاضِيَةِ : *al-madīnah al-fāḍilah* atau *al-madīnatul fāḍilah*

الْحِكْمَةُ : *al-hikmah*

e. *Syaddah (Tasydid)*

Syaddah atau tasydid yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda tasydid (ّ), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda syaddah. Contoh:

رَبَّنَا : *Rabbanā*

نَجَّيْنَا : *Najjainā*

الْحَقُّ : *al-haqq*

الْحَجُّ : *al-hajj*

نُعَمَّ : *nu‘ima*

عَدُوٌّ : *‘aduwwun*

Jika huruf ع bertasydid diakhiri sebuah kata dan didahului oleh huruf kasrah (عِي), maka ia ditransliterasi seperti huruf *maddah (i)*. Contoh:

عَرَبِيٌّ : ‘Arabi (bukan ‘Arabiyy atau ‘Araby)

عَلِيٌّ : ‘Ali (bukan ‘Alyy atau ‘Aly)

f. Kata Sandang

Kata sandang dalam tulisan bahasa Arab dilambangkan dengan huruf لا (alif lam ma’arifah). Dalam pedoman transliterasi ini kata sandang ditransliterasi seperti biasa, al-, baik ketika diikuti oleh huruf *syamsiah* maupun huruf *qamariah*. Kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang mengikutinya. Kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikutinya dan dihubungkan oleh garis mendatar (-), contoh:

الشَّمْسُ : al-syamsu (bukan asy-syamsu)

الزَّلْزَلَةُ : al-zalزالah (bukan az-zalزالah)

الْفَلْسَفَةُ : al-falsafah

الْبِلَادُ : al-bilādu

g. Hamzah

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostrof (’), hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Namun bila hamzah terletak diawal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab ia berupa alif.

Contoh:

تَأْمُرُونَ : ta’murūna

النَّوْءُ : al-nau’

سَيِّئٌ : syai’un

أَمْرٌ : Umirtu

h. Kata Arab yang lazim digunakan dalam Bahasa Indonesia

Kata, istilah atau kalimat Arab yang di transliterasi adalah kata, istilah atau kalimat yang belum dibukukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari pembendaharaan bahasa

Indonesia, atau sudah sering ditulis dalam tulisan bahasa Indonesia, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi diatas. Misalnya kata *Al-Qur'an* (dar *Qur'an*), *sunnah*. Namun bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab, maka mereka harus ditransliterasikan secara utuh. Contoh:

Fī zilāl al-qur'an

Al-sunnah qabl al-tadwin

Al-ibārat bi 'umum al-lafz lā bi khusus al-sabab

i. *Lafz al-Jalalah* (الله)

Kata “Allah” yang didahului partikel seperti huruf jar dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *mudaf ilaih* (frasa nominal), ditransliterasi tanpa huruf hamzah. Contoh:

دِينُ اللَّهِ *Dīnullah* بِاللَّهِ *billah*

Adapun *ta marbutah* di akhir kata yang disandarkan kepada *lafz al-jalālah*, ditransliterasi dengan huruf [t]. Contoh:

هُمُ فِي رَحْمَةِ اللَّهِ Hum fī rahmatillāh

j. Huruf Kapital

Walau sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital, alam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga berdasarkan pada pedoman ejaan Bahasa Indonesia yang berlaku (EYD). Huruf kapital, misalnya, digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri (orang, tempat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat. Bila nama diri didahului oleh kata sandang (*al-*), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. Jika terletak pada awal kalimat, maka huruf A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (*Al-*). Contoh:

Wa mā Muhammadun illā rasūl

Inna awwala baitin wudi ‘a linnāsi lalladhī bi Bakkata mubārakan
Syahru Ramadan al-ladhī unzila fih al-Qur’an Nasir al-Din al-Tusī
Abū Nasr al-Farabi

Jika nama resmi seseorang menggunakan kata *Ibnu* (anak dari) dan *Abū* (bapak dari) sebagai nama kedua terakhirnya, maka kedua nama terakhir itu harus disebutkan sebagai nama akhir dalam daftar pustaka atau daftar referensi.

Contoh:

Abū al-Walid Muhammad ibnu Rusyd, ditulis menjadi: Ibnu Rusyd, Abū al-Walīd Muhammad (bukan: Rusyd, Abū al-Walid Muhammad Ibnu)
Naṣr Ḥamīd Abū Zaid, ditulis menjadi: Abū Zaid, Naṣr Ḥamīd (bukan: Zaid, Naṣr Ḥamīd Abū)

2. Singkatan

Beberapa singkatan yang dibakukan adalah:

Swt.	=	<i>subḥānahū wa ta‘āla</i>
Saw.	=	<i>ṣallallāhu ‘alaihi wa sallam</i>
a.s.	=	<i>‘alaihi al- sallām</i>
H	=	Hijriah
M	=	Masehi
SM	=	Sebelum Masehi
QS .../...4	=	QS al-Baqarah/2:187 atau QS Ibrahim/ ..., ayat 4
HR	=	Hadis Riwayat

Beberapa singkatan dalam bahasa Arab:

ص	=	صفحة
دو	=	بدون مكان
صهعی	=	صلی الله علیه وسلم
ط	=	طبعة
دن	=	بدون ناشر

الخ = إلى آخرها/إلى آخره

خ = جزء

Beberapa singkatan yang digunakan secara khusus dalam teks referensi perlu dijelaskan kepanjangannya, diantaranya sebagai berikut:

ed. : Editor (atau, eds [dari kata editors] jika lebih dari satu editor), karena dalam bahasa Indonesia kata “editor” berlaku baik untuk satu atau lebih editor, maka ia bisa saja tetap disingkat ed. (tanpa s).

Et al.: “Dan lain-lain” atau “dan kawan-kawan” (singkatan dari *et alia*). Ditulis dengan huruf miring. Alternatifnya, digunakan singkatan dkk. (“dan kawan-kawan”) yang ditulis dengan huruf biasa/tegak.

Vol. : Volume, Dipakai untuk menunjukkan jumlah jilid sebuah buku atau ensiklopedia dalam bahasa Inggris. Untuk buku-buku berbahasa Arab biasanya digunakan kata juz.

No. : Nomor. Digunakan untuk menunjukkan jumlah nomor karya ilmiah berkla seperti jurnal, majalah, dan sebagainya.

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Jiwa manusia merupakan cerminan atau pancaran dari zat Allah, sehingga segala sesuatu pasti sempurna dan suci, meskipun tingkat kesucian dan kesempurnaannya berbeda-beda. Seseorang dikatakan berjiwa jika sanggup mengalami, merasakan, berkemauan dan lain sebagainya. Dengan demikian jiwa yang dimaksud disini adalah segala hal yang meliputi dan dimiliki oleh manusia yang meliputi hati, pikiran dan perasaan.

Menurut Al-Ghazali Ketika jiwa seseorang dalam keadaan tenang dan dapat membebaskan diri dari kebingungannya untuk melawan keinginannya, maka disebut jiwa yang tenang (*al-muthmainnah*).¹ Dalam islam *al-muthmainnah* juga disebut dengan jiwa yang tenang. Hal ini sebagaimana yang difirmankan Allah dalam Al-Qur'an Surah al-Fajr/89: 27-30.

(يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ۚ ۲۷ أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ۚ ۲۸ فَادْخُلِي فِي عِبْدِي ۚ ۲۹
وَأَدْخُلِي جَنَّاتِي ۚ ۳۰)

Terjemahannya :

"Wahai jiwa yang tenang!" Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang rida dan diridai-Nya, maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku".²

Quraish Shibab dalam tafsir al misbah menafsirkan bahwa memahami *an-nafs al-muthma'innah* dalam arti jiwa yang tenang, yakni akan wujud Allah atau janji-Nya disertai dengan keikhlasan beramal. Ayat ini juga menggambarkan sambutan Allah kepada yang taat, dan masuklah kedalam kelompok hambah-

¹ Ilyas, Rahmat. "Zikir dan Ketenangan Jiwa: Telaah atas Pemikiran Al-Ghazali." *Mawa Izah Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan* 8.1 (2017).

² Departemen Kementrian Agama Republik Indonesia, Al-Quran dan Terjemahan.

hambah-Nya yang taat lagi memperoleh kehormatan dari Allah. Masuklah kedalam surga-Nya yang telah Allah persiapkan bagi mereka yang taat.³

Jiwa yang tenang merupakan cita-cita bagi setiap manusia. Manusia akan selalu mencari ketenangan didalam hidupnya, karena dengan jiwa yang tenang memberikan dampak positif. Dampak positif dapat dirasakan manusia saat menjalankan aktivitas sehari-harinya. Dari dampak jiwa yang tenang juga dapat membantu manusia dalam menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang dialami. Manusia yang memiliki jiwa tenang dan damai, berarti individu tersebut mengalami keseimbangan dalam fungsi jiwanya. Menurut Zakiah daradjat fungsi-fungsi jiwa terdiri dari fikiran, perasaan, sikap jiwa, pandangan dan keyakinan hidup, sehingga adanya keharmonisan, yang menjauhkan perasaan ragu, bimbang, serta terhindar dari kegelisahan dan pertentangan batin dan sebagainya.⁴ Pada saat fungsi-fungsi jiwa mengalami keseimbangan maka mendatangkan ketenangan dan juga kebahagiaan bagi individu.

Faktor utama yang menimbulkan perasaan bahagia adalah memiliki ketenangan jiwa atau jiwa yang tenang.⁵ Perasaan hati yang tentram dan perasaan bahagia merupakan cita-cita setiap manusia. Apabila perasaan tidak tenang maka jiwa individu tidak tenang pula. Semakin berkembang dan majunya manusia maka semakin sulit pula untuk mencapai ketenangan jiwa. Hal ini sejalan dengan ungkapan Finkelor bahwa semakin maju masyarakat dan semakin rumit kehidupan, semakin sulit bagi orang untuk mencapai kedamaian dalam hidup.⁶ Tuntutan hidup yang meningkat dan kesenjangan sosial menciptakan ketegangan emosional yang menuntut manusia untuk menemukan ketenangan dan menyelesaikan masalah hidup.

³ Quraish Shihab. *Tafsir Al-Misbah (pesan,kesan dan keserasian Al-Qur'an) jilid 15*, Jakarta: Lentera Hati, (2003).

⁴ Zakiah Daradjat. *Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Agung (2016). H 13.

⁵ Affandi, Ridwan. *Membuka tirai kebahagiaan hidup*. PT Penerbit IPB Press, (2019). H 25.

⁶ Mahmudah, Emi Sururiyah, And Iswahyudi Iswahyudi. "Upaya Meningkatkan Ketenangan Jiwa Santri Melalui Mujahadah Dzikirul Ghofilin Di Pondok Pesantren Darul Huda Mayak." *Jusma: Jurnal Studi Islam Dan Masyarakat* 1.2 (2022)

Jiwa yang tidak tenang tidak hanya terbatas kepada golongan tertentu saja, tergantung pada cara orang menghadapi suatu persoalan atau permasalahan. Setiap manusia memiliki beragam permasalahan yang berbeda-beda, baik itu permasalahan yang berkaitan dengan lahir maupun batin ataupun permasalahan yang berkaitan dengan duniawi ataupun ukhrawi. Permasalahan-permasalahan itu tentunya dialami oleh mahasiswa pada masa perkuliahannya.

Masa-masa perkuliahan yang paling berkesan adalah masa pada saat mahasiswa memasuki semester akhir, dimana pada masa ini mahasiswa memiliki berbagai macam kegiatan. Kegiatan tersebut diantaranya kuliah kerja nyata (KKN), Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) dan juga penyusunan tugas akhir atau Skripsi. Kegiatan kkn merupakan kegiatan yang paling menyenangkan dalam perkuliahan, karena pada kegiatan ini mahasiswa akan turun langsung ke masyarakat dan mengabdikan untuk masyarakat. Kegiatan PPL juga tidak jauh beda dengan KKN, kegiatan PPL juga mengharuskan mahasiswa untuk turun langsung ke instansi ataupun Lembaga. Pada masa ini merupakan masa yang menyenangkan, karena selama semester 1 hingga semester 6 mahasiswa hanya belajar didalam kampus. Pada masa inilah kebanyakan mahasiswa antusias untuk mengikuti kegiatan tersebut. Bersamaan dengan KKN dan PPL, mahasiswa juga dihadapkan dengan tugas akhir yang menjadi langkah akhir mahasiswa untuk mendapatkan gelar Sarjana. Kegiatan KKN,PPL dan tugas akhir merupakan kegiatan yang sangat ditunggu-tunggu oleh mahasiswa.

Pada kenyataannya, kegiatan-kegiatan tersebut menguras banyak tenaga dan juga materi mahasiswa. Hal tersebut dirasakan oleh beberapa mahasiswa, dimana pelaksanaan KKN,PPL dan juga penyelesaian tugas akhir terjadi secara berturut-turut. Belum lagi terdapat permasalahan-permasalahan pada persyaratan KKN dan PPL yang membuat mahasiswa menjadi semakin gelisah dan khawatir. Disamping kegiatan tersebut mahasiswa juga dihadapkan dengan tugas akhir, hal ini yang menjadi ketakutan bagi beberapa mahasiswa. Dari beberapa kegiatan dan juga

berbagai permasalahan di dalamnya membuat kondisi ketenangan jiwa mahasiswa tidak stabil.

Menurut Chaidir dan Maulina, Kondisi ini memaksa mahasiswa harus bekerja *extra* untuk menyelesaikan seluruh tugas perkuliahan tepat pada waktunya sehingga mahasiswa merasa tertekan, panik dan mengalami stres.⁷ Dari sekian banyaknya kegiatan mahasiswa tersebut, jika tidak mampu menghadapi dan menyelesaikan dengan cara yang baik, maka akan berdampak pada kondisi jiwa mahasiswa.

Permasalahan di atas juga dialami oleh mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) Institut Agama Islam Negeri Parepare. mahasiswa BKI IAIN Parepare pada semester 6 dan 8. Pada semester 6 berdasarkan hasil observasi, mahasiswa mengalami kecemasan akan pelaksanaan KKN dan PPL. Mahasiswa cemas dan takut jika jumlah SKS yang dimiliki belum cukup. Pada semester ini mahasiswa juga merasa tertekan karena harus memenuhi syarat KKN yaitu harus sidang judul dan persyaratan lainnya. Mahasiswa juga merasa kepadatan aktivitas pada semester ini yaitu pelaksanaan PPL, KKN, dan juga beberapa syarat yang harus dipenuhi. Pada semester ini juga banyak menguras materi dari mahasiswa untuk keperluan pribadinya untuk KKN dan PPL.

Pada semester 8 berdasarkan hasil observasi bahwa pada semester ini terdapat mahasiswa yang merasa bahwa semester ini adalah semester terberat bagi mereka. Banyaknya tuntutan dari orang tua agar selesai tepat 4 tahun mengakibatkan mahasiswa merasa tertekan, kecemasan karena takutan tidak dapat lulus tepat waktu, *overthinking*, dan juga panik. Dari perasaan yang dirasakan itu memberikan dampak bagi mahasiswa, mereka mengatakan bahwa jadwal tidur dan jadwal makan jadi tidak teratur, sehingga mudah jatuh sakit dan sering mengalami

⁷ Chaidir, Reny, and Herfa Maulina. "Hubungan tingkat stres dengan kejadian sindrom dispepsia fungsional pada mahasiswa semester akhir Prodi S1 Keperawatan di Stikes Yarsi Sumbar Bukittinggi." *'AFIYAH 2.2* (2015).

sakit maag. Mahasiswa juga merasa kurang konsentrasi terhadap aktifitas yang dilakukan, serta mudah tersinggung.

Pada kondisi yang dialami oleh mahasiswa tersebut menimbulkan gejala jiwa yang tidak tenang. Seperti pada penjelasan Zakiah daradjat di atas bahwa adanya ketidakseimbangan pada fungsi-fungsi jiwa. hal ini juga dijelaskan Zakiah daradjat dalam bukunya yang berjudul ilmu jiwa agama, menjelaskan bahwa penyakit-penyakit yang pada dasarnya bukan karena kerusakan organik pada tubuh, akan tetapi disebabkan oleh kondisi jiwa, perasaan tertekan, kecewa, gelisah dan sebagainya yang disebut juga dengan psikosomatik atau jasmani sakit karena jiwa.⁸

Fenomena di atas menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkatan mahasiswa maka semakin sulit mencapai ketenangan jiwa, untuk mencapai jiwa yang tenang tentu ada faktor-faktor yang mempengaruhi. Menurut Al-Ghazali jiwa yang tenang dipengaruhi oleh beberapa faktor sifat-sifat yang menyebabkan selamat dan bahagia. Diantaranya adalah sifat-sifat syukur, sabar, taklut siksa, cinta Tuhan, rela akan hukum Tuhan, mengharapkan pahala dan memperhitungkan amal perbuatan dirinya selama hidup, dan lain-lain. Sifat-sifat yang menyebabkan selamat.⁹ Diantara faktor diatas maka penulis memilih syukur atau kebersyukuran yang dapat meningkatkan ketenangan jiwa. Kebersyukuran dalam penelitian ini berbentuk jurnal bersyukur (*Gratitude journal*).

Gratitude journal adalah kegiatan menulis hal-hal yang disyukuri. Dengan menuliskan hal-hal yang disyukuri secara tidak langsung individu merasakan dan mengetahui nikmat yang Allah berikan. *Gratitude journal* merupakan kegiatan positif yang memberikan dampak positif yaitu memicu timbulkan rasa bahagian dan kepuasan akan hidup. Menurut Al-Ghazali terdapat 3 aspek kebersyukuran yaitu ilmu, spiritual dan amalan perbuatan. Ilmu yaitu mengetahui nikmat apa saja

⁸ Zakiah Daradjat, *ilmu jiwa agama*, Jakarta : bulan bintang .(1976).H 44

⁹ Sari, Ayu Efiti. "Pengaruh pengamalan dzikir terhadap ketenangan jiwa di Majelis Dzakhirin Kamulan Durenan Trenggalek." *Tulisan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Tulungagung. Perpustakaan Pusat Institut Agama Islam Negeri Tulungagung* (2015).

yang didapatkan, mengetahui fungsi nikmat, dan mengetahui pemberi nikmat. Spiritual yaitu merasa gembira kepada pemberi nikmat, yang disertai tunduk dan tawadhu. Amalan perbuatan terdiri dari hati, lisan dan anggota badan, menggunakan nikmat untuk kebaikan, menggunakan nikmat untuk taat kepadanya serta memuji Allah atas nikmatnya. Menurut Al-Ghazali individu bisa dikatakan bersyukur apabila mengamalkan ketiga aspek tersebut.

Dari kegiatan-kegiatan positif seperti bersyukur melalui *gratitude journal* dapat memberikan manfaat positif terhadap mental individu. Hal ini dibuktikan dari beberapa penelitian terdahulu, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Prystia riana putri, Artika nurrahima, dan Megah ndriany (Institut Medika drg. Suherman dan Universitas Diponegoro) dengan judul *Efek Syukur terhadap Kesehatan Mental: A Systematic Review*. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa rasa syukur berdampak pada menurunnya stress dan depresi serta meningkatnya emosi positif pada manusia seperti kepuasan hidup, hubungan sosial serta menciptakan lingkungan yang lebih positif.¹⁰

Pada penelitian yang dilakukan oleh Muhammad wibisono dengan judul *Hubungan Antara Kebersyukuran Dan Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa*. Subjek dalam penelitian ini yaitu mahasiswa aktif yang berusia 17-24 tahun di Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa adanya hubungan positif antara rasa syukur dengan kebahagiaan. Semakin sering mengamalkan rasa syukur maka semakin tinggi pula kebahagiaan tersebut, sebaliknya semakin jarang mengamalkan rasa syukur maka rendah pula kebahagiaan tersebut.¹¹

Pada penelitian yang dilakukan oleh Niken nurmei ditasari dan Fransisca anindya mariesta prabawati dengan judul *Dampak Penerapan Gratitude Journal terhadap Kebahagiaan dan Kecemasan pada Perempuan di Masa Pandemi*

¹⁰ Putri, Prystia Riana, Artika Nurrahima, and Megah Andriany. "Efek syukur terhadap kesehatan mental: A systematic review." *Jurnal ilmiah kesehatan* 14.1 (2021)

¹¹ Wibisono, Muhammad. "Hubungan antara kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa." (2017).

COVID-19. Terdapat perbedaan penelitian ini dengan penelitian penulis yaitu terletak pada teori yang digunakan dalam menyusun *Gratitude Journal*. Penelitian ini menggunakan teori McCullough, Tsang, dan Emmons menyatakan bahwa *gratitude* memiliki empat aspek, antara lain *Intensity*, *Frequency*, *Span*, dan *Density*. *Intensity* menunjukkan individu yang bersyukur ketika mengalami peristiwa positif, *Frequency* mencakup tingkat kebersyukuran yang dimiliki individu berdasarkan kebaikan kecil, dan *span* mencakup rasa syukur individu mengenai kesehatan, pendidikan, pekerjaan dan kehidupan individu sedangkan *Density* mencakup individu dengan perasaan bersyukur diharapkan dapat menuliskan nama-nama orang yang dianggap telah mendorong rasa bersyukur.¹²

Berbagai permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa akhir yang menyebabkan mahasiswa gelisah, khawatir, *overthinking* dan lainnya. Jika hal ini dibiarkan terus menerus maka dengan mudah penyakit mental dapat menyerang, sehingga sulitnya mahasiswa untuk menyelesaikan tugas-tugas maupun permasalahan yang ada. Melalui kegiatan *gratitude journal* dengan memperhatikan aspek-aspek kebersyukuran diharapkan dapat meringankan permasalahan dan juga meningkatkan ketenangan jiwa bagi mahasiswa.

Berdasarkan hal di atas, maka mendorong penulis untuk mengangkat penelitian yang berjudul “Efektivitas *Gratitude Journal* Terhadap Tingkat Ketenangan Jiwa Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Institut Agama Islam Negeri Parepare”.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat perbedaan sebelum

¹² Ditasari, Niken Nurmei, and Fransisca Anindya Mariesta Prabawati. "Dampak penerapan *gratitude journal* terhadap kebahagiaan dan kecemasan pada perempuan di masa pandemi Covid-19." *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*. Vol. 1. No. 1. 2021. H 32.

dan sesudah diberikan *gratitude journal* terhadap tingkat ketenangan jiwa mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Parepare?

C. TUJUAN PENELITIAN

Adapun tujuan dilakukannya penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan *gratitude journal* terhadap tingkat ketenangan jiwa mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Parepare.

D. KEGUNAAN PENELITIAN

Adapun kegunaan yang diharapkan oleh penelitian ini adalah:

1. Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi dan bahan bacaan yang bermanfaat serta dapat menambahkan informasi tentang *gratitude journal* dalam meningkatkan ketenangan jiwa mahasiswa.

2. Kegunaan Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat *gratitude journal* sebagai metode yang dapat diimplementasikan pada permasalahan keseharian dalam meningkatkan ketenangan jiwa pada penulis, mahasiswa serta masyarakat.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. TINJAUAN PENELITIAN RELEVAN

Penelitian terlebih dahulu berguna untuk memberikan gambaran dalam pembahasan. Di samping itu juga bertujuan untuk mendapatkan bahan perbandingan dan acuan lain penulis dalam melakukan penelitian. Sehingga penulis dapat menambah teori yang digunakan dalam mengkaji penelitian yang dilakukan. Pada bagian ini penelitian yang relevan dipaparkan tinjauan terhadap hasil penelitian sebelumnya yang terkait dengan fokus penelitian. Penulis mengemukakan rujukan penelitian terdahulu yang berhubungan dengan skripsi yang akan penulis teliti, sebagai berikut:

Penelitian pertama, ab Abdilah Mursyid, Cucu Setiawan dan Muhtar Solihin (Jurusan Tasawuf Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung) dengan judul *Pengaruh Zikir Lazimah terhadap Ketenangan Jiwa Para Santri yang Terkena Stress (Penelitian di Pondok Pesantren Al-Falah Biru Tarekat Tijaniyah Garut)*. Penelitian ini dilakukan di pondok pesantren Al-Falah Biru tarekat Tijaniyah. Subjek pada penelitian ini yaitu santri pondok pesantren Al-Falah Biru tarekat Tijaniyah. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa zikir dapat menjadi obat untuk masalah gangguan psikis maupun batin atau dapat didefinisikan secara berbeda karena zikir dapat memberikan ketenangan jiwa maupun psikis. Zikir Lazima memiliki implikasi kesehatan mental, terbukti dengan santri yang stres kemudian berlatih zikir Lazima, mereka menjadi terbebas dari penyakit psikis tersebut.¹³

Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa semakin sering zikir dipraktikkan, maka semakin berefek pada jiwa namun sebaliknya zikir tidak akan berefek jika mengamalkannya jarang.

¹³ Mursyid, Aab Abdilah, Cucu Setiawan, and Muhtar Solihin. "Pengaruh Zikir Lazimah terhadap Ketenangan Jiwa Para Santri yang Terkena Stress." *Jurnal Riset Agama* 2.2 (2022).

Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis yakni sama sama membahas mengenai ketenangan jiwa. Perbedaannya dari penelitian ini yakni menggunakan zikir sebagai intervensi yang mempengaruhi ketenangan jiwa, dan juga lebih spesifik pada santri yang mengalami stress.

Penelitian kedua, Olivia Dwi Kumala, Yogi Kusprayogi, dan Fuad Nashori (Universitas Islam Indonesia) dengan judul *Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi*. Subjek pada penelitian ini adalah lansia perempuan dengan rentang usia 55-70 tahun yang berjumlah 8 orang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif metode penelitian eksperimen dengan model rancangan *pretest* dan *posttest*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat ketenangan jiwa antara sebelum pemberian pelatihan dan setelah pemberian pelatihan. Hasil tersebut menunjukkan peningkatan ketenangan setelah 60 menit latihan dzikir. Hasil penelitian kuantitatif tersebut didukung oleh pernyataan seluruh responden yang merasakan sensasi ketenangan jiwa setelah melakukan dzikir. Responden merasa nyaman ketika berdzikir dan setelah berdzikir, sehingga responden melakukan hal tersebut hampir di setiap aktivitas.¹⁴

Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa adanya hubungan yang positif antara zikir dan ketenangan jiwa. Hal tersebut terbukti dari meningkatnya skor setelah dilakukannya pelatihan zikir. Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis yakni sama sama menggunakan metode eksperimen dengan model rancangan *pretest* dan *posttest*, serta sama sama mengukur tingkat ketenangan jiwa pada responden. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian penulis yakni menggunakan zikir sebagai intervensi dalam mengukur tingkat ketenangan jiwa serta pada penelitian ini terfokus pada responden yang mengalami hipertensi.

Penelitian ketiga, Prystia Riana Putri, Artika Nurrahima, dan Megah Andriany (Institut Medika drg. Suherman dan Universitas Diponegoro) dengan judul *Efek*

¹⁴ Kumala, Olivia Dwi, Yogi Kusprayogi, and Fuad Nashori. "Efektivitas pelatihan dzikir dalam meningkatkan ketenangan jiwa pada lansia penderita hipertensi." *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi* 4.1 (2017).

Syukur terhadap Kesehatan Mental: A Systematic Review. Penelitian ini menggunakan metode *systematic review*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rasa syukur mengurangi emosi negatif (stres dan depresi) dan meningkatkan emosi positif (mampu meningkatkan kepuasan hidup, hubungan sosial dan menciptakan lingkungan yang positif). Intervensi rasa syukur memiliki efek positif pada kesehatan mental, sehingga pengasuh dapat mengintegrasikan intervensi ini ke dalam proses persiapan perawatan.¹⁵

Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa rasa syukur berdampak pada menurunnya stress dan depresi serta meningkatnya emosi positif pada manusia seperti kepuasan hidup, hubungan sosial serta menciptakan lingkungan yang lebih positif. Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis yakni sama sama membahas tentang efek syukur dan serta sama sama membahas tentang jiwa ataupun mental. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian penulis yakni Penelitian dengan *systematic review* ini menggunakan artikel. Artikel dipilih melalui proses penentuan pertanyaan penelitian, pencarian literatur, analisis referensi, dan merumuskan hasil.

Penelitian keempat, Ragil Budi Prabow dan Hermien Laksmiwati (Jurusan Psikologi, FIP, Unesa) dengan judul *hubungan antara rasa syukur dengan kebahagiaan mahasiswa jurusan psikologi universitas negeri Surabaya*. Penelitian ini dilakukan di Universitas Negeri Surabaya jurusan psikologi. Subjek dalam penelitian ini adalah 252 mahasiswa jurusan psikologi Universitas Negeri Surabaya yang dipilih dengan menggunakan teknik random sampling. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara rasa syukur dan kebahagiaan. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi rasa syukur maka semakin tinggi kebahagiaan mahasiswa yang belajar psikologi di

¹⁵ Putri, Prystia Riana, Artika Nurrahima, and Megah Andriany. "Efek syukur terhadap kesehatan mental: A systematic review." *Jurnal ilmiah kesehatan* 14.1 (2021).

Universitas Negeri Surabaya, dan sebaliknya semakin rendah rasa syukur maka semakin rendah pula kebahagiaan mahasiswa yang belajar psikologi di Universitas Negeri Surabaya.

Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa adanya hubungan positif antara rasa syukur dengan kebahagiaan. Semakin sering mengamalkan rasa syukur maka semakin tinggi pula kebahagiaan tersebut, sebaliknya semakin jarang mengamalkan rasa syukur maka rendah pula kebahagiaan tersebut. Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis yakni sama-sama menggunakan variabel syukur yang mempengaruhi variabel lainnya, serta sama-sama menggunakan mahasiswa sebagai repondennya. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian penulis yakni penelitian ini mencari hubungan antara syukur dan kebahagiaan. Pada penelitian ini membahas tentang kebahagiaan namun pada penelitian penulis membahas tentang ketenangan jiwa namun kedua tidak bisa dipisahkan karena ciri-ciri jiwa tenang yakni adanya kebahagiaan.¹⁶

Penelitian kelima, Niken Nurmei Ditasari dan Fransisca Anindya Mariesta Prabawati dengan judul *Dampak Penerapan Gratitude Journal terhadap Kebahagiaan dan Kecemasan pada Perempuan di Masa Pandemi COVID-19*. Subjek dalam penelitian ini adalah 10 orang perempuan yang berusia 19-29 tahun. Menggunakan metode penelitian kuantitatif eksperimen.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *gratitude journal* dengan kecemasan dan kebahagiaan. Hal itu dilihat dari hasil skor kecemasan dan kebahagiaan menunjukkan bahwa pada *pre-test* rata-rata skor kebahagiaan kelompok eksperimen sebesar 3. Skor 3 masuk dalam kategori kurang bahagia, dan adanya peningkatan skor *post-test* yakni sebesar 5,2. Hasil tersebut menjelaskan bahwa di mana pada skor ini masuk pada kategori bahagia. Hasil penelitian lain juga terjadi pada skor kecemasan. Skor table *pre-test* sebesar

¹⁶ Prabowo, Ragil Budi, and Hermien Laksmiwati. "Hubungan antara rasa syukur dengan kebahagiaan mahasiswa jurusan psikologi universitas negeri surabaya." *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. 7.1 (2020).

22.8 dan termasuk pada kategori kecemasan sedang. Penurunan skor pada *post-test* yakni skor sebesar 19,2, di mana skor ini masuk pada kategori kecemasan ringan.¹⁷

Hasil tersebut menjelaskan bahwa penggunaan *gratitude journal* dapat meningkatkan kebahagiaan dan menurunkan kecemasan. *Gratitude journal* memiliki manfaat positif pada ketenangan jiwa. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis adalah menggunakan metode penelitian kuantitatif eksperimen dan menggunakan *gratitude journal* sebagai intervensi dalam meningkatkan kebahagiaan dan menurunkan kecemasan. Perbedaan penelitian ini yakni menggunakan dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dan subjek penelitian ini menggunakan 10 wanita berusia 19- 29 tahun pada masa *Covid -19*.

Penelitian keenam, Muhammad Wibisono dengan judul *Hubungan Antara Kebersyukuran Dan Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa*. Subjek dalam penelitian ini yaitu mahasiswa aktif yang berusia 17-24 tahun di Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia. Subjek penelitian harus beragama Islam baik pria maupun wanita. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, metode analisis data yang digunakan untuk mengungkap hubungan kedua variabel.

Hasil analisis data menunjukkan nilai korelasi $r=0,371$ dengan nilai $p=0,000$. Hasil yang telah diperoleh tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan pada mahasiswa. Dilihat dari nilai $p=0,000$, sehingga memenuhi syarat untuk menunjukkan sebuah korelasi $p<0,05$.

Hasil tersebut menjelaskan bahwa semakin besar kebersyukuran seseorang, maka seseorang akan memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi. Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis yaitu menggunakan metode penelitian yang sama dan memiliki kesamaan pada variable kebersyukuran. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian penulis yakni membahas tentang

¹⁷ Ditasari, Niken Nurmei, and Fransisca Anindya Mariesta Prabawati. "Dampak penerapan *gratitude journal* terhadap kebahagiaan dan kecemasan pada perempuan di masa pandemi Covid-19." *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*. Vol. 1. No. 1. 2021.

kesejahteraan subjektif sedangkan pada penelitian penulis membahas tentang ketenangan jiwa.

B. TINJAUAN TEORI

1. *Gratitude journal*

a. Definisi Syukur

Imam al-Qushayiri mengatakan bahwa hakikat syukur adalah pengakuan atas nikmat yang diberikan Allah, yang dibuktikan dengan ketundukan kepada-Nya.¹⁸ Syukur berarti mempergunakan nikmat Tuhan sesuai dengan kehendak Tuhan sebagai pemberi yang murah hati. Syukur merupakan amalan yang harus kita tanamkan dalam diri kita, karena syukur memiliki banyak manfaat bagi diri sendiri dan lingkungan, maka dari itu Allah memerintahkan kita untuk selalu mensyukuri apa yang telah kita alami dan terima, Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman dalam QS. An-Nahl/16:78.

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ
وَالْأَبْصَرَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ٧٨

Terjemahannya:

"Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatu pun, dan Dia memberimu pendengaran, penglihatan, dan hati nurani, agar kamu bersyukur."¹⁹

Quraish Shihab menjelaskan surat an-Nahl ayat 78 pada bagian akhir surat yang berbunyi *لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ*, yang memiliki arti agar kalian semua bersyukur, bahwa manusia setelah diberikan segala potensi yang dibekalkan oleh Allah kepada mereka, diharapkan agar mereka mampu bersyukur kepada Allah atas segala nikmat yang telah diberikan-Nya. Nikmat Berupa dikeluarkannya manusia dari perut ibu mereka dan telah berikannya

¹⁸ Masyhuri, Akmal. "Konsep Syukur (Gratefulnes)(Kajian Empiris Makna Syukur bagi Guru Pon-Pes Daarunnahdhah Thawalib Bangkinang Seberang, Kampar, Riau)." *AL-MANAR: Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam* 7.2 (2018)

¹⁹ Departemen Kementrian Agama Republik Indonesia, Al-Quran dan Terjemahan.

pendengaran, penglihatan, dan juga akal/ hati. Nikmat yang diberikan tersebut agar mereka mampu bersyukur dengan menggunakan alat-alat tersebut sesuai dengan tujuan Allah menganugerahkan kepada mereka.²⁰

Imam al-Ghazali, dalam *Tazkiyatun Nafs* mengatakan bahwa kebersyukuran adalah mengetahui bahwa nikmat yang didapatkan adalah datang dari Allah, merasakan kegembiraan karena mendapat nikmat tersebut, dan menggunakan nikmat yang didapatkan untuk tujuan yang ditentukan dan disenangi oleh pemberi nikmat, yaitu Allah Swt.²¹ Sehingga kebersyukuran terdiri dari 3 aspek yaitu, mengetahui nikmat, merasakan nikmat, dan menggunakan nikmat.

Aktifitas bersyukur dilakukan sebagai wujud penghargaan ketika seseorang memperoleh karunia dan sebuah apresiasi positif terhadap nilai dari karunia tersebut.²² Perilaku bersyukur dapat membantu seseorang menikmati pengalaman hidup yang positif, seperti menikmati penghargaan atau sesuatu yang diinginkan dalam hidup, sehingga orang tersebut dapat mencapai kepuasan dan kegembiraan terbesar dari situasi tersebut.

Rasa syukur merupakan suatu bentuk dari perasaan bahagia atas pengalaman hidup. Rasa syukur juga merupakan suatu penghargaan untuk pengalaman hidup yang telah dilalui. Menghadirkan rasa syukur dalam diri manusia merupakan perbuatan yang mendatangkan ketenangan, kebahagiaan dan kepuasan hidup dalam hidup. Menghadirkan rasa syukur memiliki banyak manfaat bagi manusia. Manfaat tersebut dapat dirasakan oleh diri

²⁰ Destyaningrum, Annisa. *Kecerdasan Spiritual dalam Perspektif Al-Qur'an Surat An-Nahl ayat 78*. Diss. IAIN SALATIGA, 2019.

²¹ Safitri, Nadhila, Alddino Gusta Rachmadi, and Talitha Quratu Aini. "Kebersyukuran: Studi komparasi perspektif psikologi barat dan Islam." *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* 24.2 (2019): 115-128.

²² Nurmalasari, Ela, and Sigit Sanyata. "Gratitude Journal Untuk Meningkatkan Resiliensi Santri Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19: Sebuah Kerangka Konseptual [Gratitude Journal To Improve Santri Resilience In Facing The Covid-19 Pandemic: A Conceptual Framework]." *Acta Islamica Counsonesia: Counselling Research and Applications* 1.1 (2021)

sendiri maupun lingkungan sekitar, sehingga rasa bersyukur sangat dianjurkan untuk dihadirkan dalam diri manusia.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa rasa syukur adalah perasaan dari perbuatan diri sendiri. Ketika kita menerima semua nikmat yang telah diberikan oleh Allah SWT yang akan menjadi sebuah kepuasan hati bagi diri sendiri. Syukur juga bukan sesuatu hal yang dapat merugikan diri, dengan bersyukur kita dapat memperoleh kebahagiaan atas perbuatan yang telah kita lalui dan ikhlas dengan segala yang telah kita perbuat. Intinya syukur adalah menikmati segala nikmat yang diberikan.

b. Aspek kebersyukuran menurut Al- Ghazali

- 1) Ilmu, yakni mengetahui nikmat apa saja yang didapatkan, mengetahui fungsi/tujuan nikmat itu bagi diri yang mendapat nikmat, mengetahui/mengenal tentang yang memberi nikmat yaitu Allah, dan mengetahui bahwa semua nikmat yang didapatkan adalah dari Allah
- 2) Spiritual, yakni merasa gembira kepada pemberi nikmat, yang disertai dengan sikap tunduk dan tawadhu (rendah hati). Bukan merasa gembira kepada nikmatnya itu sendiri.
- 3) Amal perbuatan:
 - hati, yakni melakukan setiap perbuatan dengan maksud untuk kebaikan dan menyembunyikan maksud tersebut dari semua orang.
 - lisan, yakni menampakkan rasa syukur kepada Allah dengan mengucapkan pujian-pujian.
 - anggota badan, yakni mempergunakan nikmat Allah sebagai sarana untuk mentaati-Nya dan tidak menggunakan sebagai sarana bermaksiat kepada-Nya.²³

²³ Safitri, Nadhila, Alddino Gusta Rachmadi, and Talitha Quratu Aini. "Kebersyukuran: Studi komparasi perspektif psikologi barat dan Islam." *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* 24.2 (2019)

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa rasa syukur sendiri memiliki aspek yaitu mengetahui dan mengenal nikmat yang telah diberikan, menerima nikmat dan memuji nikmat yang telah Allah berikan, dan menggunakan nikmat yang Allah berikan. Aspek tersebut dapat menempatkan hati kita berada dalam rasa bahagia, nyaman, dan puas dari nikmat yang telah kita peroleh.

c. Pengertian *gratitude journal*

Journaling merupakan proses menuliskan pikiran dan perasaan individu tentang pengalaman pribadi yang dimiliki. *Gratitude journal* merupakan salah satu teknik *self help*. *Self help* dapat membantu individu mengatasi masalah kesehatan mental yang mereka alami sendiri. *Gratitude journal* adalah mendokumentasikan rasa syukur kepada Allah SWT. dengan menuliskan pengalaman tersebut.²⁴

Toepfer & Walker menjelaskan bahwa kegiatan menulis surat rasa syukur dalam beberapa waktu penting untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif (kebahagiaan, kepuasan hidup, dan rasa syukur).²⁵ *Gratitude journal* merupakan salah satu alternatif bagi individu dalam mengatasi berbagai permasalahan psikologis. Tidak hanya mudah dan murah dilakukan, *gratitude journal* juga dapat meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup bagi individu. Sehingga dengan menerapkan *gratitude journal* sesering dan seteratur mungkin dapat mendatangkan ketenangan dan kepuasan hidup.

Dari penjelasan ini, kita dapat mengetahui bahwa ternyata ada cara dalam menikmati rasa syukur. Cara dalam menyelesaikan berbagai permasalahan psikologis dengan menerapkan *gratitude journal* secara

²⁴ Sucitra, Eric, Samsunuwijati Mar'at, and Sri Tiatri. "Penerapan gratitude journal untuk menurunkan gejala depresif pada penderita kanker: Studi dengan ecological momentary assessment." *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni* 3.1 (2019): 123-137.

²⁵ Ditasari, Niken Nurmei, and Fransisca Anindya Mariesta Prabawati. "Dampak penerapan gratitude journal terhadap kebahagiaan dan kecemasan pada perempuan di masa pandemi Covid-19." *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*. Vol. 1. No. 1. 2021.

teratur. *Gratitude journal* adalah salah satu alternatif yang mudah dan ekonomis yang dapat diterapkan dalam mensyukuri nikmat yang diberikan.

d. Manfaat *gratitude journal*

Sheldon & Lyubomirsky menjelaskan bahwa mengekspresikan rasa syukur (*gratitude*) dapat membantu meningkatkan dan mempertahankan suasana hati yang positif.²⁶ Menurut Emmons Syukur dapat membuat seseorang menjadi lebih baik dan bijaksana, seseorang yang lebih bijaksana dapat menciptakan keharmonisan antara dirinya dengan lingkungan dan masyarakatnya. Pada penelitian lain, aktivitas bersyukur menjadikan seseorang merasa bahagia, optimis, dan puas dengan kehidupan. Hal ini sesuai dengan penelitian Emmons & McCullough yang menemukan bahwa seseorang yang bersyukur dengan memperhatikan kebaikan yang diterimanya menunjukkan peningkatan hubungan sosial, peningkatan kesehatan, kepuasan hidup dan kebahagiaan.²⁷

Manfaat lain dari *gratitude journal* adalah mendokumentasikan pengalaman syukur, membantu proses sadar, refleksi dan pengenalan diri untuk mendekatakan diri kepada Allah, membantu mengarahkan cara berpikir kita dalam memahami permasalahan, menjadi tempat untuk mengekspresikan perasaan syukur kepada Allah dan menghargai karunia Allah. Manfaat *gratitude journal* bagi kesehatan mental juga sangat baik yaitu meningkatkan kesejahteraan dan ketenangan jiwa dan juga sebagai Langkah preventif dan kuratif pada permasalahan kesehatan mental.²⁸

²⁶ Ditasari, Niken Nurmei, and Fransisca Anindya Mariesta Prabawati. "Dampak penerapan *gratitude journal* terhadap kebahagiaan dan kecemasan pada perempuan di masa pandemi Covid-19." *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*. Vol. 1. No. 1. 2021. H 36.

²⁷ Aritonang, Nancy Naomi, and Sapta Putri Refaniel. "Hubungan *Gratitude* Dengan Body Image Pada Remaja Putri Di Medan." *Jurnal Stindo Profesional* 8.1 (2022).

²⁸ Junior, Gemma Michelia, and Ice Yulia Wardani. "*Gratitude Journal* sebagai Bentuk Latihan Berpikir Positif pada Pasien Risiko Bunuh Diri." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 10.2 (2022): 297-306.

Menerapkan *Gratitude Journal* juga bermanfaat untuk mendekatkan kita kepada Allah Swt. seperti yang dikatakan oleh Al Ghazali bahwa konsep rasa syukur ini adalah adanya kesadaran bahwa kebaikan yang datang dari makhluk datangnya dari Allah.²⁹ Sehingga individu akan senantiasa merasakan nikmat itu dalam dirinya dan mengingat Allah sebagai pemberi nikmat serta tidak melalaikannya.

Manfaat syukur tentunya sangat banyak dan salah satu manfaat terbesar dari rasa syukur yakni, jika kita bersyukur atas nikmat yang Allah berikan maka kenikmatan tersebut akan Allah tambahkan, Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman dalam QS. Ibrahim/ 14:7.

وَاذِّ تَأَذَّنْ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ۝

Terjemahan :

"Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat".³⁰

Quraish Shibab menafsirkan ayat tersebut, pada surah Ibrahim ayat 7 menjelaskan dengan tegas bahwa jika bersyukur maka pasti nikmat Allah akan ditambahkan, tetapi Ketika berbicara tentang kufur nikmat, tidak ada penegasan bahwa siksa-Nya akan turun. Ayat ini hanya menegaskan bahwa siksa Allah pedih. Disisi lain, tidak menutup kemungkinan terhindar dari siksa duniawi bagi yang kufur nikmat Allah.³¹

Penjelasan di atas tentang manfaat *gratitude journal* sangat banyak, namun dibalik manfaat yang begitu banyak terdapat tantangan yang akan dihadapi. Karena *gratitude journal* merupakan kegiatan menulis maka tantangan yang akan dihadapi yaitu, bagi mereka yang tidak suka menulis

²⁹ Suseno, Miftahun Ni'mah, and Adina Pramithasari. "Kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif pada guru SMA negeri I Sewon." *Jurnal Penelitian Psikologi* 10.2 (2019): 1-12.

³⁰ Departemen Kementrian Agama Republik Indonesia, Al-Quran dan Terjemahan.

³¹ Quraish Shibab, *Tafsir Al- Misbah pesan, kesan dan keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: *Lentera hati* (2002).

gratitude journal ini merupakan kegiatan yang sangat sulit dilakukan. Individu tidak memiliki waktu, karena dengan menuliskan *gratitude journal* maka kita perlu untuk meluangkan waktu sejenak untuk melakukan kegiatan menulis. Selanjutnya tidak merasakan manfaat, karena dengan melakukan *gratitude journal* manfaat yang dirasakan tidak langsung instan. Maka dari itu menuliskan *gratitude journal* harus rutin dan terarur.

Dari beberapa pengertian di atas tentang rasa syukur, dapat disimpulkan bahwa bersyukur adalah hal paling positif yang bisa kita lakukan mulai dari membuat diri kita merasa tenang dari apapun. Selalu menyukuri nikmat yang telah Allah SWT berikan kepada kita sampai membuat hati kita jauh dari kata gelisah maupun hal-hal negatif lainnya. Bersyukur juga menjadi sebuah kepuasan bagi diri sendiri dalam mengucap atau memberi pujian kepada-Nya. Penjelasan di atas juga menekankan bahwa dalam bersyukur nikmat yang kita dapat akan dilipat gandakan oleh Allah SWT.

2. Ketenangan Jiwa

a. Pengertian jiwa

Kata jiwa dalam bahasa inggris disebut *psyche* yang berarti jiwa, nyawa atau alat untuk berfikir. Dalam psikologi, *psyche* lebih terkait dengan perilaku, sehingga psikolog mempelajari tindakan yang dilihat sebagai gejala dalam jiwa. Teori psikoanalisis, behaviorisme, dan humanisme semuanya menempatkan jiwa di balik perilaku. Dari segi psikologis, menurut Wasty Soemanto.³²

Memahami Perspektif Filosofis *Al-Nafs* (Jiwa) Jiwa memiliki banyak arti. Dari segi filsafat, jiwa diklasifikasikan dalam beberapa pengertian, antara lain:

³² Mahmudah, Emi Sururiyah. *Upaya meningkatkan ketenangan jiwa santri melalui mujahadah dzikrul ghofilin di pondok pesantren darul huda*. Diss. IAIN Ponorogo, 2022.

- 1) Jiwa adalah jenis substansi khusus yang berlawanan dengan substansi material, sehingga manusia dipandang memiliki jiwa dan raga.
- 2) Jiwa adalah sejenis kemampuan, yaitu semacam agen atau pemberi pengaruh dalam berbagai tindakan.
- 3) Jiwa adalah jenis proses yang terjadi pada makhluk hidup.
- 4) Ada yang menyamakan pengertian jiwa dengan pengertian tingkah laku.

Pengertian *Al-Nafs* (Jiwa) perspektif psikologi jiwa dalam konteks psikologi lebih berkaitan dengan tingkah laku, jadi ilmu jiwa berarti ilmu tentang tingkah laku. Karena sains harus logis dan empiris, sedangkan jiwa itu sendiri tidak dapat dipelajari secara empiris, psikologi mempelajari tindakan yang dilihat sebagai gejala jiwa atau perilaku manusia yang mewakili sisi psikologisnya.³³

Dalam bahasa Arab, jiwa secara kolektif disebut "*al nafs*" Imam al-Qazali mengartikan bahwa jiwa adalah seluruh esensi spiritualnya, yaitu. kepribadian dan substansi psikologisnya. Jiwa adalah roh manusia yang ada di ambus dan menyebabkan kehidupan. Jiwa, yang diartikan sebagai seluruh kehidupan batin seseorang yang berupa perasaan, pikiran, dan lain-lain³⁴

Jiwa manusia merupakan kunci terpenting bagi keberhasilan seseorang dalam mencapai cita-cita dan tujuannya. Tanpa jiwa yang sehat dan damai, sulit bagi manusia untuk mencapai tujuan hidupnya. Salah satu masalah yang sering dihadapi manusia adalah seringnya gagal mencapai suatu tujuan. Hal ini karena keresahan jiwanya untuk melakukan sesuatu, sehingga jika hal tersebut terus berlanjut dikhawatirkan banyak manusia yang lalai terhadap tujuan utama hidup di dunia ini.

³³ Asmuni, Ahmad. "Zikir Dan Ketenangan Jiwa Manusia (Kajian Tentang Sufistik-Psikologik)." *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal* 1.01 (2018). H 40.

³⁴ Burhanuddin, Burhanuddin. "Zikir Dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan dan Kegagalan Jiwa)." *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani* 6.1 (2020). H 20.

Jiwa adalah seluruh kehidupan batin manusia yang menjadi unsur kehidupan, daya rohaniah yang abstrak yang berfungsi sebagai penggerak manusia dan menjadi simbol kesempurnaan manusia (yang terjadi dari hati, perasaan, pikiran dan angan-angan). Kata ketenangan jiwa juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menyesuaikan diri sendiri, dengan orang lain, masyarakat dan lingkungan serta dengan lingkungan di mana ia hidup. Sehingga orang dapat menguasai faktor dalam hidupnya dan menghindarkan tekanan-tekanan perasaan yang membawa kepada frustrasi.³⁵

Jiwa manusia merupakan cerminan atau pancaran dari zat Allah, sehingga segala sesuatu pasti sempurna dan suci, meskipun tingkat kesucian dan kesempurnaannya berbeda-beda. Menurut Al-Ghazali Ketika jiwa seseorang dalam keadaan tenang dan dapat membebaskan diri dari kebingungannya untuk melawan keinginannya, maka disebut jiwa yang tenang (al-muthmainnah). Hal ini sebagaimana yang difirmankan Allah dalam Al-Qur'an Surah al-Fajr/89: 27-28.

(يَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ۚ ٢٧ أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ۚ ٢٨ فَادْخُلِي فِي عِبْدِي ۚ ٢٩ وَادْخُلِي جَنَّتِي ۚ ٣٠)

Terjemahannya :

"Wahai jiwa yang tenang!" Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang rida dan diridai-Nya, maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku".³⁶

Quraish shibab dalam tafsir al misbah menafsirkan bahwa memahami an-nafs al-muthma'innah dalam arti jiwa yang tenang, yakni akan wujud Allah atau janji-Nya disertai dengan keikhlasan beramal. Ayat ini juga menggambarkan sambutan Allah kepada yang taat, dan masuklah kedalam kelompok hambah-hambah-Nya yang taat lagi memperoleh kehormatan dari

³⁵ Zakiah Daradjat, Kesehatan Mental, Jakarta: Gunung Agung, (2016)

³⁶ Departemen Kementrian Agama Republik Indonesia, Al-Quran dan Terjemahan.

Allah. Masuklah kedalam surga-Nya yang telah Allah persiapkan bagi mereka yang taat³⁷

Menurut Imam al-Ghazali, ketenangan harus memiliki ciri-ciri tertentu, antara lain:

- 1) Sabar
- 2) Optimis
- 3) Merasa dekat dengan Allah
- 4) Rasa syukur
- 5) Takut akan siksaan Tuhan³⁸

Jiwa adalah kekuatan batin yang menuntun tubuh dan tingkah laku manusia, jiwa mengedepankan sikap dan sifat-sifat yang menuntun tingkah laku. Aktivitas jiwa sangat dekat dengan perilaku sehingga aktivitas jiwa dapat dikenali dari perilaku yang terlihat. Jiwa dari perspektif islam lebih dikenal dengan *nafs*. *Nafs* atau jiwa dalam perspektif islam dipandang suci. Jiwa juga merupakan kehidupan batin berupa perasaan dan pikiran manusia.

Pengertian di atas merujuk pada sebuah arti dari jiwa yang di mana, dalam agama islam jiwa adalah *an-nafs* yang mempunyai arti sebuah esensi spiritual. Roh yang di hambus untuk menyebabkan kehidupan manusia dan menyempurnakannya. Jiwa adalah sesuatu yang suci dan merupakan bagian dari kesadaran diri, yang dapat membuat otak meberikan tingkah laku yang ada pada kesadaran jiwa.

b. Pengetian ketenangan jiwa

Ketenangan berasal dari kata “tenang” dan kemudian mendapat akhiran ke-an, secara etimologis tenang artinya menatap, tidak gelisah, yaitu keadaan pikiran yang seimbang agar tidak menimbulkan ketergesaan atau

³⁷ Quraish, Shihab. *Tafsir Al-Misbah (pesan,kesan dan keserasian Al-Qur'an) jilid 15*, Jakarta: Lentera Hati, (2003).

³⁸ Intaviani, Martha. *Pengaruh Pelaksanaan Istigasah Terhadap Ketenangan Jiwa Dalam Menghadapi Ujian Nasional Siswa-Siswi MAS Simbang Kulon 2018-2019*. Diss. IAIN Pekalongan, 2019. H 8

kemarahan. Tenang juga berarti tenang, tidak berubah-ubah, tidak gelisah, gelisah, gelisah dan gelisah, seburuk apapun keadaan, tidak terburu-buru.³⁹

Menurut Imam Al-Ghazali jiwa yang tenang adalah jiwa yang dipenuhi dengan sifat-sifat yang mengarah pada keselamatan dan kebahagiaan, antara lain sifat syukur, sabar, takut azab, cinta kepada Allah, siap tunduk kepada hukum-hukum Allah dengan mengharapkan pahala dan memperhitungkan amal perbuatan dirinya selama hidup, dan lain-lain.⁴⁰ Ketenangan adalah keadaan jiwa seseorang yang tenang dan damai, di mana tidak ada gangguan kejiwaan sedikitpun pada fungsi jiwanya, sehingga dapat berpikir positif, cerdas dalam menghadapi masalah, menyesuaikan diri dengan keadaan yang dihadapi dan mampu merasakan kebahagiaan hidup.⁴¹

Ketenangan jiwa itu sendiri dapat disimpulkan bahwasanya ketika seseorang dalam keadaan jiwanya merasa tenang, akan berdampak baik bagi kehidupannya. Jiwa tenang memberi pengaruh pada tingkah laku seseorang. Ketika seseorang memiliki rasa syukur, fikiran akan selalu mengarah ke hal-hal yang positif.

c. Faktor yang mempengaruhi ketenangan jiwa

Menurut Zakiah Daradjat dan Kartini Kartono ketenangan jiwa dipengaruhi oleh beberapa faktor, di mana orang yang menginginkan ketenangan jiwa harus memenuhi beberapa faktor tersebut, antara lain:

- 1) Faktor agama, agama merupakan kebutuhan jiwa manusia (*psyche*), yang mengatur dan mengendalikan sikap, tingkah laku dan cara-cara untuk menyelesaikan segala persoalan. Pendidikan agama merupakan unsur ketentraman yang paling utama, oleh karena itu pendidikan agama

³⁹ Burhanuddin, Burhanuddin. "Zikir Dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan dan Kegalauan Jiwa)." *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani* 6.1 (2020). H 20.

⁴⁰ Emi Sururiyah Mahmudah, Emi Sururiyah Mahmudah, And Iswahyudi Iswahyudi. "Upaya Meningkatkan Ketenangan Jiwa Santri Melalui Mujahadah Dzikirul Ghofilin Di Pondok Pesantren Darul Huda Mayak." *Jusma: Jurnal Studi Islam Dan Masyarakat* 1.2 (2022)

⁴¹ Zakiah Daradjat, *Islam dan Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Agung (1991)

harus dilaksanakan secara intensif baik di rumah, di sekolah maupun di masyarakat.⁴²

- 2) Pemenuhan kebutuhan manusia, ketenangan hati dirasakan ketika kebutuhan manusia baik fisik maupun psikis terpenuhi. Apabila kebutuhan tersebut tetap tidak terpuaskan maka menimbulkan kegelisahan dalam jiwa yang berdampak mengganggu ketenangan hidup. Menurut Kartini Kartono, manusia harus memenuhi kebutuhan:

- a) Terpenuhinya kebutuhan pokok.

Hal ini karena setiap orang pasti memiliki dorongan untuk memenuhi kebutuhan dasarnya. Kebutuhan-kebutuhan dasar ini memerlukan pemenuhan untuk menenangkan jiwa dan mengurangi ketegangan jiwa selama kebutuhan-kebutuhan tersebut terpenuhi.

- b) Tercapainya kepuasan.

Setiap orang menginginkan kepuasan, baik fisik maupun mental. Keinginan untuk dipenuhi, aman dan terlindungi. Seperti, ingin kenyang, aman terlindung, ingin puas dalam hubungan seksnya, ingin mendapat simpati dan diakui harkatnya.

- c) Posisi dan status sosial.

Setiap individu selalu berusaha mencari kedudukan sosial dalam lingkungannya. Setiap orang membutuhkan cinta dan kasih sayang. Karena cinta dan kasih sayang meningkatkan keamanan, keberanian, optimisme, kepercayaan diri.⁴³

⁴² Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Agung (2016)

⁴³ Megawati, Lulut. *Peran Dzikir Dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Santri Di Pondok Pesantren Putri Al-Amin Yayasan Hudatul Muna Ponorogo*. Diss. IAIN PONOROGO, 2021. hal.46-50

Berdasarkan teori di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi ketenangan jiwa adalah faktor agama dan faktor yang terpenuhinya kebutuhan manusia (kebutuhan pokok individu, psikis, dan sosial). Faktor faktor tersebut sangat bermanfaat dalam mempengaruhi kehidupan seseorang. Dalam hal ini ketenangan jiwa adalah hal yang harus diperhatikan.

d. Ciri ciri orang yang memiliki ketenangan jiwa

Dalam sidang WHO (*World Health Organization*) pada Tahun 1959 di Geneva merumuskan bahwa orang yang tenang jiwanya atau Sehat Jiwanya memiliki ciri-ciri diantaranya sebagai berikut:

- 1) Dapat menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan, meskipun kenyataan itu buruk baginya.
- 2) Memperoleh kepuasan dari hasil jerih payah usahanya.
- 3) Merasa lebih puas memberi dari pada menerima.
- 4) Secara relatif bebas dari rasa tegang (stres), cemas, dan depresi.
- 5) Berhubungan dengan orang lain secara tolong menolong dan saling memuaskan.
- 6) Menerima kekecewaan untuk dipakainya sebagai pelajaran dikemudian hari.
- 7) Menjuruskan rasa permusuhan pada penyelesaian yang kreatif dan konstruktif.
- 8) Mempunyai rasa kasih sayang yang besar.⁴⁴

e. Aspek aspek ketenangan jiwa

Menurut Dzakiah Daradjat, aspek-aspek ketenangan jiwa meliputi:

1) Kebahagiaan

Kebahagiaan sejati seseorang tidak bisa diukur dengan banyaknya harta atau kekayaan, status atau pangkat sosial dalam kemasyarakatan

⁴⁴ Megawati, Lulut. *Peran Dzikir Dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Santri Di Pondok Pesantren Putri Al-Amin Yayasan Hudatul Muna Ponorogo*. Diss. IAIN PONOROGO, 2021. H 59-60.

dan atau semua kemewahan yang dimiliki oleh seseorang. Kebahagiaan yang sesungguhnya atau kebahagiaan yang sejati atau hakiki itu terletak pada ketenangan jiwa seseorang. Sudah banyak orang yang kaya raya dengan harta kekayaan mereka, namun kekayaan yang mereka miliki tidak bisa menjadikan jiwa mereka menjadi tenang. Akan tetapi sebaliknya, justru harta kekayaan yang mereka kumpulkan membuat mereka lalai, lupa dan sibuk untuk senantiasa mengejar kekurangan, hal ini karena berapapun harta benda dan kekayaan yang mereka miliki masih saja mereka anggap masih kurang. Sumber kebahagiaan sejati adalah ketenangan jiwa yang merupakan suatu anugerah dari Allah Swt. yang sangat berharga.

2) Rasa sukses

Rasa sukses yang merupakan salah satu kebutuhan jiwa. Kegagalan akan membawa kekecewaan bahkan menghilangkan kepercayaan seseorang kepada dirinya. Islam mengajarkan agar orang tidak putus asa. Tidak tercapainya suatu keinginan belum tentu berarti tidak baik. Bahkan kegagalan itu akan lebih baik kalau manusia mengetahui sebab serta dapat mengambil hikmah dari kegagalan itu.

3) Rasa kasih sayang

Rasa kasih sayang adalah suatu sikap saling menghormati dan mengasihi semua ciptaan Tuhan, baik makhluk hidup maupun benda mati seperti menyayangi diri sendiri berlandaskan hati nurani yang luhur. Rasa kasih sayang bisa didapat dari mana saja, salah satunya adalah ketika membaca al-Qur'an. Rasa kasih sayang tersebut dirasakan oleh orang yang membaca al-Qur'an dengan niat ikhlas, maka akan merasakan selalu disayangi oleh Allah Swt.

4) Rasa aman

Rasa aman adalah rasa tanpa ada kekhawatiran pada suatu hal dan hidup tanpa ada rasa takut dengan kondisi kondusif. Hak atas rasa aman

merupakan salah satu hak asasi manusia yang paling mendasar. Setiap manusia pasti membutuhkan hak atas rasa aman terhadap dirinya, dalam hal ini keamanan adalah komponen penting untuk menciptakan keadaan agar terpenuhinya hak atas rasa aman pada masyarakat yang ada. Kebutuhan-kebutuhan akan rasa aman ini diantaranya adalah rasa aman fisik, stabilitas, ketergantungan, perlindungan dan kebebasan dari dayadaya mengancam seperti perang, terorisme, penyakit, takut, cemas, bahaya, kerusuhan dan bencana alam. Kebutuhan akan rasa aman berbeda dari kebutuhan fisiologis karena kebutuhan ini tidak bisa terpenuhi secara total.

5) Rasa harga diri

Harga diri (*self esteem*) adalah pandangan keseluruhan dari individu tentang dirinya sendiri. Penghargaan diri juga kadang dinamakan martabat diri atau gambaran diri. Seseorang yang tidak memiliki harga diri akan selalu merasakan rendah diri. Rendah diri yang menetap dan berlebihan mungkin diakibatkan oleh prestasi yang buruk, depresi, dan tindak kejahatan. Keseriusan problem ini akan tergantung bukan hanya kepada sifat dari rasa rendah diri individu, tetapi pada kondisi lainnya. Saat perasaan rendah diri diiringi dengan kesulitan pada masa transisi atau problem keluarga.

6) Rasa ingin tahu

Rasa ingin tahu dapat merupakan sumber dari adanya kreativitas seseorang terhadap lingkungannya sehingga menciptakan pribadi yang produktif dan mampu bersaing dalam perkembangan lingkungan sekelilingnya. Dalam keseharian, rasa ingin tahu identik dengan perkembangan kreatif seseorang yang menentukan bagaimana seseorang tersebut dapat memberikan penjelasan mengenai apa yang ditangkapnya dari materi pelajaran yang diberikan. Dalam perkembangannya, perasaan ingin mengetahui segala hal yang baru ini akan menjadi modal

utama bagi seseorang untuk lebih mudah mewujudkan apa yang ada dalam benak mereka, yaitu sebuah gagasan untuk dijadikan kenyataan. Rasa keingintahuan yang besar adalah landasan untuk menjadi seorang dengan ide-ide cemerlang, yang selanjutnya akan mempengaruhi kecerdasan seorang anak.⁴⁵

Berdasarkan teori di atas, aspek-aspek ketenangan jiwa meliputi aspek kebahagiaan, rasa kasih sayang, rasa aman, rasa harga diri, rasa sukses, dan rasa ingin tahu. Seseorang merasa tenang jika mendapatkan kebahagiaan dalam hidupnya, mendapatkan kasih sayang dari orang lain, hidup dengan aman, dirinya dihargai dan dihormati, dan memiliki keingintahuan. Jadi seseorang mampu berkompetisi dengan orang lain melalui bakat yang dimilikinya.

3. Hubungan *Gratitude Journal* dan Ketenangan jiwa

Jiwa merupakan gambaran ataupun cerminan dari tingkah laku yang nampak pada diri individu. Kondisi jiwa individu seringkali mengalami penurunan dan peningkatan. Pada saat meningkatnya ketenangan jiwa manusia maka kondisi perasaan manusia tersebut dapat dikatakan stabil.

Pada saat tingkah laku manusia menampilkan kegelisahan dan jiwa yang tidak tenang maka tentunya ada beberapa hal yang belum terpenuhi dan tidak sesuai dengan harapan individu tersebut. Ciri-ciri yang dapat kita lihat dari tenangnya jiwa manusia yakni, adanya kebahagiaan, ketenangan, tenang menjalani hidup, kepuasan akan hidup yang dijalani dan lain-lain. Dari beberapa hal tersebut, tentu tidak mudah untuk mencapainya. Sering kali manusia mengahalkan cara untuk mencapai ketenangan jiwa, dan pada akhirnya malah mendorong individu dalam keadaan kondisi mental yang memburuk. Seringkali individu hanya terpaksa untuk memenuhi kepuasannya agar tercapainya ketenangan jiwa.

⁴⁵ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Agung (2016)

Ketenangan jiwa dapat kita capai dengan cara bersyukur. Rasa syukur merupakan amalan yang positif yang mendatangkan manfaat yang sangat banyak, dan tentunya manfaatnya dapat mempengaruhi ketenangan jiwa manusia. Rasa syukur dengan menyadari nikmat yang telah diberikan oleh Allah Swt. Memunculkan rasa syukur tidaklah mudah bagi individu. Seringkali individu dihadapkan dengan berbagai masalah, sehingga untuk melihat dan menyadari nikmat yang diberikan sulit baginya. Oleh karena itu salah satu cara yang dapat dilakukan untuk memunculkan rasa syukur yaitu menuliskan hal-hal yang disyukuri, secara tidak langsung maka individu juga telah mengetahui nikmat yang telah diberikan. Menuliskan hal-hal yang disyukuri dapat dikatakan *Gratitude journal*.

Menerapkan *gratitude journal* dalam keseharian dapat membantu individu untuk selalu mengingat Allah Swt. menuliskan hal-hal yang disyukuri dan menyadari nikmat yang diberikan maka mendekatkan kita dengan Allah Swt. Kebahagiaan merupakan salah satu tujuan utama dari keberadaan manusia saat ini. Setiap individu memiliki harapan-harapan yang tentunya ingin dicapai dalam memenuhi kepuasan dalam kehidupannya. Kepuasan dan kebahagiaan dalam kehidupan adalah suatu bagian dalam konsep kesejahteraan subjektif.

Beberapa penelitian menjelaskan bahwa efek dari *gratitude journal* dapat meningkatkan kebahagiaan dan menurunkan kecemasan pada manusia. Meningkatnya kebahagiaan dan menurunkan kecemasan merupakan ciri ciri tercapainya ketenangan jiwa. Penelitian lain juga menyebutkan bahwa adanya hubungan antara positif bersyukur dengan kesejahteraan subjektif kesejahteraan subjektif atau dapat dikatakan *subjective well-being* memiliki makna yang sama dengan kebahagiaan. *subjective well-being* ini memiliki dua komponen, yaitu komponen afektif yang menggambarkan pengalaman emosi berdasarkan kesenangan, kegembiraan. Ciri- ciri dari kesejahteraan subjektif

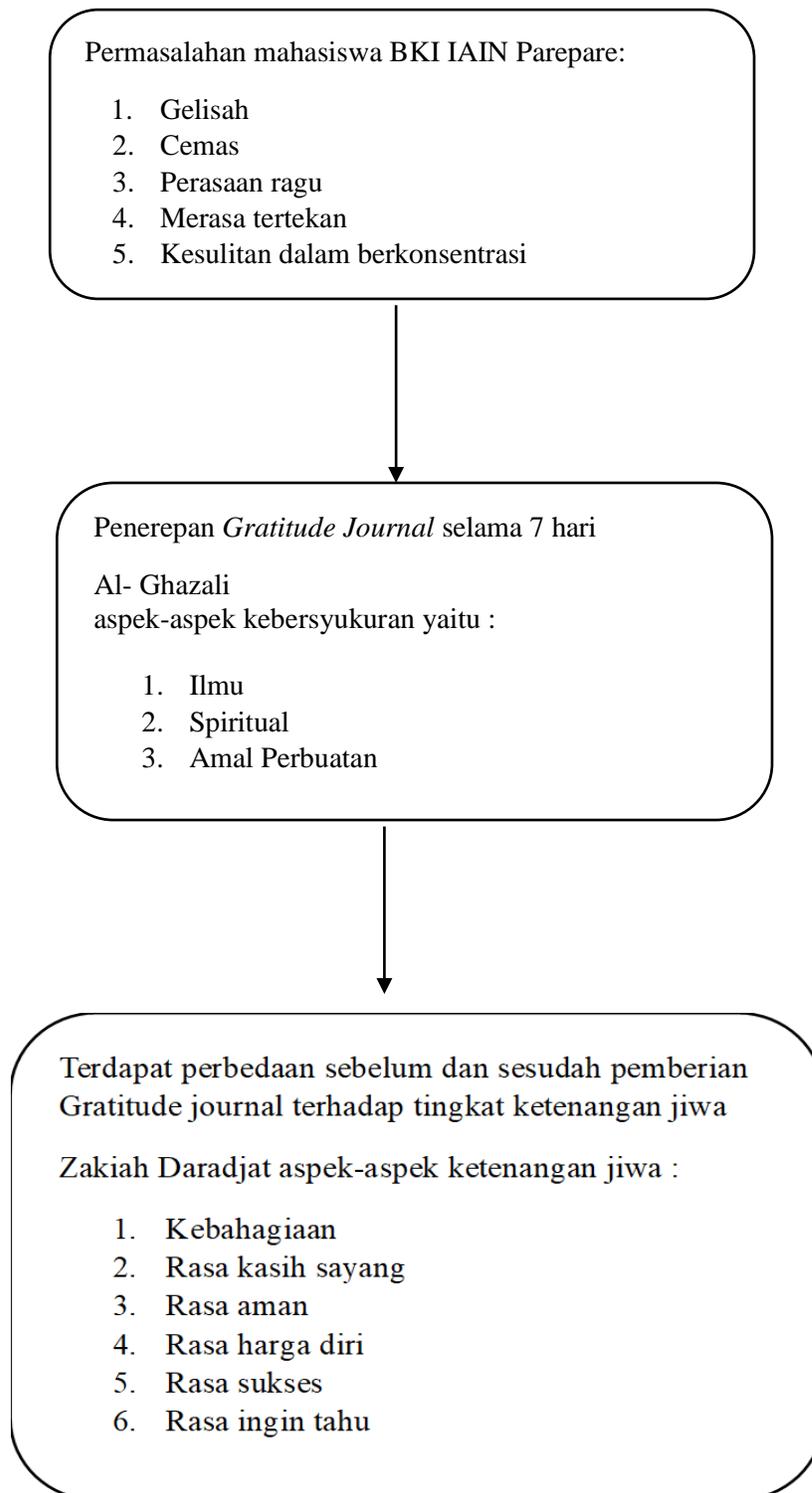
tidak jauh beda dengan ciri ciri ketenangan jiwa, yaitu kebahagiaan, kepuasan akan hidup ketentraman dll.

Gratitude journal merupakan alternatif yang mudah dan efektif untuk meningkatkan ketenangan jiwa pada individu, karena *gratitude journal* dapat merangsang manusia untuk menyadari dan mengetahui nikmat yang telah Allah berikan dan mensyukurnya. Sehingga mendatangkan kebahagiaan dan kepuasan serta ketentraman pada diri individu. Tercapainya ketenangan jiwa dapat dilihat dari adanya kebahagiaan, kepuasan hidup, ketentraman dan lain-lain. Oleh karena itu *gratitude journal* memiliki hubungan yang erat dengan ketenangan jiwa pada manusia.

C. KERANGKA PIKIR

Karangka pikir merupakan konseptual mengenai teori yang saling berhubungan satu sama lain terhadap faktor-faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah penting. Adapun variabel-variabel penelitian yang perlu diamati dalam penelitian secara terperinci. Tidak hanya mendefinisikan variabelnya, tetapi juga menjelaskan keterkaitan variabel tersebut.

Penelitian ini, yang menjadi objek penelitian adalah mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Parepare yang memiliki gejala seperti gelisah, cemas, perasaan ragu, merasa tertekan, dan kesulitan dalam berkonsentrasi. Dengan intruksi dari teori Al-Ghazali dalam pelatihan dan pembuatan *Gratitude Journal* yang diterapkan selama 7 hari lamanya. Penggunaan 7 hari berdasarkan penelitian terdahulu. Mengukur tingkat ketenangan mahasiswa penulis menggunakan teori Zakiah Daradjat yaitu aspek-aspek ketenangan jiwa. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan sebelum dan sesudah pemberian *gratitude journal* terhadap tingkat ketenangan jiwa mahasiswa BKI IAIN Parepare. Berikut ini penulisan bagan karangka pikir untuk memahami landasan berpikir dari penelitian:



Gambar. 2.1

D. HIPOTESIS

Untuk menguji ada atau tidaknya perbedaan pemberian *gratitude journal* sebelum dan sesudah terhadap tingkat ketenangan jiwa mahasiswa, maka penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut:

H_a : terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan *gratitude journal* terhadap tingkat ketenangan jiwa mahasiswa BKI IAIN Parepare

H_0 : tidak terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan *gratitude journal* terhadap tingkat ketenangan jiwa mahasiswa BKI IAIN Parepare

BAB III

METODE PENELITIAN

A. PENDEKATAN DAN JENIS PENELITIAN

1. Pendekatan dan Jenis penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang spesifikasinya adalah sistematis, terencana dan terstruktur dengan jelas sejak awal hingga pembuatan desain penelitiannya. Metode penelitian kuantitatif, sebagaimana dikemukakan oleh Sugiono "metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/ statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan".

Berdasarkan pada judul yang diangkat oleh peneliti, maka penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif menggunakan desain atau rancangan *Pre-experimental*. Menurut Sugiono bahwa penelitian *pre-experimental* hasilnya merupakan variabel dependen bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel independen.⁴⁶ Hal ini terjadi karena tidak adanya kelompok kontrol dan sampel tidak dipilih secara acak. Desain penelitian ini yaitu *one group pratest and posttest design*. Rancangan ini merupakan rancangan yang sederhana karena sebuah rancangan yang digunakan tanpa adanya kelompok kontrol dan hanya menggunakan satu kelompok.⁴⁷ *Gratitude journal* sebagai bentuk perlakuan bagi mahasiswa BKI IAIN Parepare. Jika digambarkan seperti pola, maka rancangan penelitian akan menjadi sebagai berikut:

⁴⁶ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D Bandung*: Alfabeta (2015)

⁴⁷ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D Bandung*: Alfabeta (2015)

Table 3.1 Desain Penelitian One Group Pretest dan Posttest

<i>Pre-Test</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
O1	X	O2

Keterangan :

O1 = *Pretest* (tes awal) sebelum diberikan perlakuan

X = *Treatment* atau tindakan mengisih *gratitude journal* selama 7 hari

O2 = *Posttest* (tes akhir) setelah diberikan perlakuan

B. PELAKSANAAN PENELITIAN

1. Tahap persiapan

Tahap persiapan yaitu, adaptasi skala ketenangan jiwa oleh Zakiah Daradjat, penyusunan modul pelatihan dan uji coba modul penelitian.

a. Adaptasi skala ketenangan jiwa

Skala ketenangan jiwa diadaptasi dari aspek-aspek ketenangan jiwa menurut Zakiah Daradjat yaitu kebahagiaan, rasa sukses, rasa kasih sayang, rasa aman, rasa harga diri dan rasa ingin tahu.

b. Penyusunan modul pelatihan

Modul pelatihan *gratitude journal* diuji kelayakan dalam dua tahap, yaitu tahap uji validitas dan uji coba modul. Modul pelatihan di uji validitas pada tanggal 23 sampai 28 Juli 2023 oleh validator bapak Adnan Achiruddin Saleh., M.Si dan ibu Nur Afiah, M.A. Setelah modul direvisi sesuai saran validator selanjutnya dilakukan uji coba pelaksanaan pelatihan.

c. Uji coba modul pelatihan

Uji coba pelaksanaan pelatihan *gratitude journal* dapat membantu mengantisipasi berbagai kekurangan-kekurangan sebelum pelaksanaan

pelatihan. Tahap uji coba pelaksanaan dilakukan pada tanggal 1 Juli 2023, di Gedung H 303 IAIN Parepare. Uji coba melibatkan 15 orang peserta. Hasil uji coba modul pelatihan memberikan informasi kepada peneliti untuk melakukan perbaikan sebagai acuan dalam pelaksanaan pelatihan.

2. Tahap pelaksanaan

a. Pre-test

Sebelum dilakukan pelatihan *gratitude journal* pada mahasiswa, peneliti terlebih dahulu melakukan pre-test. Pelaksanaan pre-test dilakukan pada tanggal 3 Juli 2023 dengan menyebarkan kuesioner kepada mahasiswa, lalu peneliti kemudian mengkategorikan mahasiswa ke dalam 3 kategori, yaitu rendah, sedang dan tinggi. Mahasiswa yang masuk pada kategori tingkat ketenangan jiwa yang rendah maka selanjutnya diberikan perlakuan.

b. Pelaksanaan perlakuan

Pelatihan *gratitude journal* dilakukan pada tanggal 6 Juli 2023, yang dibawakan oleh ibu Astinah, M.Psi. Pelatihan diadakan selama 1 hari dengan 2 sesi. Pelaksanaan pelatihan *gratitude journal* dapat dilihat pada modul *gratitude journal*. Pelaksanaan intervensi dilakukan selama 7 hari oleh subjek penelitian secara mandiri di rumah dengan kontrol peneliti dari grup *whatsapp*.

c. Post-test

Kegiatan post-test dilakukan sesudah subjek penelitian menerapkan *gratitude journal* selama 7 hari. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan setelah dan sesudah dilakukannya *treatment* maka dilakukan *post test*.

C. LOKASI DAN WAKTU PENELITIAN

Adapun penelitian ini dilaksanakan pada lokasi dan waktu sebagai berikut:

1. Lokasi penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Institut Agama Islam Negeri Parepare tepatnya di jalan Jl. Amal Bhakti No.8, Bukit Harapan, Kec.Soreang, Kota Parepare, Sulawesi Selatan. Penentuan lokasi penelitian berdasarkan pertimbangan bahwa lokasi tersebut merupakan awal mula penulis menemukan masalah tentang kondisi ketenangan jiwa mahasiswa.

2. Waktu penelitian

Adapun waktu penelitian ini dilakukan dalam waktu 3 bulan lamanya.

D. POPULASI DAN SAMPEL

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/ subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.⁴⁸ Populasi dalam penelitian ini adalah jumlah keseluruhan mahasiswa aktif Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Parepare .

Table 3.2 jumlah keseluruhan mahasiswa aktif BKI IAIN Parepare

No.	Semester	Jumlah
1	Mahasiswa aktif tahun 2017	16 orang
2	Mahasiswa aktif tahun 2018	25 orang
3	Mahasiswa aktif tahun 2019	58 orang
4	Mahasiswa aktif tahun 2020	52 orang
5	Mahasiswa aktif tahun 2021	57 orang
6	Mahasiswa aktif tahun 2022	74 orang
Jumlah		282 orang

Sumber data : sisfo Iain Parepare Tahun 2023

⁴⁸ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D Bandung*: Alfabeta (2015)

2. Sampel

Sampel merupakan cuplikan dari populasi yang dipandang memiliki segala sifat utama populasi dan mewakili seluruh populasi untuk diteliti secara nyata dalam jumlah tertentu. Menurut Sugiono, sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi.⁴⁹ Sampel merupakan bagian dari populasi yang ada, sehingga pengambilan sampel harus menggunakan cara tertentu yang didasarkan oleh pertimbangan yang ada. Peneliti menentukan sampel menggunakan Teknik *non probability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah suatu Teknik dalam penentuan sampel dengan cara peneliti memiliki pertimbangan tertentu untuk memilih sampel. Pertimbangan dalam penelitian ini adalah responden yang memiliki kriteria sebagai berikut:

1. Mahasiswa BKI Angkatan 2017 sampai 2020. Mahasiswa Angkatan 2017 sampai Angkatan 2020 berjumlah 151 orang.
2. Mahasiswa yang memiliki tingkat ketenangan jiwa yang rendah.

Kriteria di atas ditentukan berdasarkan pertimbangan bahwa, mahasiswa dari angkatan 2017-2020 merupakan mahasiswa yang sudah cukup lama menempu pendidikan di IAIN Parepare. Mahasiswa memiliki beberapa kegiatan yang menguras tenaga dan pikiran, seperti PPL, KKN dan penyusunan tugas akhir atau skripsi. Kriteria kedua dipilih karena tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *gratitude journal*, sehingga peneliti memilih mahasiswa yang memiliki tingkat ketenangan jiwa yang rendah.

Azwar mengemukakan bahwa “tujuan kategorisasi adalah untuk menempatkan individu ke dalam kelompok terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasar atribut yang diukur”.⁵⁰ Berdasarkan rumus kategorisasi yang digunakan maka didapatkan hasil ketegori skala ketenangan jiwa yang disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

⁴⁹ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D Bandung*: Alfabeta (2015)

⁵⁰ Saifuddin Azwar, *penyusunan skala psikologi*:Pustaka pelajar (2012).

Tabel 3.3 Kategori ketenangan jiwa

BATAS KATEGORI	INTERVAL	FREKUENSI	KETERANGAN
$X < M-1SD$	$X < 92$	11	Rendah
$M-1SD \leq X < M+1SD$	$92 \leq X < 114$	44	Sedang
$M+1SD \leq X$	$114 \leq X$	9	Tinggi

Saifuddin Azwar (2012)

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa responden yang memiliki tingkat ketenangan jiwa rendah sebanyak 11 orang, tingkat ketenangan jiwa sedang sebanyak 44 orang dan tingkat ketenangan jiwa tinggi sebanyak 9 orang. Sehingga jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebanyak 11 orang mahasiswa.

E. TEKNIK PENGUMPULAN DAN PENGOLAHAN DATA

1. Teknik Pengumpulan Data

Pada hakikatnya, metode penelitian merupakan menggabungkan antara berpikir secara induktif dan deduktif.⁵¹ Pengumpulan data merupakan suatu hal yang penting dalam penelitian, karena merupakan suatu cara atau strategi yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data yang diperlukan dalam penelitiannya. Pengumpulan data dalam penelitian bertujuan agar memperoleh bahan-bahan, keterangan, kenyataan-kenyataan, dan informasi yang dapat dipercaya.⁵² Berdasarkan uraian tersebut, maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan cara-cara sebagai berikut dalam pengumpulan data:

⁵¹ Husnaini Usman, M dan Purnomo Setiady Akbar, *Metode Penelitian Sosial*, (Jakarta; 2008). H 52.

⁵² Eko Putra Widoyoko, *Teknik pengumpulan instrument penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016). H 52.

a) Modul pelatihan *gratitude journal*

Modul pelatihan *gratitude journal* ini dibuat untuk meningkatkan ketenangan jiwa mahasiswa. Sebelum modul digunakan terlebih dahulu divalidasi, dengan meminta bantuan dari *professional judgement*. Pelaksana dalam proses pelatihan *gratitude journal* adalah psikolog yang berperan sebagai pembawa materi. Pelatihan ini dilakukan 1 hari lamanya, dengan pembagian 2 sesi. Sesi pertama, peserta pelatihan terlebih dahulu mengisi *informed consent*, kemudian perkenalan antara fasilitator dengan peserta. Setelah itu masuk pada materi pertama, materi tersebut berisi tentang kebersyukuran, dimana peserta dan fasilitator berdiskusi tentang kebersyukuran dan mengapa kita perlu untuk bersyukur.

Sesi kedua, peserta kemudian dijelaskan tentang manfaat, cara ataupun trik dalam mengisi *gratitude journal*. Fasilitator juga menjelaskan 3 aspek kebersyukuran menurut Al-ghazali, yaitu ilmu, spiritual dan juga amalan. Setelah dijelaskan materi tersebut kemudian peserta latihan untuk menuliskan hal yang disyukuri melalui *template gratitude journal*. Kemudian peserta diarahkan untuk mengisi *gratitude journal* secara mandiri dirumah. Pengisian *gratitude journal* dilakukan pada malam hari sebelum tidur. Alasan mengapa dilakukan pada malam hari karena pada malam hari sebelum tidur sudah tidak ada lagi aktivitas yang akan dilakukan.

b) Angket/ kusioner

Kusioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan tertulis pada responden untuk dijawab.⁵³ Adapun skala yang dipakai adalah skala *likert*. Skala likert digunakan untuk mengukur tingkat ketenangan jiwa .

⁵³Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D Bandung*: Alfabeta (2015) H. 142.

Tabel 3.4 Kriteria pengukuran variabel

Pernyataan	Skor Item favorable	Skor item unfavorable
Sangat Setuju	5	1
Setuju	4	2
Ragu-ragu	3	3
Tidak Setuju	2	4
Sangat Tidak Setuju	1	5

Skala likert adalah skala yang dapat digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang tentang suatu objek atau fenomena tertentu. Skala likert memiliki dua bentuk pernyataan, yaitu pernyataan positif dan negative. Pernyataan positif diberi skor 5, 4, 3, 2, 1, sedangkan bentuk pernyataan negative diberi skor 1, 2, 3, 4, 5. Bentuk jawaban dan skala likert terdiri dari sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju, sangat tidak setuju.

Table 3.5 blue print ketenangan jiwa sebelum uji validitas

No.	Aspek	Item Favorable	Item Unfavorable	Jumlah
1	Kebahagiaan	2,4,5,6,7,10	1,3,8,9	10
2	Rasa sukses	12,14,15,	11,13	5
3	Rasa kasih sayang	16,18,20,22 24	17,19,21,23	9
4	Rasa aman	26,27,30,32,34, 35,	25,28,29,31,33, 36,37	13
5	Rasa harga diri	39,40,42,44, 48	38,41,43,45,46, 47	11
6	Rasa ingin tahu	50,51,54,55,57, 58,60	49,52,53,56,59	12

Jumlah	33	27	60
--------	----	----	----

c) Dokumentasi

Dokumentasi dapat digunakan peneliti untuk memperoleh berbagai macam sumber lewat fakta yang tersimpan dalam bentuk surat, catatan harian, hasil rapat, arsip foto, cendra mata, jurnal kegiatan dan sebagainya. Informasi tersebut antara lain, tempat tinggal, alamat, dan latar belakang Pendidikan. Instrument penelitian dokumentasi dapat memberikan gambaran berbagai informasi tentang responden pada waktu lampau (yang direkam atau didokumentasikan), menyajikan informasi mengenai hubungan informasi pada masa lampau dengan kondisi sekarang dan dapat direkam berbagai jenis data tentang informan.⁵⁴

2. Pengolahan Data

Teknik pengolahan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan bantuan aplikasi *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) versi 25. SPSS merupakan salah satu program *statistic* yang paling sering digunakan dibandingkan dengan program *statistic* yang lain, di mana aplikasi SPSS ini digunakan untuk penelitian-penelitian mengenai riset dan social.⁵⁵ Adapun Teknik analisis data sebagai berikut:

a. Uji validitas

Validasi didefinisikan sebagai ukuran seberapa cermat suatu test melakukan fungsi ukurannya. Tes hanya dapat melakukan fungsinya dengan cermat kalau ada "sesuatu" yang diukur. Jadi dikatakan valid, test harus mengukur sesuatu dan melakukan dengan cermat.

Dari uji ini dapat diketahui apakah item-item pertanyaan yang diajukan dalam kusioner dapat digunakan untuk mengukur keadaan

⁵⁴ Murdiyanto, Eko. "Penelitian Kualitatif (teori dan aplikasi disertai contoh proposal)". (2020). H 91.

⁵⁵ Wardana, *Pengantar Aplikasi SPSS Versi 20*, (Baubau: LPMPM Universitas Muhammadiyah Buton Press, 2020). H18.

responden yang sebenarnya dan menyempurnakan kuesioner tersebut.⁵⁶ Dalam menentukan kelayakan dan tidaknya suatu item yang akan digunakan biasanya dilakukan uji signifikan koefisien kolerasi pada taraf 0,05 artinya suatu item dianggap valid jika memiliki kolerasi signifikan terhadap skor total item. *item* perlu pernyataan dinyatakan tidak valid, uji menggunakan rumus korelasi *product moment* sebagai berikut:

$$r = \frac{N (\sum XY) - (\sum X \sum Y)}{N \sum X^2 - (\sum X)^2 (N \sum Y^2 - (Y)^2)}$$

Di mana :

r = koefisien korelasi antara item (x) dengan skor total (y)

N = jumlahs responden

x = skor setiap item

y = skor total

Uji Validitas bertujuan untuk mengetahui apakah setiap butir item dalam kuesioner yang digunakan oleh peneliti valid atau invalid.

Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas

Variable	Pernyataan	r hitung	r tabel	Keterangan
Ketenangan jiwa	1	0,420	0,316	Valid
	2	0,211	0,316	invalid
	3	0,454	0,316	Valid
	4	-0,182	0,316	Invalid
	5	-0,107	0,316	Invalid
	6	0,505	0,316	Valid
	7	0,224	0,316	Invalid
	8	0,358	0,316	Valid
	9	0,380	0,316	Valid

⁵⁶ Muchson, Statistika Deskriptif (Jakarta: Guepedia, 2017). H 6.

10	0,088	0,316	Invalid
11	0,402	0,316	Valid
12	0,158	0,316	Invalid
13	0,361	0,316	Valid
14	0,421	0,316	Valid
15	0,120	0,316	invalid
16	0,336	0,316	Valid
17	0,193	0,316	Invalid
18	0,090	0,316	Invalid
19	-0,020	0,316	Invalid
20	0,623	0,316	Valid
21	0,452	0,316	Valid
22	0,327	0,316	Valid
23	0,249	0,316	invalid
24	0,453	0,316	Valid
25	0,207	0,316	Invalid
26	0,497	0,316	Valid
27	0,222	0,316	Invalid
28	0,322	0,316	Valid
29	0,269	0,316	invalid
30	0,259	0,316	Invalid
31	0,312	0,316	invalid
32	0,526	0,316	Valid
33	0,240	0,316	Invalid
34	0,463	0,316	Valid
35	0,551	0,316	Valid
36	0,043	0,316	Invalid
37	0,323	0,316	Valid
38	0,102	0,316	Invalid
39	0,355	0,316	Valid
40	0,559	0,316	Valid
41	0,225	0,316	invalid
42	0,351	0,316	Valid
43	0,322	0,316	Valid
44	0,485	0,316	Valid
45	0,446	0,316	Valid
46	0,453	0,316	Valid

47	-0,041	0,316	Invalid
48	-0,152	0,316	Invalid
49	0,103	0,316	Invalid
50	0,015	0,316	Invalid
51	0,312	0,316	invalid
52	0,375	0,316	Valid
53	0,099	0,316	Invalid
54	0,530	0,316	Valid
55	0,441	0,316	Valid
56	0,240	0,316	Invalid
57	0,168	0,316	Invalid
58	0,325	0,316	Valid
59	0,011	0,316	Invalid
60	0,510	0,316	Valid

Sumber: Data Olahan SPSS Versi 25

Instrument ini diuji coba pada mahasiswa KPI IAIN Parepare semester 6 dan 8 dengan jumlah responden 39 orang, sehingga r tabel yaitu 0,316 dengan nilai taraf signifikansi 5%. Item dikatakan valid jika nilai r hitung $>$ r tabel. Berdasarkan table 4.1 di atas, sebanyak 60 item yang di uji, 29 item invalid dan 31 item yang dinyatakan valid.

Table 3.7 blue print ketenangan jiwa setelah uji validitas

No.	Aspek	Item Favorable	Item Unfavorable	Jumlah
1	Kebahagiaan	6	1,3,8,9	5
2	Rasa sukses	14	11,13	3
3	Rasa kasih sayang	16,20,22 24	21	5
4	Rasa aman	26,32,34, 35,	28 37	6

5	Rasa harga diri	39,40,42,44,	43,45,46,	7
6	Rasa ingin tahu	54,55, 58,60	52	5
	Jumlah	18	13	31

b. Uji Reabilitas

Menurut Azwar, Reliabilitas adalah suatu alat ukur yang mengacu pada kepercayaan dan konsistensi hasil ukur yang mengandung makna seberapa tinggi kecermatan pengukuran.⁵⁷ Dalam penelitian ini, reliabilitas diukur dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$r_{11} = \left(\frac{K}{K-1} \right) \left(\frac{V_t - \sum pq}{V_t} \right)$$

Keterangan:

r_{11} = Reliabilitas instrumen

k = Banyaknya item pernyataan

V_t = Varians total

\sum = Proporsi subjek yang menjawab betul

$$p = \frac{\text{Banyaknya subek yang skornya 1}}{N}$$

$$q = \frac{\text{Banyaknya subek yang mendapat skor 1}_{58}}{(q=1-p)}$$

Proses perhitungan reliabilitas ini dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS (*Statistical Package For The Social Sciences*). Penafsiran angka koefisien reliabilitas ini dengan berpedoman pada Suharsimi Arikunto dalam buku Manajemen Penelitian, yaitu menggunakan interpretasi terhadap koefisien korelasi yang diperoleh atau nilai r . Interpretasi tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah:

⁵⁷Azwar. S *Penyusunan Skala Psikologi* (Edisi 2), Yogyakarta: Pustaka Belajar (2016) h. 111

⁵⁸.Suharsimi Arikunto. *Manajemen Penelitan*. Jakarta: Rineka (2005) h. 319

Tabel 3.8 Interpretasi Nilai r

Besarnya nilai r	Interpretasi
Antara 0,800 sampai dengan 1,00	Tinggi
Antara 0,600 sampai dengan 0,800	Cukup
Antara 0,400 sampai dengan 0,600	Agak Rendah
Antara 0,200 sampai dengan 0,400	Rendah
Antara 0,000 sampai dengan 0,200	Sangat Rendah (tidak berkorelasi)

Pengujian reliabilitas dimaksud untuk memastikan bahwa instrumen yang telah disusun benar-benar efektif dalam mengukur dan menghasilkan data yang valid. Berikut merupakan uji reliabilitas alpha cronbach's:

Tabel 3.9 hasil Uji Reliability instrument ketenangan jiwa

Reliability Statistik	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,896	31

Sumber: Data Olahan SPSS Versi 25

Berdasarkan tabel 4.2 diatas, menunjukkan bahwa nilai N of items (banyaknya item atau butiran pernyataan angket) terdapat 31 buah item dengan nilai cronbach's alpha sebesar 0,896. Karena nilai cronbach's alpha $0,896 > 0,60$, maka sebagaimana dasar kriteria pengambilan keputusan dalam uji reliabilitas, dapat disimpulkan bahwa ke-31 item atau semua item pernyataan yang terdapat dalam

angket/kuesioner untuk ketenangan jiwa dapat dikatakan reliabel atau konsisten.

c. Uji Normalitas

Data yang berdistribusi normal artinya data yang mempunyai sebaran yang normal, dengan profil yang dapat dikatakan bisa mewakili populasi. Sedangkan uji normalitas adalah uji untuk mengukur apakah data kita memiliki distribusi normal. Uji normalitas data juga dilakukan dengan uji *Shapiro Wilk*.⁵⁹ Adapun kriteria uji kriteria dalam uji adalah:

- 2) Jika nilai Asymp sig (2-teiled) > 0,05 maka data dinyatakan berdistribusi normal.
- 3) Jika nilai Asymp sig (2-teiled) < 0,05 maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal.

d. Uji Hipotesis

Uji hipotesis ini menggunakan uji Man Whitney. Uji Man Whitney merupakan bagian dari alternatif non-parametrik yang bertujuan untuk membantu peneliti di dalam membedakan hasil dari data yang didapatkan, dari dua data yang berbeda untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan dari dua data yang didapatkan.⁶⁰ Hipotesis alternatif atau H_a yang diajukan adalah “terdapat terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan *gratitude journal* terhadap tingkat ketenangan jiwa mahasiswa BKI IAIN Parepare”. H_0 yang diajukan adalah “ tidak terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan *gratitude journal* terhadap tingkat ketenangan jiwa mahasiswa BKI IAIN Parepare”. Pendoman pengambilan keputusan dalam uji Man Whitney berdasarkan nilai Asymp.Sig. (2-tailed)

⁵⁹ Agung Edy Wibowo, *Aplikasi Praktik SPSS dalam Penelitian*,(Yogyakarta: Gava Media,2012). H 36.

⁶⁰ Singgih Santoso, *statistik nonparametrik (konsep dan aplikasi dengan SPSS)* (Jakarta: PT.Elex Media Komputindo, 2010)

Hasil output SPSS, kriteria pengujian hasil hipotesis adalah sebagai berikut :

- 1). jika diperoleh hasil nilai Asymp.Sig. (2-tailed) < 0,05, maka hipotesis yang dirumuskan (H_a) diterima (H_o) ditolak.
- 2). Jika diperoleh hasil nilai Asymp.Sig. (2-tailed) > 0,05, maka hipotesis alternatif (H_a) ditolak dan hipotesis (H_o) diterima.

e. Uji N Gain skor

Setelah dilakukan uji Man Whitney dan hasil dari uji tersebut signifikan, maka untuk melihat seberapa besar pengaruh atau sumbangan efektifnya *gratitude journal* maka digunakan uji N Gain skor. N gain skor bertujuan untuk mengetahui besaran sumbangan efektivitas suatu intervensi dalam penelitian *one group pretest dan post test* desain. Uji N-Gain skor dilakukan dengan cara menghitung selisih antara *pre test* dan *post test*⁶¹. Menggunakan rumus normal gain :

$$N \text{ Gain} = \frac{\text{Skor Post test} - \text{Skor Pre test}}{\text{Skor Ideal} - \text{Skor Pre test}}$$

Tabel 3.10 kriteria tingkat N-Gain Skor Meltzer, David. E (2002)

Nilai rata-rata N-Gain Skor	Kriteria
100-71	Tinggi
70-31	Sedang
30-1	Rendah

⁶¹ Fauziah, Evi Iqlimatul, Henry Praherdhiono, and Saida Ulfa. "Efektivitas Penggunaan Video dengan Pengayaan Tokoh dan Animasi terhadap Pemahaman Konseptual Siswa." *JKTP: Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan* 3.4 (2020): 448-455.

F. DEFINISI OPERASIONAL VARIABEL

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek, organisasi atau kegiatan yang mempunyai varians tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya.⁶² Adapun variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel bebas (independent)

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependent (terikat). Dalam hal ini yang menjadi variabel bebas adalah *gratitude journal*.

Gratitude journal merupakan alternatif yang dapat digunakan sendiri untuk mengungkapkan rasa syukur, dengan menulis hal-hal yang disyukuri dengan menggunakan teori Al- Ghazali pada pembuatan *Gratitude Journal*. Pada teori kebersyukuran tersebut terdiri dari 3 aspek yaitu mengetahui atau mengenal nikmat, merasakan nikmat dan menggunakan nikmat dengan tujuan yang baik.

2. Variabel terikat (dependent)

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Dalam hal ini yang menjadi variabel bebas adalah ketenangan jiwa.

Ketenangan jiwa merupakan perasaan jiwa yang tenang, artinya tidak gelisah, keadaan pikiran yang seimbang sehingga tidak menimbulkan ketergesaan atau kemarahan. Jiwa yang tenang dipenuhi oleh sifat-sifat keselamatan, ketenangan dan kebahagiaan. Memiliki jiwa tenang akan selalu membuat hati kita merasa aman dan nyaman, juga selalu bisa mensyukuri nikmat dari Allah SWT. Untuk mengukur tingkat ketenangan jiwa, maka penulis memilih aspek-aspek ketenangan jiwa menurut Dzakiah darajat. Aspek-aspek tersebut terdiri dari, kebahagiaan, rasa sukses, rasa kasih sayang,

⁶² Kasmidi dan Nia Siti Sumariah, *Panduan Modern Penelitian Kuantitatif*, (Alfabeta,2014). H 96.

rasa aman, rasa harga diri dan rasa ingin tahu. Alat ukur dari aspek tersebut terdiri dari 60 item.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian dilakukan di Institut Agama Islam Negeri Kota Parepare, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam. Responden dalam penelitian ini sebanyak 11 orang mahasiswa BKI IAIN Parepare. Variabel dalam penelitian ini terdapat dua variabel, variabel bebas yaitu variabel yang memberikan pengaruh atau variabel X (*Gratitude Journal*) dan variabel terikat yaitu variabel yang diberi pengaruh atau variabel Y (Ketenangan Jiwa).

1. Deskripsi Hasil Penelitian

a. Identifikasi Responden

Penelitian ini dilakukan dengan menyebar kusioner pada mahasiswa BKI IAIN Parepare. Adapun karakteristik responden ini digunakan dalam pengambilan sampel penelitian. Adapun karakteristik responden sebagai berikut:

- 1). Mahasiswa semester 6,8,10, dan 12

Table 4.1 kategori semester

Semester	Frekuensi
6	15
8	40
10	4
12	5

Berdasarkan tabel 4.1 diatas, menunjukkan bahwa mahasiswa semester 6 sebanyak 15 orang, mahasiswa yang masuk semester 8 sebanyak 40 orang, mahasiswa semester 10 sebanyak 4 orang dan

mahasiswa semester 12 sebanyak 5 orang. Jumlah keseluruhan sebanyak 64 orang.

2). Mahasiswa yang memiliki tingkat ketenangan jiwa yang rendah

Tabel 4.2 kategori tingkat ketenangan jiwa

Kategori	Frekuensi
Rendah	11
Sedang	44
Tinggi	9
Total	64

Berdasarkan tabel 4.2 diatas, menunjukkan bahwa mahasiswa yang masuk pada kategori rendah sebanyak 11 orang, mahasiswa yang masuk pada kategori sedang sebanyak 44 orang dan mahasiswa yang masuk pada kategori tinggi sebanyak 9 orang. Sehingga mahasiswa yang masuk pada kategori rendah 11 orang merupakan subjek penelitian.

Tabel 4.3 kategori semester subjek penelitian

Semester	Frekuensi
6	1
8	10
total	11

Berdasarkan tabel 4.3 diatas, menunjukkan bahwa subjek penelitian terdiri dari 2 semester yaitu semester 6 dan semester 8. Jumlah subjek penelitian 11 orang mahasiswa BKI IAIN Parepare.

Tabel 4.4 Perbandingan mean hipotetik dan mean empirik

Variable	Hipotetik				Empirik			
	Max	Min	Mean	SD	Max	Min	Mean	SD
Pretest ketenangan jiwa	155	31	93	20,7	91	78	86	5
Post test ketenangan jiwa	155	31	93	20,6	125	98	112	9,7

Tabel 4.4 menunjukkan bahwa ketenangan jiwa pada *pre test* memiliki nilai mean empirik yang lebih rendah dengan nilai standar deviasi empirik yang lebih rendah dibandingkan dengan mean dan standar deviasi hipotetik. Kesimpulan dari perbandingan antara nilai mean hipotetik dan nilai mean empirik adalah subjek penelitian memiliki tingkat ketenangan jiwa yang rendah. Nilai Mean dan nilai standar deviasi empirik yang diperoleh pada *post test* yang lebih tinggi dari nilai mean dan nilai standar deviasi pada *pre test*. Hal tersebut menunjukkan bahwa subjek penelitian memiliki tingkat ketenangan jiwa yang lebih tinggi.

b. Deskriptif *Pre Test*

Pre-test diberikan kepada subjek penelitian sebelum dilakukan pelatihan *gratitude journal*. *Pre test* atau tes awal lakukan untuk mendapatkan nilai awal yang nantinya akan dibandingkan dengan nilai *post test*. *Pre test* dilakukan pada tanggal 3 Juli 2023. Adapun data statistik *pre-test* dapat dilihat pada table 4.5

Tabel 4.5 data statistik *pre test*

Statistik	Nilai statistik
N	11
Mean	85,91
Median	86.00
Std. Deviation	5.029
Variance	25.291
Range	13
Minimum	78
Maximum	91

Tabel 4.5 mendeskripsikan skor rata-rata pretest yang diisi oleh 11 orang subjek penelitian, diperoleh mean sebesar 85,91 dengan standar deviasi 5,029. Skor minimum 78 dan skor maximum 91.

c. Deskripsi *Post-test*

Post-test diberikan kepada subjek penelitian setelah dilakukannya pelatihan *gratitude journal*. Post-test dilakukan untuk mendapatkan nilai akhir yang kemudian akan dibandingkan pada nilai pretest. Post test dilakukan pada tanggal 13 Juni 2023. Adapun data statistik post-test dapat dilihat pada tabel 4.5

Tabel 4.6 data statistic post-test

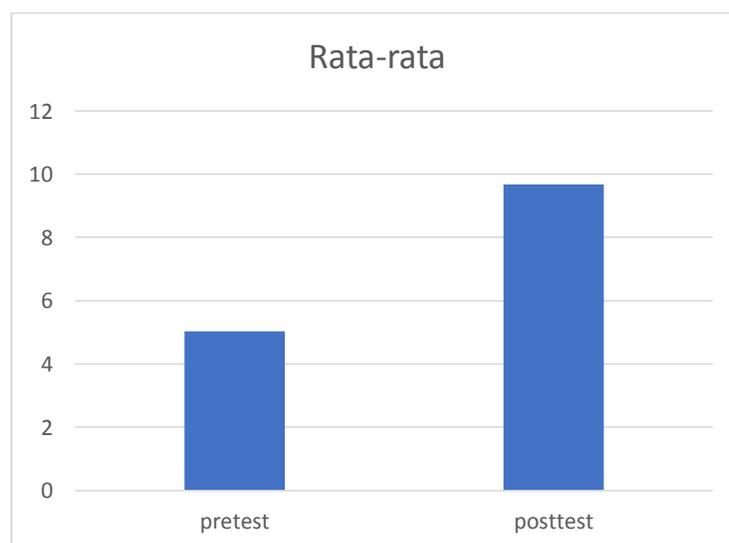
Statistik	Nilai statistik
N	11
Mean	112.45

Median	111.00
Std. Deviation	9.668
Variance	93.473
Range	27
Minimum	98
Maximum	125

Tabel 4.6 mendeskripsikan skor rata-rata nilai *pos ttes* yang diisi oleh 11 orang subjek penelitian yang sama, diperoleh nilai mean sebesar 112,45 dengan nilai standar deviasi 9,668. Skor minimum 98 dan skor maximum 125.

Pengambilan data awal pada subjek penelitian bertujuan sebagai pelaksanaan *pre test* dan pelaksanaan *post test* dilakukan setelah diberikannya perlakuan. Tujuan dari pengambilan data tersebut untuk membandingkan kedua nilai *pre test* dan *post test*. Perbedaan nilai *pre test* dan *post test* pada subjek penelitian dapat dilihat pada gambar 4.1

Gambar 4.1 Grafik mean dari *pre test* dan *post test*.



Berdasarkan grafik 4.1, terlihat bahwa nilai rerata pada *pre test* lebih rendah dari pada nilai rerata pada *post test*. Dimana nilai *pre test* mengalami peningkatan pada nilai *post test* setelah dilakukannya perlakuan.

2. Pengujian Persyaratan Analisis

Uji Normalitas

Pengujian normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah ada data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Peneliti menggunakan program SPSS 25 sebagai bantuan dalam pengujian normalitas. Kriteria yang digunakan yaitu diperoleh data yang berdistribusi normal apabila nilai signifikansi $> 0,05$ berikut Uji normalitas .

Tabel 4.7 uji normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pretest	.247	11	.060	.865	11	.066
e						
Posttest	.157	11	.200	.911	11	.250

Berdasarkan tabel 4.7 diatas dapat diketahui bahwa hasil uji normalitas pre-test mempunyai taraf signifikansi 0,066 atau lebih besar dari 0,05, maka dapat dinyatakan bahwa data tersebut berdistribusi normal. Pada hasil uji normalitas post-test mempunyai taraf signifikansi 0,250 atau lebih besar dari 0,05, maka dapat dinyatakan bahwa data tersebut berdistribusi normal. Sehingga dapat disimpulkan

bahwa pengujian normalitas terpenuhi dan masuk pada statistik parametrik.

3. Pengujian Hipotesis

a. Uji Man Whitney

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan uji Man Whitney dengan analisis menggunakan program statistik SPSS versi 25. Pengujian hipotesis ini dilakukan untuk melihat apakah ada perbedaan tingkat ketenangan jiwa mahasiswa sebelum dan sesudah pemberian pelatihan dan pengisian *gratitude journal* selama 7 hari. Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah:

H_a : ada perbedaan yang signifikan terhadap tingkat ketenangan jiwa mahasiswa sebelum dan sesudah perlakuan

H_0 : tidak ada perbedaan yang signifikan terhadap tingkat ketenangan jiwa mahasiswa sebelum dan sesudah perlakuan

Apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Artinya terdapat perbedaan yang signifikan dari hasil pretest dan posttes mahasiswa. Sebaliknya jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan dari nilai pre test dan posttes. Hal tersebut dapat dilihat pada tabel 4.8 :

Tabel 4.8 Uji Man Whitney *pre test* dan *post test*

Variabel	Mean	Standar deviasi	N	Sig. (2-tailed)
Pre test	85,91	5,029	11	0,000
Post test	112,45	9,668	11	

Berdasarkan tabel 4.8 di atas, hasil analisis uji Man Whitney menunjukkan bahwa nilai sig.(2-tailed) 0,000. Nilai signifikansi menyatakan lebih kecil dari 0,05 maka dapat dinyatakan bahwa H_a

diterima dan H_0 ditolak, yang artinya bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pre test* dan nilai *post test*.

b. Uji N- Gain Skor

Hasil dari Uji Man Whitney dinyatakan signifikan sehingga untuk melihat seberapa besar efektif *gratitude journal* pada tingkat ketenangan jiwa mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam, maka dilakukan uji N - Gain skor. Uji N-Gain skor didapatkan dari rumus Archambault berikut :

$$N \text{ Gain} = \frac{\text{Skor Post test} - \text{Skor Pre test}}{\text{Skor Ideal} - \text{Skor Pre test}}$$

Hasil dari N- Gain merupakan nilai rata-rata dari jumlah keseluruhan nilai N- Gain . hasil tersebut dapat dilihat pada tabel 4.9:

Tabel 4.9 Uji N – Gain Skor *Pre test* dan *Post test*

Subjek	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>	<i>Post- pre</i>	s-ideal – <i>Pre test</i>	N- Gain Skor	%N Gain skor
1	82	107	25	73	0,34	34,25
2	78	124	46	77	0,60	59,74
3	91	120	29	64	0,45	45,31
4	90	98	8	65	0,12	12,31
5	86	125	39	69	0,57	56,52
6	85	124	39	70	0,56	55,71
7	82	108	26	73	0,36	35,62
8	91	109	18	64	0,28	28,13
9	91	99	8	64	0,13	12,50
10	79	111	32	76	0,42	42,11
11	90	112	22	65	0,34	33,85
Mean	82,91	112,45	26,55	69,09	0,38	37,82

Berdasarkan tabel 4.9 diatas, nilai rata-rata *pre test* sebesar 85,91. nilai rata-rata *post test* sebesar 112,45, dan nilai N Gain skor sebesar 37,82, sehingga dapat dikatakan bahwa efektivitas *gratitude journal* pada tingkat ketenangan jiwa mahasiswa sebesar 37,82. Efektivitas *gratitude journal* terhadap tingkat ketenangan jiwa termasuk pada kategori sedang.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk menguji apakah terdapat perbedaan sebelum dan sesudah pemberian *gratitude journal* terhadap tingkat ketenangan jiwa mahasiswa. Subjek penelitian ini yaitu 11 orang mahasiswa bki yang masuk pada kategori tingkat ketenangan jiwa yang rendah. *Gratitude journal* merupakan alternatif yang mudah dan murah untuk dilakukan ketika ingin meningkatkan ketenangan jiwa.

Pengumpulan dan analisis data dengan menggunakan Uji Man Whitney dengan melihat perbedaan dari nilai *pre test* dan *post test*. Nilai rata-rata *pre test* mengalami peningkatan pada nilai rata-rata *post test*. Hal tersebut membuktikan bahwa terjadi perubahan tingkat ketenangan jiwa secara signifikan setelah diberikan *gratitude journal*. Artinya *gratitude journal* mampu meningkatkan ketenangan jiwa pada mahasiswa.

Hasil penelitian ini juga membuktikan bahwa *gratitude journal* efektif dalam meningkatkan ketenangan jiwa pada mahasiswa. Hal tersebut dibuktikan dengan dilakukannya uji N -Gain skor. Pada uji ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar efektifnya *gratitude journal* dalam meningkatkan ketenangan jiwa mahasiswa. Pada nilai N- Gain skor

sebesar 37,82. Berdasarkan kriteria Meltzer, David. E nilai N-Gain skor pada *pre test* dan *post test* masuk pada kategori sedang.

Penelitian ini dilakukan selama 8 hari lamanya. Pada hari pertama subjek penelitian diberikan pelatihan tentang kebersyukuran dan *gratitude journal*. Pada pelatihan yang dilakukan berfokus pada pemberian pemahaman kepada subjek penelitian tentang hal apa yang perlu untuk kita syukuri, di mana makna kebersyukuran ini sesuai dengan aspek-aspek dari Al-ghazali yaitu ilmu, spiritual dan juga amalan.

Ilmu dalam arti bahwa, saat individu mengetahui nikmat dan mengetahui siapa pemberi nikmat maka hal tersebut dapat dikatakan bahwa individu tersebut bersyukur. Spiritual juga merupakan salah satu aspek dari kebersyukuran, spiritual artinya ketika mengetahui nikmat yang berikan maka perlu adanya perasaan gembira kepada pemberi nikmat, dimana perasaan gembira tersebut disertai dengan sikap *tawadhu*. Aspek selanjutnya yaitu amalan, di mana amalan dalam bersyukur terbagi menjadi tiga yaitu hati, lisan dan juga anggota badan. Lisan yaitu melakukan setiap perbuatan untuk hal kebaikan . lisan yaitu mengucapkan rasa syukur atas nikmat yang didapatkan, dan selanjutnya yaitu anggota badan, di mana mempergunakan nikmat yang didapatkan untuk hal-hal kebaikan dan sesuatu yang selalu mendekatkan diri kepada Allah. Pengisian *Gratitude journal* oleh subjek penelitian dilakukan selama 7 hari lamanya.

Pada aspek-aspek kebersyukuran tersebut sejalan dengan psikologi barat yaitu teori yang dikembangkan oleh Benjamin Bloom. Ilmuan tersebut menjelaskan konsep kognitif, afektif dan juga psikomotorik. Kognitif merupakan perilaku yang menekankan pada intelektualnya, seperti pengetahuan dan keterampilan berpikir. Hal tersebut sejalan dengan teori dari Al-ghazali yaitu ilmu, dimana kognitif

berperan dalam kemampuan berpikir tentang nikmat yang didapatkan tersebut. Afektif lebih menekankan pada aspek perasaan, seperti minat dan sikap, dimana pada teori Al-ghazali yaitu spiritual. Afektif sama halnya dengan spiritual yaitu bagaimana perasaan individu saat mendapatkan nikmat yang didapatkan. Selanjutnya psikomotorik lebih menekankan pada keterampilan motorik, yaitu aktivitas fisik. Pada teori Al-ghazali yaitu amalan. Pada psikomotorik ini lebih kepada kegiatan fisik, di mana nikmat yang didapatkan kemudian kita syukuri lalu kita menggunakan nikmat tersebut di jalan yang benar. Artinya bahwa nikmat yang didapatkan tersebut digunakan pada aktivitas yang berguna, bermanfaat dan juga tidak melanggar perintah Allah Swt.

Aspek-aspek kebersyukuran tersebut kemudian dihadirkan pada pelatihan dan kemudian dipraktikkan langsung oleh subjek penelitian. Subjek penelitian kemudian menuliskan hal-hal yang disyukuri melalui *template gratitude journal*. Pada pengisian *gratitude journal* terdapat kekurangan pada aspek terakhir yaitu amalan perbuatan, terdapat beberapa subjek penelitian yang belum bisa menarasikan maksud dari aspek ketiga tersebut. Hanya sebageian saja dari subjek penelitian yang menangkap maksud dari amalan. Sebagian subjek penelitian hanya mengamalkan ilmu dan spiritual namun tidak mengamalkan aspek ketiga. Hal tersebut sudah dijalankan pada pelatihan *gratitude journal*, namun ada kekurangan peneliti dalam penyusunan *template gratitude journal*.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Niken Nurmei Ditasari dengan judul Dampak Penerapan *Gratitude Journal* terhadap Kebahagiaan dan Kecemasan pada Perempuan di Masa Pandemi COVID-19. Hasil temuan penelitian ini menunjukkan bahwa *gratitude journal* dapat meningkatkan kebahagiaan dan menurunkan kecemasan. Pada penelitian ini Niken Nurmei Ditasari menjelaskan bahwa Kegiatan menulis hal-hal positif baik perasaan maupun peristiwa

membangkitkan rasa syukur atas apa yang telah dialami. Fokus ketika menulis, membaca kembali hasil tulisan, menjadikan kita lebih rinci dalam menyukuri apa yang telah terjadi. Inilah yang selanjutnya berdampak pada kebahagiaan. Perasaan bahagia muncul dan berkembang seiring upaya kita mensyukuri apa yang telah terjadi, tulisan di sini menjadi media kita agar lebih detail dan fokus dalam bersyukur. Kebahagiaan yang memenuhi suasana emosi, menjadikan afek-afek negatif seperti cemas sedikit demi sedikit tereliminasi. Terdapat hubungan negatif antara kebahagiaan dan kecemasan, ketika kebahagiaan meningkat maka kecemasan menurun.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Toepfer & Walker menjelaskan bahwa kegiatan menulis rasa syukur dalam beberapa waktu penting untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif (kebahagiaan, kepuasan hidup, dan rasa syukur). Kepuasan hidup, kebahagiaan, dan juga rasa syukur merupakan bagian dari aspek ketenangan jiwa.

Gratitude journal dapat memberikan manfaat bagi individu, dimana *gratitude journal* dapat membantu mengarahkan cara berpikir kita dalam memahami permasalahan. *Gratitude journal* sebagai tempat untuk mengespresikan perasaan syukur kepada Allah dan menghargai karunia Allah. Sebagai langkah preventif maupun kuratif pada masalah Kesehatan mental. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ela Nurmalasar dan Sigit Sanyata dengan judul “Gratitude journal untuk meningkatkan resiliensi santri dalam menghadapi pandemi COVID-19: sebuah kerangka konseptual”. Hasil temuan yang didapatkan yaitu *gratitude journal* dapat menjadi media yang efektif untuk mengekspresikan rasa syukur disetiap harinya. Juga sebagai bahan refleksi dan evaluasi untuk dapat lebih baik di hari esok. Konselor di pondok pesantren dapat

menggunakan *gratitude journal* dalam memberikan layanan bimbingan maupun konseling, baik dalam setting individu maupun kelompok.

Dampak dari jiwa yang tenang dijelaskan oleh Zakiah Daradjat dalam bukunya yang berjudul *Islam dan Kesehatan Mental* menjelaskan bahwa ketenangan jiwa adalah keadaan jiwa seseorang yang tenang dan damai, di mana tidak ada gangguan kejiwaan sedikitpun pada fungsi jiwanya, sehingga dapat berpikir positif, cerdas dalam menghadapi masalah, menyesuaikan diri dengan keadaan yang dihadapi dan mampu merasakan kebahagiaan hidup. Ketenangan jiwa itu sendiri dapat disimpulkan bahwasanya ketika seseorang dalam keadaan jiwanya merasa tenang, sehingga akan berdampak baik bagi kehidupannya.

Penjelasan di atas dan beberapa temuan penelitian yang sejalan dengan penelitian ini. Maka dapat dikatakan bahwa *gratitude journal* efektif dalam meningkatkan ketenangan jiwa mahasiswa. Di samping sangat mudah dikerjakan, harganya ekonomis juga memiliki banyak manfaat pada ketenangan jiwa.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan analisis yang telah diuraikan dalam skripsi ini, yang membahas tentang tingkat ketenangan jiwa sebelum dan sesudah *gratitude journal* pada mahasiswa bimbingan dan konseling islam IAIN Parepare. Maka ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan *gratitude journal* terhadap tingkat ketenangan jiwa Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Parepare. Hal tersebut dapat dilihat pada hasil uji Man Whitney, yaitu nilai dari Sig. (2-tailed) 0.00 lebih kecil dari 0,05, serta pada hasil uji N- Gain skor sebesar 37,82. Skor tersebut masuk pada kategori efektivitas sedang, artinya *gratitude journal* efektif dalam meningkatkan ketenangan jiwa mahasiswa, sehingga *gratitude journal* dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari guna meningkatkan ketenangan jiwa.

B. Saran

Sehubungan dengan permasalahan yang ada dalam skripsi ini, untuk mengoptimalkan maka diajukan saran-saran yang sekiranya dapat menjadi bahan pertimbangan demi tercapainya hasil yang maksimal dan diharapkan agar tujuan yang telah ditetapkan tercapai dengan baik, Adapun saran-saran sebagai berikut:

1. Disarankan kepada mahasiswa untuk selalu menjaga kondisi ketenangan jiwa khususnya mahasiswa yang menginjak semester-semester akhir dengan cara menerapkan *gratitude journal* secara rutin.
2. Disarankan untuk peneliti selanjutnya menggunakan kelompok pembanding agar dapat membandingkan perbedaan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Variabel yang mempengaruhi tingkat ketenangan jiwa benar-benar *gratitude journal*.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'an Al-Karim*, ayat dan Terjemahan.
- Affandi, R. *Membuka tirai kebahagiaan hidup*. PT Penerbit IPB Press. (2019).
- Agung Edy Wibowo. *Aplikasi Praktik SPSS dalam Penelitian*, Yogyakarta: Gava Media. (2012).
- Aritonang, N. N., & Refaniel, S. P. "Hubungan Gratitude Dengan Body Image Pada Remaja Putri Di Medan". *Jurnal Stindo* . (2022)
- Asmuni, A. Zikir Dan Ketenangan Jiwa Manusia (Kajian Tentang Sufistik-Psikologik). *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*. (2018).
- Azwar, S. *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. (2012).
- Azwar. S *Penyusunan Skala Psikologi (Edisi 2)*, Yogyakarta: Pustaka Belajar (2016).
- Burhanuddin, B. Zikir Dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan dan Kegagalan Jiwa). *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*. (2020).
- Chaidir, R., & Maulina, H. Hubungan tingkat stres dengan kejadian sindrom dispepsia fungsional pada mahasiswa semester akhir Prodi S1 Keperawatan di Stikes Yarsi Sumbar Bukittinggi. (2015).
- Daradjat, Zakiah . *Ilmu jiwa agama*, Jakarta : *Bulan Bintang* . (1976).
- Daradjat, Zakiah Daradjat. *Islam dan Kesehatan Mental*, Jakarta: *Gunung Agung*. (1991).
- Daradjat, Zakiah. *Kesehatan Mental*, Jakarta: *Gunung Agung*. (2016).
- Destyaningrum, A. *Kecerdasan Spiritual dalam Perspektif Al-Qur'an Surat An-Nahl ayat 78* (Doctoral dissertation, IAIN SALATIGA). (2019).
- Ditasari, N. N., & Prabawati, F. A. M. Dampak penerapan gratitude journal terhadap kebahagiaan dan kecemasan pada perempuan di masa pandemi Covid-19. In *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*. (2021)

- Emi Sururiyah Mahmudah, E. S. M., & Iswahyudi, I. Upaya Meningkatkan Ketenangan Jiwa Santri Melalui Mujahadah Dzikirul Ghofilin Di Pondok Pesantren Darul Huda Mayak. *Jusma: Jurnal Studi Islam Dan Masyarakat*. (2022).
- Fauziah, E. I., Praherdhiono, H., & Ulfa, S. (2020). Efektivitas Penggunaan Video dengan Pengayaan Tokoh dan Animasi terhadap Pemahaman Konseptual Siswa. *JKTP: Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, 3(4), 448-455.
- Ilyas, R. Zikir dan Ketenangan Jiwa: Telaah atas Pemikiran Al-Ghazali. *Mawa Izh Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*. (2017).
- Intaviani, M. *Pengaruh Pelaksanaan Istigasah Terhadap Ketenangan Jiwa Dalam Menghadapi Ujian Nasional Siswa-Siswi MAS Simbang Kulon 2018-2019* (Doctoral dissertation, IAIN PEKALONGAN). (2019).
- Junior, G. M., & Wardani, I. Y. Gratitude Journal sebagai Bentuk Latihan Berpikir Positif pada Pasien Risiko Bunuh Diri. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(2), 297-306. (2022).
- Kamal, Muhammad Zubair, dkk. *Pedoman Karya Ilmiah IAIN Parepare Tahun 2020*. Parepare :IAIN Parepare Nusantara Press.(2020).
- Kasmadi, N. S. S. *Panduan modern penelitian kuantitatif*. Bandung: Alfabeta. (2014).
- Kumala, O. D., Kusprayogi, Y., & Nashori, F. Efektivitas pelatihan dzikir dalam meningkatkan ketenangan jiwa pada lansia penderita hipertensi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*. (2017).
- Masyhuri, A. KONSEP SYUKUR (GRATEFULNES)(Kajian Empiris Makna Syukur bagi Guru Pon-Pes Daarunnahdhah Thawalib Bangkinang Seberang, Kampar, Riau). *AL-MANAR: Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam*. (2018).
- Maulana, H. *Hubungan Membaca Al-Qur'an terhadap Ketenangan Jiwa Para Jama'ah di Majelis Taklim Al-Hidayah Pondok Pinang Jakarta Selatan* (Bachelor's thesis, Jakarta: FITK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta). (2020).

- Megawati, L. *Peran Dzikir Dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Santri Di Pondok Pesantren Putri Al-Amin Yayasan Hudatul Muna Ponorogo* (Doctoral dissertation, IAIN PONOROGO). (2021).
- Muchson. *Statistika Deskriptif Jakarta: Guepedia*. (2017.)
- Murdiyanto, E. *Penelitian Kualitatif (Teori dan Aplikasi disertai contoh proposal)*. (2020).
- Mursyid, A. A., Setiawan, C., & Solihin, M. Pengaruh Zikir Lazimah terhadap Ketenangan Jiwa Para Santri yang Terkena Stress. *Jurnal Riset Agama*. (2022).
- Nurmalasari, E., & Sanyata, S. Gratitude Journal Untuk Meningkatkan Resiliensi Santri Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19: Sebuah Kerangka Konseptual [Gratitude Journal To Improve Santri Resilience In Facing The Covid-19 Pandemic: A Conceptual Framework]. (2021).
- Prabowo, R. B., & Laksmiwati, H. Hubungan antara rasa syukur dengan kebahagiaan mahasiswa jurusan psikologi universitas negeri surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. (2020).
- Putra, Eko Widoyoko, *Teknik pengumpulan instrument penelitian*, Yogyakarta: *Pustaka Pelajar*. (2016)
- Putri, P. R., Nurrahima, A., & Andriany, M. Efek syukur terhadap kesehatan mental: A systematic review. *Jurnal ilmiah Kesehatan*. (2021).
- Safitri, N., Rachmadi, A. G., & Aini, T. Q. Kebersyukuran: Studi komparasi perspektif psikologi barat dan Islam. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*.(2019).
- Santoso, Singgih *statistik nonparametrik (konsep dan aplikasi dengan SPSS)* Jakarta: PT.Elex Media Komputindo. (2010).
- Sari, A. E. Pengaruh pengamalan dzikir terhadap ketenangan jiwa di Majelis Dzakhirin Kamulan Durenan Trenggalek. *Tulisan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Tulungagung. Perpustakaan Pusat Institut Agama Islam Negeri Tulungagung*. (2015).

- Shihab, Quraish. *Tafsir Al-Misbah (pesan,kesan dan keserasian Al-Qur'an) jilid 15*, Jakarta :Lentera Hati. (2003)
- Shihab, Quraish. *Tafsir Al-Misbah (pesan,kesan dan keserasian Al-Qur'an)*. Jakarta:Lentera Hati. (2003)
- Sucitra, E., Mar'at, S., & Tiatri, S. Penerapan gratitude journal untuk menurunkan gejala depresif pada penderita kanker: Studi dengan ecological momentary assessment. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 3(1), 123-137. (2019).
- Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D Bandung*: Alfabeta. (2015).
- Suseno, M. N. M., & Pramithasari, A. Kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif pada guru SMA negeri I Sewon. *Jurnal Penelitian Psikologi*. (2019).
- Usman, H., & Akbar, P. S. Metodologi Penelitian Sosial (Edisi 2). *Jakarta. PT. Bumi Aksara*. (2008).
- Wardana, *Pengantar Aplikasi SPSS Versi 20*, (Baubau: LPMPM Universitas Muhammadiyah Buton Press. (2020).
- Wibisono, M. Hubungan antara kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. (2017).

LAMPIRAN



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Jalan Amal Bakti No. 8 Soreang, Kota Parepare 91132 Telepon (0421) 21307, Fax. (0421) 24404
PO Box 909 Parepare 91100 website: www.iainpare.ac.id, email: mail@iainpare.ac.id

Nomor : B-1263/In.39/FUAD.03/PP.00.9/06/2023

Parepare, 7 Juni 2023

Lamp : -

Hal : Izin Melaksanakan Penelitian

Kepada Yth.

Walikota Parepare

Cq. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Parepare

Di-

Tempat

Assalamu Alaikum Wr. Wb.

Yang bertandatangan dibawah ini Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare menerangkan bahwa:

Nama : NUR ZAKINA SALAM
Tempat/Tgl. Lahir : Parepare, 15 November 2000
NIM : 19.3200.069
Semester : VIII (Delapan)
Alamat : Jln. Jenderal Ahmad Yani km 4 Kec. Soreang Kota Parepare

Bermaksud melaksanakan penelitian dalam rangka penyelesaian Skripsi sebagai salah satu Syarat untuk memperoleh gelar Sarjana. Adapun judul Skripsi :

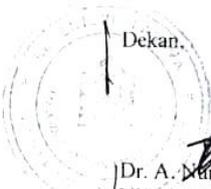
**EFEKTIVITAS GRATITUDE JOURNAL TERHADAP TINGKAT KETENANGAN
JIWA MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM INSTITUT AGAMA
ISLAM NEGERI PAREPARE**

Untuk maksud tersebut kami mengharapkan kiranya mahasiswa yang bersangkutan dapat diberikan izin dan dukungan untuk melaksanakan penelitian di Wilayah Kota Parepare terhitung mulai tanggal **06 Juni 2023 s/d 06 Juli 2023**.

Demikian harapan kami atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih

Wassalamu Alaikum Wr. Wb

Dekan,



Dr. A. Nurkidam, M.Hum
NIP. 19641231 199203 1 045



SRN IP000501

PEMERINTAH KOTA PAREPARE
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
Jl. Bandar Madani No. 1 Telp (0421) 23594 Facimile (0421) 27719 Kode Pos 91111, Email : dpmptsp@pareparekota.go.id

REKOMENDASI PENELITIAN
Nomor : 502/IP/DPM-PTSP/6/2023

Dasar : 1. Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2002 tentang Sistem Nasional Penelitian, Pengembangan, dan Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi.
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian,
3. Peraturan Walikota Parepare No. 23 Tahun 2022 Tentang Pendelegasian Wewenang Pelayanan Perizinan dan Non Perizinan Kepada Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu.

Setelah memperhatikan hal tersebut, maka Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu :

MENGIZINKAN

KEPADA
NAMA : **NUR ZAKINA SALAM**

UNIVERSITAS/ LEMBAGA : **INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE**
Jurusan : **BIMBINGAN KONSELING ISLAM**

ALAMAT : **JL. JENDERAL AHMAD YANI KM. 4 PAREPARE**

UNTUK : melaksanakan Penelitian/wawancara dalam Kota Parepare dengan keterangan sebagai berikut :

JUDUL PENELITIAN : **EFEKTIVITAS GRATITUDE JOURNAL TERHADAP TINGKAT KETENANGAN JIWA MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE**

LOKASI PENELITIAN : **INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE**

LAMA PENELITIAN : **08 Juni 2023 s.d 08 Juli 2023**

a. Rekomendasi Penelitian berlaku selama penelitian berlangsung
b. Rekomendasi ini dapat dicabut apabila terbukti melakukan pelanggaran sesuai ketentuan perundang - undangan

Dikeluarkan di: **Parepare**
Pada Tanggal : **09 Juni 2023**

KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU KOTA PAREPARE



Hj. ST. RAHMAH AMIR, ST, MM

Pangkat : **Pembina Tk. 1 (IV/b)**
NIP : **19741013 200604 2 019**

Biaya : Rp. 0.00

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1
- Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan **Sertifikat Elektronik** yang diterbitkan **BSrE**
- Dokumen ini dapat dibuktikan keasliannya dengan terdaftar di database DPMPTSP Kota Parepare (scan QRCode)





**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Jalan Amal Bakti No. 8 Soreang, Kota Parepare 91132 Telepon (0421) 21307, Fax. (0421) 24404
PO Box 909 Parepare 91100 website: www.iainpare.ac.id, email: mail@iainpare.ac.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : B-1139/In.39/FUAD.03/PP.00.9/07/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini :

NAMA : Dr. A. Nurkidam, M.Hum
NIP : 19641231 199203 1 045
Pangkat/Gol. : Lektor Kepala/IVa
Jabatan : Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Nur Zakina Salam
NIM/Fakultas : 19.3200.069
Pekerjaan : Mahasiswa (S1) IAIN Parepare
Judul : EFEKTIVITAS GRATITUDE JOURNAL TERHADAP
TINGKAT KETENANGAN JIWA MAHASISWA
BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM INSTITUT
AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE

Benar yang bersangkutan telah melakukan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi pada IAIN Parepare .Terhitung mulai tanggal 08 Juni 2023 s.d 08 Juli 2023.

Parepare, 14 Juli 2023
Dekan,

Dr. A. Nurkidam, M.Hum
NIP. 19641231 199203 1 045

Surat pernyataan
Profesional Judgment modul "Pelatihan *Gratitthude Journal*"

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama lengkap : Nur Afiah, M.A
Pekerjaan : Dosen
Pendidikan terakhir : ~~S2~~ S2
Alamat : BTN. Pondok Indah
No.telp : 085242740305

Telah menjadi *rater* dalam modul pelatihan *Gratitude journal* untuk meningkatkan ketenangan jiwa pada mahasiswa yang digunakan dalam pemberian intervensi subjek penelitian Skripsi atas nama Nur Zakina Salam.

Parepare, 31 Juni 2023



(Nur Afiah, M.A.)

Surat pernyataan

Professional Judgment modul "Pelatihan *Gratitude journal*"

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama lengkap : Adnan Achiruddin Saleh, M.Si
Pekerjaan : Dosen
Pendidikan terakhir : S2
Alamat : ~~Stec~~ Sidrap
No.telp : 0821 0770-1907

Telah menjadi *rater* dalam modul pelatihan *Gratitude journal* untuk meningkatkan ketenangan jiwa pada mahasiswa yang digunakan dalam pemberian intervensi subjek penelitian Skripsi atas nama Nur Zakina Salam.

Parepare, 31 Juni 2023

()

Lembaran *informed consent*

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : *Hasnidar Thamrin*
Umur : *22 tahun*
Alamat : *Jln. H. A. Muh. Arsyad*
No.Hp : *085 306.506134*

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami penjelasan segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul “ Efektivitas Gratitude Journal Terhadap Tingkat Ketenangan Jiwa Mahasiswa BKI IAIN Parepare” dan saya bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari siapapun.

Parepare, *6 Juli*/2023

Yang bertanda tangan


(.....*Hasnidar Thamrin*.....)

Lembaran *informed consent*

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : AISYATULLAH AMIN

Umur : 21 TAHUN

Alamat : PINRANG

No.Hp : 0813 4248 5960

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami penjelasan segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul “ Efektivitas Gratitude Journal Terhadap Tingkat Ketenangan Jiwa Mahasiswa BKI IAIN Parepare” dan saya bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari siapapun.

Parepare, 6 Jun 2023

Yang bertanda tangan

(.....AISYATULLAH AMIN.....)

Lembaran *informed consent*

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : *Nina sari*
Umur : *23 thn*
Alamat : *Jl. Bambu Puncung Parepare*
No.Hp :

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami penjelasan segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul “ Efektivitas Gratitude Journal Terhadap Tingkat Ketenangan Jiwa Mahasiswa BKI IAIN Parepare” dan saya bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari siapapun.

Parepare, 6 July 2023

Yang bertanda tangan

Nina Sari
(*Nina Sari*)

Lembaran *informed consent*

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : *Ridayanti Ase*
Umur : *22 tahun*
Alamat : *Jl. Piriisi (parepare)*
No.Hp : *082 343296905*

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami penjelasan segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul “ Efektivitas Gratitude Journal Terhadap Tingkat Ketenangan Jiwa Mahasiswa BKI IAIN Parepare” dan saya bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari siapapun.

Parepare, *06 Juli* 2023

Yang bertanda tangan


(.....)

Lembaran *informed consent*

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Resky Amalia
Umur : 22 Tahun
Alamat : Jln. Jendral Sudirman NO.33
No.Hp : 0821 9369 7240

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami penjelasan segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul “ Efektivitas Gratitude Journal Terhadap Tingkat Ketenangan Jiwa Mahasiswa BKI IAIN Parepare” dan saya bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari siapapun.

Parepare, 06, Juli 2023

Yang bertanda tangan


(...Resky..Amalia...)

Lembaran *informed consent*

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Rini Syamsul
Umur : 22 tahun
Alamat : Jln. Melingkar
No.Hp : 081 935 174607

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami penjelasan segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul “ Efektivitas Gratitude Journal Terhadap Tingkat Ketenangan Jiwa Mahasiswa BKI IAIN Parepare” dan saya bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari siapapun.

Parepare, 6 Juli 2023

Yang bertanda tangan



(Rini Syamsul...)

Lembaran *informed consent*

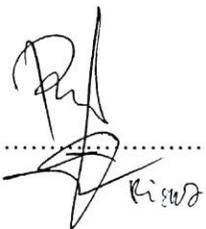
Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Risma Jumri
Umur : 21 tahun
Alamat : Jln. A. Makkassau Timur
No.Hp : 0878 3109 - 1776

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami penjelasan segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul “ Efektivitas Gratitude Journal Terhadap Tingkat Ketenangan Jiwa Mahasiswa BKIIAIN Parepare” dan saya bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari siapapun.

Parepare, 06. Juli 2023

Yang bertanda tangan


(.....)
Risma

Lembaran *informed consent*

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Filhani
Umur : 23 Tahun
Alamat : Jl. Laungga
No.Hp : 081 568 359 965

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami penjelasan segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul " Efektivitas Gratitude Journal Terhadap Tingkat Ketenangan Jiwa Mahasiswa BKI IAIN Parepare" dan saya bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari siapapun.

Parepare, 06 Juli 2023

Yang bertanda tangan


(.....Filhani.....)

Lembaran *informed consent*

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Nurul Fundy.
Umur : 23 tahun.
Alamat : Pinrang.
No.Hp : 0895 146 5972.

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami penjelasan segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul “ Efektivitas Gratitude Journal Terhadap Tingkat Ketenangan Jiwa Mahasiswa BKI IAIN Parepare” dan saya bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari siapapun.

Parepare, 6 . Juli 2023

Yang bertanda tangan


(.....)

Lembaran *informed consent*

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Nurul Azikin
Umur : 21 Tahun
Alamat : Pincang
No.Hp : 085601098438

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami penjelasan segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul “ Efektivitas Gratitude Journal Terhadap Tingkat Ketenangan Jiwa Mahasiswa BKI IAIN Parepare” dan saya bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari siapapun.

Parepare, Kam, ^{Juli} 2023

Yang bertanda tangan



(.....NURUL AZIKIN.....)

Lembaran *informed consent*

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Putri Sari Ramadhani

Umur : 21 tahun

Alamat : Jl. Abd. Rasyid

No.Hp : 087 891 861 082

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami penjelasan segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul “ Efektivitas Gratitude Journal Terhadap Tingkat Ketenangan Jiwa Mahasiswa BKI IAIN Parepare” dan saya bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari siapapun.

Parepare, 06 Juli 2023

Yang bertanda tangan



(.....)



NAMA : NUR ZAKINA SALAM

NIM : 19.3200.069

FAKULTAS : USHULUDDIAN ADAB DAN DAKWAH

PRODI : BIMBINGAN KONSELING ISLAM

JUDUL : EFEKTIVITAS *GRATITUDE JOURNAL* TERHADAP TINGKAT KETENANGAN JIWA MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE

KUESIONER PENELITIAN

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Saudara/I dalam rangka menyelesaikan karya (skripsi) pada prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah , Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare maka saya

Nama : Nur Zakina Salam

NIM : 18.3200.069

Judul : Efektivitas *Gratitude Journal* Terhadap Tingkat Ketenangan Jiwa Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Islam Institut Agama Islam Negeri Parepare

Untuk membantu kelancaran penelitian ini, saya memohon dengan hormat kesediaan teman-teman mahasiswa untuk menjawab pertanyaan atau pernyataan pada kuesioner ini, kami ucapkan terimakasih.

Wassalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Hormat saya,



Nur Zakira Salam

I. IDENTITAS RESPONDEN

Nama :
 Jenis kelamin :
 Semester :

II. PETUNJUK PENGISIAN:

Saudara/i diharapkan:

1. Pernyataan yang ada, mohon dibaca dan dipahami dengan sebaik-baiknya, sehingga tidak ada pernyataan yang tidak terisi atau terlewat.
2. Berilah tanda checklist pada jawaban yang Bapak/Ibu/Saudara/i pada kolom yang telah disediakan. Pilihlah jawaban yang sesuai pendapat atas pernyataan.

Dengan Keterangan di bawah ini:

SS : Sangat Setuju = 5
 S : Setuju = 4
 N : Netral = 3
 TS : Tidak Setuju = 2
 STS : Sangat Tidak Setuju = 1

3. Setiap pertanyaan hanya membutuhkan satu jawaban saja.
4. Terima kasih atas partisipasi anda.

No.	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1	Saya merasa tidak Bahagia berada di	SS	S	N	TS	STS

	semester akhir					
2	Saya merasa Bahagia berada di semester-semester akhir	SS	S	N	TS	STS
3	saya merasa tidak senang dengan keadaan saya pada semester ini	SS	S	N	TS	STS
4	Saya merasa Bahagia jika teman saya mendapatkan kemudahan pada semester akhir	SS	S	N	TS	STS
5	Saya merasa tidak terbebani tugas-tugas semester akhir	SS	S	N	TS	STS
6	Kebahagiaan sejati menurut saya Ketika tidak memiliki beban dalam menyelesaikan tugas perkuliahan	SS	S	N	TS	STS
7	saya merasa kebahagiaan seseorang tidak dapat diukur dengan banyaknya harta yang dimiliki	SS	S	N	TS	STS
8	Saya berpikir bahwa harta dapat menyelesaikan permasalahan saya di semester akhir	SS	S	N	TS	STS
9	saya merasa kebahagiaan sejati dapat diukur dari banyaknya harta yang kita miliki	SS	S	N	TS	STS
10	saya merasa harta tidak dapat membuat saya tenang pada semester akhir	SS	S	N	TS	STS
11	Saya kecewa jika saya gagal menyelesaikan perkuliahan tepat waktu	SS	S	N	TS	STS
12	Saya dapat mengambil hikma dari kegagalan saya pada semester akhir	SS	S	N	TS	STS
13	Saya tidak percaya dengan diri saya jika saya gagal pada semester ini	SS	S	N	TS	STS
14	Saya tidak mudah putus asah dengan tantangan yang dihadapi pada semester ini	SS	S	N	TS	STS

15	Saya merasa gagal jika keinginan saya untuk cepat lulus tidak tercapai	SS	S	N	TS	STS
16	Cobaan yang saya dapatkan disemester ini adalah kasih sayang Allah	SS	S	N	TS	STS
17	saya merasa Allah tidak menyayangi saya karena banyaknya cobaan yang didapatkan disemester ini	SS	S	N	TS	STS
18	Saya mendapatkan kasih sayang yang berlimpah dari lingkungan saya	SS	S	N	TS	STS
19	Saya tidak merasa bahwa saya disayangi	SS	S	N	TS	STS
20	Saya menyayangi anggota tubuh saya sehingga saya jika saya sakit saya tidak memaksakan diri	SS	S	N	TS	STS
21	Saya harus begadang tiap malam agar saya dapat lulus semester ini	SS	S	N	TS	STS
22	Keluarga saya menyayangi saya	SS	S	N	TS	STS
23	Keluarga saya tidak peduli terhadap kondisi saya saat ini	SS	S	N	TS	STS
24	Perasaan saya aman dan tentera di semester akhir	SS	S	N	TS	STS
25	Saya merasakan kasih sayang Allah saat membaca Al-Qur'an	SS	S	N	TS	STS
26	saya tidak khawatir dengan tugas-tugas semester akhir	SS	S	N	TS	STS
27	saya tidak risau dengan hasil pencapaian di perkuliahan	SS	S	N	TS	STS
28	Saya selalu merasa gelisah mengerjakan tugas-tugas semester akhir	SS	S	N	TS	STS
29	saya selalu merasa khawatir terhadap masa depan saya	SS	S	N	TS	STS
30	Saya tidak khawatir dengan masa depan saya karena Allah telah mengaturnya	SS	S	N	TS	STS
31	saya merasa tidak tenang tinggal di lingkungan masyarakat saya	SS	S	N	TS	STS
32	Saya merasa aman naman saja memasuki semester akhir	SS	S	N	TS	STS
33	Saya merasa tidak aman jika berada pada semester akhir	SS	S	N	TS	STS

34	Saya tidak perlu takut jika saya tidak lulus tepat waktu	SS	S	N	TS	STS
35	Dengan kemampuan yang saya miliki, saya dapat menghadapi semester akhir	SS	S	N	TS	STS
36	Saya merasa sesetau berbahaya bisa terjadi di mana saja	SS	S	N	TS	STS
37	Saya merasa tidak nyaman saat teman saya membahas tugas-tugas semester akhir	SS	S	N	TS	STS
38	saya merasa tidak mampu untuk menyelesaikan skripsi saya	SS	S	N	TS	STS
39	saya memiliki banyak potensi sehingga saya yakin bisa menyelesaikan skripsi saya	SS	S	N	TS	STS
40	saya mengandalkan diri saya dalam mengerjakan tugas akhir	SS	S	N	TS	STS
41	saya tidak yakin dengan kemampuan yang saya miliki	SS	S	N	TS	STS
42	Saya cenderung merasa bahwa saya dapat sukses dala perkuliahan	SS	S	N	TS	STS
43	Saya khawatir tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas semester akhir	SS	S	N	TS	STS
44	Saya dengan mudah beradaptasi dengan teman teman saya	SS	S	N	TS	STS
45	Saya merasa malu jika berbicara di depan banyak orang	SS	S	N	TS	STS
46	Saya merasa tidak percaya diri dengan teman-teman yang selangkah lebih maju dari pada saya	SS	S	N	TS	STS
47	Saya merasa iri dengan keberhasilan orang lain dan membuat saya tidak nyaman	SS	S	N	TS	STS
48	Saya merasa iri dengan keberhasilan orang lain	SS	S	N	TS	STS
49	saya merasa tidak perlu mengetahui pencapaian teman saya	SS	S	N	TS	STS
50	saya merasa perlu mengetahui segala setelah yang terjadi diperkuliahan	SS	S	N	TS	STS
51	Informasi perkuliahan penting untuk	SS	S	N	TS	STS

	diketahui					
52	saya merasa ilmu yang saya dapatkan sdh cukup	SS	S	N	TS	STS
53	Saya merasa rasa keingintahuan yang besar merupakan hal yang Negatif	SS	S	N	TS	STS
54	Saya merasa bahwa rasa keingintahuan yang besar merupakan landasan untuk menimbulkan ide ide yang cemerlang	SS	S	N	TS	STS
55	saya merasa senang jika mengetahui dan belajar hal hal baru	SS	S	N	TS	STS
56	Jika saya melihat sesuatu yang baru saya tidak tertarik untuk memeriksanya	SS	S	N	TS	STS
57	Saya suka mencari tahu bagaimana cara kerja sesuatu yang baru saya lihat	SS	S	N	TS	STS
58	Saya banyak bertanya kepada orang-orang untuk memperoleh sesuatu yang baru	SS	S	N	TS	STS
59	Saya tidak suka bertanya didalam perkuliahan	SS	S	N	TS	STS
60	Saya suka belajar tentang penemuan baru	SS	S	N	TS	STS

Setelah mencermati instrumen dalam penelitian skripsi mahasiswa sesuai dengan judul di atas, maka instrumen tersebut dipandang telah memenuhi kelayakan untuk digunakan dalam penelitian yang bersangkutan.

Parepare, 29 Mei 2023

Mengetahui,

Pembimbing Utama



Adnan Achiruddin Saleh, S.Psi., M.Si
NIDN:2020088701

Pembimbing Pendamping



Nur Afiah, M.A
NIDN:2010088803

Tabulasi data uji coba kuesioner

item	responden																																						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
1	2	2	3	5	3	2	4	3	4	5	1	2	4	3	5	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	1	2	4	3	2	3	4	4	5	4	2
2	3	4	5	5	4	5	5	4	1	2	5	4	1	5	2	1	3	1	1	4	4	2	4	5	4	3	5	4	4	4	2	1	2	4	5	1	3	3	
3	1	3	3	4	3	3	2	4	2	1	4	4	2	2	2	1	3	3	4	1	3	1	3	2	3	2	3	4	4	3	2	2	2	3	3	3	3	3	
4	5	3	3	3	1	2	3	2	3	3	3	3	1	3	3	4	3	3	4	2	1	3	4	3	3	2	2	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4
5	1	1	3	2	1	2	3	1	1	3	1	3	1	2	1	2	3	3	3	1	1	3	4	1	1	1	2	3	4	1	2	3	3	3	1	1	2	3	
6	3	4	4	4	3	3	4	4	5	5	2	3	2	3	5	4	1	3	1	5	5	3	5	4	4	5	2	3	5	5	5	5	4	3	4	4	2	4	
7	2	5	5	4	3	5	5	4	4	5	3	4	4	5	5	2	1	5	3	1	5	3	5	4	4	4	2	3	5	5	5	5	3	4	5	1	3	3	
8	1	3	2	4	1	3	3	3	4	1	2	3	2	2	3	2	1	3	3	2	1	2	1	4	3	4	2	3	2	2	4	2	2	3	2	1	3	3	
9	1	3	3	4	3	3	4	5	1	1	3	2	4	2	1	1	3	3	5	2	2	1	3	3	2	3	2	2	4	2	2	2	3	1	3	3	2		
10	3	2	3	4	2	3	4	2	1	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	1	2	1	3	2	3	2	3	2	2	2	4	3	3	4	2	3	3		
11	2	2	3	5	3	2	4	3	4	5	1	2	4	3	5	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	2	3	1	2	4	3	2	3	4	3	5	4		
12	3	2	3	4	3	2	4	3	5	3	2	3	2	2	3	2	3	5	2	1	3	1	3	4	4	2	2	3	1	1	3	3	4	2	3	4	2	3	
13	1	2	2	4	3	3	3	2	4	2	1	4	4	1	5	2	1	3	1	1	4	4	1	3	2	3	2	3	4	4	3	2	2	4	5	2	4		
14	1	5	5	4	2	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	4	5	4	3	5	5	5	3	5	4	4	5	1	5	
15	5	1	5	4	1	5	1	5	3	5	3	4	2	5	1	4	5	3	4	1	3	5	3	5	5	4	3	4	5	5	5	5	5	5	5	1	5	4	
16	1	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	4	1	5	5	3	5	4	5	4	4	3	4	4	4	5	5	4	4	4	2	5	4	
17	3	2	5	5	1	5	5	1	4	3	5	3	5	2	1	3	4	5	4	4	1	3	5	3	5	5	4	1	5	4	4	5	5	1	4	5	5		
18	1	2	5	3	5	3	1	4	4	5	5	3	3	4	4	3	5	3	5	4	3	5	3	4	4	5	2	4	4	2	4	3	3	4	5	3	4		
19	5	4	5	3	1	3	1	1	4	3	2	2	3	2	1	3	4	1	3	5	1	3	5	4	4	2	3	4	4	2	1	3	4	5	3	4	3	5	
20	1	5	4	3	3	5	5	4	5	1	4	5	4	5	4	1	5	5	5	3	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	2	4	4		
21	1	5	5	4	1	4	5	5	4	3	3	5	5	5	1	5	4	5	3	5	1	3	5	5	5	5	5	1	5	5	5	3	4	5	4	5	4	5	
22	1	5	2	5	4	4	3	5	4	5	4	3	3	5	5	4	1	5	4	5	5	3	5	4	4	5	4	5	5	5	3	4	4	4	4	5	5	4	
23	5	4	5	3	4	3	5	4	3	3	4	3	4	5	5	5	4	5	3	5	1	3	5	5	5	4	1	5	5	2	1	4	5	4	5	5	4		
24	2	5	5	5	5	4	5	3	5	5	4	5	5	5	4	1	5	1	5	5	3	5	5	5	5	3	5	4	4	5	4	5	4	5	5	5	5	4	
25	3	5	3	5	1	2	4	3	4	3	1	5	2	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	2	3	3	3	3	5	3	4	1	
26	1	2	2	5	3	4	3	4	5	1	3	1	2	4	3	1	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	1	4	2	4	3	3	3	5	3	4	
27	5	3	3	4	3	2	4	4	3	5	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	
28	4	3	2	3	3	3	5	4	5	3	1	2	4	2	3	3	4	3	5	1	3	3	4	4	4	3	3	2	2	4	1	3	3	2	2	3	3		
29	1	1	3	3	1	1	3	5	1	1	1	3	1	1	2	3	3	5	4	1	2	3	1	5	3	3	1	1	2	1	2	3	3	1	1	3	1	3	
30	2	4	2	3	4	3	4	5	5	5	4	5	3	4	3	1	3	3	5	1	3	3	4	2	5	4	5	2	2	4	5	3	5	4	5	1	3	4	
31	4	3	4	3	3	2	4	4	5	3	3	2	3	4	4	4	4	5	1	4	1	5	4	4	5	4	1	5	5	3	2	4	5	4	5	3	3		
32	3	3	5	3	3	3	5	4	5	5	3	3	3	4	1	4	1	5	3	5	4	4	5	4	4	5	4	3	5	5	3	3	4	4	4	5	5	4	
33	4	2	2	3	3	1	4	3	5	1	4	4	3	4	3	2	3	3	1	3	3	3	4	3	4	4	3	2	2	4	3	2	4	3	1	4	2		
34	3	3	3	3	2	5	4	5	3	3	4	3	4	3	3	1	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	5	4	5	2	4	2	
35	2	1	3	3	3	4	5	4	5	3	3	3	5	5	4	3	1	3	1	4	3	2	4	3	3	4	4	3	1	1	3	5	4	3	4	5	1	4	
36	1	2	2	3	3	4	3	1	5	1	2	2	1	2	2	1	1	3	2	5	3	1	2	2	1	2	3	1	1	2	2	1	1	3	1	1	3	2	
37	1	1	2	3	3	3	4	1	5	1	4	2	3	2	2	1	1	3	1	1	4	1	3	2	1	3	3	1	1	2	2	1	2	2	1	1	4	2	
38	1	1	2	3	3	2	3	2	4	3	5	1	2	2	1	2	3	1	1	2	4	1	5	2	1	3	3	1	1	4	1	2	5	2	1	2	4	3	
39	3	3	3	5	3	3	3	4	3	1	4	3	3	3	4	3	3	4	3	2	4	4	4	4	3	4	3	2	2	4	1	4	3	3	2	3	3		
40	1	4	4	5	3	4	5	3	4	5	2	5	5	3	4	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	5	4	4	1	5	5	3	5	5	6	4	
41	5	4	2	5	3	3	5	4	2	3	2	2	5	2	5	3	4	5	3	1	5	5	4	5	5	4	3	4	4	1	4	5	3	5	5	4	4		
42	2	4	3	5	3	3	5	4	1	3	3	4	5	2	5	5	3	4	3	5	4	3	3	4	3	4	4	4	2	3	4	4	4	4	2	4	3		
43	2	2	3	4	2	4	5	4	3	5	4	2	5	4	5	4	4	4	3	5	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	5	5	2	4	5	5	4	
44	3	2	2	4	3	2	5	3	5	5	1	5	3	1	2	5	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	2	2	4	3	4	4	5	3	3	4		
45	2	2	3	4	3	2	4	3	5	5	1	5	1	1	1	1	3	3	1	5	3	3	3	2	4	3	4	3	1	1	1	1	2	3	4	1	3	3	
46	3	2	3	3	3	2	4	3	3	3	1	4	1	1	1	4	1	3	1	5	3	3	5	3	3	4	3	2	1	4	1	3	3	3	3	3	3	3	
47	1	2	1	4	2	4	2	2	3	1	3	3	1	4	1	4	1	1	1	1	4	2	1	2	2	2	2	3	4	1	5	3	3	3	2	1	3	3	
48	1	1	5	3	3	4	2	2	4	3	3	3	1	4	1	2	4	1	3	1	1	1	1	3	2	1	2	3	2	2	1	5	3	3	3	2	1	3	3
49	2	2	1	1	3	3	4	3	4	3	4	2	5	3	2	2	3	2	3	4	2	3	4	2	3	4	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	
50	3	3	1	1	3	3	4	3	4	3	3	3	5	3	4	2	5	3	3	5	3	3	4	4	3	2	4	3	2	3	3	2	4	3	5	4	3	3	
51	5	4	5	5																																			

Tabulasi data tingkat ketenangan jiwa

responden	item																															jumlah	kategori	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
1	3	4	5	3	3	1	2	4	4	4	3	1	5	2	1	2	3	3	4	2	5	5	5	4	2	1	4	3	4	4	4	3	99	Sedang
2	3	3	4	3	4	2	4	4	4	4	4	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	101	Sedang
3	2	3	4	4	5	2	3	4	5	4	2	5	2	3	4	3	2	4	4	3	4	4	3	2	2	4	4	3	4	4	4	106	Sedang	
4	3	3	4	3	3	3	3	4	5	2	5	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	4	4	4	3	98	Sedang	
5	4	4	5	3	4	2	3	4	4	4	4	4	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	2	2	3	3	4	4	4	115	tinggi	
6	3	3	5	3	5	3	3	3	4	3	5	5	3	1	1	3	1	1	1	5	5	3	3	5	1	5	5	5	4	5	3	105	Sedang	
7	1	2	4	4	5	2	2	5	5	5	3	5	2	2	4	2	2	4	5	5	5	5	2	2	2	4	4	4	4	4	4	106	Sedang	
8	5	5	4	4	4	3	3	5	5	4	1	5	3	3	3	3	3	5	5	5	5	2	5	3	3	3	5	5	5	5	5	124	tinggi	
9	5	3	4	3	1	1	4	2	5	4	4	1	1	5	4	2	3	4	3	3	3	1	4	5	4	4	2	4	5	4	3	101	Sedang	
10	2	2	5	2	2	1	1	2	4	4	1	4	1	2	1	2	1	2	2	2	4	4	2	3	2	4	4	4	4	4	4	82	rendah	
11	2	2	3	4	4	1	2	2	4	4	4	2	5	5	5	3	1	3	1	5	2	3	4	3	3	5	3	5	4	3	1	98	Sedang	
12	3	3	4	4	5	1	1	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	4	3	5	5	5	101	Sedang	
13	1	1	5	3	4	2	2	4	3	2	1	3	1	1	1	1	1	2	3	2	4	1	1	5	1	5	4	3	3	3	5	78	rendah	
14	3	3	5	3	4	2	3	3	5	4	2	3	5	4	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	4	5	4	2	4	99	Sedang	
15	3	2	5	4	5	2	5	5	4	2	1	5	2	3	3	3	3	3	3	4	5	5	3	1	3	4	3	5	5	4	4	109	Sedang	
16	4	4	5	3	3	3	4	5	5	4	4	5	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	1	3	3	5	5	5	4	4	119	tinggi	
17	5	5	3	4	5	1	5	5	3	3	5	5	5	3	3	3	1	4	5	5	4	5	3	5	1	5	4	5	4	4	123	tinggi		
18	2	3	4	4	2	4	2	2	4	2	2	4	4	2	2	2	4	2	2	2	3	4	5	3	3	5	2	1	4	3	3	91	rendah	
19	4	4	4	3	4	2	2	5	5	4	3	5	4	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	2	3	3	4	4	4	4	4	113	Sedang	
20	4	4	3	3	4	4	4	2	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	2	4	4	4	3	118	tinggi	
21	4	2	4	4	1	3	4	4	3	3	5	3	3	1	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	3	3	4	100	Sedang	
22	4	4	5	2	2	1	4	5	5	5	4	5	2	2	1	5	2	5	1	5	5	5	1	1	1	5	4	5	5	5	5	111	Sedang	
23	3	3	5	4	3	3	3	4	2	3	5	1	1	1	1	1	1	5	3	3	3	3	1	3	3	5	5	3	5	1	90	rendah		
24	4	3	5	3	5	2	5	4	4	4	2	5	2	2	5	2	2	2	2	5	4	3	3	1	3	2	5	4	5	4	4	106	Sedang	
25	3	4	4	4	5	1	2	5	4	4	4	5	2	2	2	4	1	4	4	2	5	4	3	4	3	3	4	5	5	4	2	108	Sedang	
26	3	3	5	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	4	4	4	3	3	100	Sedang	
27	4	4	3	3	5	2	4	5	5	4	5	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	1	5	5	5	5	5	5	122	tinggi	
28	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	5	1	2	2	2	4	1	4	3	4	4	2	3	1	1	5	5	3	3	97	Sedang	
29	3	2	5	1	3	1	2	3	4	5	2	3	3	1	2	3	3	3	2	3	3	1	3	2	4	3	3	4	3	3	86	rendah		
30	2	3	5	4	4	1	4	2	5	4	1	5	2	1	1	1	1	5	1	4	5	5	3	1	1	5	1	5	4	4	5	95	Sedang	
31	2	2	3	3	3	2	3	5	5	2	2	5	3	3	1	3	4	4	1	4	4	4	1	1	2	4	3	5	5	4	4	97	Sedang	
32	2	2	3	4	4	2	2	4	4	4	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	95	Sedang	
33	3	3	4	3	5	3	4	5	5	5	3	5	3	3	3	3	3	4	5	4	4	3	3	2	1	5	5	5	5	5	117	tinggi		
34	3	3	3	4	3	1	5	5	5	3	5	3	2	3	4	2	1	3	4	5	5	5	3	1	4	3	5	5	5	5	113	Sedang		
35	3	1	5	4	5	1	5	5	5	5	5	5	1	1	1	2	1	5	1	2	5	5	2	5	1	4	5	4	4	4	106	Sedang		
36	4	3	5	2	3	1	5	3	5	5	3	5	3	2	2	3	3	3	4	5	5	4	3	3	3	4	3	3	5	5	110	Sedang		
37	1	1	5	3	3	1	1	5	5	5	1	5	1	5	1	1	1	3	1	3	3	3	2	2	1	5	3	3	4	3	4	85	rendah	
38	2	1	5	2	2	1	1	2	3	4	2	4	1	1	2	2	2	2	2	4	4	4	3	4	4	1	4	4	4	3	2	82	rendah	
39	3	2	4	4	3	4	4	3	2	3	2	4	3	2	3	2	2	3	2	4	3	4	3	4	2	3	2	2	3	3	3	91	rendah	
40	1	1	5	2	4	1	2	5	3	5	1	5	2	2	3	1	1	1	3	4	3	1	3	3	3	5	4	5	5	5	91	rendah		
41	5	3	4	4	4	1	4	4	4	4	3	5	3	3	3	3	1	3	3	5	5	5	3	2	3	2	3	5	5	4	3	109	Sedang	
42	1	3	5	4	5	1	3	4	5	4	2	5	3	2	3	3	1	3	2	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	104	Sedang		
43	3	3	5	4	4	3	3	4	4	4	5	4	4	2	2	4	2	2	3	4	5	2	3	3	2	4	4	4	4	4	106	Sedang		
44	3	3	5	1	2	1	4	5	5	2	1	5	2	1	2	2	1	3	2	5	5	5	1	1	4	3	5	5	4	5	3	96	Sedang	
45	4	4	4	3	3	4	4	5	4	4	5	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	2	3	2	4	5	5	5	4	118	tinggi	
46	4	4	5	1	3	5	2	5	5	5	2	5	3	2	1	2	3	4	1	5	5	4	2	3	2	3	5	4	4	3	107	Sedang		
47	4	4	3	2	2	1	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	2	3	1	2	4	4	5	4	113	Sedang	
48	2	3	3	4	5	1	2	5	5	4	1	5	3	5	1	3	3	4	2	4	5	5	2	2	2	4	5	4	5	5	5	109	Sedang	
49	3	3	3	4	5	2	3	4	4	4	3	4	3	2	3	2	2	3	4	5	4	4	4	2	2	3	4	4	4	4	3	104	Sedang	
50	1	1	5	1	1	1	1	5	5	5	1	5	5	5	1	5	5	5	1	5	5	5	1	1	1	5	1	5	5	5	5	103	Sedang	
51	3	5	5	4	5	1	3	5	5	3	1	5	1	1	1	1	1	3	1	5	5	5	1	3	3	3	5	5	5	5	3	102	Sedang	
52	1	1	4	4	3	1	1	4	3	3	2	3	1	1	5	1	1	1	3	3	2	2	5	3	1	5	3	3	3	3	79	rendah		
53	3	3	4	4	4	2	4	2	4	4	3	5	3	2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	2	2	3	2	4	4	5	4	107	Sedang	
54	2	3	4	4	3	4	4	3	5	5	3	5	3	2	3	3	3	4	1	4	4	4	3	1	4	3	3	5	4	3	5	107	Sedang	
55	2	3	4	3	3	2	2	4	4	4	3	2	2	2	3	3	2	4	1	3	4	2	3	4	2	4	4	5	4	3	3	94	Sedang	
56	4	2	2	2	3	3	2	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	2	3	3	101	Sedang		
57	3	4	4	4	5	4	5	3	2	2	4	1	3	1	3	2	1	1	2	4	4	3	4	5										

Tabulasi data pretest

responen	item																															jumlah	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
1	2	2	5	2	2	1	1	2	4	4	1	4	1	2	1	2	1	2	2	2	4	4	2	3	2	4	4	4	4	4	4	4	82
2	1	1	5	3	4	2	2	4	3	2	1	3	1	1	1	1	1	2	3	2	4	1	1	5	1	5	4	3	3	3	5	78	
3	2	3	4	4	2	4	2	2	4	2	2	4	4	2	2	2	4	2	2	2	3	4	5	3	3	5	2	1	4	3	3	91	
4	3	3	5	4	3	3	3	3	4	2	3	5	1	1	1	1	1	1	5	3	3	3	3	1	3	3	5	5	3	5	1	90	
5	3	2	5	1	3	1	2	3	4	5	2	3	3	1	2	3	3	3	2	3	3	3	1	3	2	4	3	3	4	3	3	86	
6	1	1	5	3	3	1	1	5	5	5	1	5	1	5	1	1	1	3	1	3	3	3	2	2	1	5	3	3	4	3	4	85	
7	2	1	5	2	2	1	1	2	3	4	2	4	1	1	2	2	2	2	4	4	4	3	4	4	1	4	4	4	3	2	2	82	
8	3	2	4	4	3	4	4	3	2	3	2	4	3	2	3	2	2	3	2	4	3	4	3	4	2	3	2	2	3	3	3	91	
9	1	1	5	2	4	1	2	5	3	5	1	5	2	2	3	1	1	1	3	3	4	3	1	3	3	3	5	4	4	5	5	91	
10	1	1	4	3	1	1	4	3	3	2	3	1	1	5	1	1	1	3	3	2	2	5	3	1	5	3	3	3	3	3	79		
11	3	3	4	4	4	1	1	4	5	4	3	4	1	1	1	2	1	1	2	4	5	4	2	1	2	3	5	4	2	5	4	90	

Tabulasi data posttest

responen	item																															jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
1	4	4	4	3	3	2	2	4	4	5	2	4	3	3	2	2	4	3	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	107
2	4	4	3	3	3	4	4	5	5	4	2	5	3	3	4	3	4	3	4	5	5	5	4	4	5	3	3	5	5	5	5	124
3	5	4	2	4	5	1	2	5	5	5	1	5	5	4	4	3	1	4	3	5	5	5	4	5	5	4	4	2	4	4	5	120
4	3	3	4	3	2	1	2	4	4	4	2	5	3	3	2	3	1	2	3	4	4	4	3	5	3	2	3	4	4	4	4	98
5	4	4	4	3	3	2	2	4	5	4	3	5	5	5	3	4	3	3	5	4	5	5	3	5	5	3	5	4	5	5	5	125
6	4	4	1	4	4	4	5	5	5	5	4	5	5	2	3	4	5	3	3	4	5	5	2	3	3	5	5	5	5	3	4	124
7	4	4	2	4	4	2	3	4	4	4	4	4	3	2	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	108
8	2	3	5	2	4	2	2	5	5	5	1	5	3	3	4	1	4	3	4	5	4	4	3	5	2	2	4	4	4	5	4	109
9	4	2	2	2	2	3	3	4	4	4	3	4	2	2	4	2	2	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	99
10	5	3	5	3	4	1	3	5	5	5	1	5	3	3	1	1	2	5	1	2	5	5	3	5	3	3	5	5	5	5	4	111
11	2	4	5	4	5	1	1	5	5	5	2	5	2	2	2	2	2	2	4	5	5	5	2	5	1	5	4	5	5	5	5	112

Uji validitas

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item_1	196.51	443.414	.420	.853
item_2	196.28	447.892	.211	.857
item_3	196.95	444.418	.454	.853
item_4	196.74	469.090	-.182	.861
item_5	197.54	466.729	-.107	.861
item_6	195.92	437.389	.505	.851
item_7	195.79	449.325	.224	.857
item_8	197.18	447.888	.358	.854
item_9	197.05	444.734	.380	.854
item_10	196.87	459.115	.088	.858
item_11	196.54	444.413	.402	.854

item_12	196.77	455.182	.158	.857
item_13	196.90	443.516	.361	.854
item_14	195.26	441.196	.421	.853
item_15	195.79	453.378	.120	.859
item_16	195.38	447.190	.336	.855
item_17	195.90	448.884	.193	.858
item_18	195.97	457.499	.090	.859
item_19	196.59	462.459	-.020	.861
item_20	195.54	428.255	.623	.849
item_21	195.56	435.200	.452	.852
item_22	195.54	447.255	.327	.855
item_23	195.56	448.779	.249	.856
item_24	195.26	441.143	.453	.853
item_25	196.36	453.026	.207	.857
item_26	196.49	437.256	.497	.852
item_27	196.23	455.393	.222	.856
item_28	196.62	447.980	.322	.855
item_29	197.38	447.032	.269	.856
item_30	196.21	448.325	.259	.856
item_31	195.97	446.078	.312	.855
item_32	195.79	438.852	.526	.852
item_33	196.69	451.692	.240	.856
item_34	196.23	445.130	.463	.853
item_35	196.44	432.726	.551	.850
item_36	197.56	459.884	.043	.859
item_37	197.54	446.308	.323	.855
item_38	197.26	456.038	.102	.859
item_39	196.51	449.993	.355	.855
item_40	195.49	433.204	.559	.850
item_41	195.85	449.870	.225	.856
item_42	196.08	447.704	.351	.854
item_43	195.85	449.028	.322	.855
item_44	196.31	438.850	.485	.852
item_45	196.97	436.920	.446	.852
item_46	196.87	441.009	.453	.853

item_47	197.26	463.722	-.041	.861
item_48	197.23	469.445	-.152	.863
item_49	196.87	458.378	.103	.858
item_50	196.44	461.463	.015	.859
item_51	195.28	449.892	.312	.855
item_52	195.41	443.985	.374	.854
item_53	195.69	457.903	.099	.858
item_54	195.46	440.729	.530	.852
item_55	195.56	445.147	.441	.853
item_56	196.21	452.588	.240	.856
item_57	195.92	455.073	.168	.857
item_58	195.92	450.389	.325	.855
item_59	196.10	461.568	.011	.859
item_60	195.85	441.555	.510	.852

Uji Reliability

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.896	31

Uji normalitas

Tests of Normality

	Ranks			Shapiro-Wilk		
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Statistic	df	Sig.
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretes	.247	11	.060	.865	11	.066
postes	.157	11	.200*	.911	11	.250

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

	Hasil	N	Mean Rank	Sum of Ranks
ketenangan_jiwa	pretest	11	6.00	66.00
	posttest	11	17.00	187.00
	Total	22		

Uji Man Whitney Test Statistics^a

ketenangan_jiwa	
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	66.000
Z	-3.981
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.000 ^b

a. Grouping Variable: prepost_test

b. Not corrected for ties.

s

Uji N-Gain Skor

Subjek	Pre test	Post test	Post- pre	s-ideal – Pre test	N- Gain Skor	%N Gain skor
1	82	107	25	73	0,34	34,25
2	78	124	46	77	0,60	59,74
3	91	120	29	64	0,45	45,31
4	90	98	8	65	0,12	12,31
5	86	;125	39	69	0,57	56,52
6	85	124	39	70	0,56	55,71
7	82	108	26	73	0,36	35,62
8	91	109	18	64	0,28	28,13
9	91	99	8	64	0,13	12,50
10	79	111	32	76	0,42	42,11
11	90	112	22	65	0,34	33,85
Mean	82,91	112,45	26,55	69,09	0,38	37,82



MODUL
PELATIHAN
Gratitude Journal

**I AM SO
GRATEFUL**

Disusun Oleh :

Nur Zakina Salam



A. PENDAHULUAN

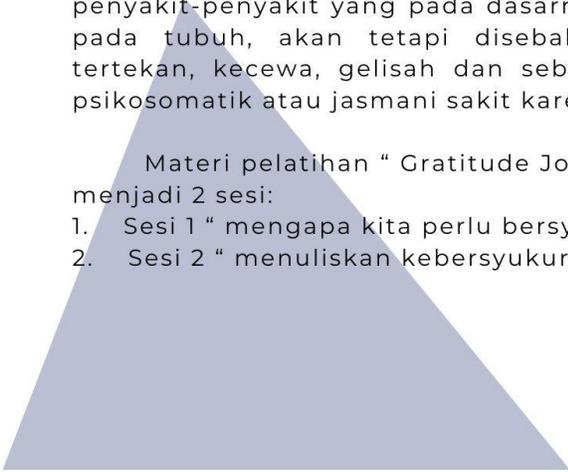
Pelatihan “Gratitude Journal untuk ketenangan jiwa” merupakan sebuah pelatihan yang dirancang bagi mahasiswa BKI IAIN Parepare yang memiliki tingkat ketenangan jiwa yang rendah. Pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan ketenangan jiwa mahasiswa. Pada pelatihan ini berfokus pada pemberian pemahaman kepada mahasiswa tentang kebersyukuran, sehingga dengan kebersyukuran melalui Gratitude journal ketenangan jiwa mahasiswa dapat meningkat.

Jiwa yang tenang merupakan cita-cita bagi setiap manusia. Manusia akan selalu mencari ketenangan didalam hidupnya, karena dengan jiwa yang tenang memberikan dampak positif. Dampak positif dapat dirasakan manusia saat menjalankan aktivitas sehari-harinya. Dari dampak jiwa yang tenang juga dapat membantu manusia dalam menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang dialami.

Manusia yang memiliki jiwa tenang dan damai, berarti individu tersebut mengalami keseimbangan dalam fungsi jiwanya. Menurut Zakiah daradjat fungsi-fungsi jiwa terdiri dari fikiran, perasaan, sikap jiwa, pandangan dan keyakinan hidup, sehingga adanya keharmonisan, yang menjauhkan perasaan ragu, bimbang, serta terhindar dari kegelisahan dan pertentangan batin dan sebagainya. Pada saat fungsi-fungsi jiwa mengalami keseimbangan maka mendatangkan ketenangan dan juga kebahagiaan bagi individu.

Faktor utama yang menimbulkan perasaan bahagia adalah memiliki ketenangan jiwa atau jiwa yang tenang. Perasaan hati yang tentram dan perasaan bahagia merupakan cita-cita setiap manusia. Apabila perasaan tidak tenang maka jiwa individu tidak tenang pula. Zakiah daradjat dalam bukunya yang berjudul ilmu jiwa agama, menjelaskan bahwa penyakit-penyakit yang pada dasarnya bukan karena kerusakan organik pada tubuh, akan tetapi disebabkan oleh kondisi jiwa, perasaan tertekan, kecewa, gelisah dan sebagainya yang disebut juga dengan psikosomatik atau jasmani sakit karena jiwa.

Materi pelatihan “ Gratitude Journal untuk ketenangan jiwa” dibagi menjadi 2 sesi:

1. Sesi 1 “ mengapa kita perlu bersyukur”
 2. Sesi 2 “ menuliskan kebersyukuran”
- 

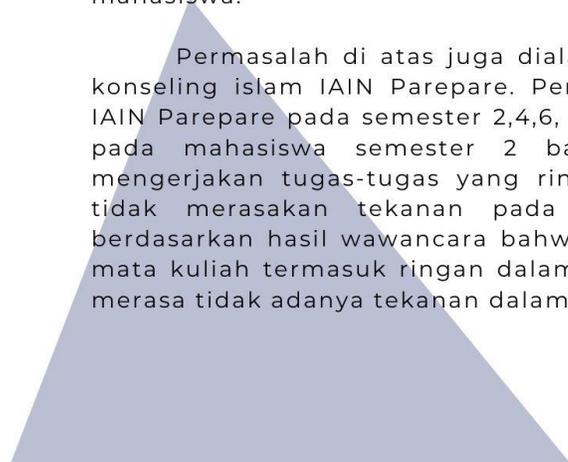


Sesi 1 diberi judul “ mengapa kita perlu bersyukur” yang membahas tentang kebersyukuran, manfaat dari kebersyukuran dan juga membahas tentang mengapa kita perlu untuk bersyukur. Sesi 2 diberi judul “ menuliskan kebersyukuran” yang membahas tentang hal-hal yang perlu untuk disyukuri. Pada sesi ini peserta akan menuliskan hal-hak atau nikmat yang disyukuri pada worksheet gratitude journal.

Pelatihan “Gratitude Journal untuk ketenangan jiwa” disusun berdasarkan hasil asesmen kebutuhan yang berawal dari permasalahan rendahnya tingkat ketenangan jiwa, yang kerap kali dialami oleh mahasiswa BKI IAIN Parepare. Rendahnya tingkat ketenangan jiwa mahasiswa sering kali dirasakan oleh mahasiswa semester akhir, dimana banyaknya permasalahan dan kegiatan perkuliahan semester akhir membuat mahasiswa cemas dan juga gelisah. Diharapkan melalui pelatihan ini dapat meningkatkan ketenangan jiwa mahasiswa.

B. ANALISIS KEBUTUHAN

Mahasiswa memiliki berbagai permasalahan-permasalahan dalam penyelesaian studi. Permasalahan yang paling banyak dihadapi mahasiswa pada saat memasuki semester 6 ke atas, karena mahasiswa disibukkan dengan berbagai kegiatan. Mahasiswa semester akhir yang sangat disibukkan dengan kegiatan perkuliahan bagi yang masih ada kuliah, praktek ke lapangan, penyusunan proposal dan skripsi dengan jadwal yang relatif pendek serta kesulitan dalam melakukan bimbingan yang tepat. Menurut Chaidir dan Maulina, Kondisi ini memaksa mahasiswa harus bekerja extra untuk menyelesaikan seluruh tugas perkuliahan tepat pada waktunya sehingga mahasiswa merasa tertekan, panik dan mengalami stres. Dari sekian banyaknya kegiatan mahasiswa tersebut, jika tidak mampu menghadapi dan menyelesaikan dengan cara yang baik, maka akan berdampak pada kondisi jiwa mahasiswa.



Permasalahan di atas juga dialami oleh mahasiswa bimbingan dan konseling islam IAIN Parepare. Penulis mewawancarai mahasiswa BKI IAIN Parepare pada semester 2,4,6, dan 8. Berdasarkan hasil wawancara pada mahasiswa semester 2 bahwa pada semester ini mereka mengerjakan tugas-tugas yang ringan, tugas tidak terlalu berat dan tidak merasakan tekanan pada semester ini. Pada semester 4 berdasarkan hasil wawancara bahwa tugas-tugas perkuliahan dan juga mata kuliah termasuk ringan dalam penyelesaiannya, sehingga mereka merasa tidak adanya tekanan dalam semester ini.



Pada semester 6 berdasarkan hasil wawancara, pada semester ini mahasiswa mengalami kecemasan akan pelaksanaan KPM dan PPL. Mahasiswa cemas dan takut jika jumlah SKS yang dimiliki belum cukup. Pada semester ini mahasiswa juga merasa tertekan karena harus memenuhi syarat KPM yaitu harus sidang judul. Mahasiswa juga merasa kepadatan aktivitas pada semester ini yaitu pelaksanaan PPL, KPM, dan juga beberapa syarat yang harus dipenuhi.

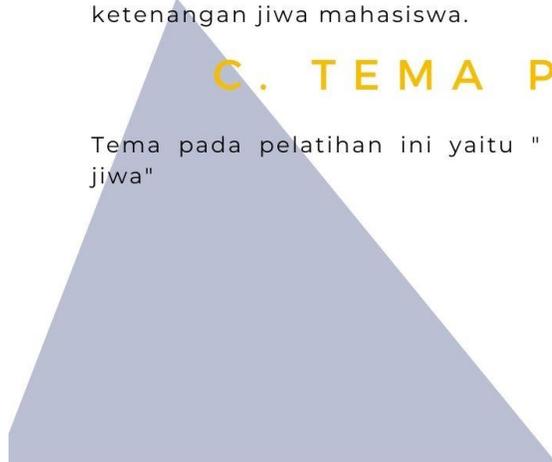
Pada semester 8 berdasarkan hasil wawancara bahwa pada semester ini terdapat mahasiswa yang merasa bahwa semester ini adalah semester terberat bagi mereka. Banyaknya tuntutan dari orang tua agar selesai tepat 4 tahun mengakibatkan mahasiswa merasa tertekan, kecemasan karena takut tidak dapat lulus tepat waktu, overthinking, dan juga panik. Dari perasaan yang dirasakan itu memberikan dampak bagi mahasiswa, mereka mengatakan bahwa jadwal tidur dan jadwal makan jadi tidak teratur, sehingga mudah jatuh sakit dan sering mengalami sakit maag. Mahasiswa juga merasa kurang konsentrasi terhadap aktivitas yang dilakukan, serta mudah tersinggung.

Pada kondisi yang dialami oleh mahasiswa tersebut menimbulkan gejala jiwa yang tidak tenang. Seperti pada penjelasan Zakiah daradjat di atas bahwa adanya ketidakseimbangan pada fungsi-fungsi jiwa. Hal ini juga dijelaskan Zakiah daradjat dalam bukunya yang berjudul ilmu jiwa agama, menjelaskan bahwa penyakit-penyakit yang pada dasarnya bukan karena kerusakan organik pada tubuh, akan tetapi disebabkan oleh kondisi jiwa, perasaan tertekan, kecewa, gelisah dan sebagainya yang disebut juga dengan psikosomatik atau jasmani sakit karena jiwa.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan diperoleh permasalahan yaitu rendahnya tingkat ketenangan jiwa akibat dari permasalahan-permasalahan yang dihadapi mahasiswa akhir. Oleh karena itu, diharapkan agar pelatihan yang bertema "Gratitude Journal untuk ketenangan jiwa" ini dapat memberikan pengaruh terhadap ketenangan jiwa mahasiswa.

C. TEMA PELATIHAN

Tema pada pelatihan ini yaitu "Gratitude journal untuk ketenangan jiwa"



D. TUJUAN PELATIHAN

Adapun tujuan dari pelatihan ini adalah:

- Peserta dapat memahami makna kebersyukuran
- Peserta mengetahui manfaat dari kebersyukuran
- Peserta dapat menuliskan hal-hal yang disyukuri
- Peserta dapat merasakan manfaat kebersyukuran melalui gratitude journal
- Gratitude journal dapat meningkatkan ketenangan jiwa peserta

E. SASARAN PELATIHAN

Sasaran pelatihan ini adalah mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Parepare yang termasuk dalam kategori ketenangan jiwa yang rendah.

F. PELAKSANAAN PELATIHAN

kamis, 06 Juli 2023

Sesi	Waktu	kegiatan
1. Mengapa perlu bersyukur?	09.00-09.05	Pengisian informed consent
	09.05-09.10	Perkenalan
	09.10-09.30	Ceramah dan diskusi materi 1
2. Menuliskan kebersyukuran	09.30-09.45	Ceramah dan diskusi materi 2
	09.45-09.55	Mengisi worksheet Gratitude journal
	09.55-10.00	Menyimpulkan dan menutup

G. PANDUAN MATERI

1. Materi 1 " mengapa harus bersyukur?"

- topik : kebersyukuran
- waktu : 30 menit
- tujuan :memberikan pemahaman kepada peserta mengenai kebersyukuran
- material : LCD, Handout, Laptop dan Alat tulis

PETUNJUK PELAKSANAAN

- Fasilitator mengajak peserta pelatihan berdoa sebelum memulai kegiatan
- perkenalan antara fasilitator dengan peserta agar seling terjalin hubungan yang lebih baik
- peserta mengisi informed consent
- fasilitator menyampaikan maksud pelatihan yang dilaksanakan
- Fasilitator memberikan ceramah materi pertama, diawali dengan menanyakan kepada peserta "mengenai bagaimana perasaan yang dirasakan pada semester ini?"
- Kemudian fasilitator menyampaikan materi pertama
- Fasilitator kemudian membuka sesi tanya jawab

2. Materi 2 " Menuliskan kebersyukuran"

- Topik : *gratitude journal*
- waktu : 30 menit
- tujuan :melatih peserta untuk menuliskan hal-hal yang disyukuri
- metode: ceramah dan diskusi
- materi :template gratitude journal dan alat tulis

PETUNJUK PELAKSANAAN

- Asisten fasilitator membagikan lembar worksheet gratitude journal
- Fasilitator kemudian memberikan instruksi " saudara, setiap kegiatan yang kita lakukan sehari-hari seringkali hanya terlewatkan begitu saja tanpa adanya perhatian penuh yang disertai dengan rasa syukur. Banyak hal yang perlu kita syukuri dan hal yang kita syukuri bukan hanya hal-hal positif namun hal yang tidak kita sukai juga perlu disyukuri dengan mengetahui hikma dibaliknya.. Kali ini, saya mengajak anda semua untuk berlatih bersama mensyukuri dan menghargai setiap aktivitas sehari-hari. Setelah kalian mendapatkan template gratitude journal, silahkan kalian tuliskan nikmat yang anda syukuri , menuliskan perihal kecil sama berartinya". Dan mengajak peserta untuk menceritakan pengalamannya.
- Fasilitator menginformasikan bahwa pengisian Gratitude journal dilakukan selama 7 hari secara mandiri dirumah.
- Fasilitator menutup kegiatan dengan mengajak peserta membaca doa



H . M A T E R I

1. kebersyukuran

Imam al-Ghazali, dalam Tazkiyatun Nafs mengatakan bahwa kebersyukuran adalah mengetahui bahwa nikmat yang didapatkan adalah datang dari Allah, merasakan kegembiraan karena mendapat nikmat tersebut, dan menggunakan nikmat yang didapatkan untuk tujuan yang ditentukan dan disenangi oleh pemberi nikmat, yaitu Allah Swt. Rasa syukur merupakan suatu bentuk dari perasaan bahagia atas pengalaman hidup. Rasa syukur juga merupakan suatu penghargaan untuk pengalaman hidup yang telah dilalui.

2. Journaling

Journaling adalah proses menulis pikiran dan perasaan kita tentang pengalaman pribadi

3. Gratitude Journal

Gratitude journal adalah mendokumentasikan rasa syukur kepada Allah SWT dengan menuliskan pengalaman tersebut. Gratitude journal merupakan salah satu teknik self help. Self help dapat membantu individu mengatasi masalah kesehatan mental yang mereka alami sendiri. Toepfer & Walker menjelaskan bahwa kegiatan menulis surat rasa syukur dalam beberapa waktu penting untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif (kebahagiaan, kepuasan hidup, dan rasa syukur). Gratitude journal merupakan salah satu alternatif bagi individu dalam mengatasi berbagai permasalahan psikologis. Tidak hanya mudah dan murah dilakukan, gratitude journal juga dapat meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup bagi individu. Sehingga dengan menerapkan gratitude journal sesering dan seteratur mungkin dapat mendatangkan ketenangan dan kepuasan hidup.

Dari penjelasan ini, kita dapat mengetahui bahwa ternyata ada cara dalam menikmati rasa syukur. Cara dalam menyelesaikan berbagai permasalahan psikologis dengan menerapkan gratitude journal secara teratur. Gratitude journal adalah salah satu alternatif yang mudah dan ekonomis yang dapat diterapkan dalam mensyukuri nikmat yang diberikan.





H . M A T E R I

. Aspek-aspek

McCullough, Tsang, dan Emmons menyatakan bahwa gratitude memiliki empat aspek, antara lain Intensity, Frequency, Span, dan Density. Intensity menunjukkan individu yang bersyukur ketika mengalami peristiwa positif, Frequency mencakup tingkat kebersyukuran yang dimiliki individu berdasarkan kebaikan kecil, dan span mencakup rasa syukur individu mengenai kesehatan, pendidikan, pekerjaan dan kehidupan individu sedangkan Density mencakup individu dengan perasaan bersyukur diharapkan dapat menuliskan nama-nama orang yang dianggap telah mendorong rasa bersyukur.

Sedangkan aspek kebersyukuran menurut Al- Ghazali yaitu:

1) Ilmu, yakni mengetahui nikmat apa saja yang didapatkan, mengetahui fungsi/tujuan nikmat itu bagi diri yang mendapat nikmat, mengetahui/mengenal tentang yang memberi nikmat yaitu Allah, dan mengetahui bahwa semua nikmat yang didapatkan adalah dari Allah

2) Spiritual, yakni merasa gembira kepada pemberi nikmat, yang disertai dengan sikap tunduk dan tawadhu (rendah hati). Bukan merasa gembira kepada nikmatnya itu sendiri.

3). Amal perbuatan:

- hati, yakni melakukan setiap perbuatan dengan maksud untuk kebaikan dan menyembunyikan maksud tersebut dari semua orang.
- lisan, yakni menampakkan rasa syukur kepada Allah dengan mengucapkan pujian-pujian.
- anggota badan, yakni mempergunakan nikmat Allah sebagai sarana untuk mentaati-Nya dan tidak menggunakan sebagai sarana bermaksiat kepada-Nya.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa rasa syukur sendiri memiliki aspek yaitu mengetahui dan mengenal nikmat yang telah diberikan, nenerima nikmat dan memuji nikmat yang telah Allah berikan, dan menggunakan nikmat yang Allah berikan. Aspek tersebut dapat menempatkan hati kita berada dalam rasa bahagia, nyaman, dan puas dari nikmat yang telah kita peroleh





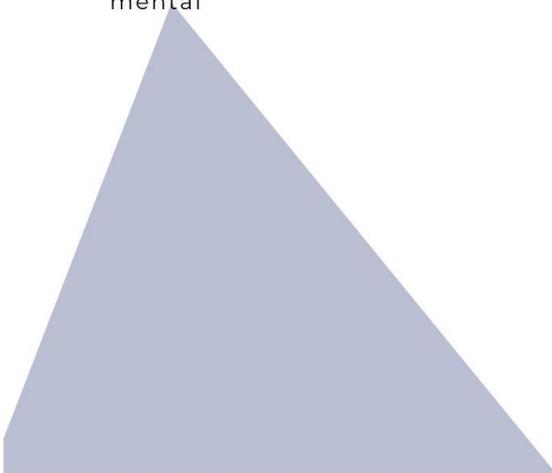
H . M A T E R I

3. Manfaat

Aktifitas bersyukur dilakukan sebagai wujud penghargaan ketika seseorang memperoleh karunia dan sebuah apresiasi positif terhadap nilai dari karunia tersebut. Perilaku bersyukur dapat membantu seseorang menikmati pengalaman hidup yang positif, seperti menikmati penghargaan atau sesuatu yang diinginkan dalam hidup, sehingga orang tersebut dapat mencapai kepuasan dan kegembiraan terbesar dari situasi tersebut.

Rasa syukur merupakan suatu bentuk dari perasaan bahagia atas pengalaman hidup. Rasa syukur juga merupakan suatu penghargaan untuk pengalaman hidup yang telah dilalui. Menghadirkan rasa syukur dalam diri manusia merupakan perbuatan yang mendatangkan ketenangan, kabahagiaan dan kepuasan hidup dalam hidup. Menghadirkan rasa syukur memiliki banyak manfaat bagi manusia. Manfaat tersebut dapat dirasakan oleh diri sendiri maupun lingkungan sekitar, sehingga rasa bersyukur sangat dianjurkan untuk dihadirkan dalam diri manusia. adapun manfaat dari penerapan gratitude journal yaitu:

- Mendokumentasikan pengalaman syukur membantu proses sadar, refleksi dan pengenalan diri untuk mendekatkan diri kepada Allah
- Membantu mengarahkan cara berpikir kita dalam memahami permasalahan
- Menjadi tempat untuk mengekspresikan perasaan syukur kepada Allah dan menghargai karunia Allah
- Meningkatkan kesejahteraan dan ketenangan jiwa
- Menajdi Langkah preventif maupun kuratif pada masalah Kesehatan mental





H . M A T E R I

selain manfaat di atas menerapkan Gratitude Journal juga bermanfaat untuk mendekatkan kita kepada Allah Swt. seperti yang dikatakan oleh Al Ghazali bahwa konsep rasa syukur ini adalah adanya kesadaran bahwa kebaikan yang datang dari makhluk datangnya dari Allah. Sehingga individu akan senantiasa merasakan nikmat itu dalam dirinya dan mengingat Allah sebagai pemberi nikmat serta tidak melalaikannya. Manfaat syukur tentunya sangat banyak dan salah satu manfaat terbesar dari rasa syukur yakni, jika kita bersyukur atas nikmat yang Allah berikan maka kenikmatan tersebut akan Allah tambahkan, Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman dalam QS. Ibrahim/ 14:7.

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Terjemahan :

"Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat".

Manfaat Gratitude journal juga dapat dilihat dari beberapa penelitian terdahulu. Salah satunya penelitian yang dilakukan Niken Nurmei Ditasari dan Fransisca Anindya Mariesta Prabawati dengan judul Dampak Penerapan Gratitude Journal terhadap Kebahagiaan dan Kecemasan pada Perempuan di Masa Pandemi COVID-19. Subjek dalam penelitian ini adalah 10 orang perempuan yang berusia 19-29 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara gratitude journal dengan kecemasan dan kebahagiaan. Hal itu dilihat dari hasil skor kecemasan dan kebahagiaan menunjukkan bahwa pada pre-test rata-rata skor kebahagiaan kelompok eksperimen sebesar 3. Skor 3 masuk dalam kategori kurang bahagia, dan adanya peningkatan skor post-test yakni sebesar 5,2. Hasil tersebut menjelaskan bahwa di mana pada skor ini masuk pada kategori bahagia. Hasil penelitian lain juga terjadi pada skor kecemasan. Skor table pre-test sebesar 22.8 dan termasuk pada kategori kecemasan sedang. Penurunan skor pada post-test yakni skor sebesar 19,2, di mana skor ini masuk pada kategori kecemasan ringan.

Hasil tersebut menjelaskan bahwa penggunaan gratitude journal dapat meningkatkan kebahagiaan dan menurunkan kecemasan. Gratitude journal memiliki manfaat positif pada ketenangan jiwa. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis adalah menggunakan metode penelitian kuantitatif eksperimen dan menggunakan gratitude journal sebagai intervensi dalam meningkatkan kebahagiaan dan menurunkan kecemasan. Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa Gratitude journal memberikan manfaat positif terhadap Ketenangan jiwa.



H . M A T E R I

4. Cara menuliskan kebersyukuran pada *gratitude journal*

- Menuliskan pengalaman yang terasa sangat berkesan atas nikmat yang Allah berikan
- Menuliskan pikiran dan perasaan tentang nikmat yang didapatkan dari Allah
- Mengekspresikan rasa syukur kepada Allah
- Sudut pandang lain yang kita temukan dalam memandang suatu masalah yang disyukuri
- Dan bentuk rasa syukur yang lainnya

5. trik menulis *gratitude journal*

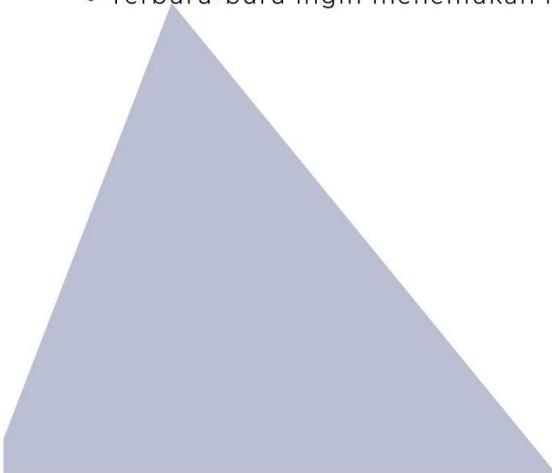
Untuk mendapatkan manfaat yang lebih dari penerapan *gratitude journal*. terdapat trik yang dapat dilakukan sebelum menuliskan *gratitude journal* yaitu:

- -Sediakan hati, pikiran , perasaan dan ruangan yang kondusif
- -Sediakan dan batasi waktu
- -Tuliskan rasa syukur yang disyukuri
- -Syukuri apa yang mampu kamu syukuri

6. tantangan dalam menuliskan *gratitude journal*.

dalam menuliskan *gratitude journal* tidak semudah yang kita bayangkan, banyak tantangan yang perlu kita hadapi agar penerapan *gratitude journal* dilakukan secara rutin dan teratur. adapun tantangannya yaitu:

- Tidak suka menulis
- Tidak punya waktu
- Tidak merasa ada manfaatnya
- Terpaku pada alur, tujuan, hiasan dll
- Terburu-buru ingin menemukan hasil dari proses journaling



GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATAT!!!

NAMA:
SEMESTER:
UMUR:

TANGGAL:

HARI:

NIKMAT YANG DISYUKURI

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA KASIH ATAS NIKMAT YANG DIDAPATKAN

PILIH GAMBAR YANG MENGGAMBARAKAN PERASAANMU

Alhamdulillah, I am so grateful

ASTINAH, M.PSI., PSIKOLOG



"Gratitude is the fairest blossom which springs from the soul."
- Henry Ward Beecher

Bersyukur menurut Imam Ghazali

Mengetahui bahwa nikmat yang didapatkan adalah datang dari Allah, merasakan kegembiraan karena mendapat nikmat tersebut, dan menggunakan nikmat yang didapatkan untuk tujuan yang ditentukan dan disenangi oleh pemberi nikmat, yaitu Allah Swt

Aspek Bersyukur..

Imam Al Ghazali

Ilmu.
Spiritual
Amal

Journaling adalah...

Proses menuliskan pikiran dan perasaan kita tentang pengalaman pribadi kita

Mendokumentasikan rasa syukur kepada Allah SWT dengan menuliskan pengalaman tersebut.

Apa manfaat Gratitude Journal?

- Mendokumentasikan pengalaman syukur
 - Membantu proses sadar, refleksi dan pengenalan diri untuk mendekatkan diri kepada Allah
-

- Membantu mengarahkan cara berpikir kita dalam memahami permasalahan
 - Menjadi tempat untuk mengekspresikan perasaan syukur kepada Allah dan menghargai karunia Allah
-

- Meningkatkan kesejahteraan dan ketenangan jiwa
- Menjadi langkah preventif maupun kuratif pada masalah kesehatan mental



Journaling tak selalu mudah dilakukan..

- Tidak suka menulis
- Tidak punya waktu
- Tidak merasa ada manfaatnya
- Terpaku pada alur, tujuan, hiasan dll
- Terburu-buru ingin menemukan hasil dari proses journaling



Menuliskan rasa syukur kepada Allah..

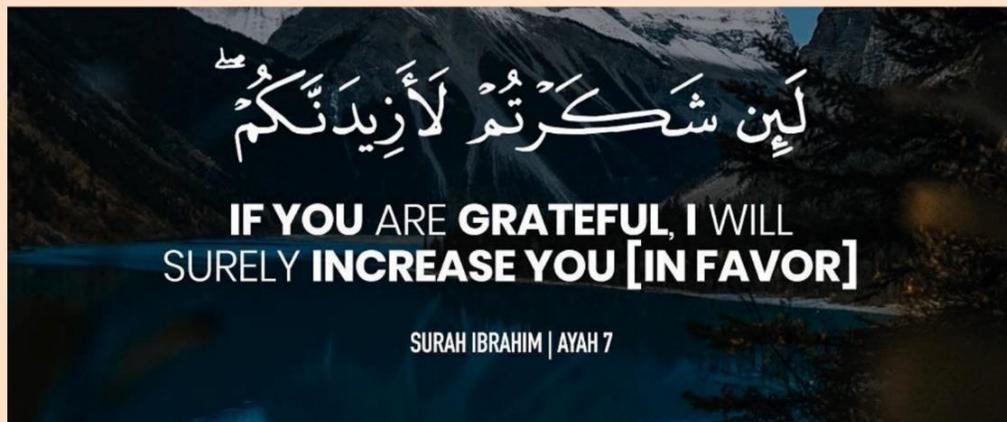
- Menuliskan pengalaman yang terasa sangat berkesan atas nikmat yang Allah berikan
- Menuliskan pikiran dan perasaan tentang nikmat yang didapatkan dari Allah
- Mengekspresikann rasa syukur kepada Allah
- Sudut pandangan lain yang kita temukan dalam memandang suatu masalah yang disyukuri
- Dan bentuk rasa syukur yang lainnya.

Alhamdulillah..

Salah satu bentuk ekspresi syukur kepada Allah SWT



Practicing gratitude can
make you feel more alive.



Apa dan bagaimana melakukannya?

- Sediakan hati, pikiran, perasaan, dan ruangan yang kondusif
- Sediakan dan batasi waktu
- Tuliskan rasa syukur yang disyukuri
- Syukuri apa yang mampu kamu syukuri



Ways to Practice Gratitude Journal



GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATATI!!!

NAMA: Haswinda Thumrin

SEMESTER: 8

UMUR: 22 tahun

TANGGAL: 04 Juli 2023

HARI: Kamis

NIKMAT YANG DISTYKURI
 Alhamdulillah, Ya Allah
 ihes ini dapat peroleh
 dengan apat untuk
 tambah kesenangan
 saya.

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA
 KASIH ATAS NIKMAT YANG
 DIDAPITKAN
 Allah suat.

PILIH GAMBAR YANG MENGAMBARKAN PERASAANMU

GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATATI!!!

NAMA: Haswinda Thumrin

SEMESTER: 8

UMUR: 22 Tahun

TANGGAL: 7 Juli 2023

HARI: Jumat

NIKMAT YANG DISTYKURI
 Alhamdulillah, Ya Allah
 ihes ini saya
 bisa berbagi
 dalam rangkai
 jum'at barokah

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA
 KASIH ATAS NIKMAT YANG
 DIDAPITKAN
 Allah suat.

PILIH GAMBAR YANG MENGAMBARKAN PERASAANMU

GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATATI!!!

NAMA: Haniqdar Thawin
SEMESTER: 8
UMUR: 12 Tahun

TANGGAL: 08 Juli 2019
HARI: Sabtu

NIKMAT YANG DISTUKURI

Allhamdulillah, Ya Allah
Hati sabit ini saya
beraghar dapat
mengidapin
mudal pendidikan
saya

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA
KASIH ATAS NIKMAT YANG
DIDAPITKAN

Allah swt.

PILIH GAMBAR YANG MENGENGABARKAN PERASAANMU



GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATATI!!!

NAMA: Haniqdar Thawin
SEMESTER: 8
UMUR: 12 Tahun

TANGGAL: 09 Juli 2019
HARI: Minggu

NIKMAT YANG DISTUKURI

Allhamdulillah, Ya Allah
Hati ini saya
beraghar ada
teman yang membantu
saya mengaghar odoran
saya dengan membuat
fundamentenya.

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA
KASIH ATAS NIKMAT YANG
DIDAPITKAN

Allah swt.

PILIH GAMBAR YANG MENGENGABARKAN PERASAANMU



GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATATI!!!

NAMA: Husnielha Fhamrin
SEMESTER: 8
UMUR: 22 Tahun

TANGGAL: 10 Juli 2023
HARI: Senin

NIKMAT YANG DISTUKURI
Alhamdulillah, Ya Allah
Hari ini saya
bersempat jualan
segar lalu dari
pada hari selanjutnya
walaupun sama Fadhli

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA
KASHI ATAS NIKMAT YANG
DIDAPATKAN
Allah swt.

PILIH GAMBAR YANG MENGAMBARKAN PERASAANMU



GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATATI!!!

NAMA: Husnielha Fhamrin
SEMESTER: 8
UMUR: 22 Tahun

TANGGAL: 11 Juli 2023
HARI: Sabtu

NIKMAT YANG DISTUKURI
Alhamdulillah, Ya Allah
Hari ini saya
kumpul lagi
dengan teman-teman
yang yang sudah
lama tidak bertemu.

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA
KASHI ATAS NIKMAT YANG
DIDAPATKAN
Allah swt.

PILIH GAMBAR YANG MENGAMBARKAN PERASAANMU



GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATAT!!!

NAMA: Harida Thawati

SEMESTER: 8

UMUR: 12 tahun

TANGGAL: 12 Juli 2023

HARI: Rabu

NIKMAT YANG DISTUKURI

Alhamdulillah, Ya Allah hari ini sangat modul saya sudah selesai setelah direvisi dihari sebelumnya. Alhamdulillah selesai.

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA KASIH ATAS NIKMAT YANG DIDAPATKAN

Alhamdulillah.

PILIH GAMBAR YANG MENGGAMBARAKAN PERASAANMU



GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATAT!!!

NAMA: Nino Sari

SEMESTER: 8

UMUR: 23

TANGGAL: 6 Juli 2023

HARI: Kamis

NIKMAT YANG DISTUKURI

1. Alhamdulillah, saya bisa selamat dalam perjalanan sampai di rumah. Perjalanan ini dan juga waktu.
2. Alhamdulillah, saya bisa bercerita hingga merasa nyaman.
3. Alhamdulillah, saya di sambut baik di rumah dengan senang.

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA KASIH ATAS NIKMAT YANG DIDAPATKAN

1. Kepada: Allah SWT, Satrio, Ibu Astina, dan teman-teman Peserta Pelatihan.

PILIH GAMBAR YANG MENGGAMBARAKAN PERASAANMU



GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATAT!!!

NAMA: Niva Swi
SEMESTER:
UMUR:

TANGGAL: 6 July 2023
HARI: Kamis

NIKMAT YANG DISTYUKURI

1. Allahadulillah, bisa bertemu adek,
2. Allahadulillah bisa berurusan dengan org tua.

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA KASIH ATAS NIKMAT YANG DIDAPATKAN

Kepada Allah Swt, adek,

PILIH GAMBAR YANG MENGGAMBARAKAN PERASAANMU

GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATAT!!!

NAMA: Niva Swi
SEMESTER:
UMUR:

TANGGAL: 07-July 2023
HARI: Jumat

NIKMAT YANG DISTYUKURI

1. Allahadulillah bisa minum teh pagi ni.
2. Allahadulillah dapat dia-dia dari Bos.

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA KASIH ATAS NIKMAT YANG DIDAPATKAN

Kepada Allah Swt, ke indre dan Bos.

PILIH GAMBAR YANG MENGGAMBARAKAN PERASAANMU

GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATAT!!!

NAMA: Niwa Fau

SEMESTER:

UMUR:

TANGGAL: 08-juli-2023

HARI: Sabtu

NIKMAT YANG DISYUKURI

1. Allahmelitiah, puyer Mutur dan bisa meun-
Luaru orang lain.
2. Allahmelitiah, Seren
Selamat dan orang lain,
Seat Nalle Mutur dan
Luaru puer alirale orang
itu, seat megu cepet.
3. Allahmelitiah,
Sehat - Sehat, haur
hur sehingga sepa,
bisa kerja dengan baik

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA KASHI ATAS NIKMAT YANG DIDAPATKAN

1. Allah surt
- 2 orang - Yaas
Ampir surt
pebrata bism
menghindari sayu.

PILIH GAMBAR YANG MENGAMBARAKAN PERASAANMU



GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATAT!!!

NAMA: Niwa Fau

SEMESTER:

UMUR:

TANGGAL: 9-juli-2023

HARI: Minggu

NIKMAT YANG DISYUKURI

1. Allahmelitiah,
Maur bisa berjalat
Seat getur dari
Mutur Mutur kaler
Sedikit ferguson.

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA KASHI ATAS NIKMAT YANG DIDAPATKAN

1. Allah surt.

PILIH GAMBAR YANG MENGAMBARAKAN PERASAANMU



GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATATI!!!

NAMA: Nlma Sari

SEMESTER:

UMUR:

TANGGAL: 10-july-2023

HARI: Senin

NIKMAT YANG DISYUKURI

1. Alhamdulillah hari ini dapat gaji

2. Alhamdulillah syalah siap untuk gajet & serpiro B-sak.

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA KASIH ATAS NIKMAT YANG DIDAPATKAN

1. Allah SWT & Pak Bos

PILIH GAMBAR YANG MENGGAMBARKAN PERASAANMU



GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATATI!!!

NAMA: Nlma Sari

SEMESTER:

UMUR:

TANGGAL: 11-july 2023

HARI: Selasa

NIKMAT YANG DISYUKURI

1. Alhamdulillah, sakira bisa membantu saya menyiapkan data & pendaftaran grup.

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA KASIH ATAS NIKMAT YANG DIDAPATKAN

kepada Allah SWT dan sakira.

PILIH GAMBAR YANG MENGGAMBARKAN PERASAANMU



GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATATI!!!

NAMA: Rizdayanti Arie

SEMESTER: 8

UMUR: 22 tahun

TANGGAL: 06 Juli 2023

HARI: Kamis

NIKMAT YANG DISTUKURI

Alhamdulillah ya Allah,
hari ini ~~sewa~~ petanan
barang customer sudah
datang

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA
KASHI ATAS NIKMAT YANG
DIDAPATKAN

Kepada Allah ast,
Kpada diri sendiri
dan kepada orang
yang sudah membantu
barang

PILIH GAMBAR YANG MENGGAMBARAKAN PERASAANMU



GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATATI!!!

NAMA: Rizdayanti Arie

SEMESTER: 8

UMUR: 22 tahun

TANGGAL: 07 Juli 2023

HARI: Jumat

NIKMAT YANG DISTUKURI

Alhamdulillah ya Allah
Hari ini sudah relax
lamo saya ke shopping
lagi. untuk melihat
rumah Bapak yang
sudah kosong.

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA
KASHI ATAS NIKMAT YANG
DIDAPATKAN

Kepada Allah ast,
Kpada mama, kaka
dan diri sendiri.

PILIH GAMBAR YANG MENGGAMBARAKAN PERASAANMU



GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATATI!!!

NAMA: Rizdayanti Aiz
SEMESTER: 8
UMUR: 22 tahun

TANGGAL: 08 Juli 2025
HARI: Sabtu

NIKMAT YANG DISTUKURI
 Alhamdulillah ya Allah,
 hari ini orang-orang baik
 banyak (banyak) yang
 sudah puji.

**KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA
 KASIH ATAS NIKMAT YANG
 DIDAPATKAN**
 Allah swt, kepada
 orang yang sudah
 puji dan diri sendiri

PILIH GAMBAR YANG MENGGAMBARAKAN PERASAANMU

GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATATI!!!

NAMA: Rizdayanti Aiz
SEMESTER: 8
UMUR: 22 tahun

TANGGAL: 09 Juli 2025
HARI: Minggu

NIKMAT YANG DISTUKURI
 Alhamdulillah ya
 Allah hari ini
 saya ngestunkel
 bersama teman saya

**KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA
 KASIH ATAS NIKMAT YANG
 DIDAPATKAN**
 Kepada Allah swt
 Kepada 3 teman saya
 Kepada diri sendiri

PILIH GAMBAR YANG MENGGAMBARAKAN PERASAANMU

GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATATI!!!

NAMA: Rizdayanti Ate

SEMESTER: 8

UMUR: 22 tahun

TANGGAL: 10 Juli 2022

HARI: Senin

NIKMAT YANG DISYUKURI

Alhamdulillah ya Allah,
hari ini saya mengurus
bebas kuliah bersama
keman-keman yang
ingin dapat kongres.

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA
KASHI ATAS NIKMAT YANG
DIDAPATKAN

Apada Allah ast,
kapaed diri sendiri
dan kapaed keman-
keman.

PILIH GAMBAR YANG MENGGAMBARAKAN PERASAANMU



GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATATI!!!

NAMA: Rizdayanti Ate

SEMESTER: 8

UMUR: 22 tahun

TANGGAL: 11 Juli 2022

HARI: Selasa

NIKMAT YANG DISYUKURI

Alhamdulillah ya Allah,
hari ini bisa mendapat
kongres bersama
keman-keman BKI

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA
KASHI ATAS NIKMAT YANG
DIDAPATKAN

kapaed Allah ast
kapaed diri sendiri
dan keman-keman
BKI

PILIH GAMBAR YANG MENGGAMBARAKAN PERASAANMU



GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATATI!!!

NAMA: Rizdyanti Aze

SEMESTER: 8

UMUR: 22 tahun

TANGGAL: 12 Juli 2023

HARI: Rabu

NIKMAT YANG DISYUKURI

Alhamdulillah ya Allah
hari ini bisa jalan-
jalan dengan teman
di lokasi.

**KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA
KASIH ATAS NIKMAT YANG
DIDAPATKAN**

Kepada Allah swt
karena dia sudah
dan aman-aman

PILIH GAMBAR YANG MENGAMBARAKAN PERASAANMU

GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATATI!!!

NAMA: Nurul Azkura

SEMESTER: 8

UMUR: 21 Tahun

TANGGAL: 06-07-2023

HARI: Kamis

NIKMAT YANG DISYUKURI

Bersyukur dan penting
kepada dengan laicari
walaupun bisa halak
mendukung

**KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA
KASIH ATAS NIKMAT YANG
DIDAPATKAN**

Y Allah swt
Y Diri sendiri

PILIH GAMBAR YANG MENGAMBARAKAN PERASAANMU

GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATATI!!!

NAMA: Nurul Azkin
SEMESTER: 8
UMUR: 21 Tahun

TANGGAL: 07 - 07 - 2023

HARI: ~~Kamis~~ Jumat

NIKMAT YANG DISYUKURI

Masih bisa melihat
orang tua manna /
Rapat bertumbuh
umur di usaku
saat ini

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA KASIH ATAS NIKMAT YANG DIDAPATKAN

- ↳ Allah SWT
- ↳ Orang tua
- ↳ Saadba
- ↳ Dan saudara

PILIH GAMBAR YANG MENGAMBARAKAN PERASANNMU



GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATATI!!!

NAMA: Nurul Azkin
SEMESTER: 8
UMUR: 21 Tahun

TANGGAL: 08 - 07 - 2023

HARI: Sabtu

NIKMAT YANG DISYUKURI

Dapat membuat
masyarakat baru di
nikmat bersama

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA KASIH ATAS NIKMAT YANG DIDAPATKAN

- ↳ Allah SWT
- ↳ Dan saudara

PILIH GAMBAR YANG MENGAMBARAKAN PERASANNMU



GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATATI!!!

NAMA: Nurul Azkin

SEMESTER: 9

UMUR: 21 Tahun

TANGGAL: 09-07-2023

HARI: Minggu

NIKMAT YANG DISYUKURI

Berpet ungu untuk berbelanja di pasar membeli apa yg saat ini ingin dibeli

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA KASIH ATAS NIKMAT YANG DIDAPATKAN

✓ Allah SWT
 ✓ orang tua
 & diri sendiri

PILIH GAMBAR YANG MENGAMBARAKAN PERASAANMU

GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATATI!!!

NAMA: Nurul Azkin

SEMESTER: 8

UMUR: 21 Tahun

TANGGAL: 10-07-2023

HARI: Senin

NIKMAT YANG DISYUKURI

di berikan 1200 untuk tinggal (kost) di pace dan siben yang jayan leleh banyak

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA KASIH ATAS NIKMAT YANG DIDAPATKAN

✓ Allah SWT
 ✓ orang tua
 & diri sendiri

PILIH GAMBAR YANG MENGAMBARAKAN PERASAANMU

GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATATI!!!

NAMA: Nurul Azkin

SEMESTER: 8

UMUR: 21 Tahun

TANGGAL: 11 - 07 - 2013

HARI: Selasa

NIKMAT YANG DISYUKURI

Dosen pembimbing
memberikan nilai
Seminar proposal
dengan sangat
antusias bahkan
huggi

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA
KASHI ATAS NIKMAT YANG
DIDAPATKAN

✓ Allah SWT
✓ pembimbing
✓ Din Sendari

PILIH GAMBAR YANG MENGAMBARAKAN PERASAANMU



GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATATI!!!

NAMA: Nurul Azkin

SEMESTER: 8

UMUR: 21 Tahun

TANGGAL: 12 - 07 - 2013

HARI: Rabu

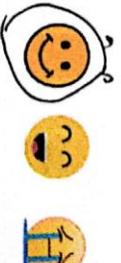
NIKMAT YANG DISYUKURI

Bertas yang hausnya
di kumpul asli akhirnya
juga bisa ditema
di pakulis dan di
proses walaupun
dalam bentuk copy

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA
KASHI ATAS NIKMAT YANG
DIDAPATKAN

✓ Allah SWT
✓ staf pakulis
✓ Dan sendari

PILIH GAMBAR YANG MENGAMBARAKAN PERASAANMU



GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATATI!!!

NAMA: Fithriani
SEMESTER: 8 (Delapan)
UMUR: 23 Tahun

TANGGAL: 06 Juli 2023
HARI: Kamis

NIKMAT YANG DISYUKURI

* Alhamdulillah hari ini sempat makan pagi.
* Alhamdulillah hari ini bisa ikut pelepasan ghibide jurnal

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA KASIH ATAS NIKMAT YANG DIDAPATKAN

- kepada Allah swt
- kepada Estirah
- kepada Ibu Adhela (Ibu Astin)

PILIH GAMBAR YANG MENGAMBARAKAN PERASAANMU



GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATATI!!!

NAMA: Fithriani
SEMESTER: 8
UMUR: 23

TANGGAL: 07 Juli 2023
HARI: Jumat

NIKMAT YANG DISYUKURI

* Sangat bersyukur karena bisa mengerjakan strip di bersama teman-teman.

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA KASIH ATAS NIKMAT YANG DIDAPATKAN

* kepada Allah p
* teman-teman

PILIH GAMBAR YANG MENGAMBARAKAN PERASAANMU



GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATATI!!!

NAMA: Fhizmi
SEMESTER: 8
UMUR: 25

TANGGAL: 08 Juli 2023
HARI: Sabtu

NIKMAT YANG DISTUKURI
saya sangat bersyukur karena sudah mau selatui

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA KASIH ATAS NIKMAT YANG DIDAPATKAN
kepada Allah swt di sini

PILIH GAMBAR YANG MENGAMBARAKAN PERASAANMU

GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATATI!!!

NAMA: Fhizmi
SEMESTER: 8 (Cedapan)
UMUR: 25 Tahun

TANGGAL: 09 Juli 2023
HARI: Minggu

NIKMAT YANG DISTUKURI
* sangat bersyukur karena selatui saya sudah selatui, jadinya sampai bangun tidur saya bersyukur karena teman membantu mengizinkan selatui

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA KASIH ATAS NIKMAT YANG DIDAPATKAN
* kepada Allah swt
* Tuhan

PILIH GAMBAR YANG MENGAMBARAKAN PERASAANMU

GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATATI!!!

NAMA: Fhiani
SEMESTER: 0
UMUR: 25

TANGGAL: Senin 10 Juli 2023
HARI: Senin

NIKMAT YANG DISTUKURI

Saya bersyukur karena saya sudah punya slipki dan ~~perini~~ ~~lita~~
Bersyukur karena bisa terlengkap bersama keluarga.

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA KASIH ATAS NIKMAT YANG DIDAPATKAN

- ↳ Bertaqwa kepada Allah swt
- ↳ kepada Dosen
- ↳ kepada diri sendiri
- ↳ keluarga

PILIH GAMBAR YANG MENGAMBARAKAN PERASAANMU



GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATATI!!!

NAMA: Fhiani
SEMESTER: 8
UMUR: 25

TANGGAL: 11 Juli 2023
HARI: Selasa

NIKMAT YANG DISTUKURI

Saya bersyukur karena bisa punya kembali perlengkapan dan gym keasram yang banyak sekali.

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA KASIH ATAS NIKMAT YANG DIDAPATKAN

- ↳ kepada Allah swt
- ↳ kepada dosen
- ↳ kepada diri sendiri

PILIH GAMBAR YANG MENGAMBARAKAN PERASAANMU



GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATAT!!!

NAMA: Fithnu'
SEMESTER: 8
UMUR: 23

TANGGAL: 12 Juli 2023
HARI: Rabu

NIKMAT YANG DISTUKURI
→ sangat bersyukur karena bisa kenal sturpsi lagi walaupun menunggu lawan.
→ sayg bersyukur karena pada saat pengal Mood kaspekku bagur

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA KASHI ATAS NIKMAT YANG DIDAPATKAN
→ kepada Allah.
→ kepada orang.

PILIH GAMBAR YANG MENGAMBARKAN PERASAANMU

GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATAT!!!

NAMA: Pisma Jurnia
SEMESTER: 6
UMUR: 21 tahun

TANGGAL: Juli 2023
HARI: Senin

NIKMAT YANG DISTUKURI
Panggilan tepat waktu, Munggalan efektif, dan tidak dengan krenang.

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA KASHI ATAS NIKMAT YANG DIDAPATKAN
dari sendiri, Allah Swt.

PILIH GAMBAR YANG MENGAMBARKAN PERASAANMU

GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATAT!!!

NAMA: Pisma Jurnia
SEMESTER: 6
UMUR: 21 tahun

TANGGAL: Jun 2023
HARI: Selasa

NIKMAT YANG DISTYKURI
Bangun pagi,
Makin dibarengi
rasa bersyukur

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA
KASHI ATAS NIKMAT YANG
DIDAPATKAN
Allah SWT, dan Endang

PILIH GAMBAR YANG MENGAMBARAKAN PERASAANMU

GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATAT!!!

NAMA: Pisma Jurnia
SEMESTER: 6
UMUR: 21 tahun

TANGGAL: Jun 2023
HARI: Rabu

NIKMAT YANG DISTYKURI
Bangun pagi,
Seniati dengan

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA
KASHI ATAS NIKMAT YANG
DIDAPATKAN
Allah SWT, dan Endang

PILIH GAMBAR YANG MENGAMBARAKAN PERASAANMU

GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATATI!!!

NAMA: Kisma Jurnira

SEMESTER: 6

UMUR: 21 tahun

TANGGAL: Juni 2023

HARI: Kamis

NIKMAT YANG DISTUKURI

Bangun dengan kondisi sehat

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA KASIH ATAS NIKMAT YANG DIDAPATKAN

Allah SWT, dan keluarga

PILIH GAMBAR YANG MENGAMBARAKAN PERASAANMU



GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATATI!!!

NAMA: Kisma Jurnira

SEMESTER: 6

UMUR: 21 tahun

TANGGAL: Juni 2023

HARI: Jumat

NIKMAT YANG DISTUKURI

ziarahs bangun dengan sehat, bisa makan yg diinginkan

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA KASIH ATAS NIKMAT YANG DIDAPATKAN

Allah SWT, dirrectly

PILIH GAMBAR YANG MENGAMBARAKAN PERASAANMU



GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATAT!!!

NAMA: Pisma Juniarta
SEMESTER: 1
UMUR: 21 tahun

TANGGAL: Juni 2023
HARI: Sabtu

NIKMAT YANG DISYUKURI
Pangan dan air bersih
Santai dan langsung
Sesepan

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA KASIH ATAS NIKMAT YANG DIDAPATKAN
Pilih si Sut, dan Sardin

PILIH GAMBAR YANG MENGGAMBARAKAN PERASAANMU

GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATAT!!!

NAMA: Pisma Juniarta
SEMESTER: 6
UMUR: 21 tahun

TANGGAL: Juni 2023
HARI: Minggu

NIKMAT YANG DISYUKURI
Makan, tidur dan
Pangan dan air bersih
Santai, makan bisa
Maukani baik dan
beristirahat dengan
tenang.

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA KASIH ATAS NIKMAT YANG DIDAPATKAN
Pilih si Sut, dan
Sardin

PILIH GAMBAR YANG MENGGAMBARAKAN PERASAANMU

GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATAT!!!

NAMA: Ratri Satri Ramadhani
SEMESTER: 8
UMUR: 21 tahun

TANGGAL: 06 Juli 2023
HARI: Kamis

NIKMAT YANG DISYUKURI
Hari ini saya sangat capek karena diberi banyak pekerjaan oleh orang tua saya namun saya bersyukur saya ~~tidak~~ merasa tertingal mendapatkan uang dari hasil pekerjaan tersebut.

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA KASIH ATAS NIKMAT YANG DIDAPATKAN
Kepada Allah dan kepada orang tua

PILIH GAMBAR YANG MENGGAMBARAKAN PERASAMU



GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATAT!!!

NAMA: Ratri Satri Ramadhani
SEMESTER: 8
UMUR: 21 tahun

TANGGAL: 07 Juli 2023
HARI: Jumat

NIKMAT YANG DISYUKURI
Saya bersyukur bisa melalui hari ini dengan baik meskipun ada hal yang mengganggu di pikiran

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA KASIH ATAS NIKMAT YANG DIDAPATKAN
Kepada Allah dan diri sendiri

PILIH GAMBAR YANG MENGGAMBARAKAN PERASAMU



GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATAT!!!

NAMA: Putri Sari Ramadhani

SEMESTER: 8

UMUR: 21 tahun

TANGGAL: 08 Juli 2023

HARI: Sabtu

NIKMAT YANG DISYUKURI

Hari ini ~~saya~~ sangat-hal yang menginspirasi pilihan saya lalu saya diajak oleh teman saya untuk menikmati senja di pantai. Saya bersyukur bisa menikmati senja dipantai yang membuat pilihan saya tenang.

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA KASIH ATAS NIKMAT YANG DIDAPATKAN

terpada Allah dan kepada teman.

PILIH GAMBAR YANG MENGAMBARAKAN PERASAANMU



GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATAT!!!

NAMA: Putri Sari Ramadhani

SEMESTER: 8

UMUR: 21 tahun

TANGGAL: 09 Juli 2023

HARI: Minggu

NIKMAT YANG DISYUKURI

Hari ini saya disuruh Orangnya saya untuk menemui adik saya mencari sepatu sekolah tetapi hari ini cuaca sangat panas sehingga saya melos namun untung-ujungnya saya tetap menemui adik saya. setelah menemui adik saya / saya dan adik saya diajak makan diluar bersama orang tua saya. Adik yang saya sukuri adalah saya bukan adik lagi bersama orang tua dan adik saya setelah sekian lama.

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA KASIH ATAS NIKMAT YANG DIDAPATKAN

kepada Allah dan kepada Orangnya.

PILIH GAMBAR YANG MENGAMBARAKAN PERASAANMU



GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATAT!!!

NAMA: Putri Sari Ramadhani
SEMESTER: 8
UMUR: 21 tahun

TANGGAL: 10 Juli 2023
HARI: Senin

NIKMAT YANG DISTYKURI
Saya bersyukur diberi
uang jajan yang lebih
hari ini sehingga saya
bisa membeli makanan
kesukaan saya.

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA
KASHI ATAS NIKMAT YANG
DIDAPATKAN
Kepada Allah dan
kepada orang tua.

PILIH GAMBAR YANG MENGAMBARAKAN PERASAANMU

GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATAT!!!

NAMA: Putri Sari Ramadhani
SEMESTER: 8
UMUR: 21 tahun

TANGGAL: 11 Juli 2023
HARI: Selasa

NIKMAT YANG DISTYKURI
saya bersyukur masih diberi
keselamatan sehingga saya
bisa ke kampus untuk
daftar kompen dan
bertemu teman-teman
saya

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA
KASHI ATAS NIKMAT YANG
DIDAPATKAN
Kepada Allah dan
kepada diri sendiri

PILIH GAMBAR YANG MENGAMBARAKAN PERASAANMU

GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATATI!!!

NAMA: Putri Sari Ramadhani
SEMESTER: 8
UMUR: 11 tahun

TANGGAL: 12 Juli 2023

HARI: Rabu

NIKMAT YANG DISTYKURI

Hari ini saya bersyukur
diberi kesehatan sehingga
saya bisa pergi
ke pantai bersama
teman-teman saya.

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA KASHI ATAS NIKMAT YANG DIDAPATKAN

Kepada Allah
dan kepada teman.

PILIH GAMBAR YANG MENGAMBARKAN PERASAANMU



GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATATI!!!

NAMA: Rini Yucanti
SEMESTER: 8
UMUR: 22 tahun

TANGGAL: 6 Juli 2023

HARI: Kamis

NIKMAT YANG DISTYKURI

Hari ini hal yang paling
bersyukur itu ketika
dalam petalihan gratitude
jurnal keberyukuran.
walaupun saya orang yg paling
tidak mau manganis/mahak
keselamatanku sama orang lain.
Tapi dengan ikut dia petalihan
ini terdapat Maria, banyak
org diluar sana yg lebih banyak
lagaladnya. Maksudnya karunia
banyak bersyukur.

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA KASHI ATAS NIKMAT YANG DIDAPATKAN

Allah SWT
Ibu atinal (yg wawacian
Petalihan gratitude.)
Teman-teman seperjuangan

PILIH GAMBAR YANG MENGAMBARKAN PERASAANMU



GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATAT!!!

NAMA: Rini Syamsul

SEMESTER:

UMUR:

TANGGAL: 07 Juli 2023

HARI: Jumat

NIKMAT YANG DISYUKURI

Mewangi tabah
Pusing kerjakan reusiku
tapi alhamdulillah
tidakku mewangi,
Wengelah capak kerjai
Studahnya tu bungsungta
dapat Jln kelawing yaitu
kuraawi apa yg stala
dari penelitiaku...

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA
KASIH ATAS NIKMAT YANG
DIDAPATKAN

Tuan (Kina, soyu,
Picti)

PILIH GAMBAR YANG MENGAMBARAKAN PERASAANMU



GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATAT!!!

NAMA: Rini Syamsul

SEMESTER:

UMUR:

TANGGAL: 08 Juli 2023

HARI: Sabtu

NIKMAT YANG DISYUKURI

Hari ini tawdrika diuwa
Pace, uaceku lagi keluar
daerah, Mager setalika keluar
tapi lapor setalika padahal
maksud tidak ada diruwa.
Tapi Alhamdulillah koruwa
datang kakak tu basaklan
ka nasi + Ayam, Tadi lapor
tetalika Jodluwa Alhamdulillah
kenyung

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA
KASIH ATAS NIKMAT YANG
DIDAPATKAN

Kakak

PILIH GAMBAR YANG MENGAMBARAKAN PERASAANMU



GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATATI!!!

NAMA: Piwi Syamsul

SEMESTER:

UMUR:

TANGGAL: 9 Juli 2023

HARI: Minggu

NIKMAT YANG DISTYUKURI

Capek ka kerja reuistik
yg lagi 2 banget deteksi
hampir teuwa keulung
dari awal sampai lupa ka
Makan. Ehh tiba 2
Uui bawaikan ka bakso
diruwah, beryuturka
karena pars banget
Capek 2 nye kerja deteksi
tapi dibawaikan bakso.

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIAHA
KASHI ATAS NIKMAT YANG
DIDAPATKAN

Uui

PILIH GAMBAR YANG MENGAMBARKAN PERASAANMU



GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATATI!!!

NAMA: Pin Syamsul

SEMESTER:

UMUR:

TANGGAL: 10 Juli 2023

HARI: Senin

NIKMAT YANG DISTYUKURI

Capek bangetka ditawabeh
tridurku beupa jau ji.
bangunka lagi subuh jau
4 Makeup karena lalihan
luurakan tauwaku tauwaka
Jaga Jada' tauw diawand.
Tapi alhamdulillah tidak dia 2
bagun subuh karena
ternyata makeup ku banget
yg pnyi bilang cantik.
Muagyalah

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIAHA
KASHI ATAS NIKMAT YANG
DIDAPATKAN

(Mua Makeup)
karena duak makeup
muanya baif sekali
dan hubble.

PILIH GAMBAR YANG MENGAMBARKAN PERASAANMU



GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATAT!!!

NAMA: Pini Gurnani

SEMESTER:

UMUR:

TANGGAL: 11 Juli 2023

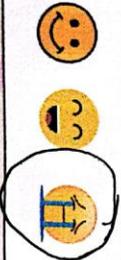
HARI: Selasa

NIKMAT YANG DISTYKURI

Lagi tidak mood ka datu harian ini karena waktu bergelut dengan heui, aturpai, banya Capetku, banyak uenggeluku Raupai! Naungit tapi, walaupun tiba-tiba dan tidak karengka heuisiku Selasa kureya.

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA KASIH ATAS NIKMAT YANG DIDAPATKAN
Diri & tuahri

PILIH GAMBAR YANG MENGGAMBARAKAN PERASAANMU



GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATAT!!!

NAMA: Pini Gurnani

SEMESTER:

UMUR:

TANGGAL: 12 Juli 2023

HARI: Rabu

NIKMAT YANG DISTYKURI

Har i ini seru ngot dekaritue ke gelungdoren karena waktu bawabangan lagi Culu Paor Raupai dasante bilyang turygu nah, Cante, Jan 1 baru datang lagi soalnya uengyruke aliv. Padahal sudah dtg pagi Jan 9 Eda. Waktu ditunda akhirnya kengugura Raupai string Pas diang dasante sudah bnta dituruu dan Alisudulillah kenguguri acc dan dikank. Maikan kue juyagrawa bu.

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA KASIH ATAS NIKMAT YANG DIDAPATKAN
Ibu Prof
Cipt (Gula uenguan
Raupai string)

PILIH GAMBAR YANG MENGGAMBARAKAN PERASAANMU



GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATATI!!!

NAMA: Nur Fua'dy
SEMESTER: 8
UMUR: 23 tahun

TANGGAL: 28, Juni, 2023
HARI: Kamis

NIKMAT YANG DISTYUKURI
 Saya bersyukur karena bisa mengunjungi Pelantikan gratitudo journal yg dibawakan oleh Uu arifah, bersyukur

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIAHA KASHI ATAS NIKMAT YANG DIDAPATKAN
 Allah SWT dan Bin' Sendiri

PILIH GAMBAR YANG MENGAMBARKAN PERASAANMU

GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATATI!!!

NAMA: Nur Fua'dy
SEMESTER: 8
UMUR: 23

TANGGAL: 09, Juli, 2023
HARI: Jumat

NIKMAT YANG DISTYUKURI
 Bersyukur karena masih tembed dengan teman @ yg jarang di kumai

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIAHA KASHI ATAS NIKMAT YANG DIDAPATKAN
 Allah dan Bin' Sendiri

PILIH GAMBAR YANG MENGAMBARKAN PERASAANMU

GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATAT!!!

NAMA: Nur Fuady

SEMESTER: 8

UMUR: 25

TANGGAL: 09, Feb, 2023

HARI: Sabtu

NIKMAT YANG DISYUKURI

Beryukur karena masih
dibenteng ketahanan diri
Allah SWT dalam pelayanan
manusya pascaw

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA
KASIH ATAS NIKMAT YANG
DIDAPATKAN

Allah dan diri sendiri

PILIH GAMBAR YANG MENGAMBARAKAN PERASAANMU



GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATAT!!!

NAMA: Nur Fuady

SEMESTER: 8

UMUR: 23

TANGGAL: 09, Juli 2023

HARI: Minggu

NIKMAT YANG DISYUKURI

Beryukur karena masih
bisa quality time bersama
bersama keluarga

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA
KASIH ATAS NIKMAT YANG
DIDAPATKAN

Allah SWT

PILIH GAMBAR YANG MENGAMBARAKAN PERASAANMU



GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATAT!!!

NAMA: Nur Fuady
SEMESTER: 8
UMUR: 23

TANGGAL: 10, Juli 2023
HARI: Senin

NIKMAT YANG DISYUKURI
 Bergyeter karena si bekar
 kalamatu. mangti pars

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA KASIH ATAS NIKMAT YANG DIDAPATKAN
 Allah

PILIH GAMBAR YANG MENGGAMBARAKAN PERASAANMU

GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATAT!!!

NAMA: Nur Fuady
SEMESTER: 8
UMUR: 23

TANGGAL: 11, Juli 2023
HARI: Selasa

NIKMAT YANG DISYUKURI
 Bergyeter karena bisa
 berkerja, kperanta yang
 sudah beberapa bulan
 tidak kucamu

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA KASIH ATAS NIKMAT YANG DIDAPATKAN
 Allah

PILIH GAMBAR YANG MENGGAMBARAKAN PERASAANMU

GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATATI!!!

NAMA: Nur Fuedy
SEMESTER: 8
UMUR: 13

TANGGAL: 12, Juli 2023
HARI: Rabu

NIKMAT YANG DISYUKURI

Bersyukur karna math
 bsn qualiti fine barang
 kelangka 85 part

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA KASIH ATAS NIKMAT YANG DIDAPATKAN

Allah

PILIH GAMBAR YANG MENGGAMBARAKAN PERASAANMU







GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATATI!!!

NAMA: Resky Amalia
SEMESTER: 8
UMUR: 22 tahun

TANGGAL: 06, Juni, 2023
HARI: Kamis

NIKMAT YANG DISYUKURI

Alhamdulillah Ya Allah, Karena Pagi ini saya tidak tidur lambat dan bisa bangun pagi untuk hadir dalam Penilaian Nurzakia. Karena dengan saya Mengikuti kegiatan ini. saya tidak hanya Pjnggal tidur di rumah.

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA KASIH ATAS NIKMAT YANG DIDAPATKAN

- Kepada Allah Swt
- Kepada diriku sendiri.

PILIH GAMBAR YANG MENGGAMBARAKAN PERASAANMU







GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATAT!!!

NAMA: Resky Amalia

SEMESTER: 8

UMUR: 22 tahun

TANGGAL: 07, Juni, 2023

HARI: Jumat

NIKMAT YANG DISTUKURI

Alhamdulillah Ya Allah, karena masih sempat kerja skripsi bersama teman-temanku. juga bermain dan makan bersama. karena dengan begini saya mendapatkan pengalaman baru.

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA KASIH ATAS NIKMAT YANG DIDAPITKAN

- Kepada Allah SWT
- Kepada ma, pifti, dan nini.

PILIH GAMBAR YANG MENGAMBARAKAN PERASAANMU



GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATAT!!!

NAMA: Resky Amalia

SEMESTER: ~~25 tahun~~ 8

UMUR: 22 tahun

TANGGAL: 08 Juni

HARI: Sabtu

NIKMAT YANG DISTUKURI

Alhamdulillah Ya Allah bisa bangun pagi bersama teman-teman dan melanjutkan kerja skripsi. Karena dengan ini saya dan teman saya dapat menyelesaikan revisi kami.

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA KASIH ATAS NIKMAT YANG DIDAPITKAN

- Kepada Allah SWT
- Kepada ma, pifti dan kini.

PILIH GAMBAR YANG MENGAMBARAKAN PERASAANMU



GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATAT!!!

NAMA: Resky Amalia

SEMESTER: 8

UMUR: 22 tahun

TANGGAL: 09, Juli, 2023

HARI: Minggu

NIKMAT YANG DISYUKURI

Alhamdulillah ya Allah, karena hari ini Penerimaan Tumulak, seperti mencari, Menjemur, lipat Pakkaim, dan gantl ceprei bisa cepat saya selesaikan. Karena dgn saya Menerakhirnya dan cepat waktu. Maka penerakhir saya tidak lagi Menakhir

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA KASIH ATAS NIKMAT YANG DIDAPATKAN

- kepada Allah swt
- kepada diriku sendiri.

PILIH GAMBAR YANG MENGGAMBARAKAN PERASAMU



GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATAT!!!

NAMA: Resky Amalia

SEMESTER: 8

UMUR: 22 tahun

TANGGAL: 10, Juli, 2023

HARI: Senin

NIKMAT YANG DISYUKURI

Alhamdulillah ya Allah, saya bersyukur, Masih bisa kumpul bersama dgn teman" semangat Bki, karena dengan saya selalu ke kampus sayadapat bertemu netka, Karena saya ingin Menikmati Masa tersebut, dikarenakan ngant Ya sudah sialok Masings"

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA KASIH ATAS NIKMAT YANG DIDAPATKAN

- kepada Allah swt
- kepada teman-teman kuliah

PILIH GAMBAR YANG MENGGAMBARAKAN PERASAMU



GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATAT!!!

NAMA: Resky Analia
SEMESTER: 8
UMUR: 22 tahun

TANGGAL: 11, Juli, 2023
HARI: Selasa

NIKMAT YANG DISTYKURI
Alhamdulillah Ya Allah
saya bersyukur Mendapat
dospem saya Meskipun,
saya tidak disampangi atau
belum ~~revisi~~ skripsi saya,
karena dengan beiflu saya
lebih semangat lagi untuk
menunggu dan Menajar
dapat saya agar skripsi

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA
KASHI ATAS NIKMAT YANG
DIDAPATKAN
- kepada Allah SWT
- kepada diriku
- kepada dospemku

PILIH GAMBAR YANG MENGAMBARAKAN PERASAANMU

saya dapat direvisi dan dengan keabam saya Menunggu, akhirnya ~~akhirnya~~ skripsi saya. Alhamdulillah.

GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATAT!!!

NAMA: Resky Analia
SEMESTER: 8
UMUR: 22 tahun

TANGGAL: 12, Juli, 2023
HARI: Rabu

NIKMAT YANG DISTYKURI
Alhamdulillah Ya Allah,
saya bersyukur datang ke
kampus, meskipun revisi
saya belum jadi dan belum
bisa konsul, tapi dengan
saya ke kampus saya
bersahng untuk menyelesaikan
revisian skripsi saya di Perpus
bersama teman- saya.

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA
KASHI ATAS NIKMAT YANG
DIDAPATKAN
- kepada Allah SWT
- kepada diriku
- kepada teman-ku

PILIH GAMBAR YANG MENGAMBARAKAN PERASAANMU

GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATAT!!!

NAMA: AISYATULLAH AMIN
SEMESTER: 8
UMUR: 21 Tahun

TANGGAL: 6 Juli 2023

HARI: Kamis

NIKMAT YANG DISYUKURI

Deberi uang untuk beli
Kuota saat kuota menang
hampir habis.

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA KASIH ATAS NIKMAT YANG DIDAPKAN

Allah SWT
Orang tua

PILIH GAMBAR YANG MENGGAMBARAKAN PERASAANMU



GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATAT!!!

NAMA: AISYATULLAH AMIN
SEMESTER: 8
UMUR: 21 Tahun

TANGGAL: 7 Juni 2023

HARI: Jumat

NIKMAT YANG DISYUKURI

- Hidup
- Sehat
- Bahagia

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA KASIH ATAS NIKMAT YANG DIDAPATKAN

Allah SWT
Orang tua
Diri sendiri

PILIH GAMBAR YANG MENGGAMBARAKAN PERASAANMU

GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATAT!!!

NAMA: AISYATULLAH AMIN
SEMESTER: 8
UMUR: 21 Tahun

TANGGAL: 8 Juli 2023
HARI: Sabtu

NIKMAT YANG DISYUKURI
Dari sekian banyak hal tidak menyenangkan, setidaknya ada beberapa jalan untuk memperbaiki "hal" tidak menyenangkan tersebut.

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA KASIH ATAS NIKMAT YANG DIDAPATKAN
Allah swt
Diri Sendiri

PILIH GAMBAR YANG MENGGAMBARAKAN PERASAANMU

GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATAT!!!

NAMA: Aisyatullah Amin
SEMESTER: 8
UMUR: 21 Tahun

TANGGAL: 9 Juli 2023

HARI: Minggu

NIKMAT YANG DISYUKURI

Bersyukur di izinkan
untuk jalan-jalan
sebelum kembali
ke rutinitas di kos.

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA KASIH ATAS NIKMAT YANG DIDAPKAN

Ayah suka
Orang tua
Diriku
Teman

PILIH GAMBAR YANG MENGGAMBARAKAN PERASAANMU



GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATAT!!!

NAMA: AISYATULLAH AMIN
SEMESTER: 8
UMUR: 21 Tahun

TANGGAL: 10 Juli 2023
HARI: Senin

NIKMAT YANG DISYUKURI
Kehidupan, umur.
Bisa merasakan
Fungsi tubuh tetap
normal. ~~...~~

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA KASIH ATAS NIKMAT YANG DIDAPATKAN
Allah swt
Orang tua
Diri Sendiri

PILIH GAMBAR YANG MENGGAMBARAKAN PERASAANMU

GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATAT!!!

NAMA: AISYATULLAH AMIN

SEMESTER: 8

UMUR: 21 Tahun

TANGGAL: 11 Juni 2023

HARI: Sabtu

NIKMAT YANG DISTUKURI

Bersyukur bisa berbagi cinta bersama teman.

Bersyukur masih diberi akal pikiran yang normal.

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA KASIH ATAS NIKMAT YANG DIDAPATKAN

Allah SWT

Orang tua

diri sendiri

teman

PILIH GAMBAR YANG MENGGAMBARAKAN PERASAANMU







GRATITUDE JOURNAL

RASAKAN DAN CATAT!!!

NAMA: AisyatulLah Amin
SEMESTER: 8
UMUR: 21 Tahun

TANGGAL: 12 Juli 2023

HARI: Rabu

NIKMAT YANG DISYUKURI

Bersyukur Karena buat
Video di tiktok masih
menjadi hal yang
menyenangkan.

KEPADA SIAPA KAMU BERTERIMA KASIH ATAS NIKMAT YANG DIDAPKAN

Allah swt
Orang tua
dan, diriku

PILIH GAMBAR YANG MENGGAMBARKAN PERASAANMU



Kegiatan Pelatihan *Gratitude journal* pada Tanggal 06, Juli 2023





BIODATA PENULIS



Nama lengkap penulis adalah Nur Zakina Salam, Lahir di Parepare 15 November 2000. Merupakan anak ke-empat (4) dari 4 bersaudara dari pasangan bapak Salam dan ibu Hatijah. Penulis bertempat tinggal di Jalan Jenderal Ahmad Yani Km.4, Kelurahan Bukit Indah Kecamatan Soreang Kota Parepare. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Islam. Adapun Riwayat Pendidikan penulis yaitu, memulai Pendidikan di SDN 22 Parepare pada tahun 2007, kemudian melanjutkan Pendidikan di MTsN kota Parepare pada tahun 2013, kemudian melanjutkan Pendidikan di MAN 2 kota Parepare pada tahun 2016, setelah itu kuliah di IAIN Parepare, Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah, program studi BKI (bimbingan dan konseling islam) pada tahun 2019. Penulis pernah aktif di Organisasi Internal kampus yaitu bendahara umum Himpunan program studi Bimbingan dan Konseling Islam pada tahun 2021. Penulis menyelesaikan Skripsi pada tahun 2023 yang berjudul “Efektivitas *Gratitude Journal* Terhadap Tingkat Ketenangan Jiwa Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Parepare”.