

**PENGARUH PELATIHAN BERSYUKUR UNTUK MENINGKATKAN
QUALITY OF LIFE REMAJA DI SMA MUHAMMADIYAH 1 BANTUL**



SKRIPSI

Dijakukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar
Sarjana Sosial (S.Sos) Strata Satu
pada Prodi Komunikasi dan Penyiaran Islam
Fakultas Agama Islam
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Oleh :

Mutahharah

NPM : 20150710047

**PROGRAM STUDI KOMUNIKASI DAN PENYIARAN ISLAM
FAKULTAS AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA
2019**

PERNYATAAN KEASLIAN

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Mutahharah
NIM : 20150710047
Program Studi : Komunikasi dan Penyiaran Islam

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul **Pengaruh Pelatihan Bersyukur Untuk Meningkatkan *Quality Of Life* Remaja di SMA Muhammadiyah 1 Bantul** benar-benar telah dilakukan dan merupakan karya saya sendiri. Adapun karya ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi lain dan dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau suatu pendapat yang pernah tertulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 18 Maret 2019

Yang membuat pernyataan



Mutahharah

NIM 2015 071 0047

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

Kedua orang tua penulis ayah Abd. Rahman, S. SQ dan ummi Hasrah yang tak pernah berhenti memberi kasih sayang dan dukungan penuh dari segala sisi, baik dukungan emosional, instrumental, maupun dukungan informasional. Terima kasih banyak yang tiada terkira terutama atas beasiswa ayah ummi foundation.

Kaka perempuan penulis kak Munirah dan ke tujuh adek penulis yaitu dek Mutammimul Ula, Musfirah Rahman, Rezky Ramadhani, Muh. Fahri, Muh. Fathurrahman, Dzakira Aftani dan Muh. Furqan yang senantiasa menjadi penyemangat dan motivasi bagi penulis dalam segala hal

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Puja dan puji syukur penulis haturkan atas kehadiran Allah subhanahu wa ta'ala yang telah memeluk dengan kasih sayang, kenikmatan dan petunjuk yang tiada henti, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Pelatihan Bersyukur Untuk Meningkatkan *Quality Of Life* Remaja di SMA Muhammadiyah 1 Bantul” dengan tepat waktu.

Tujuan utama penyusunan skripsi ini ialah untuk melengkapi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) Strata Satu pada Prodi Komunikasi dan Penyiaran Islam Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Dalam kesempatan ini penulis menghaturkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang telah mendukung proses penelitian ini:

1. Bapak Dr. Ir. Gunawan Budiyanto, M.P., selaku rektor Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
2. Ibu Dr. Akif Khilmiyah, M. Ag., selaku Dekan Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
3. Ibu Twediana Budihapsari. Ph. D, selaku Kepala Prodi Komunikasi dan Penyiaran Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
4. Ibu Dra. Siti Bahiroh, M.Si selaku dosen pembimbing skripsi
5. Ibu Novia Fetri Aliza, M.Psi selaku dosen payung yang telah membantu proses penelitian.
6. Segenap dosen dan staff Tata Usaha Prodi Komunikasi dan Penyiaran Islam, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
7. Kepada kepala sekolah dan staff sekolah SMA Muhammadiyah 1 Bantul yang telah memberikan izin penelitian. Terkhusus kepada Bapak Muhajir dan Bapak Debi Istiantoro yang telah berkontribusi besar membantu kelancaran proses penelitian ini
8. Kepada Hamzah Aulannas, rekan penelitian yang telah bekerja sama dengan baik dalam proses pembuatan skripsi ini
9. Kepada teman-teman seperjuangan KKI UMY 2015, terimakasih banyak. Karena kalian perkuliahan menjadi berwarna. Kepada Windy, Sarah, Fatma, Ana, Gustri, Qanita, Gustin, Dina, dan teman-teman seperjuangan yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu

10. Keluarga saya tercinta di asrama kampus Unires UMY, mulai dari SR, ASR, pembina, pengasuh, staff unires, dan adik-adik tercinta di usrah Ummu Salamah Hindun atas segala dukungan dan semangatnya. Kepada mba Zulfa, mba Ellen, mba Ifat, mba Hanifa, Soraya Ma'ruf, Sinthia Mahesa Tari, dan segenap teman-teman seperjuangan yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.
11. Keluarga saya di Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah (IMM), senat mahasiswa FAI, Lembaga pengembangan Tilawatil Quran (LPTQ), Himpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ), Badan Eksekutif Mahasiswa Universitas (BEM U), tempat penulis belajar banyak hal dan mendapat banyak pengalaman dalam berorganisasi.
12. Serta kepada seluruh teman dan pihak yang telah mendukung dan bantuan yang tulus kepada penulis.

Jazaakallahu khairan katsiran. Semoga Allah membalas kebaikan kalian dengan beribu-ribukali lipat. Dan semoga tulisan ini dapat bermanfaat bagi pembacanya.

Yogyakarta, 11 Maret 2019

Mutahharah

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN NOTA DINAS	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
ABSTRACK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Rumusan Masalah	7
1.4 Tujuan Penelitian	8
1.5 Manfaat Penelitian	8
1.6 Sistematika Penulisan	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI	10
2.1 Tinjauan Pustaka	10
2.2 Kerangka Teori	13
2.2.1 Pelatihan Bersyukur	13
2.2.2 <i>Quality of life</i>	21
2.2.3 Remaja	23
2.3 Hipotesis	30
BAB III METODE PENELITIAN	31
3.1 Desain Penelitian	31
3.2 Populasi dan Sampel	31
3.3 Variabel Penelitian	32
3.4 Definisi Operasional Variabel	33
3.4.1 Bersyukur	33

3.4.1 <i>Quality of Life</i>	35
3.5 Rancangan Penelitian	36
3.6 Instrumen Penelitian	36
3.7 Teknik Pengumpulan Data	38
3.7.1 Skala	39
3.7.2 Wawancara	39
3.7.3 Dokumentasi.....	39
3.8 Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	39
3.9 Analisa dan Penyajian Data	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
4.1 Gambaran Umum	41
4.1.1 Lokasi Penelitian	41
4.1.2 Gambaran Umum Subjek Penelitian	49
4.2 Persiapan Penelitian.....	51
4.2.1 Proses Perizinan.....	51
4.2.2 Uji coba alat ukur penelitian.....	51
4.2.3 Modul Pelatihan.....	55
4.2.4 Pelaksanaan Penelitian	56
4.3 Pelaksanaan Eksperimen	60
4.3.1 Prosedur Pelatihan	60
4.4 Hasil dan Analisis Data	64
4.4.1 Uji Wilcoxon	64
4.4.1 Ananlisis Deskriptif Kualitatif	65
BAB V SIMPULAN	78
5.1 Simpulan	
5.2 Keterbatasan dan Saran Penelitian Selanjutnya	
DAFTAR PUSTAKA.....
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Variabel Penelitian	32
Tabel 3.1 Rancangan Penelitian	36
Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> skala <i>quality of life</i>	37
Tabel 4.1 Struktur Kepemimpinan Sekolah	42
Tabel 4.2 Akreditasi Sekolah	42
Tabel 4.3 Sarana Dan Prasarana	46
Tabel 4.4 Daftar Nama Guru Bimbingan Konseling.....	47
Tabel 4.5 Jumlah Siswa.....	49
Tabel 4.6 Data murid berdasarkan pendidikan terakhir orang tua	49
Tabel 4.7 Data murid berdasarkan pekerjaan orang tua	50
Tabel 4.8 Alat Ukur <i>Quality of life</i>	52
Tabel 4.9 <i>Reliability Statistic</i>	54
Tabel 4.10 Alat Ukur <i>Quality of Life</i> yang valid.....	54
Tabel 4.11 Tabel Mean.....	57
Tabel 4.12 <i>descriptive Statistic</i>	64
Tabel 4.13 <i>Wilcoxon Signed Ranks</i>	64
Tabel 4.14 <i>Test statistic</i>	65

DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat izin penelitian dari SMA Muhammadiyah 1 Bantul
2. Alat ukur penelitian lolos tahap *content validity*
3. Alat ukur yang valid dalam *bkueprint* dan pengkategorian skala penelitian
4. Hasil uji validitas alat ukur penelitian
5. *Layout* alat ukur yang disebarakan kepada subjek penelitian
6. *Informed Consent*
7. Lembar pernyataan persetujuan partisipasi
8. Foto kegiatan pelatihan