

# Pengembangan Al-Ghazali's Sufism Happiness Inventory (ASHI): Sebuah Pengukuran Kebahagiaan Sufi

Arman Marwing\*

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Tulungagung  
Email: marwingarman@gmail.com

## Abstract

Happiness is the universal concept that is widely studied in psychology based on the perspective and value of Western society by using a variety of self-report methods. But, there is still a limited number of research trying to present and develop the concept of happiness of Eastern society who are noted with spiritual aspects, particularly the sufis. This article is a study about Al-Ghazali's Sufism Happiness Inventory (ASHI), which is a measure of valid and reliable happiness for Sufis aged 20-60 years. It was piloted project and developed to measure four happiness aspects i.e. consciousness of self, consciousness of Allah, consciousness of the world, and consciousness of the hereafter. The result of validity test obtained by 30 respondents confirmed ASHI's poin validity and r value (Corrected Item-Total Correlation) was 0,361-0,646 with 27 valid items. Futhermore, The Cronbach's Alpha coefficient was 0,837, which confirmed the scale's internal consistency reliability. Therefore, ASHI could be used to measure the effect of psychoterapy and its influence to happiness of sufi.

**Keywords:** Al-Ghazali, ASHI, Subjective Welfare, Happiness, Sufi

---

\* Center Sufism Research and Theraphy (CSRT) Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Tulungagung, Jl. Mayor Sujadi Tim. No.46, Kudus, Plosokandang, Kedungwaru, Kabupaten Tulungagung, Jawa Timur 66221 Phone: (+62355) 321513.

## Abstrak

Kebahagiaan merupakan konsep universal yang banyak dikaji dalam ilmu psikologi berdasarkan cara pandang dan nilai masyarakat Barat dengan menggunakan berbagai metode pelaporan diri. Namun, masih sedikit penelitian yang mencoba menyajikan konsep kebahagiaan masyarakat Timur yang kental dengan aspek spiritualnya, khususnya dari para sufi. Artikel ini adalah kajian tentang Al-Ghazali's Sufism Happiness Inventory (ASHI), merupakan sebuah pengukuran kebahagiaan yang valid dan reliabel bagi sufi berusia 20-60 tahun, merupakan sebuah *pilot project* yang mengukur kebahagiaan secara holistik berdasarkan empat dimensi kebahagiaan al-Ghazali, yaitu kesadaran akan diri, kesadaran akan Allah, kesadaran akan dunia, dan kesadaran akan akhirat. Hasil uji validitas skala dari hasil skoring 30 responden dari kalangan sufi menunjukkan ASHI valid secara poin dan nilai  $r$  (*Corrected Item-Total Correlation*) sebesar 0,361-0,646 dengan butir valid sebesar 27 poin. Adapun uji reliabilitas dengan *alfa cronbach* sebesar 0,837, sehingga skala bisa dikatakan reliabel. ASHI secara khusus dapat berguna dalam mengukur pengaruh intervensi terapi medis atau psikoterapi dan pengaruhnya terhadap kebahagiaan Sufi.

**Kata Kunci:** Al-Ghazali, ASHI, Kesejahteraan Subjektif, Kebahagiaan, Sufi

## Pendahuluan

Kajian mengenai kebahagiaan atau kesejahteraan subjektif telah banyak dilakukan dalam ranah psikologi. Popularitas bentuk ukur dalam psikologi ini semakin meningkat seiring dengan berkembangnya psikologi positif, yaitu sebuah cabang dalam psikologi modern, yang berbeda dengan pendekatan psikologi klinis alur utama karena tidak hanya menekankan cara untuk menurunkan gangguan mental melainkan juga mengoptimalkan aspek-aspek positif dalam diri manusia. Dibanding menggunakan aspek negatif hidup, seperti gangguan mental, distres, ataupun disfungsi, psikologi positif lebih menekankan tema-tema kebahagiaan, kesejahteraan, harapan, dan optimisme.

Pada data yang dirilis oleh World Database of Happiness, Veenhoven menunjukkan bahwa hingga Mei 2015, tidak kurang dari 12,471 publikasi bibliografi mengenai kebahagiaan telah dilakukan dengan 6522 di antaranya adalah studi empiris dan 1181 merupakan

studi pengukuran mengenai kebahagiaan.<sup>1</sup> Pengukuran atau *inventory* kebahagiaan yang telah memiliki standar reliabilitas, validitas, dan objektivitasnya masing-masing di antaranya PGC Morale Scale, Life Satisfaction Scale, Oxford Happiness Inventory, dan lain sebagainya.

Hanya saja, pengukuran kebahagiaan yang telah ada dikembangkan menggunakan pendekatan psikologi yang sifatnya umum (*general psychology*), sehingga memiliki keterbatasan budaya (*culture-bound*), nilai-nilai daerah (*value-laden*), dan dengan validitas yang terbatas.<sup>2</sup> Akibatnya, relevansi suatu teori psikologi ataupun secara spesifik teori kebahagiaan, tidak terlalu tepat diterapkan di daerah atau konteks budaya lain. Hal ini dapat ditinjau dari konsep kebahagiaan itu sendiri yang dinilai sangat bias nilai.

Veenhoven mendefinisikan kebahagiaan sebagai derajat atau tingkat kualitas hidup yang menyenangkan dari individu. Dalam pengertian lain, kebahagiaan menurut Veenhoven sama dengan kepuasan hidup.<sup>3</sup> Adapun Oishi dan Koo mengungkapkan kebahagiaan sebagai bentuk tingkat kepuasan hidup terbaik yang bersifat laten.<sup>4</sup> Pengertian yang bersifat kalkulatif diajukan oleh Argyle, Martin, dan Crossland dengan menyatakan bahwa kebahagiaan sebagai sejauh mana afek positif mengungguli afek negatif secara individu dan kepuasan hidup secara menyeluruh.<sup>5</sup> Ketiga definisi di atas menunjukkan bahwa standardisasi kebahagiaan lebih didominasi kepada kajian filosofis yang berkaitan dengan *hedonia* dan *eudaimonia*.<sup>6</sup>

<sup>1</sup> Ruut Veenhoven. 'World Database of Happiness: Tool for Dealing with 'Data-Deluge'', *Psychological Topics (Special issue Positive Psychology)* Vol. 18, (Rotterdam; University Rotterdam, 2009), 221-246.

<sup>2</sup> Uichol Kim, et al., 'Contributions to Indigenous and Cultural Psychology: Understanding People in Context', dalam Uichol Kim, et al., *Indigenous and Cultural Psychology: Understanding People in Context*, (New York: Springer, 2006), 6.

<sup>3</sup> Ruut Veenhoven, 'The Cross-National Pattern of happiness: Test of predictions implied in three theories of happiness', *Journal Social Indicator Research*, Vol. 34, (Rotterdam: University Rotterdam, 1995), 33-86.

<sup>4</sup> Oishi S. & Koo M., 'Two New Questions about Happiness', dalam Michale Ied & Randy J. Larsen. *The Science of Subjective Well-Being*, (New York: Guilford Press. 2008), 146.

<sup>5</sup> Young-Chool Choi & Ji-Hyung Jang, 'Structural Relationships among the Factors Affecting Adolescent's Happiness in OECD Countries: Application of QCA Method', *American Journal of Education Research*, Vol. 3, No. 1, (America: Science and Education Publishing, 2015), 93-99.

<sup>6</sup> Emilia Ferraro & Louise Reid, 'On Sustainability and Materiality. Homo Faber, a New Approach', *Journal Ecological Economics*, Vol. 96, No. 12, (Harvard: University of St. Andrews, 2013), 125-131. Kebahagiaan *eudaimonia* bermakna bahwa kebahagiaan adalah hasil dari perjuangan untuk mencapai aktualisasi diri, di mana dalam prosesnya akan sangat dipengaruhi oleh bakat, nilai, dan kebutuhan dari individu dalam menjalani hidup.

Kebahagiaan hedonis diukur melalui keseimbangan antara pengalaman kesenangan dan ketidaksenangan di mana kebahagiaan merupakan jumlah keseimbangan antara dua faktor tersebut dengan kata lain kebahagiaan tidak lebih perasaan subjektif terhadap kualitas kesenangan pada kehidupan individu. Dalam konteks yang sama. Pandangan hedonisme memandang kebahagiaan dengan hanya berfokus pada perasaan positif, seperti yang digambarkan sebagai level kepuasan hidup yang tinggi dan level yang lebih rendah dari efek-efek negatif.<sup>7</sup>

Meskipun para pendukung psikologi positif membantah bahwa kebahagiaan yang dibuat bukanlah didasarkan pada nilai hedonisme, melainkan nilai eudemonisme dengan pemenuhan alamiah, yang memasukkan perasaan positif, yang didapat dari keterlibatan pada aktivitas bermakna dan aktualisasi potensi individu<sup>8</sup> termasuk menghubungkan antara kebahagiaan dan kebajikan, namun dengan memanfaatkan kebajikan dengan tujuan kebaikan individual tidak lain merupakan tipe hedonis dari kesenangan, sehingga tidak ada perbedaan yang dibuat karena teori-teori tersebut dianggap saling terkait dan kesenangan menjadi bagian integral dari kehidupan *eudaimonic*.<sup>9</sup>

Dengan konsep operasional yang cenderung berbasis hedonis membuat penggambaran kebahagiaan menjadi bentuk yang sangat bias apabila ingin digunakan sebagai standar dalam mengukur kebahagiaan bagi budaya dan tradisi lain. Sebagai contoh Skala Ryff dan Keyes yang banyak digunakan di Amerika Serikat, ketika diterjemahkan dalam bahasa Hindi dan dipergunakan di India dengan melibatkan 270 subjek penelitian, justru menunjukkan bahwa dari 85 pernyataan (84 pernyataan versi panjang yang asli) menunjukkan

---

Pandangan eudaimonic memiliki makna yang berbeda terkait eksistensi kebahagiaan, pandangan eudaimonia menyatakan kebahagiaan lebih bersifat objektif dan kesenangan yang subjektif tidak dapat disetarakan dengan kebahagiaan. Kebahagiaan eudaimonia sifatnya benar-benar muncul dari dalam diri individu tersebut dan tidak terpengaruh dari kondisi eksternal individu tersebut. Kebahagiaan eudaimonia hanya akan didapatkan melalui aktivitas yang sejalan dengan tujuan hati yang sebenarnya. Lihat: 'Apa yang dimaksud dengan Eudaimonia atau Eudaimonic?', <https://www.dictio.id/t/apa-yang-dimaksud-dengan-eudaimonia-atau-eudaimonic/8312> Diakses Jum'at, 10/8/2018.

<sup>7</sup> Michael Eid & Randy Larsen, *The Science of Subjective Well-Being*, (New York: The Guilford Press, 2008), 432.

<sup>8</sup> *Ibid.*, 25.

<sup>9</sup> *Ibid.*, 433.

hanya 26 pernyataan yang signifikan dengan nilai reliabilitasnya 0,70.<sup>10</sup>

Berdasarkan penelitian tersebut menunjukkan bias budaya terlebih nilai keagamaan akan menjadikan sebuah hasil pengukuran menjadi tidak valid dan reliabel terlebih jika dipergunakan kepada masyarakat dunia Islam dengan tradisi tasawufnya yang kental. Dalam tradisi Islam khususnya tasawuf, konsep kebahagiaan berhubungan dengan dua realitas, yakni realitas dunia dan eskatologis (akhirat). Lebih lanjut, tasawuf sangat menentang pencarian dan pencapaian kebahagiaan yang bersifat kenikmatan. Kebahagiaan sejati menurut tasawuf justru didapatkan apabila seorang hamba dekat dengan Tuhannya. Dengan perbedaan konseptual tersebut akan menjadikan sebuah penelitian tidak akurat sebab alat ukurnya berangkat dari perbedaan konseptual yang secara substantif tampak kontradiktif.

Dengan demikian, penting untuk membentuk sebuah alat ukur kebahagiaan yang didasarkan dan diambil dari khazanah tasawuf itu sendiri. Salah satu karya mendalam tentang kebahagiaan dalam ranah tasawuf dapat diperoleh dalam *Kîmiyâ' al-Sa'âdah* karya al-Ghazali (1058-1111). Bentuk teoretik dari alat ukur kebahagiaan holistik yang didasarkan pada teori al-Ghazali mengindikasikan bahwa kebahagiaan merupakan suatu hal yang kompleks yang berintikan keberpalingan seorang hamba dari kemelekatan keduniawian untuk menghadap kepada Allah. Untuk mencapai kebahagiaan holistik ini, maka setiap individu harus memiliki 4 komponen dasar yakni, kesadaran tentang diri, kesadaran tentang Allah, kesadaran tentang dunia sebagaimana adanya, dan kesadaran tentang akhirat sebagaimana adanya.<sup>11</sup>

Pengetahuan atau kesadaran tentang diri mengacu kepada kesadaran akan kelengkapan anggota tubuh serta keberfungsian fungsi biologis secara maksimal dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Selain itu, juga didukung dengan kesadaran akan hati, yakni perasaan mampu mengidentifikasi dorongan dalam diri apakah termasuk dorongan biologis, dorongan agresi, atau dorongan kebaikan, serta mampu mengendalikan diri dalam menempatkan dorongan kebaikan sebagai perwujudan rasa syukur dan penghambaan diri terhadap Tuhan. Dalam kesadaran diri juga mencakup kebesaran jiwa yang

<sup>10</sup> Sweta Srivastava M., 'Cross-cultural Validity of Ryff's Well-Being Scale in India', *Asia-Pacific Journal of Management Research and Innovation*, Vol. 9, No. 4, (2013), 379-387. <https://doi.org/10.1177/2319510X14523107>.

<sup>11</sup> Al-Ghazali, *Kimiya' al-Sa'adah: Kimia Ruhani untuk Kebahagiaan Abadi*, Terj. Dedi Slamet Riyadi & Fauzi Bahreisy, (Jakarta: Zaman, T.Th.), 7.

terletak pada kesadaran bahwa ia merupakan makhluk terbaik dan paling unggul sehingga harus mengerahkan kemampuannya untuk terus maju dan berkembang dengan kesusahahan dan kerja keras namun tetap menyadari keterbatasan dirinya.<sup>12</sup>

Adapun pengetahuan atau kesadaran tentang Allah mengacu kepada kesadaran individu dalam menyadari kesempurnaan Allah dalam penciptaan dirinya yang kompleks, kasih sayang Allah melalui keterpenuhan kebutuhan-kebutuhan dirinya, kekuasaan Tuhan atas semua peristiwa-peristiwa yang dia alami, bersikap positif terhadap peristiwa buruk yang menyimpannya, dan melaksanakan ibadah dan zikir sebagai bentuk kecintaan kepada Allah.<sup>13</sup> Sementara kesadaran tentang dunia merupakan kemampuan individu dalam merawat dan mengembangkan jasad, melindungi dan memelihara jiwa, tidak melekat dengan harta keduniawian yang berlebihan atau kebutuhan sekunder, dan memanfaatkan harta untuk kebaikan orang banyak/pola altruis sebagai sarana untuk mencapai dunia yang akan datang (akhirat).<sup>14</sup>

Aspek terakhir dalam *Kîmiyâ' al-Sa'âdah* adalah bahwa kesadaran tentang akhirat merupakan kemampuan individu dalam memersepsikan kematian dan akhirat secara positif sehingga menimbulkan dampak psikologis yang positif, seperti senantiasa mengingat kematian dan kehidupan berharga di akhirat dibarengi dengan keikhlasan atau kerelaan dalam melepaskan semua atribut keduniawian yang dimilikinya. Di samping itu, individu juga mampu memiliki kemampuan rasional dalam meramalkan dan mempersiapkan masa depannya di akhirat secara positif dan optimistik.<sup>15</sup>

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan dan menguji validasi skala Al-Ghazali's Sufism Happiness Inventory (ASHI) meliputi validitas isi, uji validitas, dan reliabilitas alat tes ASHI. ASHI berisi 80 butir pernyataan mencakup empat aspek atau komponen dasar, yang di dalamnya berisi pernyataan *favourable* (positif) dan *unfavourable* (pernyataan negatif). Pernyataan positif diberi skor 4,3,2,1, sedangkan bentuk pernyataan negatif diberi skor 1,2,3,4.

Bentuk jawaban dari *skala likert* ini meliputi "sangat sesuai" dan "tidak sesuai". Respons jawaban ini digunakan untuk menyatakan

---

<sup>12</sup> *Ibid.*, 9.

<sup>13</sup> *Ibid.*, 28.

<sup>14</sup> *Ibid.*, 48.

<sup>15</sup> *Ibid.*, 60.

kesesuaian atau ketidaksesuaian isi pernyataan dengan gambaran diri 30 subjek penelitian yang diambil secara *purposive sampling*, yakni memenuhi kriteria penganut tarekat sufi di beberapa pondok pesantren atau di beberapa tempat pengajian di kabupaten Tulungagung dan berusia berkisar 20-60 tahun. Guna menguji reliabilitas skala kebahagiaan, maka penelitian ini menggunakan *koefisien alpha (cronbach's alpha coefficient)*. Sedangkan untuk menguji validitas skala poin-poin di dalam skala ASHI, maka selain menggunakan validitas isi (*content validity*) sebagai upaya analisis dan seleksi poin berdasarkan evaluasi kualitatif, juga menggunakan teknik korelasi poin dengan totalnya (*item-total correlation*). Guna menguji reliabilitas dan validitas tersebut penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Package Service Solution*) versi 16.0.

## Hasil dan Diskusi

### 1. Hasil Penelitian Tahap I

Pada tahap ini Skala ASHI mulai dianalisis atau diuji secara kualitatif untuk menguji kesesuaian poin dengan kaidah penulisan yang benar maupun pengujian *social desirability* dalam poin-poin tersebut. Evaluasi dan seleksi poin dalam penelitian ini dikerjakan oleh suatu panel ahli yang terdiri dari 4 orang, di mana 2 orang merupakan ahli di bidang pengukuran (psikometri) dan 2 orang lainnya merupakan ahli di bidang tasawuf, baik sebagai ilmuwan maupun pelaku, yang mengenal dengan baik atribut yang diukur. Hasil analisis kualitatif menerima dengan perbaikan keseluruhan poin yang berjumlah 80 pernyataan. Hasilnya (pada tabel 1) terdapat perbaikan pernyataan meliputi perubahan struktur bahasa maupun perbaikan substansi dengan tetap mengacu pada indikator yang akan diukur.

**Tabel 1. Hasil Evaluasi Kualitatif**

Dimensi	No.*	Pernyataan asli	Ahli 1	Ahli 2	Ahli 3	Ahli 4
Kesadaran tentang Diri	17	Saya kurang menyadari bahwa dorongan kebutuhan dan dorongan emosi dan nafsu dalam diri saya terlalu berlebihan (-)		Saya kurang menyadari adanya dorongan nafsu dan emosi yang berlebihan pada diri saya		
Kesadaran tentang Allah	19	Saya merasa musibah dan kesulitan yang dialami orang lain di sekitar saya, jauh lebih berat dibandingkan dengan yang saya alami (+)		Musibah atau kesulitan yang menimpa saya sesuai dengan kemampuan yang diberikan Allah kepada saya	Musibah atau kesulitan yang menimpa saya sesuai dengan kemampuan yang diberikan Allah kepada saya	
Kesadaran tentang Allah	21	Setinggi apapun pengetahuan dan derajat yang saya miliki, tidak dapat membuat sesuatu yang dapat menandingi kesempurnaan ciptaan Allah (+)	Saya dapat menemukan keberadaan dan kesempurnaan Allah Dalam penciptaan diri saya	pengetahuan saya tidak dapat membuat sesuatu yang dapat menandingi kesempurnaan ciptaan Allah		
Kesadaran tentang dunia	26	Dalam Hidup, saya berupaya hidup sederhana, dengan menempatkan kebutuhan di atas keinginan. (+)	Saya terbiasa dengan hidup sederhana			
Kesadaran tentang dunia	59	Saya merasa berat untuk menyumbang atau bersedekah, dibanding membelanjakan untuk rekreasi atau bersenang-senang (-)		Saya lebih mudah menghabiskan uang untuk bersenang-senang dibanding digunakan untuk bersedekah atau beramal		
Kesadaran tentang Akhirat	4	Kematian memberikan saya kesempatan untuk beristirahat dengan penuh kedamaian (+)	Kematian merupakan saat-saat yang membahagiakan			
Kesadaran tentang Akhirat	32	Saya selalu merasa damai dan tenang apabila mendengar gambaran tentang kehidupan akhirat kelak (+)	Saya menyukuri apapun keputusan Allah kepada saya di akhirat nanti		Saya menyukuri apapun keputusan Allah kepada saya di akhirat nanti	
Kesadaran tentang akhirat	35	Masa depan saya di akhirat tidak akan jauh berbeda dengan kehidupan dunia saya yang penuh dengan kesulitan (-)		Akhirat bukan merupakan kehidupan ideal yang saya harapkan	Saya sangat optimis akan sukses di akhirat	

**Catatan:**

- \*) Nomor urut berdasarkan *Al-Ghazali's Sufism Happiness Inventory (ASHI)*
- +) Pernyataan menggambarkan kesesuaian dengan dimensi yang akan diukur (*favorable*).
- ) Pernyataan menggambarkan ketidaksesuaian dengan dimensi yang akan diukur (*unfavorable*)

Pada dimensi atau aspek kesadaran tentang diri, pernyataan skala berbunyi, "Saya kurang menyadari bahwa dorongan kebutuhan dan dorongan emosi dan nafsu dalam diri saya terlalu berlebihan." Ahli 2 menyatakan pernyataan terlalu panjang dan dapat menimbulkan misinterpretasi, sehingga selanjutnya disepakati pernyataannya dibuat secara ringkas menjadi satu kalimat yang mudah dipahami menjadi, "Saya kurang menyadari adanya dorongan nafsu dan emosi yang berlebihan pada diri saya."

Pada dimensi kesadaran tentang Allah, pernyataan skala yang berbunyi, "Saya merasa musibah dan kesulitan yang dialami orang lain di sekitar saya, jauh lebih berat dibandingkan dengan yang saya alami", dianggap oleh Ahli 2 terlalu panjang dan tidak efektif dalam menggambarkan indikator bersikap positif terhadap peristiwa buruk yang menimpanya. Pendapat serupa juga dikemukakan oleh Ahli 3 yang menganggap pernyataan ini tidak efektif dan bisa menimbulkan ambiguitas, sehingga berdasarkan hasil diskusi kedua ahli tersebut sepakat menjadi pernyataan, "Musibah atau kesulitan yang menimpa saya sesuai dengan kemampuan yang diberikan Allah kepada saya."

Pada dimensi yang sama, terdapat poin "Setinggi apapun pengetahuan dan derajat yang saya miliki, tidak dapat membuat sesuatu yang dapat menandingi kesempurnaan ciptaan Allah." Bagi Ahli 1 dan 2 menganggap kalimat ini terlalu panjang, sehingga menyulitkan untuk dipahami oleh responden. Selain itu menurut Ahli 1, pernyataan ini mengandung *social desirability* yang tinggi karena membandingkan diri dengan kesempurnaan ciptaan Allah. Berdasarkan hasil diskusi, usulan pernyataan Ahli 1 dirasa sesuai yaitu, "Saya dapat menemukan keberadaan dan kesempurnaan Allah dalam penciptaan diri saya" dalam menggambarkan indikator berperilaku menyadari kesempurnaan Allah dalam penciptaan dirinya yang kompleks.

Pada dimensi kesadaran tentang dunia terdapat pernyataan poin, "Dalam hidup, saya berupaya hidup sederhana, dengan menempatkan kebutuhan di atas keinginan". Pernyataan ini meskipun dianggap jelas, dinilai oleh Ahli 1 tidak efektif, apalagi terdapat kata "berupaya" dan kalimat "menempatkan kebutuhan di atas keinginan", yang dianggap mengandung *social desirability* yang tinggi. Akhirnya, disepakati penggunaan pernyataan, "Saya terbiasa dengan hidup sederhana" yang dinilai sangat subjektif dan memiliki keinginan sosial yang tinggi. Selain itu, pernyataan *unfavourable* pada dimensi yang sama, yaitu "Saya merasa berat untuk menyumbang atau bersedekah,

dibanding membelanjakan untuk rekreasi atau bersenang-senang” dianggap oleh Ahli 2 memiliki kalimat yang tidak efektif dan *social desirability* yang tinggi, sehingga diusulkan mengubah kalimat dengan substansi yang sama menjadi, “Saya lebih mudah menghabiskan uang untuk bersenang-senang dibanding digunakan untuk bersedekah atau beramal”.

Pada dimensi terakhir, yakni “Kesadaran tentang akhirat”, terdapat poin *favourabel*, “Kematian memberikan saya kesempatan untuk beristirahat dengan penuh kedamaian.” Menurut Ahli 1, dalam kata “beristirahat dengan penuh kedamaian”, tidak dikenal dalam tradisi Islam atau tasawuf, karena kematian bukan tahap terakhir, melainkan fase ke alam berikutnya yang lebih kekal, termasuk bertemu dengan Tuhan. Dengan pertimbangan tersebut, disepakati pernyataannya menjadi, “Kematian merupakan saat-saat yang membahagiakan”.

Pernyataan lainnya yang cukup problematik dari segi konteks tradisi Islam atau tasawuf adalah poin *favourabel*, “Saya selalu merasa damai dan tenang apabila mendengar gambaran tentang kehidupan akhirat kelak”. Menurut Ahli 1, tidak cukup hanya optimisme, tapi akhirat harus dipersiapkan dengan sungguh sungguh. Ahli 3 sebagai pelaku tarekat, mengangap pernyataan ini tidak tepat jika diarahkan untuk menggambarkan persepsi kematian secara positif. Karena pada dasarnya, merasa diri berhak dan layak untuk mendapatkan kebaikan akhirat sehingga menimbulkan perasaan tenang, justru dihindari dan dijauhi. Bagi kalangan sufi, hal tersebut dapat menjerumuskan mereka ke dalam ria, membanggakan amal perbuatannya, dan membuat mereka berpaling dari Tuhan. Berdasarkan hasil dari diskusi para ahli, terutama pelaku tarekat, maka diperoleh pernyataan yang secara substansi dianggap mewakili persepsi positif terhadap kematian yakni, “Saya mensyukuri apapun keputusan Allah kepada saya di akhirat nanti”.

Adapun pernyataan *unfavourable* pada dimensi yang sama yaitu, “Masa depan saya di akhirat tidak akan jauh berbeda dengan kehidupan dunia saya yang penuh dengan kesulitan”, dianggap rentan dalam memunculkan *faking bad*, yakni memberikan jawaban negatif dalam rangka agar seseorang dinilai sebagai orang baik. Selain itu pernyataan dalam poin ini memiliki *social desirability* yang tinggi.

Adapun Ahli 3 menganggap *unfavorable* untuk gambaran kondisi diri di akhirat secara positif (optimisme). Karena bagi kalangan sufi, optimisme adalah antitesis dari persepsi positif karena membuka jalan

ria, sebaliknya mereka harus berpasrah diri dan bersyukur dengan segala keadaan dan situasi. Melalui hasil diskusi tim ahli (*expert*) disepakati menggunakan usulan dari pernyataan Ahli 2, yakni "Akhirat bukan merupakan kehidupan ideal yang saya harapkan". Pernyataan ini dapat mengurangi *social desirability*, di samping sangat jelas dan tepat dalam menggambarkan *unfavourable* dari indikator berperilaku persepsi diri yang positif di akhirat.

## 2. Hasil Penelitian Tahap 2.

### a. Uji Validitas

Uji validitas adalah uji yang dilakukan untuk menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur itu mengukur apa yang ingin diukur. Validitas adalah kebenaran bagi positivisme yang diukur berdasarkan besarnya frekuensi kejadian atau berdasarkan signifikansi variansi objeknya.<sup>16</sup> Dalam uji validitas, instrumen yang digunakan dalam penelitian sebelumnya adalah SPSS versi 16.0. Adapun kriteria pengujian skalanya sebagai berikut: jika  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel (uji 2 sisi dengan sig. 0,05) yakni 0,3610, maka instrumen atau poin-poin pernyataan berkolerasi signifikan terhadap skor total (dinyatakan valid). Namun sebaliknya, jika  $r$  hitung  $<$   $r$  tabel (uji 2 sisi dengan sig. 0,05), yakni 0,3610, maka instrumen atau poin-poin pernyataan tidak berkolerasi signifikan terhadap skor total (dinyatakan tidak valid). Rincian poin yang valid dijelaskan di dalam tabel 2.

**Tabel 2. Sebaran Butir Skala AHSI Setelah Diujikan**

No	Dimensi	Poin Pernyataan		Korelasi Poin dengan Total	Jumlah Poin
		<i>Favourabel</i>	<i>Unfavourabel</i>		
1	Kesadaran tentang diri	1,7	17,43,61,67	0,379-0,454	6
2	Kesadaran tentang Allah	16,42,45	63,65	0,419-0,608	5
3	Kesadaran tentang dunia	3, 5	40, 60,77	0,364-0,495	5
4	Kesadaran tentang akhirat	33, 37, 54	35, 52, 64, 69, 71,74,78, 80	0,365-0,646	11
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>17</b>		<b>27</b>

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa terdapat 27 poin yang valid dan ada 53 poin yang gugur (memiliki nilai  $r$  hitung  $<$   $r$  tabel atau  $r$  hitung  $<$  0,3610). Jumlah poin yang gugur dalam jumlah yang

<sup>16</sup> Ahmad Tanzeh, *Metode Penelitian Praktis*, (Yogyakarta: Teras, 2011), 81.

cukup banyak kemungkinan disebabkan beberapa poin tersebut memiliki struktur bahasa yang kurang jelas, karena terkesan umum dan memiliki *social desirability* yang tinggi, sehingga mendorong subjek untuk menjawab sesuai dengan keinginan sosial atau yang dianggap baik oleh norma sosial. Misalnya pada poin no. 8 (indeks validitas sebesar -0,162) yang berbunyi, "Saya tidak terlalu memperhatikan keluhan atau gangguan kecil pada fungsi tubuh saya". Poin ini *unfavorabel* yang menggambarkan dimensi kesadaran tentang diri, yang memiliki makna bahwa individu kurang menyadari secara penuh kelengkapan dan keberfungsian organ tubuh.

Selain itu juga, pada poin 27 (indeks validitas sebesar -0,155) yang berbunyi, "Kebutuhan manusia tidak cukup hanya dengan kebutuhan dasar (sandang, papan, dan pangan) saja". Poin ini merupakan poin *unfavorabel* yang menggambarkan dimensi kesadaran tentang dunia. Poin ini memiliki makna bahwa individu tidak dapat merasa cukup hanya dengan terpenuhinya kebutuhan primer. Makna ini merupakan *unfavorabel* dari indikator berperilaku mencukupkan diri dengan kebutuhan primer.

Poin dengan indeks validitas terendah lainnya yaitu poin 24 (indeks validitas -0,153) yang berbunyi, "Sakit dan kesengsaraan merupakan penghapus dosa-dosa yang miliki". Poin ini merupakan poin *favorabel* yang menggambarkan kesadaran tentang Allah. Poin ini memiliki makna bahwa individu mampu bersikap positif terhadap peristiwa buruk yang menimpanya.

Poin-poin tersebut kurang valid karena memiliki *social desirability* tinggi, sehingga memunculkan *faking good* dan *faking bad* dalam menjawab butir poin. Kemungkinan lain juga disebabkan karena pelaksanaan pengukuran tidak benar, misalnya asal-asalan dalam menjawab karena faktor situasi dan kondisi yang tidak mendukung, misalnya kelelahan atau kejenuhan karena banyaknya jumlah poin yang harus dikerjakan (80 poin) maupun memiliki keterbatasan waktu dalam pengerjaan poin yang disebabkan pekerjaan atau kesibukan.

Hal lain yang menyebabkan banyaknya butir poin yang gugur adalah karakteristik subjek yang kebanyakan berusia 40 tahun ke atas dan memiliki tingkat pendidikan menengah, sehingga kemungkinan menyulitkan subjek dalam memahami butir poin yang diberikan dengan keterbatasan waktu yang diberikan atau membutuhkan waktu yang cukup untuk mencerna maksud pertanyaan dalam poin.

b. Uji Reliabilitas

Nilai uji reliabilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur dipakai dua kali untuk mengukur gejala yang sama, dan hasil pengukuran yang diperoleh relatif konsisten.<sup>17</sup> Uji reliabilitas alat ukur dapat dilakukan secara eksternal maupun internal.<sup>18</sup> Dalam penghitungan reliabilitas, peneliti menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 20 dengan kriteria hasil pengujian *alpha cronbach's* sebagai berikut:

1. Instrumen dapat dikatakan reliabel apabila nilai  $\alpha > r$  kritis *product moment* (dengan tingkat kepercayaan 99%).
2. Instrumen dapat dikatakan tidak reliabel apabila nilai  $\alpha < r$  kritis *product moment* (dengan tingkat kepercayaan 99%).

Nilai reliabilitas pada pengujian skala Al-Ghazali's Sufism Happiness Inventory (ASHI) cukup tinggi, yakni 0,806, dengan rincian nilai *r* hitung adalah 0,806, sehingga *r* hitung  $> r$  tabel *product moment* (0,3061). Untuk itu, skala AHSI reliabel sebagaimana yang terdapat pada tabel 3. Rincian reliabilitas skala dapat dilihat pada tabel 4.

**Tabel 3. Uji Reliabilitas Skala AHSI Setelah Diujikan**

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
0,806	0,809	27

**Tabel 4. Rincian Analisis Reliabilitas Skala AHSI Setelah Diujikan**

No	Dimensi	Rtt (alpha)
1	Kesadaran tentang diri	0,582
2	Kesadaran tentang Allah	0,067
3	Kesadaran tentang dunia	0,530
4	Kesadaran tentang akhirat	0,646

Secara keseluruhan, ASHI dipandang valid dan reliabel untuk dijadikan alat ukur kebahagiaan bagi sufi. Hanya saja, tidak semua dimensi ASHI reliabel. Pada dimensi kesadaran tentang Allah, nilai

<sup>17</sup> *Ibid.*, 83.

<sup>18</sup> Syofian Siregar, *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif Dilengkapi dengan Perhitungan Manual dan Aplikasi SPSS Versi 17*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2014), 87.

reliabilitasnya rendah, yakni 0,067 sehingga membutuhkan penelitian ulang atau lanjutan maupun perbaikan isi pernyataan pada aspek tersebut. Secara keseluruhan rentang nilai reliabilitas sebesar 0,067-0,646.

## Penutup

Di dalam pembentukan skala kebahagiaan yang diperoleh dari kitab *Kîmiyâ' al-Sa'âdah* karya Imam al-Ghazali, terdapat serangkaian proses yang harus dilalui sehingga skala tersebut dapat secara objektif menggambarkan karakteristik sufi, khususnya di Indonesia. Namun, setelah dilakukan analisis poin, diketahui bahwa dari 80 poin terdapat 53 poin yang gugur, yakni yang nilai  $r$  (*Corrected Item-Total Correlation*) rendah atau di bawah  $r$  tabel. Pada 27 poin yang valid memiliki nilai reliabilitas cukup tinggi, yakni 0,806. Hal ini dapat disimpulkan bahwa skala Al-Ghazali's Sufism Happiness Inventory (ASHI) dipandang valid dan reliabel untuk dijadikan alat ukur kebahagiaan bagi sufi atau untuk digunakan penelitian.

Beberapa saran untuk penelitian selanjutnya adalah pada proses pembuatan skala yang diambil dari kitab tasawuf. Hal itu membutuhkan beberapa proses yang panjang. Utamanya, perlu dilakukan upaya meminimalisasi faktor-faktor yang melemahkan validitas alat tes, seperti pengujian kualitatif yang mendalam dari para sufi, khususnya mursyid, yang memahami dan menjalani kehidupan sufi. Dari sini, pengoperasian konsep teoretis dalam pernyataan poin akan dapat terbantu, sehingga nantinya tidak bias nilai dan budaya.

Hal ini dilakukan karena konsep kebahagiaan selama ini didominasi oleh perspektif psikologi umum dan psikologi positif yang berbasiskan sedikit banyak pada nilai-nilai hedonisme, yang secara substansi berbeda dengan kebahagiaan sufi yang berbasiskan nilai eskatologis dan transendental. Adapun keterbatasan di dalam penelitian ini meliputi: (1) minimnya waktu dan ahli yang kompeten dalam melakukan evaluasi kualitatif secara mendalam, (2) subjek penelitian yang masih terbatas, (2) jumlah subjek sangat terbatas sehingga sangat memengaruhi pada banyaknya butir poin pada skala ASHI, dan (4) keterbatasan waktu dalam melakukan penelitian dan pendekatan dengan para subjek penelitian. Dengan kondisi tersebut, perlu adanya penelitian lebih lanjut untuk menguji ASHI dengan

memperbaiki kualitas isi dari skala pernyataan, menambah jumlah sampel, ataupun menambah keragaman latar belakang demografis subjek dengan karakteristik sufi. Dari situ diharapkan dapat dihasilkan skala kebahagiaan Al-Ghazali's Sufism Happiness Inventory (ASHI) yang lebih baik.[]

#### Daftar Pustaka

- Choi, Young-Chool., and Ji-Hyung Jang. 'Structural Relationships among the Factors Affecting Adolescent's Happiness in OECD Countries: Application of QCA Method', *American Journal of Education Research*, Vol. 3, No. 1, (America: Science and Education Publishing, 2015)
- Eid, Michael., and Randy Larsen. *The Science of Subjective Well-Being*, (New York: The Guilford Press, 2008)
- Ferraro, Emilia., and Louise Reid. 'On Sustainability and Materiality. Homo Faber, a New Approach', *Journal Ecological Economics*, Vol. 96, No. 12, (Harvard: University of St. Andrews, 2013)
- Al-Ghazali. *Kimiya' al-Sa'adah: Kimia Ruhani untuk Kebahagiaan Abadi*, Terj. Dedi Slamet Riyadi & Fauzi Bahreisy, (Jakarta:Zaman, T.Th.)  
<https://www.dictio.id/t/apa-yang-dimaksud-dengan-eudaimonia-atau-eudaimonic/8312> Diakses Jum'at, 10/8/2018.
- Kim, Uichol., et al. 'Contributions to Indigenous and Cultural Psychology: Understanding People in Context', dalam Uichol Kim, et al., *Indigenous and Cultural Psychology: Understanding People in Context*, (New York: Springer, 2006)
- M, Sweta Srivastava. 'Cross-cultural Validity of Ryff's Well-Being Scale in India', *Asia-Pacific Journal of Management Research and Innovation*, Vol. 9, No. 4, (2013), 379–387. <https://doi.org/10.1177/2319510X14523107>.
- S. Oishi., and Koo M. 'Two New Questions about Happiness', dalam Michale Ied & Randy J. Larsen. *The Science of Subjective Well-Being*, (New York: Guilford Press. 2008).
- Siregar, Syofian. *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif Dilengkapi dengan Perhitungan Manual dan Aplikasi SPSS Versi 17*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2014)
- Tanzeh, Ahmad. *Metode Penelitian Praktis*, (Yogyakarta: Teras, 2011)

Veenhoven, Ruut. 'The Cross-National Pattern of happiness: Test of predictions implied in three theories of happiness', *Journal Social Indicator Research*, Vol. 34, (Rotterdam: University Rotterdam, 1995)

\_\_\_\_\_. 'World Database of Happiness: Tool for Dealing with 'Data-Deluge'', *Psychological Topics (Special issue Positive Psychology)* Vol. 18, (Rotterdam; University Rotterdam, 2009)