

SEDEKAH SEBAGAI PREDIKTOR KEBAHAGIAAN

**Ahmad Rusdi, Khanief Aryanto Wicaksono, Novan Ardiyantara,
Tri Aprilianto Saputro, Azhari Peduk, Khoryan Ramadhani**

Fakultas Psikologi dan Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia

Ahmad_rusdi@uii.ac.id

ABSTRAK

Fenomena ketidakbahagiaan pada mahasiswa, seperti stress akademik, depresi, dan kecemasan telah terjadi sehingga berakibat pada prestasi dan proses belajar. Salah satu variabel yang berhubungan dengan kebahagiaan adalah bersedekah. Penelitian ini merancang alat ukur sedekah dalam perspektif Islam dan melihat hubungannya dengan skala kebahagiaan. Penelitian ini menemukan adanya hubungan antara sedekah dan kebahagiaan ($r = .330^{**}$). Dengan menggunakan *Independet Sample T-Test*, diketahui bahwa mahasiswa yang memiliki perilaku bersedekah yang tinggi menunjukkan kebahagiaan yang lebih besar dibandingkan dengan siswa yang memiliki perilaku bersedekah yang rendah ($MD = -29.23^{*}$). Analisis *multiple regression* menemukan bahwa afeksi bersedekah menjadi prediktor yang lebih kuat ($\beta = 0.266^{*}$) dibandingkan ikhlas bersedekah (0.230^{*}). Keduanya memberikan sumbangan efektif kepada kebahagiaan sebesar 11,1%. Antar komponen-komponen sedekah dan kebahagiaan juga diuji dan menemukan beberapa hasil yang menarik. Penelitian ini telah membuka diskusi mengenai pengukuran sedekah dalam perspektif psikologi Islam.

Key words: *şadaqah, sedekah, kebahagiaan, mahasiswa, psikologi Islam*

PENDAHULUAN

Mahasiswa sebagai generasi terdidik tidak selalu terbebas dari persoalan psikologis. Ketidakbahagiaan merupakan persoalan bagi semua orang, termasuk mahasiswa. Salah satu masalah yang berkaitan dengan ketidakbahagiaan mahasiswa adalah *academic stress*, bahkan ini bisa berdampak pada kesehatan mereka (Taylor, Jaques, Nosakhare, Sano, Klerman, & Picard, 2017). Sedekah sebagai sesuatu yang dianggap membebani finansial mahasiswa ternyata bisa memberi pengaruh pada kebahagiaan. Indonesia sebagai Negara yang kental dengan budaya timur, tentunya menginternalisasikan konsep memberi pada mahasiswa dan pelajar. Di sisi lain, persoalan mahasiswa dan pelajar di dunia pendidikan juga semakin parah dengan berbagai kasus.

Terkait dengan kebahagiaan pada konteks pendidikan, Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD) merilis data mengenai peringkat kebahagiaan di dunia. Indonesia menempati peringkat pertama dengan 95.7% responden dari Indonesia setuju bahwa mereka bahagia ketika di sekolah. Adapun peringkat terendah adalah Korea dengan 60.4% setuju bahwa mereka bahagia ketika di sekolah dan 39.6% merasa tidak bahagia ketika di sekolah (OECD, 2015). Namun, data ini berbanding terbalik dengan fenomena degradasi moral remaja di Indonesia. Pada tahun 2012, tingkat seks pra nikah terjadi pada remaja laki-laki berusia 15-19 tahun sebanyak 4.5%, dan 14.6% pada remaja laki-laki usia 20-24. Adapun pada wanita, tingkat seks pra nikah

sebanyak 0.7% pada usia 15-19 tahun dan 1.8% pada usia 20-24 tahun (Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI, 2015). Fenomena terbalik ini menunjukkan adanya kesenjangan antara moralitas dan kebahagiaan. Oleh karena itu, perlu penelitian khusus untuk meneliti detail dari keduanya.

Seligman (2002) menjelaskan bahwa kebahagiaan merupakan konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktifitas positif yang tidak mempunyai komponen perasaan sama sekali. Definisi kebahagiaan adalah konsep yang subjektif karena setiap individu memiliki tolak ukur yang berbeda-beda. Berdasarkan definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan adalah kesenangan, ketenteraman, serta kedamaian hidup secara lahir batin yang mengacu pada emosi positif dan mental individu yang sehat. Selain itu, kebahagiaan juga bersifat relatif.

Aspek-aspek kebahagiaan menurut Seligman (2002) dibagi menjadi lima, yaitu; 1) Pertama, Terjalannya hubungan positif dengan orang lain. Hubungan positif bukan sekedar memiliki teman, pasangan, ataupun anak, tetapi dengan menjalin hubungan yang positif dengan individu yang ada disekitar. Hubungan positif akan tercipta bila adanya dukungan sosial yang membuat individu mampu mengembangkan harga diri, meminimalkan masalah-masalah psikologis, kemampuan pemecahan masalah yang adaptif, dan membuat individu menjadi sehat secara fisik; 2) Keterlibatan Penuh. Keterlibatan penuh bukan hanya pada karir, tetapi juga dalam aktivitas lain seperti hobi dan aktivitas bersama keluarga. Melibatkan diri secara penuh, bukan hanya fisik yang beraktivitas, tetapi hati dan pikiran juga turut serta dalam aktivitas tersebut; 3) Penemuan makna dalam keseharian. Dalam keterlibatan penuh dan hubungan positif dengan orang lain tersirat satu cara lain untuk dapat bahagia, yakni menemukan makna dalam apapun yang dilakukan. Individu yang bahagia akan menemukan makna disetiap apapun yang dilakukannya; 4) Optimisme yang realistis. Individu yang optimis mengenai masa depan merasa lebih bahagia dan puas dengan kehidupannya. Individu yang mengevaluasi dirinya dengan cara yang positif, akan memiliki kontrol yang baik terhadap hidupnya, sehingga memiliki impian dan harapan yang positif tentang masa depan. Hal ini akan tercipta bila sikap optimis yang dimiliki individu bersifat realistis; 5) Resiliensi. Orang yang berbahagia bukan berarti tidak pernah mengalami penderitaan. Kebahagiaan tidak bergantung pada seberapa banyak peristiwa menyenangkan yang dialami, melainkan sejauh mana seseorang memiliki resiliensi, yakni kemampuan untuk bangkit dari peristiwa yang tidak menyenangkan sekalipun. Dalam beberapa penelitian, kebahagiaan berhubungan dengan sikap memberi dan menolong (Lu, 2001; Gimenez-Nadal & Molina, 2015; Post, 2005).

Bersedekah adalah sesuatu yang bermanfaat bagi masyarakat untuk semua kalangan (Latief, 2014) bersedekah dianggap mampu untuk mengatasi masalah kemiskinan (Qasim, 2016). Dalam penelitian ini, sedekah dalam dimensi pengukuran psikologi dikonstruksikan ke pada dua komponen, yaitu yaitu keikhlasan bersedekah (ikhlas bersedekah) dan afeksi bersedekah (afeksi bersedekah). Bersedekah secara ikhlas diindikasikan dengan bersedekah tanpa pamer dan menunjukkan pada orang (General Authority of Islamic Affairs Endowments, 200). Oleh karena itu, sedekah yang utama dilakukan dengan sembunyi. Keikhlasan sedekah juga diunjukkan dari harta yang diberikannya

secara sungguh-sungguh dan bukan harta yang kurang berharga (al-Dihāmī, 2005). Adapun afeksi bersedekah diindikasikan dengan kesadaran diri untuk menyedekahkan hartanya. Salah satu ciri dari akhlak dermawan adalah gemar menolong dan memberi (ibn Miskawaih, n.d). Dua komponen ini adalah dasar dari konstruksi pengukuran sedekah.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Adapun variabel-variabel di dalam penelitian ini yaitu sedekah sebagai variabel independen dan kebahagiaan sebagai variabel dependen. Penelitian ini dilakukan pada semester genap tahun akademik 2016/2017 bertempat di kampus terpadu Universitas Islam Indonesia, khususnya di Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya (FPSB). Populasi di dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Prodi Psikologi di Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya (FPSB), Universitas Islam Indonesia dengan sampel yang diambil secara aksidental sebanyak 89 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti adalah dengan menyebarkan angket online kepada mahasiswa angkatan 2015, bisa dikatakan teknik *sampling* dalam penelitian ini adalah *convenience sampling*.

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah: 1) Analisis faktor eksploratori untuk menguji skala bersedekah dan kebahagiaan. Adapun skala kebahagiaan diadopsi dari konsep Seligman (2002) dan skala bersedekah dibangun sendiri dalam penelitian ini; 2) Analisis korelasi untuk melihat hubungan antar variabel; 3) Analisis *multiple regression* untuk melihat sumbangan efektif variabel sedekah terhadap kebahagiaan dan untuk melihat komponen bersedekah dalam memprediksi variabel kebahagiaan; 4) Uji beda dengan menggunakan *Independent Sample T-Test* untuk melihat perbedaan kebahagiaan dan komponen-komponennya berdasarkan tinggi dan rendahnya bersedekah.

HASIL PENELITIAN

Sebelum melakukan analisis pokok dari penelitian ini, salah satu hal yang perlu untuk diuji adalah alat ukur. Penelitian ini menguji dua alat ukur, yaitu alat ukur kebahagiaan yang diadaptas dari konsep Seligman (2002). Berikut ini adalah uji analisis faktor eksploratori pada alat ukur kebahagiaan.

Tabel 1. Analisis Faktor Skala Kebahagiaan

Item	Component					Extraction
	1	2	3	4	5	
Saya merasa mendapat banyak pelajaran berharga dari orang lain.	.842					.832
Saya memiliki harapan yang besar di masa depan.	.733					.682
Saya merasa setiap hal yang terjadi di dalam hidup saya selalu memberikan manfaat kepada saya.	.707					.665
Saya selalu berusaha untuk menjadi lebih baik setiap harinya.	.655					.748
Saya merasa bahagia dengan segala hal yang telah saya lalui selama ini.	.613					.762

Ketika saya mendapat kesulitan, saya akan berusaha untuk menghadapinya.	.586	.691
Saya merasa masalah yang menimpa saya begitu berat.	.747	.612
Saya yakin bahwa saya pasti bisa mencapai apa yang menjadi cita-cita saya.	.657	.765
Saya merasa hidup saya bermanfaat bagi orang lain.	.546	.606
Saya aktif dalam kegiatan-kegiatan di lingkungan masyarakat maupun kampus.	.852	.657
Saya aktif melakukan kegiatan yang menunjang hobi dan bakat saya.	.820	.615
Saya yakin bahwa saya mampu menghadapi hal-hal sulit di dalam hidup saya.	.870	.656
Saya merasa puas dengan apa yang telah saya capai dan miliki sekarang.	.594	.581
Saya memiliki hubungan yang baik dengan anggota keluarga.	.909	.627
Saya merasa teman-teman saya selalu mendukung saya.	.617	.802

Analisis faktor di atas menggunakan metode *principal component, varimax rotation*, dan *suppress small coefficient* sebesar 0.499. Item *extraction* di bawah 0.5 dieliminasi. Item ekstraksi menunjukkan konsistensi item terhadap item lain. Nilai ekstraksi di bawah 0.5 menunjukkan relevansi item yang buruk. *Cross loading* di bawah 0.5 dianggap tidak berarti. Hasil akhir menunjukkan nilai KMO sebesar 0.808. Artinya, item pada skala ini saling berkonsistensi signifikan ($\text{sig}=0.000$). Ditemukan lima komponen dalam skala ini dengan *cumulative percent* sebesar 68.68%. Setelah dilakukan rotasi dengan menggunakan rotasi *varimax*, dengan melihat *rotation sums of squared loadings*, maka ditemukan bahwa komponen pertama menyumbangkan *percent of variance* sebesar 21.463%, komponen kedua sebesar 12.87%, komponen ketiga sebesar 12,47%, komponen keempat sebesar 11%, dan komponen lima sebesar 10.85%.

Berdasarkan teori Seligman (2002), Komponen satu, adalah penemuan makna dalam keseharian (*meaning*). Komponen dua adalah *positive emotions*. Komponen ketiga adalah keterlibatan penuh (*engagement*). Komponen empat adalah *achievement*. Komponen lima adalah terjalinnya hubungan positif dengan orang lain (*relationship*) atau yang disebut dengan *authentic connections*. Selligman menyebutnya PERMA model (Positive Psychology Program, 2017). Namun, hasil analisis mungkin telah menyebabkan pertukaran item antar komponen. Hal ini mungkin saja terjadi karena pola responden pada penelitian Selligman (2002) berbeda secara kultur. Namun, kelima komponen yang dijelaskan oleh Selligman masih relevan dalam penelitian ini.

Pengujian berikutnya adalah alat ukur sedekah (bersedekah). Item ini disusun berdasarkan dua konsep sedekah, yaitu sedekah dengan ikhlas dan afeksi bersedekah. Sedekah dengan ikhlas mengungkap sejauh mana bantuan yang diberikan dilakukan dengan tulus, tidak mengungkit, pamer, bangga, dan dengan bantuan yang terbaik. Adapun bersedekah dengan hati (afeksi bersedekah) mengungkapkan sejauh mana kecintaan seseorang untuk memberi

yang diindikasikan dengan pemahaman akan kebutuhan orang lain atas bantuan, perasaan positif ketika bersedekah, dan kemudahan dalam memberikan bantuan. Berikut hasil akhir dari analisis faktor.

Tabel 2. Analisis Faktor Skala Bersedekah

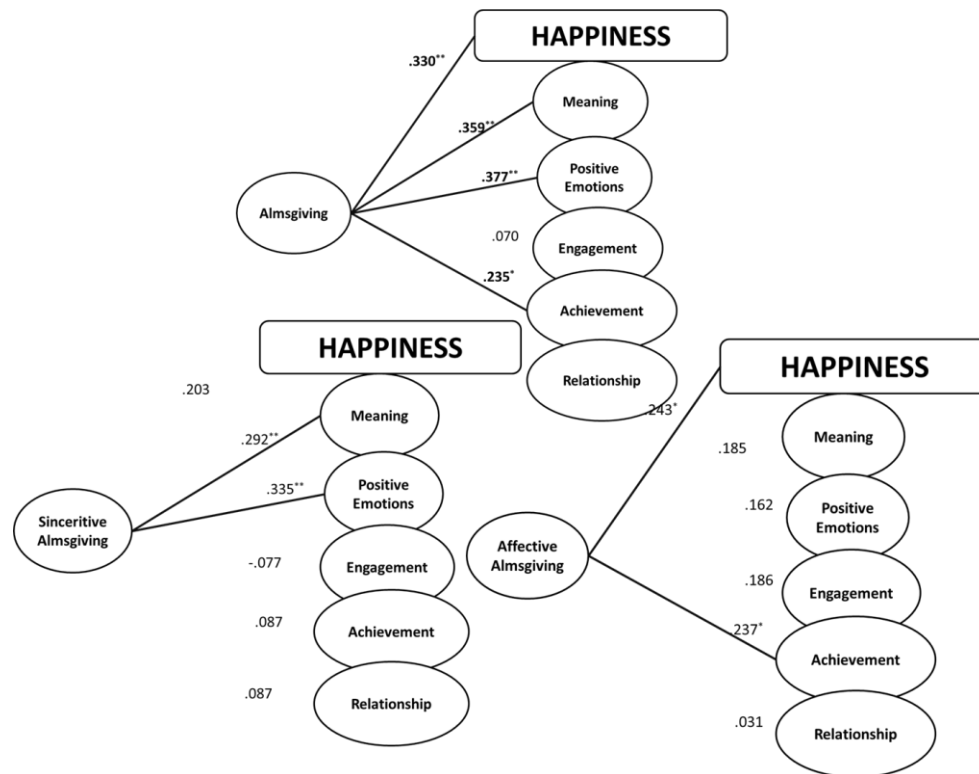
Item	Component Extraction	
	1	2
Saya sering mengingat-ingat sedekah yang saya berikan kepada orang lain.	.782	.610
Ketika saya memberikan sedekah kepada orang lain, saya akan menceritakannya kepada teman-teman.	.778	.496
Saya merasa bangga ketika memberikan sedekah di depan orang lain.	.773	.615
Ketika saya bersedekah, saya akan memberikan harta yang kurang berharga di mata saya.	.739	.591
Saya merasa banyak orang yang berhak menerima sebagian harta saya.		.775 .603
Saya merasa bahagia ketika memberikan sedekah kepada orang lain.		.761 .611
Saya adalah orang yang mudah memberikan sedekah kepada orang lain.		.693 .558

Berdasarkan analisis faktor dengan metode *principal component* dan *varimax rotation*, telah ditemukan hasil akhir bahwa skala bersedekah terdiri dari dua komponen. Hasil ini setelah dielemenisasi beberapa item dengan *cross loading* lebih besar dari 0.5 dan satu item yang memiliki *negative loading*. Berdasarkan hasil akhir ini, ditemukan KMO sebesar 0.705. Hasil ini menunjukkan bahwa item-item pada skala ini konsisten secara signifikan ($\text{sig}=0.000$). Item nomor 22 memiliki ekstraksi 0.49. Item ini ditoleransi untuk tidak dieliminasi. Berdasarkan item yang telah teruji, komponen pertama adalah ikhlas bersedekah dan komponen kedua adalah afeksi bersedekah.

Tabel 3. Hubungan antara Sedekah dan Kebahagiaan

	Positive					
	Meaning	Emotions	Engagement	Achievement	Relationship	Happiness
Sinceritive	.292**	.335**	-.077	.087	.087	.203
Affective	.185	.162	.186	.237*	.031	.243*
Almsgiving	.359**	.377**	.070	.235*	.090	.330**

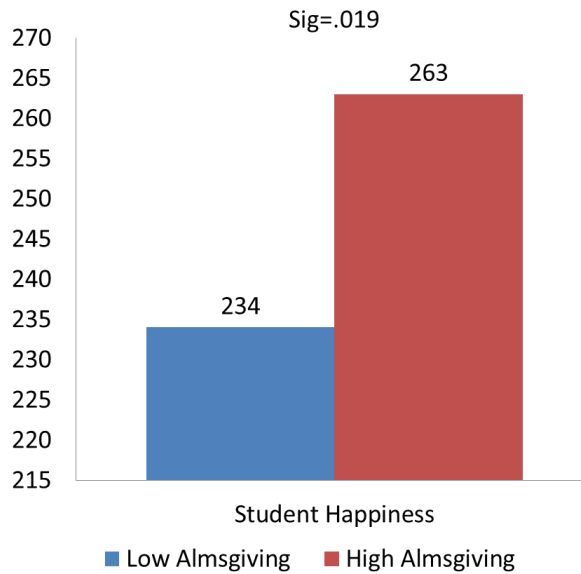
Berdasarkan korelasi di atas, dapat diketahui bahwa sedekah berkorelasi signifikan dengan *meaning* (0.359), *positive emotions* (0.377), *achievement* (0.235), dan *happiness* (0.330). Namun, sedekah tidak berkorelasi dengan *relationship* dan *engagement*. Jika dilihat dari komponen ikhlas bersedekah, maka dapat diketahui bahwa komponen ini berkorelasi dengan *meaning* dan *positive emotions*. Jika dilihat pada komponen afeksi bersedekah, maka dapat diketahui bahwa komponen ini berkorelasi dengan *achievement* dan *happiness*. Ringkasan korelasi antar hubungan komponen dapat dilihat pada tiga bagan berikut.



Berdasarkan bagan di atas, dapat dipahami bahwa ketika komponen bersedekah dipisahkan, maka akan mengalami penurunan korelasi. Namun, ketika bersedekah secara keseluruhan dikorelasi dengan kebahagiaan dan komponen-komponennya, terjadi korelasi yang lebih tinggi dan lebih banyak. Hal ini menunjukkan bahwa bersedekah harus melibatkan dua komponen tersebut agar memiliki hubungan dengan kebahagiaan yang lebih besar. Jika dianalisis dengan *multiple regression*, ditemukan bahwa afeksi bersedekah menjadi prediktor yang lebih kuat ($\beta=0.266^*$) dibandingkan ikhlas bersedekah ($\beta=0.230^*$). Keduanya memberikan sumbangan efektif kepada kebahagiaan sebesar 11,1%.

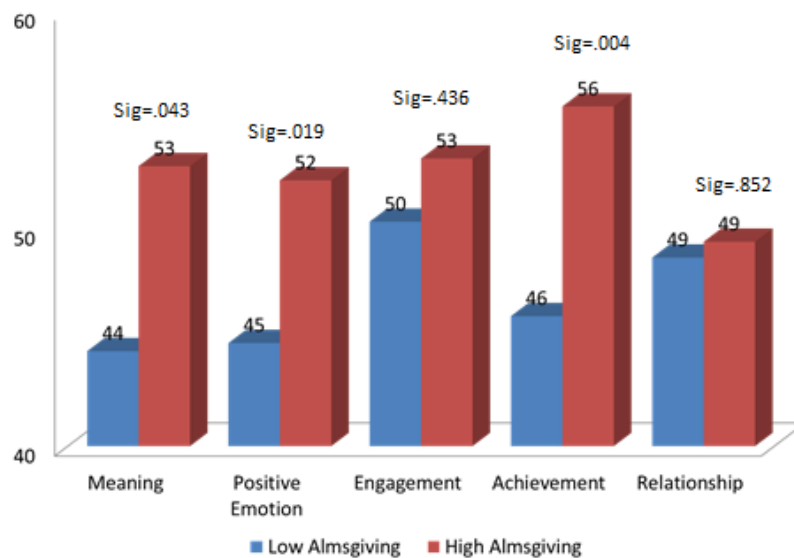
Penelitian ini melakukan metode lanjutan untuk mencari hasil signifikan lain. Subjek penelitian ini akan dipilih berdasarkan kategori *perilaku bersedekah yang rendah* dan *perilaku bersedekah yang tinggi*. Perhitungan presentil dilakukan untuk memilih 20% bersedekah terendah dan 20% bersedekah tertinggi. Kemudian, berdasarkan dua kelompok tersebut, analisis komparatif dilakukan dengan hasil berikut.

Grafik 1. Perbandingan Kebahagiaan antara Mahasiswa dengan Perilaku Bersedekah Tinggi dan Rendah



Berdasarkan hasil uji komparasi di atas menggunakan T-Test, diketahui bahwa siswa yang memiliki *perilaku bersedekah yang tinggi* memiliki kebahagiaan yang lebih tinggi secara signifikan dibandingkan dengan siswa yang memiliki *perilaku bersedekah yang rendah*. Dengan teknik perhitungan yang sama, dapat diketahui beberapa komponen pada kebahagiaan yang lain memiliki perbedaan yang signifikan jika ditinjau dari tinggi rendahnya bersedekah, sebagaimana ditampilkan pada grafik berikut.

Grafik 1. Perbandingan Aspek-Aspek Kebahagiaan antara Mahasiswa dengan Perilaku Bersedekah Tinggi dan Rendah



Berdasarkan grafik di atas nampak jelas bagaimana pola perbedaan antara siswa dengan *perilaku bersedekah yang tinggi* dibandingkan siswa

perilaku bersedekah yang rendah. Mahasiswa yang memiliki *perilaku bersedekah yang tinggi* memiliki *meaning*, *positive emotion*, dan *achievement* yang lebih tinggi secara signifikan dibandingkan siswa yang memiliki *perilaku bersedekah yang rendah*. Beberapa komponen tidak mengalami perbedaan yang signifikan, seperti *engagement* dan *relationship*. Namun, jika dilihat dari polanya, skor semua komponen lebih tinggi pada mahasiswa yang memiliki *perilaku bersedekah yang tinggi* dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki *perilaku bersedekah yang rendah*.

DISKUSI

Tujuan bersedekah bukanlah ingin mendapat kebahagiaan. Mendapatkan kebahagiaan karena bersedekah adalah efek psikologi. Suatu penelitian menemukan bahwa seorang pemberi sedekah tidak pernah merasa dirinya sudah bahagia. Sebaliknya, orang yang menerima sedekah, merasakan bahwa jika orang bersedekah akan merasa bahagia. (Meloy & Polman, 2014). Dalam penelitian ini, bersedekah dan aspek-aspeknya tidak berhubungan dengan aspek *relationship* pada kebahagiaan. Ini bisa dijelaskan bahwa tujuan bersedekah bukan untuk mendapatkan dukungan dan hubungan yang baik dengan orang lain. Sebagaimana tidak terjadi hubungan pada aspek *engagement* pada variabel kebahagiaan, ini juga menunjukkan bahwa untuk bersedekah tidak harus nampak terlibat.

Ada beberapa dinamika psikologi yang terjadi ketika seseorang menolong, memberi, atau bersedekah. Pada dinamika motivasi, memberi dapat dimotivasi oleh beberapa hal, seperti keinginan untuk menghilangkan kesusahan pada orang lain, menunjukkan rasa tanggung jawab, pernah mengalami kejadian yang sama seperti orang yang dibantu, dan keinginan untuk terlibat. Emosi positif di dalam diri juga menentukan seseorang untuk memberi atau tidak, bahkan menentukan jumlah harta yang akan disedekahkan. Perasaan lain yang terlibat adalah merasa berdosa. Terkadang perasaan bersalah membuat seseorang ingin menolong dan memberi. Selain itu, ada efek lain yang membuat orang ingin memberi, seperti efek pertemanan, efek moral, dan norma (Zagefka & James, 2015).

Penelitian ini menemukan bahwa aspek psikologis dari bersedekah adalah keikhlasan dan afeksi. Sedekah bukan dilihat dari harta yang dibagikan, tapi dari intensi psikologis yang terjadi. Memberi sebagai bentuk kepedulian orang lain adalah sesuatu yang berhubungan dengan kebahagiaan bahkan kesehatan (Post, 2005). Kebahagiaan dapat dicapai dengan merasa puas (*contentment*), bersyukur, memberi secara bijak (*wisdom of giving*), dan mengolah jiwa (*self-cultivation*) (Lu, 2001). Orang yang melakukan *voluntary activity* menunjukkan kebahagiaan yang lebih tinggi dibandingkan ketika tidak melakukan *voluntary activity* (Gimenez-Nadal & Molina, 2015).

KESIMPULAN

Memberi dan perilaku prososial telah banyak diteliti hubungannya dengan kebahagiaan. Namun, ada perbedaan konsep memberi pada kultur yang berbeda. Dalam tradisi Islam, memberi dapat diartikan sebagai sedekah. Penelitian ini telah menunjukkan ada korelasi antara sedekah dan kebahagiaan.

Dari hasil yang telah didapatkan melalui pengolahan data, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara sedekah dengan kebahagiaan. Namun begitu, terdapat beberapa hal yang perlu menjadi catatan penting dari penelitian ini yaitu, penelitian ini tidak menggunakan teknik *random sampling* sehingga hasil dari penelitian ini tidak dapat dijadikan patokan untuk melakukan generalisasi. Selain itu, perlu diukur variabel lain untuk dikontrol, seperti *social desirability*. Karena sebagaimana dijelaskan dalam diskusi, efek norma sangat mempengaruhi orang memberi secara terpaksa.

DAFTAR PUSTAKA

- al-Dihāmī, 'I. (2005). *al-Sadaqah: Faḍā'iluhā wa anwā'uhā*. Riyāḍ: Dār al-Qāsim.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (1995). *Kamus besar bahasa Indonesia edisi kedua*. Jakarta: Balai Pustaka.
- General Authority of Islamic Affairs Endowments. (200). *Ayy humā afdal sadaqah al-sirr am al-jahr*. Retrieved October 15, 2017, from General Authority of Islamic Affairs Endowments, United Arab Emirates: <http://www.awqaf.gov.ae/Fatwa.aspx?SectionID=9&RefID=5580>
- Gimenez-Nadal, J. I., & Molina, J. A. (2015). Voluntary activities and daily happiness in the United States. *Economic Inquiry*, 53(4), 1735–1750. DOI: 10.1111/ecin.12227.
- Gross, R. (2013). *Psychology: The science of mind and behaviour jilid 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- ibn Miskawaih. (n.d.). *Tahdhīb al-akhlāq*. al-Maktabah al-Shāmilah, V.3.28.
- Latief, H. (2014). Contesting bersedekah in post-new order Indonesia. *The American Journal of Islamic Social Sciences*, 31(1), 16-50.
- Lu, L. (2001). Understanding happiness: A look into the Chinese folk psychology. *Journal of Happiness Studies*, 2, 407-432. <https://doi.org/10.1023/A:1013944228205>.
- Meloy, M. G., & Polman, E. (2014). Gift, givers, and gift recipients: You don't always get what you want. *Advances in Consumer Research*, 42, 23-26.
- OECD. (2015). *Do teacher-student relations affect*. Retrieved October 15, 2017, from Organisation for Economic Co-operation and Development: <http://dx.doi.org/10.1787/888932963787>
- Positive Psychology Program. (2017). *The PERMA model: Your scientific theory of happiness*. Retrieved October 15, 2017, from Positive Psychology Program: <https://positivepsychologyprogram.com/perma-model/>
- Post, S. G. (2005). Altruism, happiness, and health: It's good to be good. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12(2), 66–77. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm1202_4.
- Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI. (2015). *Situasi kesehatan reproduksi remaja*. Jakarta: Kementrian RI: Pusat Data dan Informasi.
- Qasim, M. I. (2016). The role of zakah (alms giving) in poverty alleviation in Nigeria. *International Journal for Innovative Research In Multidisciplinary Field*, 2(11), 462-467.
- Sanusi, M. (2009). *The power of sedekah*. Yogyakarta: Pustaka Insan Madani.
- Seligman, M. E. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.

- Taylor, S., Jaques, N., Nosakhare, E., Sano, A., Klerman, E., & Picard, R. (2017). Importance of sleep data in predicting next-day stress, happiness, and health in college students . *Sleep*, 40(1), A294–A295. <https://doi.org/10.1093/sleepj/zsx050.794>.
- Zagefka, H., & James, T. (2015). The psychology of charitable donations to disaster victims and beyond. *Social Issues and Policy Review*, 9(1), 155--192. DOI: 10.1111/sipr.12013.

والله أعلم بالصواب