

**HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DENGAN  
KEBAHAGIAAN PADA KARYAWAN  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau  
Untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat Guna  
Mencapai Derajat Sarjana Strata Satu Psikologi**



**Diajukan Oleh:**

**IHSAN YUWANDA  
NPM: 148110206**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
PEKANBARU**

**2019**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DENGAN KEBAHAGIAAN  
PADA KARYAWAN UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

**IHSAN YUWANDA**  
**148110206**

Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji pada tanggal  
12 April 2018

**Dosen Penguji**

**Tanda Tangan**

**Fikri,S.Psi.,M.Si**

**Ahmad Hidayat,SPsi,S.Thi,M.Psi.,Psikolog**

**Yanwar Arief, M.Psi., Psikolog**

**Skripsi ini diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh  
gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) Universitas Islam Riau**

Pekanbaru, 12 April 2019

Mengesahkan  
**Dekan Fakultas Psikologi**

**( Yanwar Arief, M.Psi., Psikolog )**

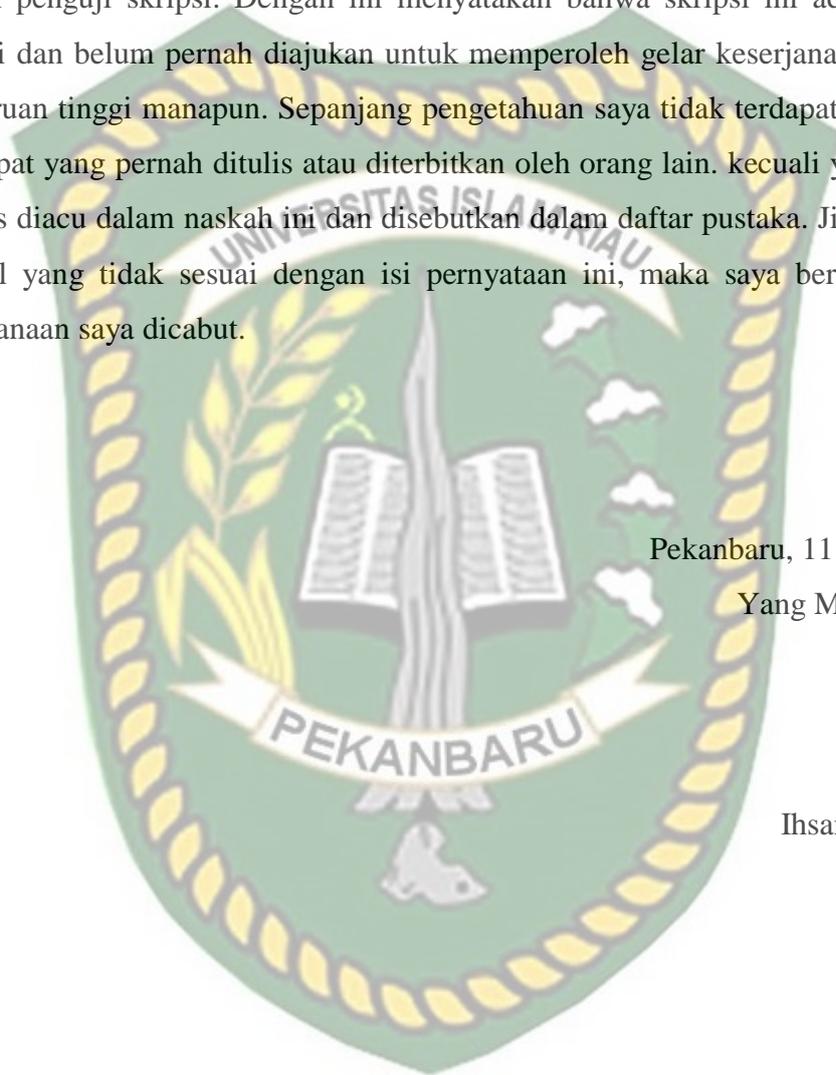
## HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya Ihsan Yuwanda dengan disaksikan oleh dewan penguji skripsi. Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar keserjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain. kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia gelar keserjanaan saya dicabut.

Pekanbaru, 11 April 2019

Yang Menyatakan,

Ihsan Yuwanda



## PERSEMBAHAN

... Atasizin Allah SWT...

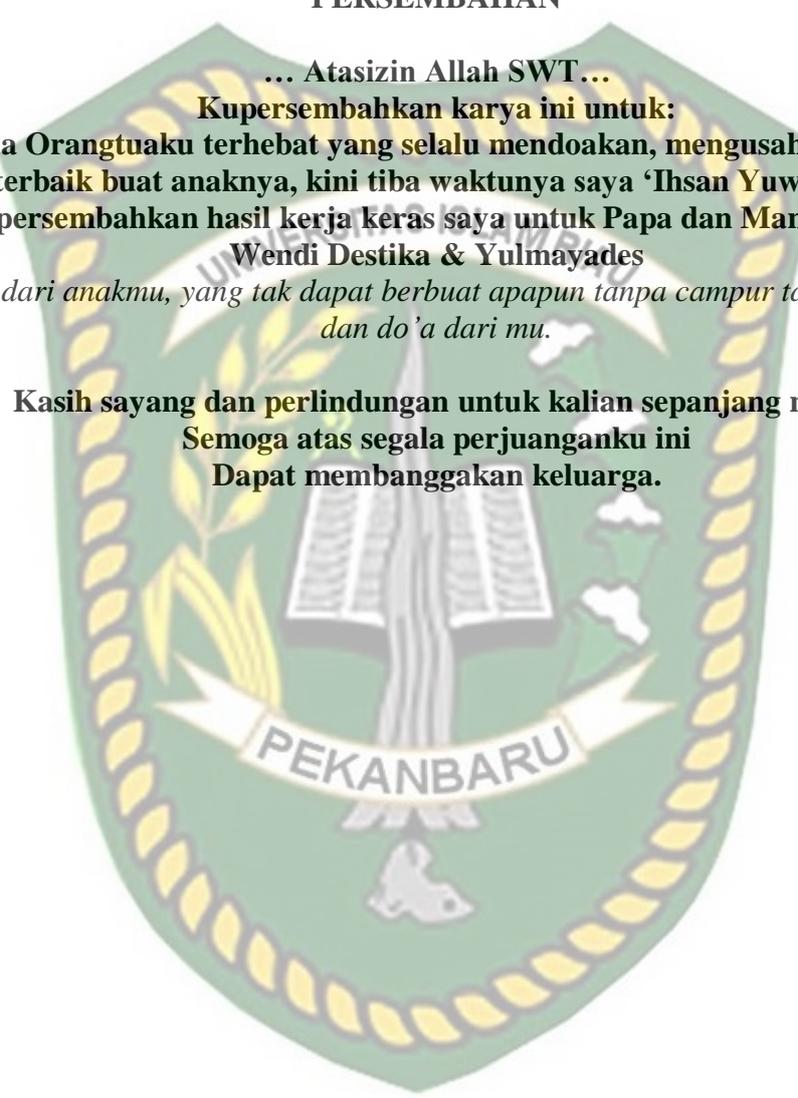
**Kupersembahkan karya ini untuk:**

**Kedua Orangtuaku terhebat yang selalu mendoakan, mengusahakan yang terbaik buat anaknya, kini tiba waktunya saya 'Ihsan Yuwanda' mempersembahkan hasil kerja keras saya untuk Papa dan Mama tercinta**

**Wendi Destika & Yulmayades**

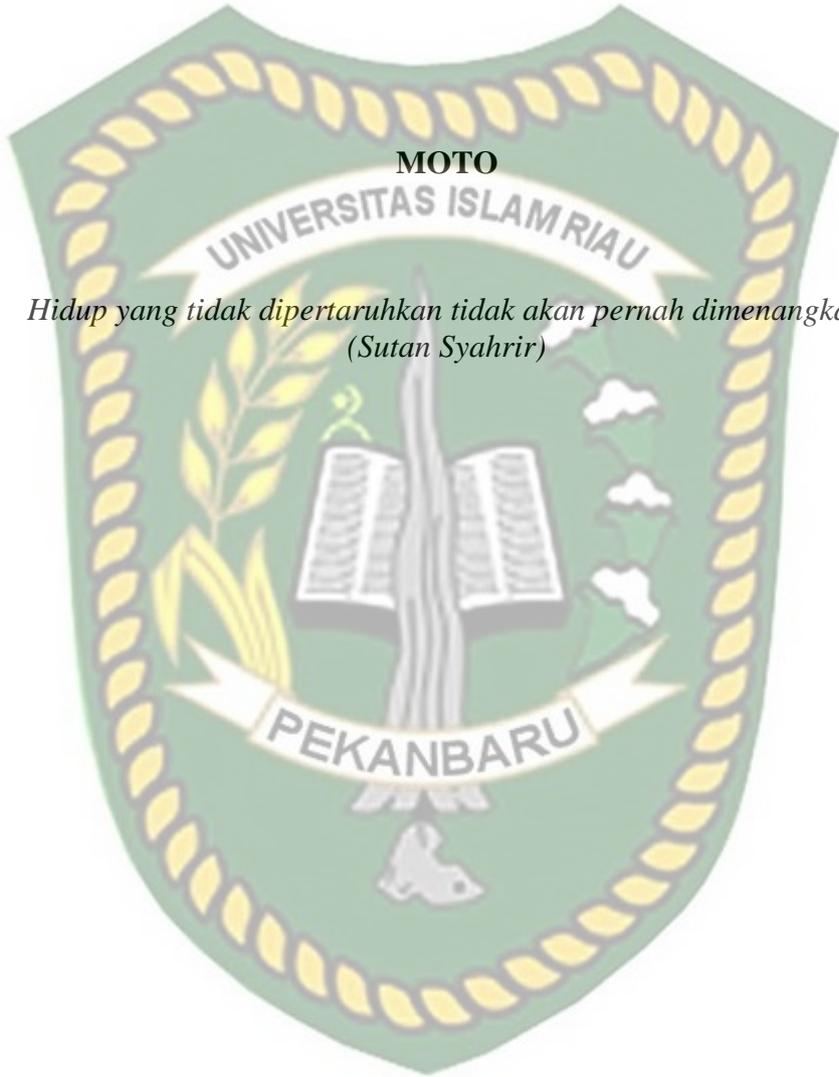
*Salam dari anakmu, yang tak dapat berbuat apapun tanpa campur tangan Tuhan dan do'a dari mu.*

**Kasih sayang dan perlindungan untuk kalian sepanjang masa  
Semoga atas segala perjuanganku ini  
Dapat membanggakan keluarga.**



**MOTO**

*Hidup yang tidak dipertaruhkan tidak akan pernah dimenangkan  
(Sutan Syahrir)*



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

**Perpustakaan Universitas Islam Riau**

## KATA PENGANTAR

*Asalamualaikum, wr.wb*

*Alhamdulillah rabbi'l'amin*, segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT, yang senantiasa memberkan rahmat dan hidayahnya kepada penulis dan atas izin-Nyalah sehingga penulis dapat menyesuaikan penyusunan skripsi yang berjudul **“Hubungan antara kebersyukuran dengan kebahagiaan pada karyawan Univertas Islam Riau”** Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana program studi strara 1 (S1) pada Fakultas Ilmu Psikologi Universitas Islam Riau.

Dalam pelaksanaan penyusunan sekripsi ini penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung .Pada kesempatan kali ini penulis dengan segala kerendahan hati ingin mengucapkan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Syafrinaldi, S.H., M.C.,L selaku Rektor Universitas Islam Riau.
2. Bapak Yanwar Arief, M. Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau
3. Bapak Fikri,S.Psi.,M.Si selaku Dosen Pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu dengan penuh kesabaran ditengah kesibukan memberikan masukan, bimbingan atau dorongan sehingga penulis termotivasi untuk menyelesaikan skripsi ini
4. Bapak Ahmad Hidayat,SPsi,S.Thi,M.Psi.,Psikolog selaku Dosen pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu dengan penuh

kesabaran , dukungan serta motivasi kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

5. Ibu Yulia Herawati, .S.Psi., MA, Selaku ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau yang telah memberikan motivasi dan semangat kepada saya.
6. Bapak/Ibu dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Terima kasih atas dukungannya yang sangat bermanfaat bagi penulis, serta telah memberikan ilmu dan berbagai pengalaman selama penulis belajar di Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
7. Segenap pengurus TU Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau. Terimakasih atas bantuan dan pelayanan yang baik selama ini.
8. Terimakasih kepada Ayah Wendi Destika S.pd, Mama Dra Yulmayades dan kakak dan adek tercinta Dea Hardianti S.psi Dinda Anugreah dan Diva Adilla yang tidak henti-hentinya mendoakan dan memberikanku semangat serta memberikan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Terimakasih kepada sahabatku Ekki Aulia S.psi Suci Anugrah, Wahyu Angger, Dwiki Rizki S.psi, Bribda Ridho Ramadhan, Bribda Reza Gesvi, yang telah membantu dan memberikan saran dan dukungan serta motivasi kepada penulis.
10. Terimakasih kepada Ari Rahmadi S.psi, Marnaek Sinaga S.psi, Ramadhan S.psi, ante dan oom kantin, Bos Muda Azzam Foto copy dan adek adek junior yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membantu penulis

dalam menyelesaikan skripsi ini dan memberikan motivasi serta saran kepada penulis.

11. Terimakasih kepada WKA (Warung Kadai Anggi), Anggi afrinaldi, Doni Suharman, Abid Ilham, M,Asrul Lubis, Rio Rohamdani yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini dan memberikan motivasi serta saran kepada penulis.
12. Kepada seluruh teman-teman angkatan 2014 yang tidak bias disebutkan satu-satu. Terima kasih untuk kebersamaan yang menghadirkan rasa kekeluargaan yang tidak terlupakan.
13. Kepada semua pihak yang telah bersedia membantu selama proses penyelesaian skripsi ini yang tidak bias penulis sebutkan satu persatu. Penulis ucapkan terimakasih atas bantuan, dukungan dan motivasinya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi banyak orang.
14. Terimakasih kepada keluarga besar Lintau dan Bukittinggi yang bersedia meluangkan waktu untuk membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini dan memberikan motivasi serta saran kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini.

Pekanbaru, 5 April 2019

Ihsan Yuwanda

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	iv
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	v
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiii
<b>ABSTRAK</b> .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Manfaat Penelitian .....	8
1. Manfaat Teoritis .....	8
2. Manfaat Praktis .....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kebahagiaan .....	10
1. Pengertian Kebahagiaan .....	10
2. Aspek-Aspek Kebahagiaan .....	15
3. Faktor-Faktor Kebahagiaan .....	16
B. Kebersyukuran .....	20
1. Pengertian Kebersyukuran .....	20
2. Aspek-Aspek Kebersyukuran .....	22
3. Faktor Faktor Kebersyukuran .....	24
C. Hubungan antara Kebersyukuran dengan Kebahagiaan .....	25
D. Hipotesis .....	27

### BAB III METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	28
B. Definisi Operasional Variabel.....	28
1) Kebersyukuran.....	28
2) Kebahagiaan .....	28
C. Subjek Penelitian .....	29
1) Populasi Penelitian .....	29
2) Sampel Penelitian .....	29
3) Teknik Pengambilan Sampel.....	30
D. Metode Pengumpulan Data.....	30
1. Skala Kebersyukuran.....	31
2. Skala Kebahagiaan .....	33
E. Persiapan dan Pelaksanaan Uji Coba.....	33
F. Hasil Uji Coba .....	34
G. Validitas dan Reliabilitas .....	36
1. Uji Validitas.....	36
2. Uji Reliabilitas.....	37
H. Teknik Analisis Data .....	38
1. Uji Asumsi Normalitas .....	38
2. Uji Linieritas.....	38
3. Uji Hipotesis .....	39

### BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancas Penelitian.....	40
B. Pelaksanaan Penelitian .....	41
C. Deskripsi Data Penelitian.....	41
1) Kebersyukuran.....	43
2) Kebahagiaan .....	43
D. Hasil Analisis Data .....	44
1. Uji Normalitas .....	44
2. Uji Linieritas.....	45
3. Uji Hipotesis .....	45

E. Pembahasan.....	46
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	50
B. Saran .....	50
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>52</b>
<b>LAMPIRAN</b>	



Dokumen ini adalah Arsip Miik :  
**Perpustakaan Universitas Islam Riau**

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 3.1</b>	<i>Blue Print</i> SkalaKebersyukuran Sebelum <i>Try out</i> .....	32
<b>Tabel 3.2</b>	<i>Blue print</i> Skala Kebahagiaan Sebelum <i>Try Out</i> .....	33
<b>Tabel 3.3</b>	<i>Blue print</i> Skala Kebersyukuran Setelah <i>Try Out</i> .....	35
<b>Tabel 3.4</b>	<i>Blue print</i> Skala Kebahagiaan Setelah <i>Try Out</i> .....	36
<b>Tabel 4.1</b>	Deskripsi Hasil Penelitian .....	41
<b>Tabel 4.2</b>	Rumus Kategoris .....	42
<b>Tabel 4.3</b>	Kriteria Kebersyukuran .....	43
<b>Tabel 4.4</b>	Kriteria Kebahagiaan.....	44
<b>Tabel 4.5</b>	Hasil Uji Normalitas.....	45
<b>Tabel 4.6</b>	HasilUji Korelasi.....	46



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1** Skala *Try Out*
- Lampiran2** Skala Penelitian
- Lampiran3** Hasil coring *Try Out* dan Penelitian
- Lampiran4** Hasil *Output SPSS*
- Lampiran 5** Lampiran



# HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DENGAN KEBAHAGIAAN PADA KARYAWAN UNIVERSITAS ISLAM RIAU

FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU

## ABSTRAK

Setiap manusia ingin hidup bahagia dunia dan akhirat. Manusia harus melakukan suatu usaha untuk mendapatkan kebahagiaan. Usaha tersebut harus diiringi oleh rasa bersyukur manusia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dengan kebahagiaan pada karyawan Universitas Islam Riau. Penelitian ini melibatkan 78 karyawan Universitas Islam Riau. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan skala kebersyukuran dan skala kebahagiaan. Metode analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis korelasi *product moment*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan antara kebersyukuran dengan kebahagiaan dengan nilai korelasi sebesar 0,934 dengan nilai ( $p$ ) 0,000 ( $p < 0,01$ ) dengan besar sumbangan efektif sebesar 87,2%. Hasil ini menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara hubungan kebersyukuran dengan kebahagiaan pada karyawan Universitas Islam Riau. Dapat diartikan semakin tinggi tingkat kebersyukuran maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan pada karyawan.

**Kata kunci :** *Karyawan, Kebersyukuran, Kebahagiaan*

**RELATIONSHIP BETWEEN SUCCESS WITH HAPPINESS IN ISLAMIC  
UNIVERSITY OF RIAU UNIVERSITY**

**FACULTY OF PSYCHOLOGY  
RIAU ISLAMIC UNIVERSITY**

**ABSTRACT**

*Every human being wants to live happily in the world and the hereafter. Humans must make an effort to get happiness. This effort must be accompanied by gratitude to every human being, compared to humans who are less grateful that humans are more grateful to experience greater happiness. This study aims to determine the relationship between gratitude and happiness in employees of the Islamic University of Riau. This study involved 78 employees of Riau Islamic University. The sampling technique uses random sampling. Data collection techniques use the scale of gratitude and scale of happiness. Data analysis method in this study uses product moment correlation analysis. The results of this study indicate that there is a relationship between gratitude and happiness with a correlation value of 0.934 with a value (p) 0,000 ( $p < 0.01$ ) with a large effective contribution of 87.2%. These results indicate that there is a significant relationship between the relationship of gratitude and happiness to employees of the Islamic University of Riau. Can be interpreted the higher the level of gratitude, the higher the level of happiness for employees.*

*Keywords: Employees, Gratitude, Happiness*

## العلاقة بين الامتتان والسعادة عند الموظفين في الجامعة الإسلامية الريوية

إحسان يواندى

كلية علم النفس  
الجامعة الإسلامية الريوية

### ملخص

كل إنسان يريد أن يعيش بسعادة في الدنيا والآخرة. يجب على البشر بذل جهد للحصول على السعادة. يجب أن يكون هذا الجهد مصحوباً بالامتتان لكل إنسان، مقارنةً بالبشر الذين لا يشعرون بالامتتان من البشر أكثر امتناً لتجربة سعادة أكبر. يهدف هذا البحث إلى تحديد العلاقة بين الامتتان والسعادة لدى موظفي الجامعة الإسلامية الريوية. شمل هذا البحث 78 من موظفي الجامعة الإسلامية الريوية. يستخدم أخذ العينات باستخدام عينة عشوائية. تستخدم تقنية جمع البيانات مقياس الامتتان ومقياس السعادة. طريقة تحليل البيانات في هذا البحث تستخدم تحليل ارتباط ضرب العزوم. تشير نتائج هذا البحث إلى وجود علاقة بين الامتتان والسعادة بقيمة ارتباط قدرها 0.934 بقيمة (ع) 0,000 (ع)  $(0.01 >)$  بمساهمة فعالة كبيرة قدرها 87.2%. تشير هذه النتائج إلى وجود علاقة معنوية بين علاقة الامتتان والسعادة لموظفي الجامعة الإسلامية الريوية. يمكن تفسير ارتفاع مستوى الامتتان، وكلما ارتفع مستوى سعادة الموظفين.

الكلمات الرئيسية: الموظفين، الامتتان، السعادة

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Setiap manusia ingin hidup bahagia dunia dan akhirat. Manusia harus melakukan suatu usaha untuk mendapatkan kebahagiaan. Usaha yang dilakukan antara individu satu dengan yang lain harus sesuai dengan kebahagiaan yang ingin diraih. Untuk itu kebahagiaan tidak dapat diraih seseorang dengan begitu saja tanpa berusaha. Tak heran jika manusia bekerja keras untuk meraih kebahagiaan (Elfida, 2008).

Ukuran kebahagiaan sangat relatif antara individu yang satu dengan yang lain. Adakala individu menjadikan kecukupan materi sebagai ukuran kebahagiaan. Ada yang menganggap kebahagiaan bukan hanya mengenai materi saja, tetapi perasaan yang berkaitan dengan pemaknaan atas berbagai peristiwa yang ada disetiap rentang kehidupan. Selain itu ada pula yang menganggap kebahagiaan merupakan perasaan yang muncul akibat seimbangannya antara harapan dan keinginan.

Selain itu, adanya sumber daya manusia yang berkualitas, juga pasti mendorong pribadi seseorang untuk menggapai kesuksesan. Dalam beberapa penelitian kesuksesan dikaitkan berbanding lurus dengan kebahagiaan. Huffington (2005) menawarkan empat elemen kesuksesan, yaitu: kesehatan lahiriah-batiniah (*well-being*), ketakjuban (*wonder*), kearifan (*wisdom*), dan sikap memberi (*giving*). Dalam ukuran baru ini, sukses harus berbanding lurus dengan kebahagiaan. Sukses haruslah sebangun dengan kebermaknaan

hidup. Jadi, persoalan setiap manusia adalah bagaimana menemukan kebahagiaan hidup yang sesungguhnya dengan mengisinya dengan hal-hal yang bermakna (Suryani,2008)

Berdasarkan data dari Badan pusat statistik (BPS 2007) yang melakukan survey tentang index kebahagiaan pada masyarakat Indonesia. Hasil dari survey tersebut menemukan bahwa secara keseluruhan hasilnya 70,69 % masyarakat Indonesia berbahagia, khususnya untuk Provinsi Riau survey pengukuran tingkat kebahagiaan (SPTK) 71,89 % menyebutkan bahwa masyarakat riau bahagia. Adapun faktor kebahagiaanya adalah, sisi personal , sosial dan hubungan dengan tetangga yang bagus.

Menurut Siagian (2003), Selanjutnya, beberapa komponen atau instrumen kebahagiaan dapat diidentifikasi secara objektif ke dalam beberapa hal berikut, yaitu: terpenuhinya kebutuhan fisiologis (material), misalnya makan, minum, pakaian, kendaraan, rumah, kehidupan seksual, kesehatan fisik, dan sebagainya; terpenuhinya kebutuhan psikologis (emosional), misalnya, adanya perasaan tenteram, damai, nyaman, dan aman, serta tidak menderita konflik batin, depresi, kecemasan, frustasi, dan sebagainya; terpenuhinya kebutuhan sosial, misalnya memiliki hubungan yang harmonis dengan orang-orang di sekelilingnya, terutama keluarga, saling menghormati, mencintai, dan menghargai; dan terpenuhinya kebutuhan spiritual, misalnya mampu melihat seluruh episode kehidupan dari persepektif makna hidup yang lebih luas, beribadah, dan memiliki keimanan kepada Tuhan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Watkin (2004) yang meneliti tentang hubungan antara kebersyukuran dengan kebahagiaan pada hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dengan kebahagiaan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sativa dan Helmi (2013) diketahui bahwa ada hubungan positif antara kebersyukuran dengan kebahagiaan pada remaja di kota Yogyakarta.

Berbagai penelitian mengenai kebahagiaan mengaitkan kebahagiaan sebagai bagian dari kesejahteraan subyektif, di samping variabel kepuasan hidup dan rendahnya suasana hati negatif atau rendahnya *neurotisisme* (Compton, 2005 ;Diener, Lucas & Oishi, 2005). Kata kebahagiaan seringkali dikaitkan dengan kondisi emosional dan bagaimana individu merasakan dunianya (lingkungannya) dan dirinya sendiri. Khavari (2000), menyebutkan bahwa kebahagiaan berkaitan dengan keseimbangan material, intelektual, emosional, dan spiritual. Individu yang dapat menyeimbangkan keempat aspek tersebut maka dirinya dapat mengatasi masalah yang ada, sekalipun berhadapan dengan masalah yang cukup berat.

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Hayati (2013), menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara syukur dan kebahagiaan pada penyandang cacat netra. Semakin tinggi rasa syukur yang dimiliki maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan yang dirasakan. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah rasa syukur yang dimiliki maka semakin rendah pula tingkat kebahagiaan yang dirasakan.

Hasil wawancara awal penulis pada Universitas Islam Riau diperoleh hasil bahwa dengan melakukan pekerjaan senang hati, sesuai kehendak sendiri, tidak terpaksa, dan merasa tugas sebagai tanggung jawab memberikan rasa puas dalam melakukan pekerjaan sehari-hari. Hal ini berarti bahwa individu saat bekerja tidak hanya ingin mendapatkan materi, melainkan juga sebagai bentuk panggilan hati. Hal ini akan memberikan rasa bahagia dalam bekerja. Hasil wawancara ini sejalan dengan pendapat Lopez dan Snyder (2007) yang menyatakan bahwa individu bekerja bukan hanya untuk mendapatkan materi, melainkan bahwa suatu pekerjaan itu menjadi suatu panggilan hati, sehingga mereka bekerja dengan hati yang bahagia dan senang. Rasa tidak bahagia di tempat kerja ini akan menimbulkan ketidakpuasan yang memberikan dampak negatif bagi instansi antara lain tingkat kehadiran rendah dan *turnover* yang tinggi (Soeghandi, 2013).

Individu yang bekerja dengan rasa bahagia adalah individu yang memiliki perasaan positif disetiap waktu, karena individu tersebut yang paling tahu bagaimana mengelola dan mempengaruhi dunia kerjanya sehingga memaksimalkan kinerja dan memberikan kepuasan dalam bekerja. Menggunakan istilah kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) untuk menggambarkan kebahagiaan. Setelah kebahagiaan muncul manusia atau seseorang muncul rasa syukur atas kebahagiaan yang diraih (Pryce & Jones, 2010).

Syukur merupakan sebuah jalan setiap orang untuk menikmati apa yang dimilikinya sekarang, bukan masa lalu ataupun masa yang akan datang.

Tanpa ada rasa syukur dalam diri mustahil seseorang akan bisa menerima keadaannya. Begitupun dengan pekerjaan yang digelutinya. Mereka akan cenderung mencari cari cela untuk mendapatkan sesuatu yang lebih dengan menghalalkan segala cara, sehingga tidak sedikit yang berujung pada kesengsaran diri sebagai akibat dari perbuatannya. Seperti halnya perceraian yang kini marak dilatarbelakangi oleh faktor ekonomi serta banyaknya pejabat yang menjadi koruptor guna memenuhi kepentingan pribadi bukan menjadi hal tabu. Berbagai kasus tersebut merupakan sedikit contoh dari kompleksnya permasalahan sebagai akibat ketidakbersyukuran manusia. (Widodo, 2010).

Hasil wawancara sederhana dari beberapa karyawan menyatakan bahwa alasan mereka bekerja adalah sebagai salah satu jalan untuk ibadah. Dengan begitu, bagaimanapun keadaannya jika kita mampu mengambil hikmah darinya maka semuanya akan berjalan lebih mudah dari apa yang kita pikirkan dan bayangkan, namun harus tetap berusaha. Buktinya dengan penghasilan sekarang ditambah berbagai kebutuhan yang ada guna menghidupi keluarga, bisa mereka lalui dengan baik tanpa ada hambatan yang berarti. Kebutuhan primer, sekunder, bahkan tersier pun mampu mereka penuhi (Praktik Kerja Lapangan). Sikap di atas menjadi salah satu bentuk aplikasi dalam kapasitasnya sebagai karyawan dengan qona'ah dan menyukuri apa yang didapat, memperbaiki nasib dengan bekerja keras, serta bekerja dengan niat ibadah (Thohir, 2009).

Metode yang digunakan merupakan eksperimen dengan memanipulasi intervensi syukur. Dari beberapa hasil yang ditemukan dalam penelitian tersebut, diantaranya menunjukkan bahwa intervensi syukur memungkinkan menjadi solusi efektif dalam upayanya meningkatkan komitmen organisasi. Ketika seseorang merasa bahagia, ia akan merasakan perasaan kegembiraan dan kedamaian yang berkaitan dengan afek positif (Baumgardener & Crothers, 2010). Afek positif dapat menimbulkan perasaan aktif dan energik sehingga dapat membuat lebih produktif (Veenhoven dalam Utami, 2009).

Karyawan yang memiliki tingkat kebahagiaan tinggi akan merasa puas akan hubungan sosial yang dimilikinya (Diener & Seligman, 2002). Sebaliknya, seseorang yang merasa tidak bahagia akan merasa cemas, sedih, dan khawatir yang berkaitan dengan afek negatif. Sebaliknya, seseorang yang merasa tidak bahagia akan merasa cemas, sedih, dan khawatir yang berkaitan dengan afek negatif. Afek negatif dapat menyebabkan seseorang merasa kurang bersemangat sehingga membuat ia kurang produktif dalam beraktivitas (Veenhoven dalam Utami, 2009).

Kebahagiaan adalah perasaan positif yang ditandai dengan tingginya derajat kepuasan hidup, afek positif, dan rendahnya afek negatif yang dinilai secara subjektif dari sudut pandang individu tersebut. Efek positif tersebut juga berdampak positif pada kesehatan dan kebahagiaan individu (Cohen & McKay, 1984).

Menurut Rusydi (dalam Mardayeti, 2013), kebahagiaan merupakan perasaan positif yang dapat dirasakan berupa perasaan senang, tenang, dan

memiliki kedamaian. Kebahagiaan itu sendiri dibagi menjadi tiga aspek yaitu kepuasan individu mengenai hidupnya, tingginya afek positif, dan rendahnya afek negatif yang dirasakan individu kebahagiaan merujuk pada tingginya kepuasan hidup dan afek positif, serta rendahnya afek negatif.

Pada dasarnya, bahagia adalah fitrah atau bawaan alami manusia. Artinya, ia merupakan sesuatu yang melekat dalam diri manusia. Bahagia sudah seharusnya dimiliki oleh setiap manusia, karena menurut fitrahnya, manusia diciptakan dengan berbagai kelebihan dan kesempurnaan

Berdasarkan penjelasan yang ada, ketika karyawan bahagia dan mampu bersyukur pekerjaan yang digelutinya sekarang, maka mereka akan melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya secara optimal sebagai dorongan dari dalam diri demi organisasinya, terlepas dari segala sesuatu yang sedang dihadapi, karena mereka mampu menerima dan menjalani setiap proses yang terjadi dalam kehidupannya yang seyogyanya demikian dilakukan layaknya seorang karyawan. Oleh karenanya, penelitian ini bertujuan untuk menguji “Hubungan Antara Kebersyukuran dengan Kebahagiaan pada karyawan Universitas Islam Riau”

#### B. *Rumusan Masalah*

Berdasarkan uraian yang dikemukakan dalam latar belakang, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah *apakah ada* ‘Hubungan Antara Kebersyukuran dengan Kebahagiaan pada karyawan Universitas Islam Riau’ ?

### C. Tujuan Penelitian

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ‘Hubungan Antara Kebersyukuran dengan Kebahagiaan pada karyawan Universitas Islam Riau’*

### D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang di harapkan dalam penelitian ini adalah mampu memberikan manfaat baik secara teoritis maupun manfaat praktis, yaitu :

#### 1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat teoritis kepada ilmu psikologi khususnya dalam bidang psikologi positif

#### 2. Manfaat praktis

a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat kepada karyawan untuk meningkatkan Kebersyukuran dengan Kebahagiaan pada karyawan Universitas Islam Riau”

b. Hasil penelitian ini diharapkan Bagi Universitas memberi informasi mengenai “Hubungan Antara Kebersyukuran dengan Kebahagiaan pada karyawan Universitas Islam Riau”

c. Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya.

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Kebahagiaan

##### 1. Pengertian kebahagiaan

Menurut Seligman (2005) *happiness* atau kebahagiaan adalah keadaan dimana seseorang lebih banyak mengenang peristiwa-peristiwa yang menyenangkan daripada yang sebenarnya terjadi dan mereka lebih banyak melupakan peristiwa buruk. Kebahagiaan merupakan suatu istilah yang menggambarkan perasaan positif. Hal ini merupakan gambaran individu yang mendapatkan kebahagiaan yang autentik (sejati) yaitu individu yang telah dapat mengidentifikasi dan mengolah atau melatih kekuatan dasar (terdiri dari kekuatan dan keutamaan) yang dimilikinya dan menggunakannya pada kehidupan sehari-hari.

Menurut Papalia, Old dan Feldman (2008) kebahagiaan adalah perasaan yang positif yang mendorong seseorang untuk melakukan berbagai tindakan yang positif, seperti membangun relasi yang baik dengan masyarakat, memiliki pikiran dan semangat optimisme, memiliki kesehatan yang baik, memiliki keluarga yang harmonis, memiliki semangat saling menolong, hidup yang tersosialisasi dengan baik dengan tetangga dan saling menghargai atau menghormati orang lain.

Kebahagiaan juga mengacu pada perasaan positif, seperti sukacita atau ketenangan dan keadaan positif yang berkaitan dengan *flow* atau absorpsi. Kebahagiaan ialah merupakan salah satu kondisi psikologis yang positif di mana ditandai dengan adanya tingkat kepuasan yang tinggi terhadap kehidupan

sehingga banyak memberikan pengaruh positif dibandingkan pengaruh negatif (Carr, 2004).

Menurut Seligman (2005) menyatakan bahwa kebahagiaan melibatkan emosi atau perasaan positif. Emosi positif tersebut telah dibagi menjadi tiga macam, yaitu emosi yang ditujukan pada masa lalu, masa depan dan masa sekarang atau masa yang akan datang. Rasa puas, lega, sukses, bangga, tenang, dan damai adalah bentuk emosi pada masa lalu. Sikap optimis, harapan, percaya, yakin, dan percaya kepada diri sendiri adalah bentuk emosi yang berorientasi pada masa depan. Sementara itu emosi positif pada masa sekarang adalah berupa kenikmatan dan gratifikasi.

Menurut Khavari (2000), kebahagiaan berhubungan dengan keseimbangan material, intelektual, emosional, dan spiritual. Individu yang dapat menyeimbangi keempat aspek tersebut maka dirinya bisa mengatasi masalah yang ada, meskipun berhadapan dengan masalah yang cukup berat.

Menurut Lyubormirsky dan Lepper (2005) kebahagiaan merupakan penilaian subjektif dan global individu dalam menilai dirinya sendiri sebagai individu yang merasa bahagia atau tidak. Kebahagiaan sebagian besar berada di bawah kontrol individu melalui kegiatan-kegiatan yang dipilih dan bagaimana menafsirkan dan menanggapi situasi dalam kehidupan, sehingga kebahagiaan juga dapat dirasakan bukan hanya dari hal-hal yang menyenangkan saja, kebahagiaan juga dapat dirasakan dari peristiwa yang tidak menyenangkan dan pengalaman pahit.

Menurut Snyder dan Lopez (2007) kebahagiaan merupakan emosi positif yang dirasakan secara subjektif oleh setiap individu. Kebahagiaan juga dapat mengarahkan pada perasaan positif yaitu seperti perasaan sukacita, ketenangan dan keadaan positif yang ditunjukkan pada level kepuasan hidup dan afek positif yang tinggi dan diikuti dengan afek negatif yang rendah.

Menurut Seligman (2005) kebahagiaan merupakan konsep yang mengacu dengan emosi positif yang dirasakan individu serta aktivitas positif yang disukai. Kebahagiaan ini biasanya ditandai dengan lebih banyak afek positif yang dirasakan individu dari pada afek negatif. Kebahagiaan juga sebagai bentuk apresiasi keseluruhan hidup seseorang, dan seberapa banyak individu menyukai dengan kehidupan yang dimilikinya.

Menurut Veenhoven(2008) Kebahagiaan adalah suatu hal yang menjadi harapan didalam kehidupan seseorang, bahkan semua orang ingin mendambakan kehidupan yang berbahagia dimasa hidupnya. Akan tetapi tidak jarang dalam upaya mencapai kebahagiaan tersebut selalu dikaitkan dengan harta semata, baik itu dalam bentuk uang maupun materi. hal ini perlu diwaspadai oleh setiap orang, karena bertambahnya kekayaan, uang, dan materi tidaklah selalu otomatis menyebabkan dapat meningkatnya kebahagiaan dalam hidup seseorang. Namun demikian bukan berarti pula bahwa kekayaan, harta, uang dan materi tidak diperlukan dalam hidup.

Seligman (2005), mengatakan perasaan yang positif akan mendorong seseorang untuk melakukan berbagai tindakan yang positif, seperti membangun relasi yang baik dengan masyarakat, memiliki pikiran dan semangat optimisme,

memiliki kesehatan rohani yang baik, memiliki keluarga yang harmonis, memiliki semangat saling menolong, hidup rukun dengan tetangga, tahu berterimakasih, mengucapkan syukur atas apa yang dimiliki, dan menghargai atau menghormati orang lain, unsur-unsur inilah yang membuat seseorang memiliki kebahagiaan sejati.

Menurut Bastaman (2008), mengatakan bahwa hidup bahagia adalah ketika individu melakukan berbagai kegiatan yang menghasilkan karya-karya yang bermanfaat, memiliki tujuan hidup yang jelas, meningkatkan cara berfikir dan bertindak positif, serta berupaya secara optimal untuk mengembangkan potensi dirinya yang meliputi potensi fisik, mental, sosial, dan spiritual. Ciri individu lain yang merasa hidupnya bahagia adalah dengan memiliki tipe kepribadian yang sehat, hal tersebut dapat ditandai oleh tubuh yang sehat, otak cemerlang, akhlak luhur, sikap tegas, perasaan lembut, keyakinan yang mantap, luwes dalam pergaulan, pandai bersyukur dan ingin agar individu lain pun dapat meraih kebahagiaan seperti mereka.

Menurut Fromm (dalam Schultz, 2005), kebahagiaan merupakan suatu bagian integral dan hasil kehidupan yang berkaitan dengan orientasi produktif. Kebahagiaan bukan semata-mata suatu perasaan atau keadaan yang menyenangkan, tetapi juga suatu kondisi yang meningkatkan seluruh organisme, menghasilkan penambahan gaya hidup, kesehatan fisik, dan pemenuhan potensi-potensi seseorang. Individu-individu yang produktif adalah individu-individu yang bahagia. Suatu perasaan kebahagiaan merupakan bukti bagaimana berhasilnya individu dalam kehidupan.

Sementara itu, Seligman (2005) mengartikan kebahagiaan sebagai konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktivitas positif yang tidak memiliki komponen perasaan negatif, misalnya ketika individu terlibat dalam kegiatan yang sangat disukai. Emosi positif ini dirasakan individu terhadap masa lalu, masa kini, dan masa depan individu tersebut.

Menurut Allport (dalam Compton, 2005), kebahagiaan bukanlah tujuan, tetapi merupakan konsekuensi yang mungkin terjadi dari keterlibatan sepenuhnya dalam kehidupan. Kondisi kebahagiaan itu sendiri bukanlah merupakan kekuatan yang memotivasi tetapi merupakan dampak dari termotivasinya aktivitas seseorang.

Selain itu menurut Emmons (dalam Compton, 2005), kebahagiaan terfokus pada penemuan emosi positif dalam kehidupan, sementara pemaknaan seringkali melibatkan pengenalan dan penerimaan emosi positif dan negatif. Hal ini berangkat dari pemikiran bahwa kebahagiaan dinilai berdasarkan kriteria-kriteria subyektif yang dimiliki individu.

Selain itu kebahagiaan juga memiliki empat komponen utama, seperti kepuasan dalam hidup secara umum, kepuasan terhadap ranah spesifik kehidupan, adanya efek yang positif, seperti mood dan emosi yang menyenangkan, dan ketiadaan efek yang negatif, seperti mood dan emosi yang tidak menyenangkan (Eddington & Shuman, 2005).

Berdasarkan definisi para ahli di atas, kebahagiaan dapat disimpulkan sebagai perasaan positif yang berasal dari kepuasan atas keseluruhan hidup yang

ditandai dengan adanya kesenangan yang dirasakan oleh individu ketika melakukan sesuatu hal yang disenangi di dalam kehidupan.

## 2. Aspek-aspek kebahagiaan

Menurut Seligman (2005) dalam bukunya *Authentic Happiness*, menyatakan bahwa terdapat tiga aspek kebahagiaan, yaitu:

### a. masa lalu

Emosi positif pada masa lalu antara lain berupa kepuasan, kelegaan, kesuksesan, kebanggaan, ketenangan, dan kedamaian. Kepuasan akan masa lalu ditentukan oleh pemaknaan individu terhadap masa lalu dan menata ulang kejadian-kejadian pada masa lalu dengan cara memaafkan.

### b. Masa sekarang

Kebahagiaan pada masa sekarang dibagi menjadi dua hal, yaitu kenikmatan (*pleasure*) dan gratifikasi (*gratification*).

#### 1) Kenikmatan (*Pleasure*)

Kenikmatan yaitu kesenangan yang memiliki komponen indrawi yang jelas dan komponen-komponen emosi yang kuat, yang disebut sebagai perasaan-perasaan dasar. Kesenangan tersebut hanya bersifat sementara dan sedikit melibatkan pikiran, bahkan tidak sama sekali. Seligman (2005), menyatakan tiga konsep yang dapat membantu individu meningkatkan kebahagiaan sementara dalam hidup yakni melawan habituasi, kesadaran akan kenikmatan (*savoring*) dan kecermatan.

## 2) Gratifikasi (*Gratification*)

Gratifikasi yaitu keadaan menyenangkan yang mengikuti pencapaian hasrat. Gratifikasi datang dari kegiatan-kegiatan yang sangat disukai, tetapi tidak harus disertai oleh perasaan dasar.

Gratifikasi membuat seseorang terlibat sepenuhnya, tenggelam dan terserap di dalamnya, dan seseorang kehilangan kesadaran diri. Kriteria definisi dari gratifikasi adalah ketiadaan perasaan, hilangnya kesadaran diri, dan terlibat sepenuhnya.

### c. dimasa depan

Emosi positif mengenai masa depan mencakup keyakinan (*truth*), kepercayaan (*trust*), percaya diri (*confidence*), harapan dan optimisme.

Optimisme terbagi ke dalam dua dimensi yaitu permanen (masalah waktu) dan pervasif (masalah ruang). Dimensi permanen terkait dengan seberapa lama seseorang menyerah atas kejadian buruk sampai mendatangkan ketidak berdayaan. Sementara, dimensi pervasif terkait sejauh mana ketidakberdayaan akan melebar ke banyak situasi atau terbatas pada beberapa wilayah saja.

## 3. Faktor faktor yang mempengaruhi kebahagiaan

### a. Kekayaan

Menurut Kasser (dalam Polak & McCullough, 2006) kekayaan seperti halnya harta benda merupakan suatu kebutuhan dasar yang memang diperlukan oleh setiap orang, namun apabila seseorang lebih terfokus pada kekayaan maka akan merusak kebahagiaan dan kepuasan

psikologis individu. Sebagaimana Polak & McCullough (2006) menambahkan seseorang yang sering mengejar tujuan-tujuan kekayaan agar tercapai suatu kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup, namun hal tersebut justru terlihat individu merasa tidak bahagia dengan kondisi hidupnya.

b. Pernikahan

Menurut Seligman (2005) mengatakan bahwa pernikahan sangat erat hubungannya dengan kebahagiaan. Pernikahan memberikan banyak keuntungan yang dapat membahagiakan seseorang, diantaranya keintiman psikologis dan fisik, memiliki anak, membangun keluarga, menjalankan peran sebagai orang tua, menguatkan identitas dan menciptakan keturunan (Carr, 2004).

c. Religiusitas

Orang yang religius lebih bahagia dan lebih puas terhadap kehidupan daripada orang yang tidak religius (Seligman, 2005). dan Carr (2004) juga menambahkan keterlibatan dalam suatu agama juga diasosiasikan dengan kesehatan fisik dan psikologis yang lebih baik yang dapat dilihat dari kesetiaan dalam perkawinan, perilaku sosial, tidak berlebihan dalam makanan dan minuman, dan bekerja keras. Didukung juga oleh penelitian yang dilakukan oleh Elfida (2008) 14 menunjukkan bahwa keyakinan religius memberikan kontribusi yang sangat besar terhadap kebahagiaan individu.

d. Syukur

Berbagai manfaat dari syukur telah ditemukan kebenarannya, sebagaimana sebuah penelitian melakukan eksperimen yang dilakukan oleh Emmons dan McCullough (2003) terhadap mahasiswa dengan praktek syukur, hasil penelitian itu menunjukkan bahwa mahasiswa yang melakukan praktek bersyukur dilaporkan setiap minggunya memiliki emosi positif dan kegiatan positif yang lebih tinggi seperti rutin berolahraga, merasa lebih baik mengenai kehidupan, lebih optimis, menjadi lebih tinggi tingkat kewaspadaan, antusias, dan memiliki tekad. Penelitian ketiga menurut Emmons dan McCullough (2003) juga menjelaskan bahwa individu yang memiliki penyakit neuromuskuler namun merasa bersyukur dengan kondisi tersebut dapat memberikan dampak yang positif terhadap kesejahteraan individu

e. Kehidupan sosial

Orang yang bahagia biasanya memiliki efek yang positif berkenaan dengan kehidupan sosial, seperti halnya lebih banyak memiliki teman, memiliki dukungan sosial yang kuat serta berinteraksi sosial dengan lebih baik menurut (Lyubomirsky, Schkade & Sheldon, 2005)

f. kesehatan

Kesehatan merupakan salah satu faktor penting bagi setiap individu. Ketika individu merasa sakit terkadang kebahagiaan terasa sedikit berkurang. Sebagaimana menurut Okun dkk (dalam Polak & McCullough, 2006) mengatakan ada hubungan kesehatan yang buruk dengan

ketidakbahagiaan dan kesusahan. Kajian Mayo Clinic (dalam Seligman, 2005) juga mengungkapkan bahwa orang-orang yang bahagia memiliki kebiasaan yang sangat baik berkenaan dengan kesehatan, memiliki tekanan darah yang lebih rendah, dan sistem kekebalan tubuh yang lebih kuat daripada orang yang tidak bahagia. Sementara itu menurut Aspinwall (dalam Seligman, 2005) juga mengatakan bahwa orang yang bahagia memiliki kesadaran yang lebih baik mengenai kesehatan, dan kebahagiaan merupakan salah satu faktor untuk memanjangkan usia dan dapat meningkatkan kesehatan. Menurut Lyubomirsky, King dan Diener (2005) kebahagiaan menunjukkan korelasi yang positif dengan indikator kesehatan mental dan fisik. Kebahagiaan mempengaruhi kesehatan melalui dampaknya pada hubungan sosial, perilaku sehat, serta kemungkinan berefek pada fungsi kekebalan tubuh individu. Seligman dkk (dalam Diener & Chan, 2011) juga menambahkan bahwa kesejahteraan subjektif memiliki manfaat yang positif mengenai kesehatan fisik seperti lebih cepat dalam penyembuhan luka dan memiliki tekanan darah yang lebih rendah.

g. Jenis kelamin

Menurut Freedman (dalam Polak & McCullough, 2006) orang yang berusia lebih tua memungkinkan bisa menerima dan memiliki kepuasan hidup dibandingkan yang berusia lebih muda, karena yang berusia lebih tua memiliki makna dan arah hidup yang lebih pasti dan lebih percaya diri dalam nilai-nilai kemudian juga lebih optimis daripada yang berusia lebih muda. Berdasarkan 16 tingkat kebahagiaan ditinjau dari jenis kelamin

yaitu antara laki-laki dan perempuan sebetulnya tidak memiliki perbedaan yang cukup jauh mengenai keadaan emosinya, namun terkadang perempuan cenderung dilaporkan lebih memiliki afek negatif dan sekaligus lebih bahagia dibandingkan laki-laki menurut (Braun., Cameron., Gurin dkk, dalam Diener, 1984).

Dengan demikian kebahagiaan dipengaruhi oleh beberapa factor yaitu; kekayaan, pernikahan, religiusitas, syukur, kehidupan sosial, kesehatan, usia dan jenis kelamin.

## **B. KEBERSYUKURAN**

### **1. Pengertian Kebersyukuran**

Menurut Puyser (Emmons, 2004) kata syukur dalam penelitian ilmiah sering disebut dengan kata *Gratitude* dan *Thankfull*. Kata *gratitude* berasal dari bahasa latin, yaitu "*gratia*", yang berarti keanggunan atau keberterimakasihan. Peterson dan Seligman (2004) mendefinisikan bersyukur sebagai rasa berterimakasih dan bahagia sebagai respon penerimaan karunia, baik karunia tersebut dirasakan oleh orang lain atau keadaan nyaman, aman, dan terjadi secara alamiah.

Menurut McCullough, Emmons dan Tsang (2002), kebersyukuran sebagai bentuk kecenderungan umum untuk mengenali dan merespons dengan rasa berterima kasih terhadap kebajikan orang lain terhadapnya ketika memperoleh suatu pengalaman dan hasil yang positif.

Menurut Hill (2001), mengatakan bahwa bersyukur adalah suatu respon atas rasa terima kasih dan sukacita ketika menerima sebuah karunia, baik itu berupa benda konkret ataupun sebuah ucapan kebaikan. Rasa syukur dapat muncul ketika berhadapan dengan keindahan alam atau dalam keheningan jiwa seseorang.

Menurut Peterson dan Seligman (Auliyya, 2016), mengatakan bersyukur secara personal artinya adalah rasa terima kasih yang ditujukan kepada seseorang yang telah memberikan sesuatu yang menguntungkan kepada dirinya. Sementara, bersyukur secara transpersonal diartikan sebagai rasa syukur kepada Tuhan sebagai suatu kekuatan yang lebih besar, atau ditujukan kepada alam semesta.

Menurut Al-Jauziyah (1998) juga mengatakan bahwa individu yang bersyukur adalah individu yang dapat mengambil manfaat dan pelajaran yang berasal dari ayat-ayat-Nya, mengambil salah satu dari asma'-Nya, karena Allah adalah Asy-Syakur, yang berarti menghantarkan orang yang bersyukur kepada Dzat yang disyukurinya.

Orang yang bersyukur adalah orang-orang yang menjaga eksistensi nikmat iman. Selain itu pengungkapan syukur terlihat melalui respon positif berbagai manfaat emosional yang didapat dari syukur dan hal tersebut telah dibuktikan dalam penelitian sebelumnya (Froh, Sefick & Emmons, 2008).

Syukur dapat dikonsepsikan menurut Simmel (dalam Froh, Sefick & Emmons, 2008) sebagai suatu kebajikan atau sebagai keadaan emosional dari perspektif moral dan agama, syukur dipandang sebagai kekuatan manusia yang

meningkatkan pribadi seseorang yang hubungannya dengan kesejahteraan dan bermanfaat bagi masyarakat secara keseluruhan.

Menurut Sulistyarini (2010), menjelaskan bahwa kebersyukuran merupakan sebuah bentuk emosi atau perasaan, yang kemudian berkembang menjadi suatu sikap, sifat moral yang baik, kebiasaan, sifat kepribadian, dan akhirnya akan mempengaruhi seseorang menanggapi/bereaksi terhadap sesuatu atau situasi. Menurut Wood (2009), menyatakan kebersyukuran adalah sebagai bentuk ciri pribadi yang berpikir positif, mempresentasikan hidup menjadi lebih positif.

Berdasarkan uraian definisi di atas dapat disimpulkan syukur adalah menerima pemberian berupa nikmat dengan mengucapkan pujian atau ungkapan terima kasih kepada Tuhan, pihak lain atau sumber pemberi nikmat. Biasanya rasa syukur diikuti dengan respon positif sebagai bentuk kesenangan yang didapat.

## **2. Aspek-aspek kebersyukuran**

Aspek yang dikemukakan oleh Fitzgerald (1998) dan Watkins (2003) (dalam Ratih, 2015) penulis merangkum komponen bersyukur menjadi tiga. Ketiga komponen berikut akan digunakan dalam penyusunan alat ukur bersyukur, yaitu:

- a. Memiliki rasa apresiasi terhadap orang lain ataupun Tuhan dan kehidupan.

Aspek ini berasal dari aspek pertama yaitu perasaan apresiasi yang hangat terhadap seseorang atau sesuatu. dan diperjelas dengan karakteristik orang bersyukur kedua dan ketiga, yaitu mengapresiasi

kontribusi orang lain terhadap kesejahteraan (*well-being*) dirinya, dan memiliki kecenderungan untuk mengapresiasi kesenangan yang sederhana.

b. Perasaan positif kepada kehidupan yang dimiliki

Aspek ini berasal dari karakteristik orang bersyukur yaitu, tidak merasa kekurangan dalam hidupnya atau dengan kata lain memiliki *sense of abundance*. Seseorang yang tidak merasa kekurangan akan memiliki perasaan positif dalam dirinya. Ia akan merasa berkecukupan terhadap apa yang dimilikinya, puas dengan kehidupan yang dijalannya.

c. Kecenderungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki

Aspek bersyukur yang kedua dan ketiga yaitu, kehendak baik kepada seseorang atau sesuatu, serta kecenderungan untuk bertindak berdasarkan apresiasi dan kehendak baik yang dimilikinya, berkaitan dengan karakteristik terakhir dari individu yang bersyukur yaitu, menyadari akan pentingnya bersyukur. Ketiga hal ini menunjukkan bahwa rasa syukur bukan hanya berkaitan dengan apresiasi terhadap apa yang didapatkan, tetapi juga terdapat unsur pengekspresian dari apresiasi dan perasaan yang dimiliki yang dapat diwujudkan dalam tindakan maupun kehendak baik.

Berdasarkan pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kebersyukuran merupakan cara pandang seseorang menganggap bahwa kehidupan yang dia

jalani sesuatu yang berharga. Seorang individu yang bersyukur akan mampu menghadapi masalah dan menemukan solusi terhadap suatu masalahnya. Seseorang yang bersyukur akan merasa bahagia terhadap kehidupannya. Perasaan tersebut dapat diekspresikan kepada Tuhan dan makhluk lainnya seperti alam, binatang. Rasa syukur akan memberikan keuntungan dalam kehidupan pada remaja.

### 3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebersyukuran

Menurut McCullough (2002) menunjukkan faktor yang mempengaruhi bersyukur yaitu :

#### A. Kesejahteraan Emosi

Suatu kecenderungan atau tingkatan dimana seseorang bereaksi emosional dan merasa menilai kepuasan hidupnya.

#### B. Prososial

Kecenderungan seseorang untuk diterima oleh lingkungan sosialnya.

#### C. Relisigiusitas

Berkaitan dengan keagamaan keimanan yang menyangkut nilai transendental.

Menurut Al -Fauzan (2008) mengatakan bahwa ada 5 faktor yang mempengaruhi kebersyukuran:

- a. Mempunyai pandangan yang luas dalam hidup. Berpandangan luas terhadap hidup adalah mengetahui bahwa segala sesuatu yang ada pada diri berasal dari Allah, bukan berasal dari manusia atau benda atau makhluk lain.

- b. Persepsi positif dalam hidup. Berprestasi positif dalam hidup adalah berfikir bahwa segala sesuatu yang datang adalah baik bagi diri, sehingga selalu mengembalikan segala sesuatu kepada Allah walaupun terasa berat untuk dijalani.
- c. Berniat baik terhadap orang lain atau ada sesuatu.berniat baik dalam hal adalah melakukan hal positif pada orang lain.
- d. Kecenderungan untuk bertindak positif berdasarkan rasa penghargaan dan kehendak baik. Sikap orang yang bersyukur dapat dilihat dari tindakannya yang positif.
- e. Rasa apresiasi yang hangat terhadap orang lain. Apresiasi yang hangat pada orang lain sama artinya dengan menghargai dan menginginkan sesuatu yang baik bagi orang lain. Berdasarkan hal itu maka dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kebersyukuran adalah reaksi emosional seseorang dalam menilai kepuasan hidupnya, persepsi positif dalam hidup seperti diterima dilingkungan dan menyangkut nilai keagamaan seseorang.

### C. Hubungan antara kebersyukuran dengan kebahagiaan

Syukur dapat dikaitkan dengan berbagai emosi yang positif. Menurut Gumilar dan Uyun (2009) mengatakan bahwa berbagai macam emosi negatif hanya akan menyebabkan ketegangan dan kegelisahan dalam hidup. Dalam penelitian yang dilakukan Mukhlis dan Koentjoro (2015) menunjukkan bahwa dibandingkan dengan orang yang kurang bersyukur, orang yang bersyukur melaporkan mengalami kebahagiaan yang lebih besar, harapan, kebanggaan,

suasana hati positif, optimisme, kepuasan hidup, vitalitas, religiusitas dan spiritualitas, dan mereka juga cenderung melaporkan lebih sedikit depresi dan iri hati.

Menurut Emmons (2007) mengatakan bahwa kebahagiaan dapat menurunkan tingkat stres, meningkatkan produktivitas, dukungan sosial menjadi lebih kuat, kesehatan yang lebih baik, kualitas kerja yang lebih tinggi, pencapaian pekerjaan yang lebih baik, pernikahan yang lebih memuaskan dan lebih lama, lebih banyak teman, lebih banyak melakukan aktivitas, bahkan kebahagiaan dapat membuat kehidupan menjadi lebih lama (panjang umur). Berbagai pendekatan yang menjanjikan telah dirumuskan untuk meningkatkan kebahagiaan individu seperti pengobatan, metode atau kegiatan yang disengaja yang bertujuan untuk menumbuhkan emosi, perilaku atau kognisi positif (Sin & Lyubomirsky, 2009). Al-Munajjid (2006), mengatakan bahwa bersyukur adalah sebaik-baiknya jalan kehidupan bagi orang-orang yang berbahagia. Lyubomirsky juga menjelaskan bahwa salah satu faktor dari kebahagiaan berasal dari aktivitas yang disengaja (intentional activities) salah satunya adalah dengan cara bersyukur

Berdasarkan penjelasan di atas, bisa disimpulkan bahwa kebersyukuran berpengaruh dengan kebahagiaan. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Myers (Darokah, 2005), mengungkapkan bahwa para peneliti menemukan individu yang tinggal di lingkungan masyarakat atau keluarga yang agamis memiliki skor tinggi dalam tingkat kebahagiaan. Selain itu, menurut Emmons dan McCullough (Darokah, 2005) berpendapat bahwa

ajaran agama Islam mengandung nilai-nilai yang secara empiris mampu meningkatkan kebahagiaan, seperti syukur, perintah untuk memaafkan orang yang menganiaya, dan silaturrohim

#### **D. HIPOTESIS**

Ada hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dengan kebahagiaan, artinya;

Berdasarkan teori di atas dapat di ambil sebuah hipotesis penelitian, Semakin tinggi rasa kebersyukuran, maka semakin tinggi tingkat kebahagiaan, sebaliknya semakin rendah kebersyukuran, maka semakin rendah tingkat kebahagiaan.



## BAB III METODE PENELITIAN

### A. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel yang digunakan adalah sebagai berikut:

Variabel Bebas : Kebersyukuran (X)

Variabel Terikat : Kebahagiaan(Y)

### B. Definisi Operasional Variabel

#### 1. Kebersyukuran

Peterson dan Seligman (2004) mendefinisikan bersyukur sebagai rasa berterimakasih dan bahagia sebagai respon penerimaan karunia, baik karunia tersebut dirasakan oleh orang lain atau keadaan nyaman, aman, dan terjadi secara alamiah. Menurut Watsin (2003) mengukur kebersyukuran terdiri dari tiga aspek yaitu : memiliki rasa apresiasi, perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki dan kecenderungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki.

#### 2. Kebahagiaan

Menurut Bastaman (2008), mengatakan bahwa hidup bahagia adalah ketika individu melakukan berbagai kegiatan yang menghasilkan karya-karya yang bermanfaat, memiliki tujuan hidup yang jelas, meningkatkan cara berfikir dan bertindak positif, serta berupaya secara optimal untuk mengembangkan potensi dirinya yang meliputi potensi fisik, mental, sosial, dan spiritual. Kebahagiaan memiliki tiga aspek menurut Seligman (2005)

yaitu, kepuasan terhadap masa lalu, optimisme terhadap masa depan, kebahagiaan masa sekarang.

## C. Subjek Penelitian

### 1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2014) populasi diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan peneliti populasi. Menurut Bungin (dalam Siregar, 2014) populasi penelitian merupakan keseluruhan (*universum*) dari obyek penelitian yang dapat berupa manusia, hewan, tumbuh-tumbuhan, udara, gejala, nilai, peristiwa, sikap hidup, dan sebagainya. Populasi dalam penelitian ini adalah karyawan yang bekerja di Universitas Islam Riau yang berjumlah 350 orang.

### 2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2009:62). Menurut Arikunto (2006) sampel merupakan wakil dari populasi yang dijadikan objek atau sumber data yang sebenarnya dari suatu penelitian. Apabila populasi penelitian berjumlah lebih dari 100 maka sampel dapat diambil 10%-15%, 20%-25% atau lebih. Populasi dalam penelitian ini adalah karyawan Universitas Islam Riau yang

berjumlah 78 orang yang di ambil menggunakan rumus slovin dengan tingkat kesalahan sebesar 10% sehingga ketetapan sample 90%

Untuk menentukan ukuran sampel dalam penelitian ini, penulis menggunakan rumus slovin untuk perhitungan besaran sampel sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{N(e)^2 + 1}$$

Keterangan :

$n$ = Ukuran sampel

$N$ =Ukuran populasi

$e$ = Batas toleransi kesalahan

Maka dengan menggunakan rumus tersebut perhitungan sampel pada penelitian ini adalah:

$$n = \frac{350}{350(0,1)^2 + 1}$$

$$n = \frac{350}{4,5} = 77,7 = 78$$

Jadi sampel penelitian ini adalah 78 karyawan

### 3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling*. *Random sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dengan cara melakukan ramdomisasi terhadap kelompok, bukan terhadap subjek serta individual (Azwar 2012)

### D. Metode Pengumpulan Data

Alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah berupa skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari

dua bagian, yaitu: skala Kebahagiaan dan Kebersyukuran. Item kedua skala ini yaitu Kebahagiaan dan Kebersyukuran dengan menggunakan model skala Likert.

Menurut Rensis Likert (dalam Suryabrata, 2005) skala ini tergolong skala untuk individu dan pada rancangan dasarnya disusun untuk mengukur sikap, walaupun kemudian penerapannya juga dilakukan terhadap hal-hal lain selain sikap. Berkenaan dengan pengukuran sikap, maka ada dua hal yang selalu harus diingat yaitu (a) bahwa sikap itu selalu mempunyai objek, objek sikap, yaitu sesuatu yang menjadi sasaran sikap (b) bahwa secara teori sikap itu digambarkan dalam satu kontinum dari negatif, lewat daerah netral ke positif. Skala dalam penelitian ini menggunakan empat kategori, yaitu berupa sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS).

Adapun nilai yang bergerak untuk pernyataan *favorabel* adalah dari sangat setuju nilai empat, setuju tiga, tidak setuju dua, sangat tidak setuju satu. Sedangkan untuk pernyataan *unfavorabel* adalah sangat tidak setuju empat, tidak setuju tiga, setuju dua dan sangat setuju adalah satu.

### 1. Skala Kebersyukuran

Skala kebersyukuran dalam penelitian ini berdasarkan aspek kebersyukuran yang dikemukakan oleh Fitzgerald (1998) dan Watkins (2003) (dalam Ratih (2015) menjadi tiga kategori: (a) memiliki rasa apresiasi kepada orang lain ataupun Tuhan dan kehidupan, (b) Perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki dan (c) Bertindak positif sebagai ekspresi dari

perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki. Skala kebersyukuran sebelum di uji coba terdiri dari 29 butir dengan jumlah *favorable* 12 butir dan jumlah *unfavorable* 17 butir. Adapun nilai yang bergerak untuk pernyataan *favourable* adalah nilai 4 untuk sangat setuju sampai nilai 1 untuk pilihan jawaban sangat tidak setuju. Sedangkan untuk pernyataan *unfavourable* bergerak dari nilai 4 untuk pernyataan sangat tidak setuju, nilai 3 untuk tidak setuju, nilai 2 untuk setuju dan nilai 1 untuk sangat tidak setuju.

**Tabel 3.1**  
**Blue Print Skala Kebersyukuran Sebelum Try Out**

No	Aspek Kebersyukuran	Indikator	Aitem		Jumlah
			<i>Favou rrble</i>	<i>Unfavo urble</i>	
1.	Rasa apresiasi terhadap orang lain ataupun Tuhan dan kehidupan	- Sadar akan kesenangan yang diberikan Tuhan dan orang lain	16,8	-	2
		- Mengakui kebaikan Tuhan dan orang lain untuk kesejahteraan kita	1	10,11	3
		- Memandang Tuhan dan orang lain secara positif	4,25	2,12,20 ,23,28	7
2.	Perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki	- Merasa puas dengan hidupnya	3	9,21	3
		- Merasa bahagia dengan keadaan dirinya dan keberadaan orang lain	19	6,15,26 ,29	5
3.	Kecenderungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki	- Melakukan ibadah dan membantu orang lain sebagai wujud syukur	13,22	5,27,18	5
		- Menjalani aktivitas sebaik mungkin sebagai bentuk terima kasih kepada Tuhan	2,24,17	14	4
Jumlah			12	17	29

## 2. Skala kebahagiaan

Skala kebahagiaan dalam penelitian ini berdasarkan aspek kebahagiaan yang dikemukakan oleh seligman (2005) yaitu, (1) kepuasan terhadap masalah, (2) optimisme terhadap masa depan, (3) kebahagiaan masa sekarang. Skala kebahagiaan sebelum diuji coba terdiri dari 24 butir dengan jumlah *favourable* sebanyak 12 butir dan *unfavourable* sebanyak 12 butir.. Adapun nilai yang bergerak untuk pernyataan *favourable* adalah nilai 4 untuk sangat setuju sampai nilai 1 untuk pilihan jawaban sangat tidak setuju. Sedangkan untuk pernyataan *unfavourable* bergerak dari nilai 4 untuk pernyataan sangat tidak setuju, nilai 3 untuk tidak setuju, nilai 2 untuk setuju dan nilai 1 untuk sangat tidak setuju.

**Tabel 3.2**  
**Blue Print Skala Kebahagiaan Sebelum Try Out**

No	Aspek Kebahagiaan	Indikator	Item		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Masalalu	-Kepuasan	14, 10	17, 11	8
		-Kelegaan	12, 1	3, 18	
2	Masa sekarang	-Kenikmatan	20, 2	22, 7	8
		-Gratifikasi	13, 23	6, 16	
3	Masadepan	-Optimisme	5, 21	24, 9	8
		-Harapan	8, 19	15, 4	
<b>Jumlah</b>			12	12	24

### **E. Persiapan dan Pelaksanaan uji coba**

Persiapan yang dilakukan sebelum melaksanakan penelitian adalah mempersiapkan dahulu alat ukur yang akan digunakan. Lalu, dilakukan uji coba terhadap alat ukur untuk mendapatkan validitas dan reliabilitas yang baik. Uji coba penelitian dilakukan kepada 60 karyawan Balai bahasa Penyebaran Skala dilakukan selama 2 hari yaitu pada hari senin dan selasa tepatnya pada tanggal 28 Oktober dan 29 Oktober 2018.

Berdasarkan hasil uji coba maka didapat 23 butir valid skala kebersyukuran dari 29 butir, dengan nomor butir yang gugur adalah 8, 12, 13, 15, 17, 25. Skala kebahagiaan didapat bahwa 18 valid dari 24 butir, dengan nomor butir yang gugur adalah 2, 9, 15, 16, 19, 20

### **F. Hasil Uji Coba**

Azwar (2012) mengatakan bahwa sebuah alat ukur harus dilakukan uji coba terlebih dahulu, untuk mengetahui ketepatan dan kecermatannya dalam melakukan fungsi ukurannya. Hal ini dikenal dengan validitas dan reliabilitas. Setiap alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini diuji validitasnya menggunakan validitas isi. Sedangkan reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya.

Menurut Azwar (2012) penetapan aitem yang sah berdasarkan pada item yang mempunyai koefisien  $\geq 0,30$ , tetapi jika jumlah butir yang lolos masih belum mencukupi jumlah yang diinginkan, maka batasan tersebut dapat diturunkan sedikit menjadi  $\geq 0.25$  sehingga butir yang diinginkan tercapai. Dari variabel kebersyukuran, setelah dilakukan uji coba pertama maka diketahui 29 butir valid

dengan hasil indeks reliabilitas *alpha cronbach's* sebesar 0,858 Berdasarkan hasil uji coba kedua (*running*) tidak didapati aitem yang gugur, artinya pada skala kebersyukuran tetap berjumlah 23 butir valid dengan indeks reliabilitas *alpha cronbach's* sebesar 0,899 Sebaran butir skala kebersyukuran dapat dilihat pada tabel 3.3 berikut.

Tabel 3.3  
*Blue Print* Skala Kebersyukuran Sesudah *Try Out*

No	Aspek Kebersyukuran	Indikator	Aitem		Jumlah
			<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	Rasa apresiasi terhadap orang lain ataupun Tuhan dan kehidupan	- Sadarakan kesenangan yang diberikan Tuhan dan orang lain	12	-	1
		- Mengakui kebaikan tuhan dan orang lain untuk kesejahteraan kita	1	9,1	3
		- Memandang tuhan dan orang lain secara positif	4	7,15,18,22	5
		- Merasa puas dengan hidupnya	3	8,16	3
		- Merasa bahagia dengan keadaan dirinya dan keberadaan orang lain	14	6,20,23	4
3.	Kecenderungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki	- Melakukan ibadah dan membantu orang lain sebagai wujud syukur	17	5,21,13	4
		- Menjalani aktivitas sebaik mungkin sebagai bentuk terima kasih kepada Tuhan	2,19	14	3
Jumlah			8	15	23

Pada variabel kebahagiaan hasil perhitungan uji coba pertama, data yang dianggap valid berjumlah 24 butir untuk skala kebahagiaan dengan indeks

reliabilitas *alpha cronbach's* sebesar 0.869. Dan berdasarkan hasil uji coba kedua (*running*) didapati 6 aitem yang gugur artinya berjumlah 18 butir valid, dengan indeks reliabilitas *alpha cronbach's* menjadi sebesar 0,887. Sebaran butir skala kebahagiaan dapat dilihat pada tabel 3.4 berikut:

**Tabel 3.4**  
**Blue Print Skala Kebahagiaan Sesudah Try Out**

No	Aspek Kebahagiaan	Indikator	Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1	Masalalu	-Kepuasan	12, 8	13, 9	8
		-Kelegaan	10, 1	2, 14	
2	Masa sekarang	-Kenikmatan		16, 6	5
		-Gratifikasi	11, 17	5	
3	Masadepan	-Optimisme	4, 15	18, 3	5
		-Harapan	7		
<b>Jumlah</b>			9	9	18

#### G. Validitas dan Reliebilitas

##### 1. Validitas

Menurut Azwar (2012) untuk mengetahui apakah skala mampu menghasilkan data yang akurat sesuai dengan tujuan ukurnya maka diperlukan pengujian validitas atau validasi. Substansi yang terpenting dalam validasi skala psikologi adalah membuktikan bahwa struktur seluruh aspek berperilaku, indikator berperilaku, dan aitem-aitemnya memang membentuk suatu konstruk yang akurat bagi atribut yang diukur.

Penelitian ini validitas yang digunakan adalah validitas isi, yaitu relevansi aitem dengan indikator berperilaku dan dengan tujuan ukur sebenarnya sudah dapat dievaluasi lewat nalar dan akal sehat (*common*

*sense*) yang mampu menilai apakah isi skala memang mendukung konstruk teoritik yang diukur (Azwar, 2012).

## 2. Reliabilitas

Reliabilitas menurut Azwar (2012) salah satu ciri instrumen ukur yang berkualitas baik adalah reliabel (*reliable*) yaitu mampu menghasilkan skor yang cermat dengan eror pengukuran kecil. Reliabilitas mengacu kepada keterpercayaan atau konsistensi hasil ukur, yang mengandung makna seberapa tinggi kecermatan pengukuran. Koefisien reliabilitas berada dalam rentang angka dari 0 sampai dengan 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00, berarti semakin tinggi reliabilitasnya. Semakin rendah koefisien reliabilitas mendekati angka 0,00 berarti semakin rendah reliabilitasnya.

Menurut Azwar (2012) penetapan aitem yang sah berdasarkan pada aitem yang mempunyai koefisien  $\geq 0,30$ , tetapi jika jumlah butir yang lolos masih belum mencukupi jumlah yang diinginkan, maka batasan tersebut dapat diturunkan sedikit menjadi  $\geq 0,25$  sehingga butir yang diinginkan tercapai.

Skala kebersyukuran mendapatkan skor reliabilitas *alpha cronbach's* sebesar 0,858. Dan berdasarkan hasil uji coba kedua (*running*) mendapatkan indeks reliabilitas *alpha cronbach's* sebesar 0,899. Pada kebahagiaan, setelah dilakukan uji coba pertama maka diketahui hasil indeks reliabilitas *alpha*

*cronbach's* sebesar 0,869. Berdasarkan hasil uji coba kedua (*running*) didapati indeks reliabilitas *alpha cronbach's* sebesar 0,887.

## H. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh terlebih dahulu dilakukan uji asumsi untuk memenuhi syarat-syarat korelasi. Uji asumsi meliputi normalitas sebaran data, uji linearitas hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat dibawah ini:

### 1. Uji Asumsi Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji dalam regresi, variabel residual memiliki distribusi normal. Model regresi yang baik memiliki distribusi data yang normal atau mendekati normal. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak. Azwar (2012) data dinyatakan berdistribusi normal jika signifikansi lebih besar dari 0,05. Pengujian normalitas dilakukan dalam penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS versi 21.0 for windows. Taraf signifikansi yang ditetapkan dalam pengujian ini  $\alpha = 0,05$ . Pembuktian suatu data memiliki distribusi normal dapat dilihat pada bentuk distribusi datanya pada histogram maupun normal probability plot.

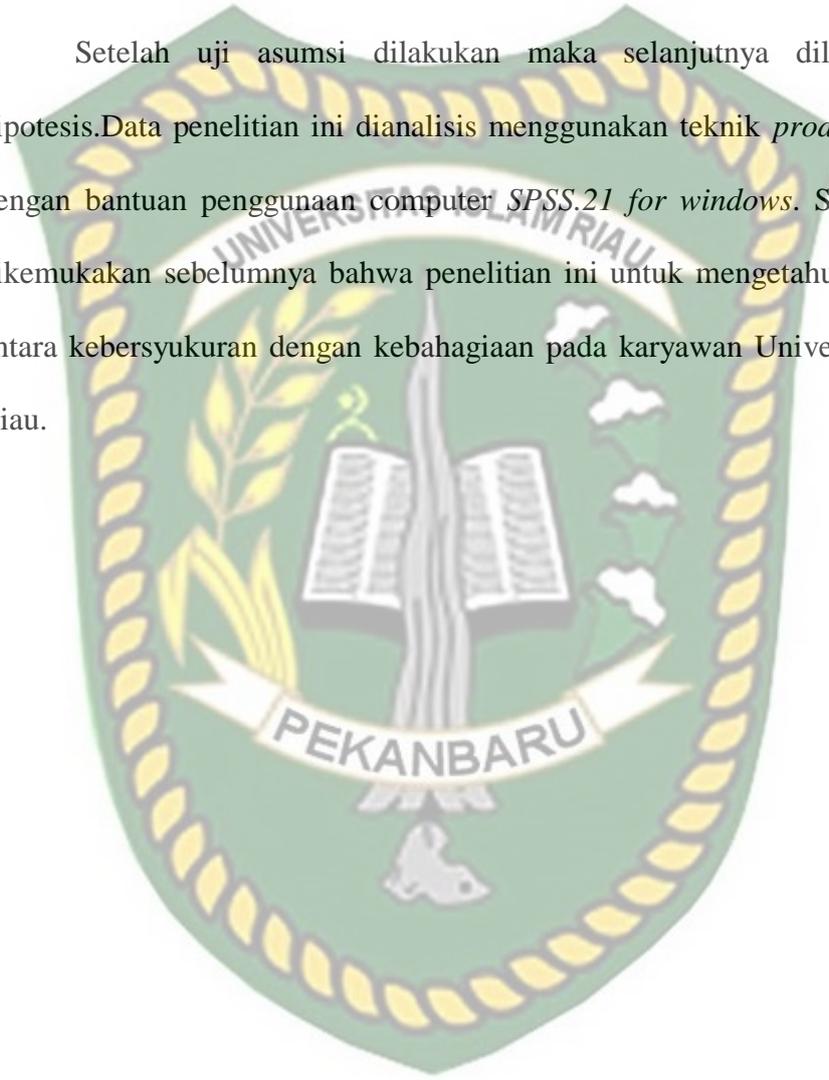
### 2. Uji Linieritas

Azwar (2012) uji linearitas dilakukan untuk melihat arah, bentuk dan kekuatan hubungan antara variabel x dan y. Data dikatakan linear apabila besarnya signifikansi lebih besar dari 0,05 ( $>0,05$ ). Perhitungan uji linearitas

menggunakan program komputer *statistical product and service solution* (SPSS) 21.0 for Windows.

### 3. Uji Hipotesis

Setelah uji asumsi dilakukan maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis. Data penelitian ini dianalisis menggunakan teknik *product moment* dengan bantuan penggunaan komputer *SPSS.21 for windows*. Sebagaimana dikemukakan sebelumnya bahwa penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dengan kebahagiaan pada karyawan Universitas Islam Riau.



## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Orientasi Kancan Penelitian

Langkah pertama yang dilakukan sebelum pelaksanaan penelitian adalah memahami kancan atau tempat yang akan dilakukannya penelitian. Pada penelitian kali ini, peneliti mengambil subjek penelitian yaitu mahasiswa baru di salah satu Universitas yang berada di Pekanbaru, yaitu Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau. Dengan demikian, maka tempat pelaksanaan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis adalah Universitas Islam Riau yang bertempat di Jalan Kaharudin Nasution No. 113 Perhentian Marpoyan, Pekanbaru, Provinsi Riau.

Pertamanya Universitas Islam Riau hanya memiliki satu areal kampus yang terletak di pusat kota Jalan Prof. Mohd. Yamin, SH Pekanbaru dengan bangunan gedung tingkat II, namun pengembangan kampus tidak sampai disini saja, maka Universitas Islam Riau terus mengembangkan pembangunan dibidang fisik. Berkat kejelian dan kegigihan Pimpinan Yayasan Lembaga Pendidikan Islam Riau maka diusahakan pembelian lahan di Km. 11 Perhentian Marpoyan seluas 65 Ha, dan tepatnya pada tahun 1983 dilaksanakan pembangunan pertama untuk gedung Fakultas Pertanian, sehingga pada tahun itu juga Fakultas Pertanian resmi menempati gedung baru di Perhentian Marpoyan tersebut. Dengan adanya lahan di Perhentian Marpoyan tersebut UIR tetap berusaha mengembangkan pembangunan gedung, sehingga pada tahun akademis 1990/1991 semua fakultas dilingkungan UIR resmi menempati Kampus baru yang terletak di Perhentian

Marpoyan, Km. 11 seluas 65 Ha, yang telah memperoleh hak guna bangunan atas nama Yayasan Pendidikan Islam. Lahan yang terletak di Perhentian Marpoyan Km. 11 telah dibangun berbagai bangunan.

### B. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilaksanakan selama sepuluh hari tepatnya pada tanggal 7 samapai 17 Maret 2019, jumlah sampel dalam penelitian sebanyak 78 Pegawai dan Karyawan Universitas Islam Riau. Sebelum peneliti turun kelapangan terlebih dahulu meminta izin penelitian.

### C. Deskripsi Data Penelitian

Hasil diperoleh berdasarkan aitem angket yang telah disebarkan peneliti kepada 78 Pegawai dan Karyawan Universitas Islam Riau.. Deskripsi data penelitian hubungan antara kebersyukuran dengan kebahagiaan pada karyawan Universitas Islam Riau. setelah dilakukan penelitian dan diolah dengan *SPSS 21.0 for windows* diperoleh gambaran seperti disajikan pada tabel 4.1berikut ini.

**Tabel 4. 1.**  
**Deskripsi Hasil Penelitian**

Variabel Penelitian	Skor X diperoleh (emperik)				Skor X diperoleh(hipotetik)			
	X max	X min	M	SD	X max	X min	M	SD
kebersyukuran	69	35	55,78	6,972	92	23	57,5	11,5
Kebahagiaan	86	45	71,54	8,411	72	18	45	9

Tabel diatas secara umum menggambarkan bahwa kebersyukuran memiliki variasi, dapat dilihat dari hasil yang diperoleh memiliki variasi yang dimana hasil

bergerak dari 35 sampai dengan 69, sedangkan hasil kebahagiaan memiliki variasi yang dimana hasil bergerak dari 45 sampai dengan 86.

Hasil yang diperoleh atas perbandingan nilai emperik dengan hipotetik pada variabel kebersyukuan bahwa memiliki perbandingan yang berbeda dalam artian emperik memiliki hasil yang lebih tinggi dibandingkan dengan hipotetik. Hasil emperik diperoleh rata-rata sebesar 55.78 dengan rata-rata hipotetik sebesar 57.5 dapat diartikan bahwa subjek memiliki kebersyukuran lebih tinggi dibandingkan yang diperkirakan secara hipotetik.

Tabel diatas juga memiliki hasil yang dapat memberikan perbandingan antara hasil skor emperik dengan hipotetik. Berdasarkan nilai mean emperik pada variabel kebahagiaan berada diatas nilai rata-rata hipotetik, dengan hasil emperik sebesar 71.54 dibandingkan dengan rata-rata hipotetik 45 maka dapat diartikan bahwa subjek memiliki kebahagiaan lebih tinggi dibandingkan yang diperkirakan secara hipotetik.

Mengukur kebersyukuran dan kebahagiaan pada subjek penelitian, peneliti menggunakan rumus kategori pada tabel 4.2 sebagai berikut

**Tabel 4.2**

**Rumus Kategoris**

<b>Rumus Kategoris</b>	
Sangat Tinggi	$X \geq M + 1,5 SD$
Tinggi	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$
Sedang	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$
Rendah	$M - 1,5 SD \leq X < M - M 0,5SD$
Sangat Rendah	$X \leq M - 1,5 SD$

## 1) Kebersyukuran

Hasil yang ditetapkan dan jumlah butir skala kebersyukuran yang dimana diantaranya jumlah skala sebanyak 23 aitem. Hasil yang diperoleh dari nilai empirik dengan maksimum sebesar 69 dan nilai minimum sebesar 35 kemudian untuk standar deviasinya sebesar 6,975 dengan hasil nilai mean sebesar 55,78. Berlandaskan kategorisasi rumus deskripsi sebelumnya dapat dibuat kriteria penilaian terhadap variabel kebersyukuran seperti terlihat pada tabel 4.3 dibawah ini:

**Tabel 4.3**  
**Kriteria Kebersyukuran**

Kategori	RentangSkor	Jumlah	%
Sangattinggi	>84,14	3	4 %
Tinggi	75,74 – 84,14	25	32%
<b>Sedang</b>	<b>67,34 – 75,74</b>	<b>31</b>	<b>40%</b>
Rendah	58,94 – 67,34	15	19%
Sangat rendah	<58,44	4	5%
<b>Total</b>		<b>78</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan kriteria penelitian maka hasil yang didapat berdasarkan tabel diatas variabel kebersyukuran bahwa dalam penelitian ini memiliki kategori *sedang* yang memiliki persentase 40% dan jumlah sampel pemilih sebanyak 31 karyawan Universitas Islam Riau dengan rentang skor 67,34 sampai 75,74.

## 2) Kebahagiaan

Hasil yang ditetapkan berdasarkan acuan diatas dan jumlah butir skala kebahagiaan dimana diantaranya jumlah skala sebanyak 18 aitem. Hasil yang diperoleh dari nilai empirik dengan maksimum sebesar 86 dan

nilai minimum sebesar 45 kemudian untuk standar deviasinya sebesar 8,411 dengan hasil nilai mean sebesar 71,54. Berlandaskan kategorisasi rumus deskripsi diatas dapat dibuat kriteria penilaian terhadap variabel kebahagiaan seperti terlihat pada tabel 4.4 dibawah ini:

**Tabel 4.4**  
**Kriteria kebahagiaan**

Kategori	RentangSkor	Jumlah	(%)
Sangattinggi	>66,13	5	6%
<b>Tinggi</b>	<b>59,23 – 66,13</b>	<b>27</b>	<b>35%</b>
Sedang	52,33- 59,23	27	35%
Rendah	45,43- 52,33	16	20%
SangatRendah	<45,43	3	4%
<b>Total</b>		<b>78</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan kriteria penelitian maka dapat ditarik kesimpulan terhadap variabel efikasi diridalam penelitian ini memiliki kategori *tinggi* yang memiliki persentase 35% dan jumlah sampel pemilih sebanyak 27 dari 78karyawan Universitas Islam dengan rentang skor 59,23 sampai 66,13.

#### D. Hasil Analisis Data

##### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal. Uji normalitas dilakukan pada masing-masing variabel yaitu variabel kebersyukuran dan kebahagiaan yang dianalisa dengan bantuan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) 17,0 for Windows. Kaidah yang dipakai bila  $P > 0.005$  berarti sebaran berdistribusi normal.

**Tabel 4.5**  
**Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Kolmogorov-Smirnov Z	Asymp. Sig. (2- tailed)
Kebersyukuran	0,846	0,471
kebahagiaan	0,831	0,495

## 2. Uji Linieritas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel penelitian. Hubungan linear menggambarkan bahwa perubahan variabel bebas akan cenderung diikuti oleh perubahan variabel tergantung dengan mengikuti garis linear. Uji linearitas pada penelitian ini menggunakan *test for linearity* yang dijalankan dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) 17,0 for Windows. Berdasarkan hasil perhitungan data, diketahui bahwa data variabel dukungan sosial dengan efikasi diri adalah linear. Hal ini ditunjukkan dengan nilai *linearity* (F) adalah 425,718 dengan  $p < 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara skor variabel kebersyukuran dengan kebahagiaan linear.

## 3. Uji Hipotesis

Korelasi *product moment* atau sering disebut korelasi *person* digunakan untuk menguji hipotesis (uji hubungan) dua variabel datanya berskala interval atau rasio. Penyelesaian analisis dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 17.0 for windows.

**Tabel 4.6**

**Hasil Uji Korelasi**

Variabel	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed) N
Kebersyukuran	0,934	0,000
Kebahagiaan	0,934	0,000

Hasil uji korelasi *product moment* pada tabel 4.6 ditemukan bahwa terdapat hubungan positif antara kebersyukuran dengan kebahagiaan pada karyawan. Berdasarkan output SPSS hasil analisis diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,934 dengan nilai ( $p$ ) 0,000 ( $p < 0,01$ ). Hasil ini menunjukkan terdapat korelasi yang signifikan dengan hubungan positif antara kebersyukuran dengan kebahagiaan pada karyawan. Dapat diartikan semakin tinggi kebersyukuran maka semakin tinggi pula kebahagiaan, dapat disimpulkan hipotesis dalam penelitian ini **diterima**. Ketika karyawan bersyukur kepada Tuhan maka karyawan tersebut merasakan kebahagiaan.

**E. Pembahasan**

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan dengan bantuan program SPSS 17.0 For Windows telah didapatkan hasil bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara kebersyukuran dengan kebahagiaan pada karyawan, sehingga hipotesis yang diajukan oleh penulis dapat diterima. Diterimanya hipotesis penelitian, menunjukkan bahwa kebersyukuran dapat dianggap sebagai salah satu faktor yang ikut mempengaruhi kebahagiaan pada karyawan. Adanya hubungan yang positif pada hasil penelitian, berarti semakin tinggi kebersyukuran maka semakin tinggi kebahagiaan pada karyawan. Besarnya hubungan tersebut dapat

diketahui dengan melihat koefisien korelasi ( $r$ ) yaitu sebesar 0,934 dan  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ).

Syukur dapat dikaitkan dengan berbagai emosi yang positif. Menurut Gumilar dan Uyun (2009) mengatakan bahwa berbagai macam emosi negatif hanya akan menyebabkan ketegangan dan kegelisahan dalam hidup. Dalam penelitian yang dilakukan Mukhlis dan Koentjoro (2015) menunjukkan bahwa dibandingkan dengan orang yang kurang bersyukur, orang yang bersyukur melaporkan mengalami kebahagiaan yang lebih besar, harapan, kebanggaan, suasana hati positif, optimisme, kepuasan hidup, vitalitas, religiusitas dan spiritualitas, dan mereka juga cenderung melaporkan lebih sedikit depresi dan iri hati.

Menurut Emmons (2007) mengatakan bahwa kebahagiaan dapat menurunkan tingkat stres, meningkatkan produktivitas, dukungan sosial menjadi lebih kuat, kesehatan yang lebih baik, kualitas kerja yang lebih tinggi, pencapaian pekerjaan yang lebih baik, pernikahan yang lebih memuaskan dan lebih lama, lebih banyak teman, lebih banyak melakukan aktivitas, bahkan kebahagiaan dapat membuat kehidupan menjadi lebih lama (panjang umur). Berbagai pendekatan yang menjanjikan telah dirumuskan untuk meningkatkan kebahagiaan individu seperti pengobatan, metode atau kegiatan yang disengaja yang bertujuan untuk menumbuhkan emosi, perilaku atau kognisi positif (Sin & Lyubomirsky, 2009). Al-Munajjid (2006), mengatakan bahwa bersyukur adalah sebaik-baiknya jalan kehidupan bagi orang-orang yang berbahagia. Lyubomirsky juga menjelaskan

bahwa salah satu faktor dari kebahagiaan berasal dari aktivitas yang disengaja(intentional acitivities) salah satunya adalah dengan cara bersyukur

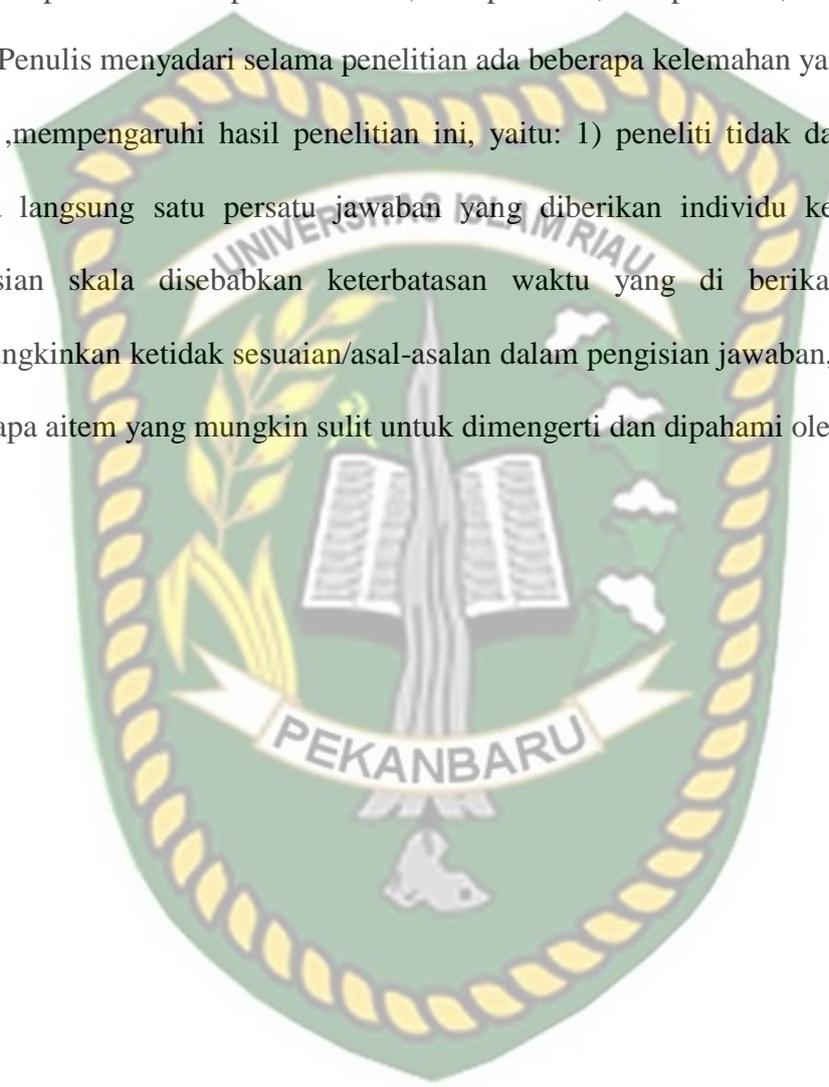
Berdasarkan penjelasan di atas, bisa disimpulkan bahwa kebersyukuran berpengaruh dengan kebahagiaan. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Myers (Darokah, 2005), mengungkapkan bahwa para peneliti menemukan individu yang tinggal di lingkungan masyarakat atau keluarga yang agamis memiliki skor tinggi dalam tingkat kebahagiaan. Selain itu, menurut Emmons dan McCullough (Darokah, 2005) berpendapat bahwa ajaran agama Islam mengandung nilai-nilai yang secara empiris mampu meningkatkan kebahagiaan, seperti syukur, perintah untuk memaafkan orang yang menganiaya, dan silaturrohim.

Menurut erienda dan khairani (2017) Hasil analis pada penelitian ini menunjukkan nilai signifikan adalah  $p = 0,000$  lebih kecil dari  $0,10$  ( $p < 0,10$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima yaitu terdapat hubungan antara kebersyukuran dan kebahagiaan pada wanita yang bercerai di aceh. Hasil analisis penelitian ini juga menunjukkan koefisien korelasi sebesar  $(r) = 0,650$  yang merupakan korelasi positif , artinya terdapat hubungan positif antara kebersyukuran dan kebahagiaan. Hubungan tersebut mengartikan bahwa jika semakin tinggi kebersyukuran pada wanita bercerai di aceh maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaanya.

Penelitian yang dilakukan Ika (2017) menunjukkan bahwa 11% remaja telah memiliki konsep *Authentic Happiness* positif (tinggi) sesuai indikator kebahagiaan Myers. 30% remaja telah memiliki konsep *authentic happiness*

tingkat sedang, sementara 59% remaja memiliki konsep *Authentic Happiness* negatif. Dengan prosentase tersebut, remaja masih sangat rentan terhadap ancaman permasalahan-permasalahan, baik personal, interpersonal, dan sosial.

Penulis menyadari selama penelitian ada beberapa kelemahan yang mungkin dapat mempengaruhi hasil penelitian ini, yaitu: 1) peneliti tidak dapat melihat secara langsung satu persatu jawaban yang diberikan individu ketika proses pengisian skala disebabkan keterbatasan waktu yang diberikan sehingga memungkinkan ketidaksesuaian/asal-asalan dalam pengisian jawaban, 2). Adanya beberapa aitem yang mungkin sulit untuk dimengerti dan dipahami oleh subjek.



## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan kebersyukuran dengan kebahagiaan pada karyawan Universitas Islam Riau. Dapat diartikan semakin tinggi kebersyukuran maka semakin tinggi pula kebahagiaan pada karyawan Universitas Islam Riau.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil data analisis penelitian, maka saran yang diajukan penulis terhadap penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi instansi

Pimpinan diharapkan dapat mengembangkan kemampuan karyawan dalam menghadapi masalah-masalah yang di alami karyawanya . dengan memberikan pelatihan kebersyukuran Serta untuk dapat saling menciptakan suasana yang kondusif melalui beberapa aktivitas yang dapat menciptakan interaksi yang hangat dengan memberi dukungan dan bantuan secara sosial dan psikologis dalam aktivitas kerja.

2. Bagi Karyawan Universitas Islam Riau

Karyawan dapat bertindak aktif dalam pekerjaanya agar terciptanya suasana yang dapat meningkatkan kompetensi diri dengan melakukan diskusi mengenai pekerjaan dengan rekan karyawan atau dengan atasan dan bawahan tanpa melanggar kode etik yang berlaku. agar karyawan

selalu bersyukur dengan apa yang di dapatkan selama bekerja sehingga karyawan tersebut merasa bahagia.

3. Kepada Peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam penelitian selanjutnya. Peneliti menyadari banyak kekurangan dalam penelitian ini sehingga peneliti berhadap bagi peneliti selanjutnya agar dapat menyempurnakan alat ukur dan mencari hubungan iklim organisasi dengan komitmen organisasi. diharapkan jika ingin mengulsng penelitian ini selanjutnya agar dapat menyempurnakan penelitian ini kembali.



## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Fauzan, A. B. S., (2008). *Menjadi Hamba yang Pandai Bersyukur*. Solo: Aqwam.
- al-Jauziyah, Ibnu Qayyim , *Pendakian Menuju Allah Penjabaran Kongkrit Iyyaka Na'budu wa iyyaka Nastain*, Terj. Kathur Suhardi, Pustaka al-Kautsar, Jakarta, (1998)
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baker, H. K., dan Martin G. S. (2011). *Capital Structure and Corporate Financing Decision: Theory, Evidence, and Practice*. New Jersey: John Wiley and Sons.
- Bastaman, H.D. (2008). *Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Bastaman, H. D. (2008). *Kebahagiaan dambaan psikologi dan tasawuf*. Depok: Fordiba.
- Baumgardner, S. R., & Crothers, M. K. (2010). *Positive psychology*. New Jersey: Pearson Education, Inc
- Cohen, S. & McKay, G. (1984). *Social Support, Stress and the Buffering Hypothesis : A Theoretical Analysis dalam A. Baum, S. E. Taylor & J.E. Singer* (Eds). *Handbook of Psychology and Health* (hlm 253-265). NJ: Hillsdale.
- Compton, W. C. dkk (2005). *An Introduction to positive psychology*. Belmont, CA: Thomson W.
- Cameron, M.H, (1999); *physical Agent In Rehabilitation*; W.B. Saunders Company, Philadelphia.

- Carr, A. (2004). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. New York: Brunner-Routledge
- Diener, E., Seligman, E., Pavot, W. (2009). Happiness is the Frequency, Not the Intensity of Positive Versus Negative Affect. *Social Indicators Research*, 39,
- Darokah, M., & Diponegoro, A. M. (2005). *Peran Akhlak Terhadap Kebahagiaan*. *Humanita: Indonesian Psychological Journal*, 2(1): 15-27.
- Eddington, N. dan Shuman, R. (2005). Subjective Well Being (Happiness). Continuing Psychology Education: 6 Continuing Education Hours. Diunduh pada 7 Februari (2009) dari <http://www.texcpe.com/cpe/PDF/ca-happiness.pdf>.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). *Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective wellbeing in daily life*. *Journal of personality and social psychology*, 84(2), 377389.
- Emmons, R. A. & McCullough, M. E. (2004). *The Psychology Of Gratitude*. New York: Oxford University Press, Inc.
- Emmons RA, Tsang JA. The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *J Pers Soc Psychol* (2002)
- Erianda. D & Khairani.E (2017). *Kebersyukuran Dan Kebahagiaan Pada Wanita Yang Bercerai di Aceh*. *Jurnal psikodimensia*. 16.(2).189-197
- Elfida,D. (2008). *Hubungan Antara Religiusitas Dengan Kebahagiaan*. Pekanbaru: Fakultas Psikologi UIN Suska Riau
- Froh, J.J., Sefick, W.J., Emmons, R.A. (2008). *Counting Blessings In Early Adolescents: An Experimental Study of Gratitude and Subjective WellBeing*. *Journal of School Psychology*, 46, 213–233

Fitzgerald, P (1998). *Gratitude and justice.Ethics*, 109, 119-153.

Gumilar ,ut & Uyun . Q. (2009) kebersyukuran dan kebermaknaan hidup pada mahasiswa. *Journal psikodinamika*. 14.(1). 65-70

Huffington (2005) Post : [http://www.huffingtonpost.com/joel-fuhrman-md/girls-early-puberty\\_b\\_857167.html](http://www.huffingtonpost.com/joel-fuhrman-md/girls-early-puberty_b_857167.html)

Hill, J. (2001). *Words of Gratitude; For Mind, Body, and Soul*.

Hayati. (2013). Hubungan Syukur dengan Kebahagiaan pada Penyandang Cacat Netra di UPT Rehabilitasi Sosial Cacat Netra Malang. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Ika. (2017). *Konsep Authentic Happiness pada Remaja dalam Perspektif Teori Myers*. Institut Agama Islam Negeri Ponorogo.*Jurnal Kependidikan Dasar Islam Berbasis Sains*.

Khavari. (2000). *The Art Of Happines (Mencapai Kebahagiaan Dalam Setiap keadaan)*. Jakarta: Mizan Pustaka.

Koentjoro. (2015). Pelatihan Kebersyukuran untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa SMA. *Gajah Mada Journal of Profesional Psychology*. Volume 1, No. 3, Desember 2015: 203 - 215 ISSN: 2407-7801.

Lyubomirsky, S. & Lepper (2005). *Handbook of girl's and women's psychological health*. Artikel. <http://site.ebrary.com>.

Lopez, & Snyder, C.R.( 2007). *Positive Psychological Assessment a Handbook of Models & measures*.Washington. DC : APA

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association.

- Pryce, Jones. (2010). Happiness at Work: Maximizing Your Psychological Capital for Success. USA: Wiley-Blackwell
- Papalia, D. E., Old, S. W., Feldman, & R. D. (2008). Human Development (terjemahan A. K. Anwar). Jakarta: Prenada Media Group
- polack., McCulloch CE., Curhan GC. (2002). Epidemiology of anemia associated with chronic renal insufficiency among adult in the United States: results from the third national health and nutrition examination survey. J Am Soc Nephrol. 13:504-510.
- Rusydi. (2007). Psikologi kebahagiaan. Yogyakarta: *Progresif Books*
- Sativa, A.R. dan Helmi, A.F. (2013). *Syukur dan harga diri dengan kebahagiaan remaja*. Jurnal Psikologi Wacana,
- Soegandhi, Vannecia. M dkk. (2013). Pengaruh Kepuasan Kerja dan Loyalitas Kerja Terhadap Organizational Citizenship Behavior Pada Karyawan PT Surya Timur Sakti Jatim. Volume 1. Nomor 1. Program Manajemen Bisnis, Program Studi Manajemen. Universitas Kristen Petra.
- Seligman, M.E.P, 2005, *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*, Bandung: Mizan Pustaka
- Schultz, D., Fromm, S E. (2005). *Psychology & Work Today Ninth Edition*. New Jersey : Pearson Education. Inc
- Suryani, T. (2008). *Perilaku Konsumen Implikasi Pada Strategi Pemasaran*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Sondang P Siagian. (2003), *Manajemen Sumber Daya Manusia edisi satu, cetakan kesepuluh*. Jakarta : Bumi Aksara.

- Sulistyarini, I. R. (2010). Pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan proactive coping pada survivor bencana gunung merapi. Yogyakarta. Direktorat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Islam Indonesia.
- Thohir, M. (2009). Menjadi Manusia Pilihan dengan Jiwa Besar: 10 Langkah Praktis Menyehatkan Jiwa. Jakarta Selatan: Lentera Hat.
- Veenhoven R (2009) Freedom and Hapinnes A Comparative study in Forty- Four Nations in the Early . In : Ed Diener and Eunkook M.Suh (eds) Culture and subjective Well-Being Cambrige MA/London : The MIT Press
- Watkins, P. C. (2004). Gratitude and subjective Well-being. In Emmons, R. A. & McCullough, M. E. (Eds). The Psychology of Gratitude. New York: Oxford University Press.
- Widodo, S. (2010). Mindset Islami: Seni Menikmati Hidup Penuh Kebahagiaan. Jakarta: Gramedia.
- Wood, A.M., Joseph, S., & Maltby, J (2009). *Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. Personality and Individual Differences*, 46, 443-447.