

**HUBUNGAN KEPUASAN HIDUP TERHADAP
TINGKAT KEBAHAGIAAN PADA *VOLUNTEER* SOSIAL
DI KOTA PEKANBARU**

SKRIPSI

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



Oleh:

SRI VONNY RAHMAWITA ANUGRAH

138110160

JURUSAN ILMU PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM RIAU

PEKANBARU

2020

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim,

Atas izin ALLAH SWT yang selalu mengijabah segala do'a, Kini tiba saatnya Vonny persembahkan karya ini untuk Ayah, Bunda tersayang yang selalu mendo'akan dan mengusahakan yang terbaik untuk anak - anaknya, untuk saudara – saudara Nny yang Nny sayang kang Eko, kang Harry dan adek Agung terima kasih telah berada digaris depan untuk selalu menguatkan, yang selalu mendo'akan, dan mengusahakan yang terbaik untuk keluarga, mbah, kakek, nenek, yang telah mengajarkan hal besar dalam hidup, kini tibanya saya :

Sri Vonny Rahmawita Anugrah

Mempersembahkan hasil kerja keras saya untuk Seluruh Orang – Orang baik yang ada di Hidup Nny selama ini. Semoga Allah SWT akan membalas semua bentuk kebaikan dan memberikan kesehatan sepanjang hidup serta rezeki yang berkah kepada semuanya. Aamiin.



MOTTO

Semua Punya Waktunya Sendiri !

Kalau jatuh, ya bangun lagi

Kalau Capek, istirahat atau duduk, tapi jangan terlalu lama

Kalau salah, ya perbaiki

Kalau pengen keluar main boleh, tapi jangan lupa jalan pulang

Nikmati saja prosesnya, ngga apa – apa lambat dari yang lain, semua punya waktunya sendiri. La tahzan Innallaha ma'anna.

Menyesali Nasib tidak akan mengubah keadaan, terus berkarya dan bekerja lah yang membuat kita berharga (Gus Dur)

Apapun yang menjadi takdirmu pasti akan mencari jalannya sendiri untuk menemukanmu (Ali bin Abi Thalib)

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum, wr.wb

Alhamdulillah rabbil'alamin, segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT, yang senantiasa memberikan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis dan atas izin-Nyalah sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul **“Hubungan Kepuasan Hidup Terhadap Tingkat Kebahagiaan Pada Volunteer Sosial Di Kota Pekanbaru”**. 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 skripsi 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. Syarinaldi, 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 DR. Fikri, S.Psi., M.Si selaku Wakil Dekan I bagian Akademik
4. Ibu Lisfarika Napitupulu, M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan II Bagian Keuangan dan Kepegawaian. dan juga selaku pembimbing akademik (PA) saya yang selalu memberikan dukungan, motivasi dan memberikan arahan selama perkuliahan serta saran agar saya dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.

5. Ibu Yulia Herawaty, S.Psi., MA selaku Wakil Dekan III Bagian Kemahasiswaan, yang juga penguji 1 dalam ujian skripsi yang selalu memberikan dukungan moral, motivasi dan memberikan arahan serta saran agar saya dapat menyelesaikan skripsi dengan baik dan memberikan kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Juliarni Siregar , M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau. Terima kasih karena sudah banyak membantu dan selalu mengingatkan saya tentang waktu,
7. Bapak Didik Widianoro, M.Psi., Psikolog selaku Sekretaris Ketua Program Studi, juga penguji 2 dalam ujian skripsi saya yang selalu memberikan dukungan, motivasi dan memberikan arahan serta saran agar saya dapat menyelesaikan skripsi dengan baik dan memberikan banyak bantuan demi kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Ibu Leni Armayanti, M.Si, selaku pembimbing skripsi saya yang memberikan dukungan dan arahan mulai dari awal pengerjaan sampai selesai agar saya menyelesaikan skripsi dengan baik.
9. Bapak Sigit Nugroho, M.Psi.,Psikolog, Bapak Ahmad Hidayat, M.Psi., Psikolog, Bapak Birman Simamora, SH,MH, Bapak Tukiman Khateni, S.Ag.,M.Si, Bapak Drs. Marin Arief, Bapak Dr.Saproni, M.Samin,Lc, Bapak UU Hamidy, Bapak Langen S.Psi., M kes, Bapak Dr.Sudirman Shomary, MA, Bapak Santoso, M.Si, Bapak Syahri Ramadhan , S,Psi.,M,Si, , Bapak Yulianto, S.Pd.,M.Pd, , Bapak Devie Rachmat Ali Hasan, SH,MH, Bapak Bahril Hidayat, M.Psi.,Psikolog, Bapak Yanroni, S.Pdi.,M.Pd, Bapak M.Nur,

- SP.,MP, Bapak Heriyanto, SP.,M.Si, Bapak Muh. Ayyub, M.Hum, Bapak Dr Zulkifli Rusby, Segenap Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau yang telah memberikan ilmu yang begitu berharga, membimbing, mendidik, dan memberikan kesempatan kepada penulis untuk dapat belajar
10. Ibu Syarifah Farradina, S.Psi., M.A, Ibu Irma Kusuma Salim, M.Psi., Psikolog, Ibu dr. Raihanatu Bin Qolbi Ruzzain, M.Kes, Ibu Tengku Nila Fadhlia, M.Psi., Psikolog, Ibu Icha Herawati, S.Psi.,M.Soc.Sc, Ibu Tri Rahayu Ningsih, S.Psi, MA, Ibu Eka Fitriyani, M.Psi., Psikolog, Ibu Resi Oktadela, M.Pd, Ibu Alucyana, M.Psi.,Psikolog, Ibu Irfani Rizal, S.Psi Segenap Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau yang telah membrikan ilmu yang begitu berharga, membimbing, mendidik, dan membrikan kesempatan kepada penulis untuk dapat belajar
 11. Segenap pengurus Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau beserta Staff Bapak Ridho Lesmana S.T, Ibu Eka Mailina S.E, Bapak Wan Rahmad Maulana S.E, Ibu Masriva S.Kom, dan Ibu Liza Fahrani S.Psi, juga Bapak Bambang Kamajaya Barus, S.P yang telah banyak membantu dalam berbagai urusan administrasi selama proses penyelesaian perkuliahan.
 12. Teruntuk yang tersayang dan teristimewa Ayah (alm) Rahmat Basuki dan Bunda Deswita, kakang Eko Handyko Purnomo, kakang Dwi Harry Purnomo, Adek Ilham Agung Pangestu dan (alm) dedek Nur Cahyo. Terima kasih atas segala do'a, kasih sayang yang tiada henti, selalu menguatkan, pengertian dan dukungan dalam segala bentuk yang selalu diberikan kepada penulis untuk dapat menyelesaikan sripsi ini dengan baik. Terima kasih juga

karna telah menjadi rumah dan telinga yang baik disaat penulis sedang merasa hampir menyerah dan kehilangan arah, keluarga selalu mampu menjadi alasan penulis untuk kembali semangat menyelesaikan skripsi ini.

13. Terima kasih untuk Vonny, telah menjadi diri yang mampu bertahan sejauh ini dan masih ingin terus jalan walau beberapa kali berada dititik terbawah.
14. Terima kasih untuk seluruh keluarga besar yang tidak bisa disebutkan satu – persatu, yang selalu memberi semangat dan berdoa.
15. Terima kasih untuk Arfi Mulyano, untuk selalu memberikan semangat dan bersedia menjadi tempat cerita dan bertukar pikiran, terima kasih juga bantuan dan pinjaman laptop selama ini.
16. Terima kasih untuk keluarga besar Mapedalhi-Mappsy. Mulai dari abang dan kakak Perintis, angkatan gemuruh rimba, vana restu bumi, cadas rimba, adik – adik angkatan aufklarung, pheonix, cygnus, areolla dan adik – adik anggota muda, terima kasih telah menjadi keluarga yang memberi semangat dan berdoa untuk dapat menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya.
17. Terima kasih untuk keluarga besar Pondok Belantara Adventure Riau, bg verdy, bg ucok, on awang, bg arif dan semuanya, juga pejuang tugas akhir randa, bg iqbal dan kawan – kawan MAPALA baik yang juga sudah atau sedang berjuang ditugas akhir, dan bg iqbal KUN juga dan selalu memberi semangat, berdoa dan bantuan dalam bentuk apapun untuk dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
18. Terima Kasih kepada crew klinik dr. Herlinda terutama cabang marpoyan, dr. Hanifah sekeluarga, drg. Ervina marice, drg. Meniek tiarani, drg.Afrida yani,

kakak – kakak perawat dan bidan, kak Mariza, kak Linda, kak Via, kak Ovi. Terima kasih atas dukungan dan toleransi kerja selama ini dan telah menganggap penulis seperti keluarga.

19. Terima kasih untuk Mbak Yani, kak Linda, Arina untuk pinjaman laptopnya, mbak tia, mbak tya, kak winda, bram, yoga, momo, ayu, ilna, ghina, nisa, maya, dan semua yang telah menjadi saudara tak sedarah yang baik dan mau membantu. Untuk anak angkatku, Hafiza dan Nyala terima kasih karna senyum kalian telah memberikan semangat.
20. Terimakasih untuk para sahabat sedari SD sampai SMK. (almh) mbak sri, rini, yogi, niken, leni, ricko, indah, pipit, titis, mimi, kk ruth, dewi, darma, thia, yeni, indra dan teman – teman lainnya yang sudah memberi semangat selama ini.
21. Terimakasih untuk teman – teman angkatan 2013 dan adik – adik angkatan 2014-2016 yang telah membantu dan memberikan informasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
22. Kepada semua pihak responden *Volunteer* yang telah bersedia membantu selama proses penyelesaian skripsi ini. Dan seluruh orang baik yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Penulis ucapkan terimakasih atas bantuan dan dukungannya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi banyak orang.

Pekanbaru, 04 Desember 2020

Sri Vonny Rahmawita Anugrah

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
ABSTRAK	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar belakang	1
B. Rumusan masalah	5
C. Manfaat penelitian	5
D. Tujuan penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kebahagiaan	
1. Pengertian Kebahagiaan.....	7
2. Aspek Kebahagiaan	9
3. Faktor – faktor Kebahagiaan.....	11
B. Kepuasan Hidup	
1. Pengertian Kepuasan Hidup.....	14
2. Aspek Kepuasan Hidup.....	15
3. Faktor yang mempengaruhi Kepuasan Hidup.....	17

C. <i>Volunteer</i> Sosial	
1. Pengertian <i>Volunteer</i> sosial	18
2. Motivasi <i>Volunteer</i>	19
D. Bagan Kerangka Berfikir	20
E. Hubungan Kepuasan Hidup terhadap Tingkat Kebahagiaan pada <i>Volunteer</i> Sosial	21
F. Hipotesis	22

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	23
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	23
C. Defenisi Operasional.....	23
D. Subjek Penelitian	24
1. Populasi Penelitian.....	24
2. Sampel Penelitian.....	25
E. Metode Pengambilan Data.....	26
F. Skala Penelitian.....	27
1. Skala Kebahagiaan.....	27
2. Skala Kepuasan Hidup.....	28
G. Validasi dan Reliabilitas Alat Ukur	17
1. Uji Validitas.....	29
2. Uji Reliabilitas	30
H. Teknik Analisis Data.....	31
1. Uji Asumsi Normalitas	31
2. Uji Linieritas	32

3. Uji Hipotesis	32
------------------------	----

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Prosedur Penelitian	33
1. Persiapan Uji coba	33
2. Pelaksanaan Uji coba	33
a. Hasil uji coba Skala Tingkat Kebahagiaan	34
b. Hasil uji coba Skala Kepuasan Hidup.....	65
B. Pelaksanaan Penelitian.....	36
C. Hasil Penelitian.....	36
1. Deskripsi data Demografi	36
2. Deskripsi Data Penelitian.....	38
D. Hasil Analisis Data	41
E. Pembahasan	44

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	48
B. Saran	48

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Halaman

Gambar 2.1 Bagan Kerangka Berfikir	21
Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Skala Kebahagiaan sebelum uji coba	27
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala tingkat Kepuasan hidup sebelum uji coba	30
Tabel 4.1 <i>Blueprint</i> Skala tingkat Kebahagiaan Setelah uji coba	34
Tabel 4.2 <i>Blueprint</i> Skala Kepuasan Hidup setelah uji coba	35
Tabel 4.3 Data Demografi Usia	36
Tabel 4.4 Data Demografi Pekerjaan	37
Tabel 4.5 Deskriptif data Penelitian	38
Tabel 4.6 Skor Kebahagiaan	40
Tabel 4.7 Skor Kepuasan Hidup	40
Tabel 4.8 Hasil Uji Asumsi Normalitas	41
Tabel 4.9 Hasil Uji Asumsi Linieritas	42
Tabel 4.10 Hasil Uji Korelasi <i>pearson product moment</i>	43
Tabel 4.11 Tabel Linieritas Hubungan	44

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN I	Skala Penelitian
LAMPIRAN II	Surat Keterangan Penelitian
LAMPIRAN III	Skoring Data <i>Try Out</i>
LAMPIRAN IV	Skoring Data Penelitian
LAMPIRAN V	<i>Output</i> SPSS



Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

**HUBUNGAN KEPUASAN HIDUP TERHADAP TINGKAT
KEBAHAGIAAN PADA *VOLUNTEER* SOSIAL
DI KOTA PEKANBARU**

**Sri Vonny Rahmawita Anugrah
138110160**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

ABSTRAK

Salah satu tujuan yang ingin dicapai oleh manusia dalam hidupnya ialah kebahagiaan. Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kebahagiaan seseorang, salah satunya kepuasan hidup. Ditengah kompleksitas tugas sebagai masyarakat biasa, seseorang yang mengabdikan diri menjadi *volunteer* merupakan sebuah pilihan yang istimewa. Kegiatan tolong menolong yang dilakukan seorang *volunteer* dapat mengakibatkan munculnya perasaan bahagia. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kepuasan hidup terhadap tingkat kebahagiaan pada *volunteer* sosial di kota pekanbaru. Subjek penelitian berjumlah 98 orang *volunteer* bidang sosial, pendidikan, dan lingkungan, yang disatukan menjadi bidang sosial dan berada di kota pekanbaru. teknik sampling menggunakan *Purposive Random Sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan skala Kebahagiaan yang diadopsi Fatma (2015) yang berjumlah 23 aitem dan skala Kepuasan Hidup (*SWLS*) yang diadopsi Ulfa dan Mulyana (2014) yang berjumlah 5 aitem. Data dianalisis dengan menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* dimana hasilnya menunjukkan nilai koefisien korelasi r sebesar 0,516 dengan p sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara Kepuasan Hidup terhadap Tingkat Kebahagiaan pada *volunteer* sosial di kota Pekanbaru. Dengan nilai korelasi adalah positif, artinya semakin tinggi kepuasan hidup maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan, begitu pula sebaliknya semakin rendah kepuasan hidup maka semakin rendah pula tingkat kebahagiaannya.

Kata Kunci: Tingkat Kebahagiaan, Kepuasan Hidup, *Volunteer*

**THE CORRELATION BETWEEN LIFE SATISFACTIONS TOWARDS THE LEVEL
OF HAPPINESS ON SOCIALVOLUNTEER
IN PEKANBARU CITY**

**Sri VonnyRahmawitaAnugrah
138110160**

**FACULTY OF PSYCHOLOGY,
ISLAM RIAU UNIVERSITY**

ABSTRACT

One of the goals that humans want to achieve in their lives is happiness. There are many factors affect a person's level of happiness, one of which is life satisfaction. In the midst of the complexity task as an ordinary human being, someone who devotes himself to be a volunteer is a special choice. The activities of helping carried out by a volunteer may engender feelings of happiness. The purpose of this study is to determine the correlation between life satisfactions towards the level of happiness on social volunteer in Pekanbaru. The research subjects are 98 volunteers in the social, education and environmental fields, which are united into the social sector and located in Pekanbaru. The sampling technique uses purposive random sampling. The data collection method implies the Happiness scale adopted by Fatma (2015), which has 23 items and the Life Satisfaction scale (SWLS) adopted from Ulfa and Mulyana (2014) with 5 items. The data is analyzed by using correlation Pearson Product Moment where the result shows the correlation coefficient r value 0.516 with p of 0.000 ($p < 0.01$). It can be concluded that there is a positive correlation between Life Satisfaction and the Level of Happiness on social volunteers in Pekanbaru. The correlation value is positive, which means that the higher the life satisfaction, the higher the level of happiness, and vice versa, the lower the life satisfaction, the lower the level of happiness.

Keywords: Level of Happiness, Life Satisfaction, Volunteer

ارتباط بين قناعة على طبقة السعادة لدى المتطوع الاجتماعي (فولونتيير) في مدينة بكنبارو

سري فوني رحمويتا أنوغرة

138110160

UNIVERSITAS ISLAM RIAU
كلية علم النفس

الجامعة الإسلامية الرياوية

الملخص

كانت السعاد هدف من الأهداف في الحياة الانسانية. ومن العوامل المؤثرة على طبقة سعادة الشخص هي قناعة. والمتطوع الاجتماعي هو الذي يؤيد نفسه إلى المجتمع وهذا من إحدى الأنشطة الاجتماعية المميزة. إن التعاون الذي يقوم به المتطوع يؤثر على ظهور السعادة. ويهدف هذا البحث إلى معرفة ارتباط بين قناعة على طبقة السعادة لدى المتطوع الاجتماعي في مدينة بكنبارو. وأما عدد فرضية البحث 98 شخصا في مجال الاجتماع والتربية والبيئة. وكلها داخل إلى مجال الاجتماع ويعشون في بكنبارو. وتستخدم الباحثة اسلوب *Purposive Random Sampling* لأخذ العينة. وأما طريقة لجمع البيانات بمقياس السعادة من فطمي (2015) وعدده 23 بنودا ومقياس قناعة (SWLS) من أولفا وملياني (2014) وعدده 5 بنودا. وتحلل البيانات باستخدام ارتباط *Pearson Product Moment* وحصلت على نتيجة $r = 0.516$ بنتيجة $(p < 0,01)$ $p = 0,000$. ونظرا إلى هذه النتيجة، فتستخلص الباحثة بأن وجود ارتباط قوي بين ارتباط قناعة على طبقة السعادة لدى المتطوع الاجتماعي في مدينة بكنبارو. وحصل الارتباط على نتيجة إيجابي. أي ارتفاع وانخفاض السعادة متعلق على ارتفاع وانخفاض قناعة.

الكلمات الرئيسية: طبقة السعادة، قناعة، المتطوع (فولونتيير)

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu tujuan yang ingin dicapai manusia dalam hidupnya ialah kebahagiaan. Akhir-akhir ini banyak penelitian yang dilakukan terhadap kebahagiaan. Kebahagiaan sendiri merujuk pada perasaan yang baik, bahagia dan sikap yang berdampak baik dengan akibat yang negatif (Carr, 2011). Seligman (2004) mengatakan bahwa perasaan positif yang dirasakan merupakan konsep yang merujuk pada kebahagiaan seseorang terhadap kegiatan yang dilakukan yang positif yang dilakukan dan disukai. Kepuasan dimasa lalu termasuk bagian dari kebahagiaan yang dapat dirasakan hingga pada masa sekarang dan optimistis untuk masa depan. Perasaan positif yang timbul karna dipicu dari berbagai bidang kehidupan berbeda-beda pada setiap individu.

Memberikan bantuan terhadap orang yang dapat bersumber menjadi suatu sumber dari kebahagiaan. Rahardjo (2007), seorang yang sedang bahagia akan cenderung lebih ramah, memiliki kemampuan sosial yang baik, relatif rebih suka memberi bantuan pada orang lain, dan memiliki kontrol diri yang lebih baik. Perasaan yang baik akan hadir ketika seseorang memberikan pertolongan atau hilangnya perasaan yang negatif pada diri sendiri selain itu memberikan seseorang juga memberikan dorongan untuk bersikap menolong dan memberikan umpan balik yang positif dari apa yang diberikan akan membuat dapat memberikan menjadikan perasaan menjadi lebih bahagia (Seligman, 2005).

Konsep dari kebahagiaan adalah suatu yang sangat penting dalam kehidupan, Dibidang psikologi yang sedang berkembang terhadap pendekatan baru dapat disebut juga sebagai psikologi yang baik yang dapat memberikan pandangan terhadap kajian pada aspek-aspek positif manusia, dan salah satu kajian utamanya adalah tentang kebahagiaan. Menurut Seligman (2002) Metode psikologis psikologi dapat menjelaskan banyak faktor yang mempengaruhi kebahagiaan seseorang, antara lain rasa syukur, optimisme, keharmonisan keluarga, kepuasan hidup, bantuan, tolong menolong, dan lain sebagainya.

Menurut Veenhoven (2004) kebahagiaan sendiri merupakan penafsiran umum terkait seberapa bahagia seseorang akan kehidupannya atau tingkat dimana seseorang evaluasi positif terhadap hidupnya. Menurut Veenhoven juga mengemukakan bahwa penilaian subjektif dari kenikmatan hidup juga mengacu pada kepuasan hidup.

Kepuasan hidup biasanya merupakan istilah yang sering dikaitkan dengan kebahagiaan dan kualitas hidup. Kebahagiaan seseorang diukur dengan melihat kepuasannya terhadap kehidupan. Ketika mereka mengatakan bahwa mereka bahagia, mereka puas dengan sesuatu. Sementara setiap individu akan memiliki nilai serta batasan ideal dalam mengukur tingkat kepuasan hidupnya masing – masing. Dengan demikian akan menjadi sangat kooperatif jika kepuasan hidup sejalan dengan nilai dan batasan ideal pada masing-masing individu.

Berbicara mengenai kepuasan hidup, berarti kita berbicara mengenai kualitas hidup seseorang. Kehidupan seseorang yang berkualitas biasanya terlihat

dalam kepuasan seseorang dengan kehidupan, dan sebaliknya. Individu yang memiliki kualitas hidup baik cenderung akan merasa puas atas hidupnya. Dari sudut pandang lain seseorang yang memiliki kualitas hidup baik akan dapat merasakan kepuasan dari apa yang telah ia capai dalam hidup. Namun nyatanya, anda bisa menemukan seseorang yang puas dengan segala hal dalam hidup anda, tetapi masih belum merasa bahagia dalam hidupnya. Namun ada pula seseorang yang memiliki kualitas hidupnya kurang baik tetapi nyatanya dalam keterbatasannya tersebut ia masih dapat merasa kebahagiaan. Mempelajari cara pandang dan hubungan antara kebahagiaan, kualitas hidup, dan kepuasan hidup seseorang dalam masyarakat menjadikan hal ini menarik untuk diteliti.

Banyaknya pendapat tumbuh dikalangan masyarakat tentang makna dari kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup serta kualitas hidup, Pembahasan ini tidak mengherankan, karena secara teoritis ketiga hal ini masih menjadi perdebatan dikalangan para ahli. Menurut Manzano, Galati dan Sotgiu (2006) Kebahagiaan yang diartikan sebagai hasil dari penilaian secara lengkap dan menyeluruh tentang kehidupan yang meliputi aspek afektif serta kognitif. Selanjutnya dapat diartikan kebahagiaan sebagai penerimaan diri seseorang terhadap peristiwa yang ada didalam hidupnya atau memenuhi seluruh kebutuhan serta keinginan seseorang didalam kehidupannya. Dari beberapa penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan dan kepuasan hidup merupakan hal yang saling berkaitan.

Di tengah kompleksitas tugas sebagai masyarakat biasa, mengabdikan diri menjadi *Volunteer* atau relawan tentu saja merupakan sebuah pilihan yang istimewa. Peralnya, para relawan harus dapat meluangkan waktu, membangun

komunikasi, menjalin persahabatan, dan memahami mengenai kondisi fisik dan kondisi emosi masyarakat yang akan diberi bantuan.

Berdasarkan data yang dihimpun dari kumpulan *Volunteer* atau relawan di Pekanbaru menunjukkan bahwa terjadi peningkatan jumlah relawan pada setiap tahunnya yaitu, tahun 2017 berjumlah 1200 orang, 2018 berjumlah 1500 orang, dan 2019 berjumlah 2100 orang. Tahun 2020 ini perekrutan ditiadakan sebab *Volunteer* atau relawan secara khusus *Volunteer* atau relawan sosial yang ada dirasa sudah cukup untuk memfasilitasi masyarakat Pekanbaru.

Kebiasaan menolong yang dilakukan para *Volunteer* atau relawan merupakan suatu fenomena menarik untuk dibahas. Karena menjadi *Volunteer* atau relawan dapat digunakan sebagai tempat atau wadah dalam melakukan kegiatan tolong menolong yang dapat mengakibatkan munculnya perasaan bahagia Selain itu juga ditemukan fakta bahwa *Volunteer* atau relawan justru menemukan kebahagiaan ketika memberikan bantuan kepada orang lain (Ro'fah, 2012).

Pemaparan yang dikatakan oleh Bayu Gawtama salah seorang pendiri Sekolah Relawan,

”Relawan hadir bukan buat cari makan, bukan cari pakaian, bukan juga ditengah-tengah mencari status sosial atau harga diri dan lain-lain. Dia bukan mencari sesuatu, tapi memberikan sesuatu. Dengan memberikan sesuatu dia mendapatkan sesuatu yang dia ngga duga. Terlalu banyak benefit yang kita dapatkan dengan menjadi volunteer. Ada banyak hal didunia ini yang ngga bisa dibeli dengan uang. Salah satunya bahagia, kalau kebahagiaan ada tokonya, udah habis diborong sama orang kaya. Tapi karna ngga ada toko yang menjual kebahagiaan, maka cara membelinya bukan dengan uang tapi dengan membahagiakan orang lain. Jadi orang miskin pun bisa membeli, mendapatkan kebahagiaan dengan cara berbagi”. (Dalam cuplikan wawancara 13 oktober 2019, oleh chanel youtube Rumah Aman Asap pada informan Bayu Gawtama).

Pengakuan serupa juga diungkapkan oleh Dian (Volunteer Pendidikan anak jalanan)

“Seru, menyenangkan kak, karna ketika membantu mereka yang tidak mampu dan hanya bisa bayar kami dengan ucapan terimakasih serta senyuman itu luar biasa ketimbang uang. Emangsih uang juga perlu, tapi kalau misalnya semua kita membantu atau mengajar mengharapkan balasan uang, ngga semua orang bisa bayar kita”. (Wawancara, 29 Februari 2020, pada informan Dian).

Hal yang tak jauh beda juga diungkapkan dari Arfi, seorang Volunteer lingkungan yang mengungkapkan bahwa:

“Menyenangkan, beda aja rasanya, ada kesenangan tersendiri, ya ketika kita habis melakukannya [menjadi Volunteer] itu ada kesenangan tersendiri, ada rasa senang yang susah di ungkapin.”. (Wawancara, 29 Februari 2020, pada Informan Arfi).

Berdasarkan dari uraian diatas, maka penulis tertarik untuk meneliti tentang **Hubungan Kepuasan Hidup terhadap Tingkat Kebahagiaan pada Volunteer sosial di kota Pekanbaru”.**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjabaran masalah diatas, maka rumusan masalah yang diajukan pada penelitian ini yaitu, Bagaimana hubungan kepuasan hidup terhadap tingkat kebahagiaan pada *volunteer* sosial di kota Pekanbaru?

C. Manfaat penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat dengan baik yang bersifat teoritis maupun praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Menjadi tambahan referensi bagi pengembangan teori-teori dalam berbagai bidang psikologi baik klinis, sosial, perkembangan dan psikologi positif. Khususnya tema penelitian yang berkaitan dengan hubungan kebahagiaan terhadap kepuasan Hidup.

2. Manfaat Praktis

Diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan serta pengetahuan bagi mahasiswa, dosen dan masyarakat pada umumnya, untuk dapat mengenal lebih tentang dunia ke-*volunteeran* serta tidak lagi memandang bahwa *volunteer* adalah orang - orang yang tidak memiliki kerjaan atau yang belum bekerja serta menjadi *volunteer* merupakan hal yang kurang menguntungkan.

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kepuasan hidup terhadap tingkat kebahagiaan pada *volunteer* sosial di kota Pekanbaru.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kebahagiaan

1. Pengertian Kebahagiaan

Kata kebahagiaan atau “bahagia” tidak sama dengan kata “senang”. Secara filsafat, kata “bahagia” diartikan sebagai kenyamanan serta kenikmatan spiritual dengan sempurna yang menimbulkan rasa kepuasan, serta tidak adanya hal buruk dalam pikiran sehingga merasa tenang dan damai. Kebahagiaan sendiri bersifat abstrak yang tidak dapat disentuh atau diraba melainkan dirasa. Kebahagiaan berhubungan erat dengan sikap positif dalam menjalani kehidupan, dimana seluruhnya merupakan bentuk dari komponen kognitif dan afektif pada individu (Veenhoven, 2006). Terdapat aspek dalam kebahagiaan diantaranya adalah aspek kognitif, terdiri dari suatu evaluasi positif terhadap kehidupan individu yang diukur melalui standar atau harapan. Pada aspek afektif kebahagiaan sendiri terdiri dari apa yang diketahui secara umum sebagai suatu rasa kesejahteraan (*sense of wellbeing*), serta menemukan hal – hal yang dapat menimbulkan perasaan puas seperti, mendapatkan kekayaan hidup atau sesuatu yang dirasa menguntungkan.

Kebahagiaan berkaitan dengan kepuasan hidup, karena biasanya “Kebahagiaan” muncul dari pemenuhan kebutuhan dan harapan atau sarana untuk menikmati kehidupan. Menurut Alson (dalam Hurlock,1997) “Kepuasan hidup merupakan kemampuan seseorang untuk menikmati pengalaman-pengalamannya,

yang disertai tingkat kegembiraan”. Selanjutnya Hurlock (2000) juga berpendapat bahwa dapat dikatakan bahagia, jika seseorang memiliki kesejahteraan dan kepuasan hati yang muncul bila kebutuhan dan harapan tertentu individu terpenuhi.

Menurut Eddington dan Shuman, (2005) kata “Kebahagiaan” (*happiness*) memiliki arti “baik” (*the good*) ataupun “hidup yang bagus” (*the good life*). Tetapi, beberapa peneliti mencoba untuk mencari makna sebenarnya dari kebahagiaan. Ternyata kebahagiaan sendiri memiliki makna yang serupa dengan *subjective wellbeing* dimana *subjective wellbeing* dibagi menjadi dua komponen didalamnya yaitu komponen afektif dan komponen kognitif. Sedangkan menurut (Diener, Lucas, dan Oishi, 2005) kebahagiaan merupakan konsep yang luas dan mencakup banyak hal seperti, emosi positif atau pengalaman yang menyenangkan, rendahnya mood yang negatif, serta memiliki kepuasan hidup yang tinggi.

Kebahagiaan yang tinggi dapat dimiliki seseorang jika mereka merasa puas dengan kondisi hidup mereka, serta saling merasakan emosi positif dan jarang merasakan emosi negatif, selain itu kebahagiaan juga timbul karena keberhasilan individu dalam mencapai apa yang menjadi keinginannya, dan dapat mengolah kekuatan dan keutamaani, serta dapat juga merasakan sebuah keadaan yang menyenangkan dalam kehidupan sehari – hari (Edington, 2005).

Menurut Seligman (2005) kebahagiaan didefinisikan sebagai konsep yang mengacu pada emosi positif yang dapat dirasakan oleh individu. Kebahagiaan berkaitan erat dengan kepuasan hidup pada diri seseorang atas pencapaiannya. Kebahagiaan itu tidak bisa dirasakan dalam waktu yang lama ataupun

sebaliknya, kebahagiaan dapat dirasakan seumur hidup dengan masa yang berbeda – beda atau hanya pada momen tertentu. Argyle (2001) menjelaskan bahwa kebahagiaan merupakan suatu bagian paling penting dalam kehidupan setiap individu yang ingin dicapai ataupun dirasakan oleh seseorang maupun lapisan masyarakat.

Berdasarkan pemaparan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan adalah suatu perasaan serta pengalaman menyenangkan, yang termasuk juga didalamnya kesejahteraan, kedamaian pikiran, Kepuasan hidup serta tidak timbulnya perasaan tertekan. Semua kondisi ini adalah merupakan kondisi kebahagiaan yang dirasakan seorang individu.

2. Aspek Kebahagiaan

Menurut Shaver dan Feedman (Hurlock, 1999) kebahagiaan memiliki tiga esensi yang disebut dengan “tiga aspek kebahagiaan“(Hurlock, 1999), yaitu:

a. Sikap menerima (*acceptance*)

Yaitu bagaimana cara individu memandang keadaan diri sendiri tanpa membandingkan dengan milik orang lain. Kebahagiaan bergantung pada sikap individu menerima dan menikmati keadaan yang dimiliki serta mempertahankan keseimbangan antara harapan dan prestasi.

b. Kasih sayang (*affection*),

Kasih sayang yang normal yang dialami manusia muncul dari sikap penerimaan individu terhadap orang lain atau sebaliknya. Semakin banyak merasakan kasih sayang, maka semakin banyak pula kebahagiaan yang diterima individu.

c. Prestasi (*achievement*),

Merupakan tercapainya suatu tujuan seseorang. Kebahagiaan yang akan didapat seiring dengan pencapaian yang diraihinya. Apabila individu memiliki kriteria pencapaian yang kurang realistis, jika menimbulkan kegagalan atau tidak tercapai maka dapat berakibat munculnya rasa tidak puas dan tidak bahagia.

Menurut seligman (Dalam Fatma, 2015) terdapat lima aspek utama yang menjadi sumber dari kebahagiaan, yaitu :

a) **Terjalannya hubungan positif dengan orang lain,**

Artinya bukan hanya memiliki pasangan, anak dan teman, akan tetapi individu juga dapat menjalin hubungan yang baik dan positif dengan orang lain yang ada disekitar.

b) **Keterlibatan Penuh**

Yaitu keadaan dimana individu mampu melibatkan seluruh dirinya baik itu secara fisik dan pemikiran dan juga melibatkan hati dalam melakukan aktifitas tersebut.

c) **Makna dalam Hidup,**

Dimana individu mampu mengambil sebuah makna baik atau buruk pada setiap kejadian yang menimpa dirinya.

d) **Optimisme yang Realistis,**

Adalah seseorang yang lebih bahagia karena mampu melalui hidup dengan penuh harapan positif.

e) **Resiliensi,**

Merupakan seorang yang mampu merasa bahagia bukan karna tidak pernah mengalami suatu hal buruk dalam perjalanan hidupnya. Tetapi sebagaimana individu mampu untuk berfikir positif dan dapat bangkit dari masalah yang sedang dialami.

3. Faktor – Faktor Kebahagiaan

Pemenuhan kebutuhan atau harapan dalam setiap faktor kehidupan mengklasifikasikan kebahagiaan dalam tiga kategori, yaitu masa lalu, masa depan, dan masa sekarang (Maharani, 2015) . Adapun penjelasan sebagai berikut :

1) Masa lalu

Dimana kabahagiaan timbul dari sikap positif seseorang dalam menanggapi kenangan masa lalu. Hal ini mampu menghasilkan emosi yang positif, seperti perasaan menerima, lega, bangga, kedamaian serta ketenangan.

2) Masa depan

Kebahagiaan mengandung nilai optimis, harapan, keyakinan, dan kepercayaan seseorang atas hidupnya. Optimisme dan harapan membuat individu mampu menghadapi depresi dengan lebih baik, meningkatkan kinerja, serta meningkatkan kesehatan. Menurut Alan Carr optimisme adalah cara pandang seseorang yang yakin bahwa dimasa yang akan datang hal baik akan lebih banyak terjadi dibandingkan dengan hal buruk.

3) Masa Sekarang

Mencakup perasaan tenang, senang, riang, gembira, serta semangat yang meluap - luap. Saligman juga mengemukakan dua hal yang meliputi kebahagiaan pada masa sekarang, yaitu :

a) **Kenikmatan** (*pleasure*) diperoleh dari paling tidak satu motif terpenuhi yaitu suatu kesenangan yang memiliki komponen sensori dan juga emosional yang kuat.

b) **Gratifikasi** (*gratification*) merupakan bentuk hal yang disukai individu, tetapi tidak selalu melibatkan perasaan dasar, serta juga memiliki durasi yang lebih panjang dibandingkan dengan *pleasure*. Aktifitas yang mengakibatkan gratifitas umumnya ialah dalam bentuk tantangan yang membutuhkan keterampilan serta konsentrasi, juga memiliki tujuan, serta mendapatkan umpan balik secara langsung, sehingga hal ini membuat individu dapat tenggelam didalamnya.

Menurut Carr (2009) Terdapat 8 faktor yang mempengaruhi kebahagiaan yaitu :

- a. **Kepribadian**, terdapat 2 tipe kepribadian, yaitu *introvert* dan *extrovert*. Dimana inividu *introvert* memiliki kecenderungan kurang bahagia. Hal tersebut karena kesusahan dalam bersosial, yang mana lingkungan akan mempengaruhi kebahagiaan individu itu sendiri.
- b. **Budaya**, (dalam Triandis) budaya dan sosial politik adalah faktor yang memiliki peran tersendiri dalam tingkat kebahagiaan seseorang.
- c. **Pernikahan**, individu yang sudah menikah, akan memiliki kecenderungan lebih bahagia dari pada individu yang belum melakukan pernikahan.
- d. **Dukungan sosial**, Individu dengan dukungan sosial tinggi akan memiliki kemudahan dalam melakukan interaksi sosial, baik dalam lingkungan baru maupun lingkungan yang lama.

- e. **Persahabatan**, Kehidupan sosial dapat juga bermanfaat untuk bersosialisasi dengan teman-teman dan juga lingkungan. Sehingga mampu membangun dan juga memelihara relasi atau persahabatan dengan baik. Argyle menyebutkan bahwa individu akan memiliki kebahagiaan tinggi jika mampu berhubungan baik dengan sahabatnya.
- f. **Kesehatan**, kesehatan seseorang dapat mempengaruhi kebahagiaan. Kesehatan yang dimaksud ialah kesehatan subjektif, bukan kesehatan fisik yang sebenarnya (kesehatan objektif).
- g. **Spiritualitas**, seseorang yang memiliki tingkat keimanan tinggi dalam agamanya akan lebih optimis dan percaya tentang kehidupan, serta dapat menemukan makna dalam kehidupannya. Maka hal ini pula yang membuat individu mendapatkan kebahagiaan yang lebih besar.
- h. **Kerjasama**, meningkatkan kebahagiaan dengan cara membangun kerja sama dengan orang lain tanpa memiliki rasa bersaing, dapat berpotensi saling menguntungkan kedua belah pihak.

B. Kepuasan Hidup (*Life Satisfaction*)

1. Pengertian Kepuasan Hidup (*Life Satisfaction*)

Menurut Diener dan Scollon (Hamdana & Alhamdu, 2015), kepuasan hidup ialah suatu komponen penting dalam kesejahteraan individu. Diener (2001) mengemukakan bahwa hal tersebut mengacu pada proses evaluasi kognitif seseorang. Bisa dikatakan kalau kepuasan hidup ialah sesuatu komponen pokok dari kesejahteraan seseorang serta didefinisikan sebagai evaluasi kognitif

seseorang terkait kepuasan hidup secara menyeluruh(Pavot& Diener, 1993). Kepuasan hidup secara keseluruhan dimaksud ialah evaluasi terhadap kehidupan secara universal serta bagian khusus kehidupan seseorang, semacam kepuasan yang ada pada ruang lingkup keluarga, sahabat, komunitas serta kepuasan terhadap diri sendiri(Huebner, 1991).

Selanjutnya Diener juga berpendapat bahwa, kepuasan hidup sejalan dengan pengalaman konkret tiap individu sepanjang kehidupan, misalnya pada sekolah atau universitas, pekerjaan & pula keluarga (Mahanta & Aggarwal, 2013). Apabila kualitas individu keseluruhan meningkat, maka kepuasan hidup juga akan meningkat (Peterson, dkk., 2005; Singh & Jha, 2008). Shin & Johnson (dalam Pavot & Diener, 1993), individu sendiri telah memiliki kriteria dalam mengukur tingkat kepuasan hidup dirinya.

Menurut Diener dkk mengatakan bahwa agar memperoleh tingkat kepuasan yang lebih akurat, kepuasan hidup tergantung pada perbandingan suatu keadaan ataupun peristiwa sesungguhnya dengan ekspektasi individu, sehingga pengukuran kepuasan hidup ialah subjektif, karena tingkat kepuasan ditentukan dari individu sendiri (Diener, 2000). Berdasarkan pengertian kepuasan hidup para ahli diatas, Diener & Biswar (dalam Ulfah & Mulyana, 2014) disimpulkan bahwa taraf kepuasan hidup seseorang terhadap tingginya nilai yang ditampilkan individu pada kelima dimensi kepuasan hidup adalah hasrat untuk merubah kehidupan masa lalu terhadap kehidupan di masa sekarang, dan juga penilaian individu terhadap kehidupannya mendatang.

2. Aspek-Aspek Kepuasan Hidup (*Life Satisfaction*)

Terdapat dua pola kepuasan hidup, yakni *unidimensional* dan *multi dimensional* (Huebne, 2004). *Unidimensional* mengungkapkan kepuasan hidup dengan memberi hak individu untuk membuat kriteria sendiri dalam menentukan tingkat kepuasan hidup secara menyeluruh. Dalam *unidimensional*, item bersifat bebas konteks. Contohnya, yakni pada *The Satisfaction with Life Scale* (SWLS) oleh Diener, dkk., (1985) yang menunjukkan penilaian kepuasan hidup seseorang secara menyeluruh. Dijelaskan bahwa 5 dimensi kepuasan hidup pada *The Satisfaction with Life Scale* (SWLS), dapat diwakili oleh 5 item pernyataan dalam *The Satisfaction with Life Scale* oleh Pavot & Diener (1993) (dalam Ulfah & Mulyana, 2014), yaitu :

- a. pada sebagian besar aspek, hidup saya telah mendekati ideal.
- b. Didalam kehidupan saya, keadaannya telah sangat baik.
- c. Saya merasakan puas dengan kehidupan saya saat ini.
- d. Selama ini, saya sudah dapatkan hal penting yang saya ingin didalam hidup.
- e. Bila kehidupan dapat diulang, hampir tidak ada yang akan saya ubah.

Multidimensional, yakni saat seseorang diharuskan untuk dapat mengevaluasi hidupnya atas dimensi yang dirasa penting bagi peneliti. Beberapa dimensi yang dirasa penting dalam mengukur kepuasan hidup (Huebner, 2004), antara lain :

a. Keluarga

Kelompok sosial terdekat yang mampu mempengaruhi nilai kepuasan hidup seseorang. Adanya kemungkinan intervensi dalam lingkungan keluarga yang menyebabkan seseorang tidak memperoleh kepuasan hidup.

b. Teman

Faktor eksternal yang dapat berkontribusi atas kepuasan hidup setiap orang. Hubungan yang baik bersama teman merupakan hal positif yang dapat berpengaruh pada kualitas hidup seseorang.

c. Sekolah

Sekolah juga berpengaruh pada kepuasan hidup seseorang. Sekolah memiliki peran serta fungsi bagaimana seharusnya. Hal ini memiliki pengaruh pada proses perkembangan intelektual serta efektivitas akademik seseorang.

d. Diri Sendiri

Indikator positif yang diperoleh dari kesejahteraan psikologis seseorang tersebut ialah kepuasan dasar seseorang terhadap dirinya sendiri.

e. Lingkungan Tinggal

Lingkungan rumah serta lingkungan masyarakat. Lingkungan tempat seseorang tinggal akan mempengaruhi penampilan, cara berkomunikasi, kepribadian, perasaan aman, komunitas, teman bermain serta ikatan sosial.

Kesimpulan dari penjelasan diatas ialah, terdapat dua hal yang menjadi tolak ukur agar kepuasan hidup seseorang dapat terungkap, yaitu secara *unidimensional*, menggunakan *The Satisfaction with Life Scale* (SWLS) milik Diener, dkk. (1985) dengan 5 dimensi kepuasan hidup. Lalu dengan cara *multi dimensional* dari Huebner (2004) yang juga memiliki 5 dimensi, yaitu dimensi keluarga, teman, diri sendiri, sekolah dan lingkungan tinggal yang dirasa paling krusial dalam mengungkap kepuasan hidup. Dalam penelitian ini, pengukuran

kepuasan hidup menggunakan skala kepuasan hidup (SWLS) dari Diener, dkk. (1985) karena mampu mengukur kepuasan hidup seseorang secara menyeluruh.

3. Faktor yang Mempengaruhi Kepuasan Hidup (*Life Satisfaction*)

Menurut Diener dan Ryan (2015) terdapat faktor yang berpengaruh pada kepuasan hidup, diantaranya :

- a. **Hubungan Sosial**, Jumlah teman dan keluarga dapat mempengaruhi kepuasan hidup seseorang. Selain dari itu, kepuasan hidup dapat pula terpengaruh dari kecenderungan seseorang untuk memiliki suatu hubungan yang intens serta memperoleh dukungan sosial dari hasil hubungan tersebut (Diener & Biswas-Diener, 2008; Diener & Ryan, 2015).
- b. **Pekerjaan dan Pendapatan**, keadaan dan status ekonomi serta kesuksesan dalam bekerja. Seseorang yang mampu menikmati suatu pekerjaan dipercaya mempunyai tingkat kepuasan hidup tinggi. Hal itu berpengaruh pula pada peningkatan kreativitas dan juga produktivitas, serta diyakini dapat meningkatkan hasil kerja.
- c. **Kesehatan dan Umur Panjang**, seseorang yang terbiasa melakukan gaya hidup sehat baik guna menjaga kesehatannya fisik maupun psikis, akan lebih memungkinkan untuk memperoleh umur panjang. Hubungan serta dukungan sosial yang diperoleh juga dapat mempengaruhi kesehatan seseorang.
- d. **Kebermanfaatan Individu secara Sosial**, salah satu hal yang dapat meningkatkan kepuasan hidup seseorang ialah dengan melakukan kegiatan

yang berguna bagi lingkungan sekitar atau sosialnya, contohnya bila seseorang bersedia menjadi bagian dari suatu kelompok amal atau bergabung menjadi sukarelawan dalam suatu kegiatan.

C. *Volunteer* Sosial

1. Definisi *Volunteer* Sosial

Volunteer atau relawan ialah seseorang yang mengerjakan dan melakukan sesuatu tindakan atau kegiatan untuk kepentingan umum dengan sukarela, tanpa paksaan. Menurut kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) relawan atau *volunteer* adalah orang yang melakukan suatu hal dengan sukarela tidak karena dipaksa atau diwajibkan. Hal senada juga diungkapkan oleh Wilson (dalam Anggun & Rike, 2016) bahwa *volunteering* atau kegiatan sukarelawan diartikan sebagai setiap kegiatan yang membuat seseorang akan melakukan suatu hal untuk orang lain atau sebab lain, serta memberikan waktu dan tenaganya secara percuma.

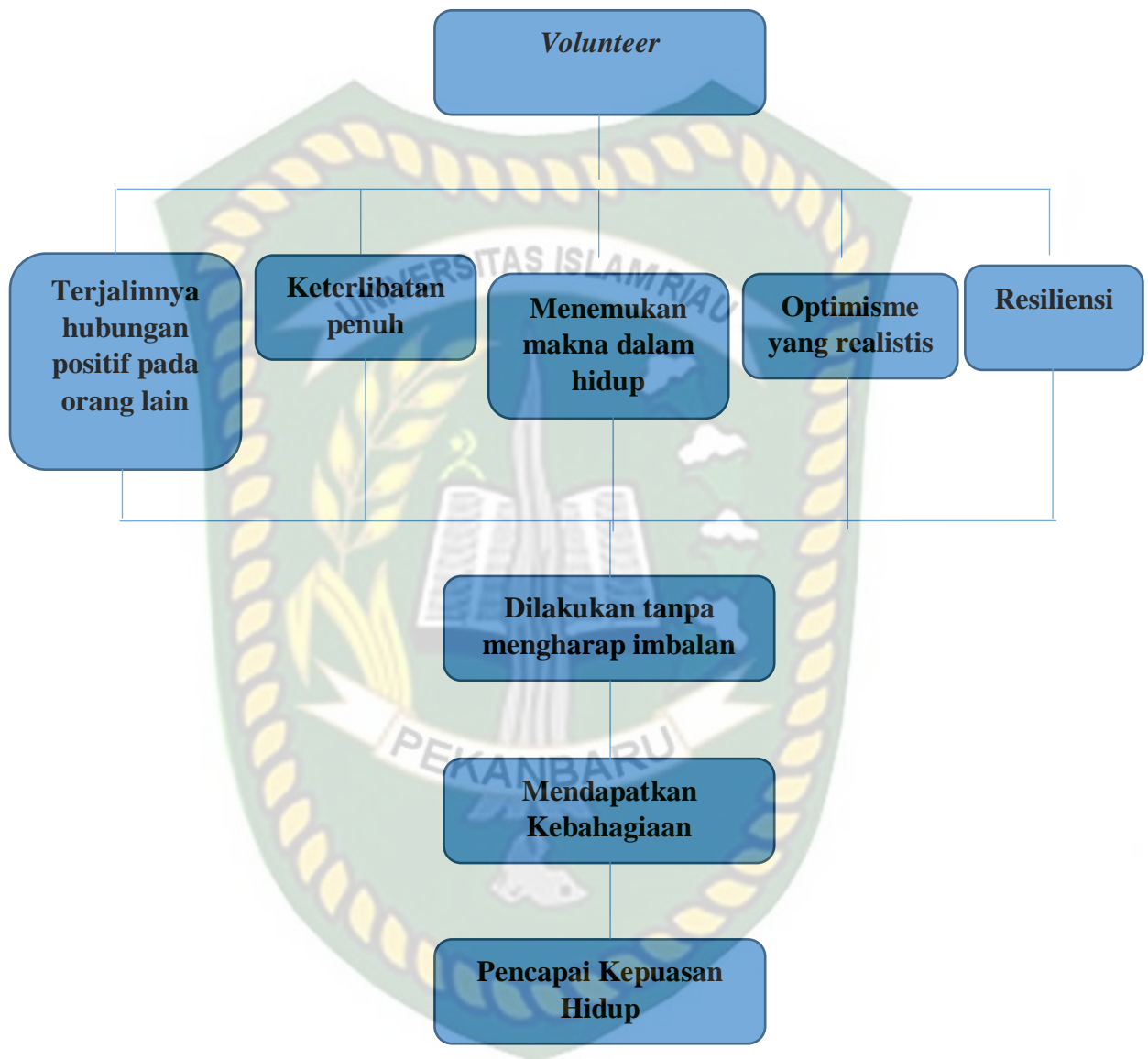
2. Motivasi

Menurut Clary dkk (Dalam Anggun dan Rike 2016) dinyatakan dalam *Volunteer Functions Inventory (VFI)* bahwasanya terdapat 6 motivasi untuk *volunteer*, diantaranya ialah (Clary dkketal, 1998) :

- a. **Nilai**, hasil yang diperoleh dari *volunteering* atau berkegiatan menjadi *volunteer* ialah dapat memberikan rasa puas pada *volunteer* karena telah melakukan suatu hal kepada yang membutuhkan.
- b. **Pemahaman**, adalah mendapatkan pengetahuan yang dibutuhkan *volunteer*.

- c. **Sosial**, mendapat dukungan dari lingkungan sekitar seperti keluarga, teman dekat ataupun komunitas bisa menimbulkan rasa puas yang dibutuhkan *volunteer* untuk kembali berpartisipasi dalam kegiatan ke-*volunteer*-an.
- d. **Karir**, meliputi peluang yang akan didapatkan *volunteer* jika terikat kedalam dunia *volunteering*, bisa jadi yang didapat dalam bentuk pengalaman, realsi dan *insight* yang dibutuhkan mereka di masa depan.
- e. **Proteksi**, mengungkapkan kebutuhan seorang *volunteer* dalam mengurangi perasaan serta pemikiran negatif yang yang muncul dari peranan ego manusia.
- F. **Enhancement**, yaitu menunjukkan keinginan para *volunteer* demi mendapati kepuasan yang berkaitan pada pengembangan diri.

D. Bagan Kerangka Berfikir



Gambar 2.1 Bagan Kerangka Berfikir

E. Hubungan Kepuasan Hidup Terhadap Tingkat Kebahagiaan *Volunteer* Sosial

Teori yang digunakan pada penelitian ini adalah teori Kebahagiaan. Menjadi seorang *volunteer* sosial memiliki dampak positif, yaitu dapat terjalinnya hubungan yang baik bersama orang lain, hubungan positif yang dimaksud adalah tidak hanya sebatas mempunyai pasangan, anak ataupun teman akan tetapi mampu menjalin hubungan positif dengan orang lain yang ada pada lingkungan sekitar dimanapun seorang *volunteer* berada.

Sebagaimana seseorang itu dapat sepenuhnya melibatkan diri baik secara fisik, waktu, pikiran dan juga melibatkan hati dalam melakukan aktivitas tersebut dengan secara sukarela. Dengan melakukan hal tersebut seorang *volunteer* mendapatkan kepuasan dalam hidupnya, karena dia merasakan kebahagiaan dalam melakukan yang mengedepankan kepentingan orang banyak.

Menemukan makna dalam kehidupan, seseorang yang mampu mengambil hikmah atau pelajaran dalam setiap peristiwa yang terjadi, menimpa dirinya atau orang lain, baik atau buruk serta dapat meningkatkan rasa optimis. Seseorang yang optimis akan lebih bahagia karena menjalani hidup dengan penuh harapan dan mampu bangkit dari keterpurukan masalah, yang pada akhirnya dapat menimbulkan kebahagiaan pada diri individu *volunteer* tersebut.

Seseorang dikatakan sebagai *volunteer* jika ia berkeinginan atau memiliki kemauan untuk mengerjakan dan melakukan sesuatu tindakan atau kegiatan untuk kepentingan umum dengan sukarela, tanpa paksaan dan juga tidak mengharapkan imbalan atau bayaran dalam bentuk materi atau finansial.

F. Hipotesis

Pada penelitian ini, Hipotesis yang diajukan penelitian ini ialah terdapat hubungan positif antara kepuasan hidup terhadap tingkat kebahagiaan seorang *volunteer*. Semakin tinggi kepuasan hidup seorang *volunteer*, maka akan semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan *volunteer* menunjukkan adanya hubungan positif. Sebaliknya, semakin rendah kepuasan hidup seorang *volunteer* maka akan semakin rendah pula tingkat kebahagiaan *volunteer* tersebut, menunjukkan hubungan yang negatif.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional, yakni metode yang dilakukan dengan cara mengumpulkan data berupa angka, agar dapat mengetahui bentuk arah serta kekuatan dari hubungan diantara kedua variabel tersebut dan besarnya hubungan yang diperoleh dari variabel bebas terhadap variabel terikat (Siregar,2012).

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Yang menjadi variabel dalam penelitian ini ialah :

- a. Variabel Terikat : Tingkat Kebahagiaan (Y)
- b. Variable Bebas : Kepuasan Hidup (X)

C. Definisi Oprasional

Definisi operasional variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Kebahagiaan

Kebahagiaan merupakan perasaan dimana kita merasa senang atas apa yang kita dapatkan, atas apa yang perbuat, atau terbebas dari suatu beban. Bahagia tidak dapat dilihat hanya dari banyaknya materi, popularitas, atau bahkan tingginya jabatan seseorang juga merupakan hal yang dapat membuat pengalaman menyenangkan berupa perasaan senang, tenang, pikiran damai, sejahtera, dan juga kepuasan hidup serta tidak

memiliki perasaan tertekan. Menurut Fatma (2015) Kebahagiaan dapat diukur dengan memakai skala kebahagiaan yaitu berdasarkan aspek kebahagiaan yakni terjalin hubungan positif pada orang lain, keterlibatan penuh, menemukan makna dalam hidup, optimisme, dan resiliensi.

2. Kepuasan Hidup

Kepuasan hidup adalah perasaan menyenangkan yang muncul saat seseorang atau individu dapat menikmati kebutuhan dan keinginannya yang terpenuhi. Kepuasan hidup didapati dari skor penilaian subjek setelah mengisi skala kepuasan hidup. Adapun komponen aitem kepuasan hidup menurut Diener dkk (dalam Ulfah & Mulyana, 2014) antara lain: 1) Aspek dalam kehidupan, hidup saya telah mendekati baik/ sempurna, 2) hidup yang dijalani menyenangkan, 3) saya merasa puas dengan kehidupan yang dirasakan 4) berhasil mendapatkan dan meraih hal yang penting dalam hidup, 5) tidak ingin mengulang kehidupan. Tolak ukurnya adalah semakin tinggi penilaian yang didapatkan maka semakin tinggi kepuasan hidup pada diri subjek. Adapun sebaliknya, semakin rendah penilaian yang didapatkan maka semakin rendah pula kepuasan hidup pada subjek. Skala yang digunakan adalah kombinasi dari skala SWLS (*The Satisfaction with Life Scale*) yaitu kepuasan hidup diukur menggunakan skala kepuasan.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Bungin (2004) populasi ialah suatu objek yang menjadi sasaran peneliti untuk dijadikan sampel penelitian. Namun menurut Sugiyono (2011) Populasi

merupakan keseluruhan wilayah yang terdiri dari objek dengan kualitas serta karakteristik tertentu yang ditetapkan agar dipelajari, kemudian ditarik kesimpulan. Pada penelitian ini, populasinya ialah *Volunteer* dari berbagai organisasi, kelompok, maupun individu, baik itu *volunteer* di bidang lingkungan, pendidikan maupun sosial di Kota Pekanbaru, yang berjumlah berjumlah 4.000 orang (data manual/organisasi hingga 2020).

2. Sampel Penelitian

Menurut Bungin (2005) bahwa sampel adalah perwakilan yang dapat mewakili keseluruhan populasi dari penelitian. Peneliti menggunakan rumus slovin dengan taraf kesalahan 10%. Dapat dilihat dengan perhitungan berikut ini :

$$\begin{aligned} n &= \frac{N}{1 + Ne^2} \\ &= \frac{4000}{1 + (4000 \times (0.01)^2)} = \frac{4000}{41} \\ &= 97,5, \text{ dibulatkan menjadi } 98 \text{ orang} \end{aligned}$$

Keterangan :

n : Total Sampel

N : Total Populasi

e : batas toleransi kesalahan (*error tolerance*)

Peneliti menggunakan teknik *Purposive Random Sampling* yang merupakan cara pengambilan sampel secara acak atau *random* berdasarkan ciri – ciri yang telah ditentukan sebelumnya. Sampel penelitian ini ialah *Volunteer* dari berbagai

organisasi, kelompok, maupun individu, baik itu *volunteer* di bidang lingkungan, pendidikan, kesehatan, maupun sosial di Kota Pekanbaru.

E. Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data adalah dengan menyebarkan kuesioner yang telah diberikan skala. Skala ialah pernyataan yang disusun untuk mengungkap hal tertentu melalui respon subjek terhadap pernyataan tersebut (Azwar, 2012).

Penelitian ini menggunakan skala *likert* yang berisi item pernyataan yang wajib diisi oleh subjek dengan pilihan alternatif, yakni : sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). (Sugiyono, 2013).

Adapun pernyataan sikap pada skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah pernyataan yang *favorable* atau pernyataan yang bersifat positif mendukung serta memihak pada objek sikap dan pernyataan yang *unfavorable* yang terdiri dari pernyataan negatif yang tidak mendukung objek sikap (Azwar, 2010)

Skor berbeda pada setiap penilaian jawaban, mulai dari 1 sampai 4. Skor untuk respon pernyataan *favorable* yaitu

sangat sesuai	= 4
sesuai	= 3
tidak sesuai	= 2
sangat tidak sesuai	= 1

Respon pernyataan *unfavorable* memiliki skor sebaliknya, dimulai dari 4 sampai 1 yakni;

sangat tidak sesuai = 4

tidak sesuai = 3

tidak sesuai = 2

sangat sesuai = 1

1. Skala kebahagiaan

Skala kebahagiaan yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang diadopsi Fatma (2015) yaitu skala kebahagiaan *authentic happiness scale* milik Saligman yang telah dialih bahasa oleh fatma. Skala ini bertujuan untuk mengungkapkan kebahagiaan pada *voluntee* sosial.

Tabel 3.1

Blueprint skala kebahagiaan sebelum Uji coba

Aspek	Indikator	Fav	Unfav	Jumlah	Bobot
Menjalin hubungan baik dengan orang lain	Individu yang mampu menjalin hubungan dengan lingkungan sekitarnya	1,8,18	4,11	5	21,74%
Keterlibatan penuh	Individu yang mempunyai keterlibatan pada lingkungan sosial	2,10,12	-	3	13,04%
	Individu yang mempunyai keterlibatan pada keluarga	7	-	1	4,35%
Penemuan	Individu mampu				

makna dalam hidup	memahami setiap hal yang terjadi dalam kehidupannya	3,6,20,22	5	5	21,74%
Optimisme yang realistis	Individu yang memiliki sikap optimis dalam menjalani kehidupan	9,15,16,21	23	5	21,74%
Resiliensi	Individu yang mampu bangkit dari peristiwa terburuk	19	13,14,17	4	17,39%
TOTAL		16	7	23	100%

Untuk mengungkap kebahagiaan pada *volunteer* sosial peneliti akan menggunakan *skala likert* yang telah dimodifikasi menjadi empat alternatif jawaban dengan menghilangkan jawaban netral. Hal ini bertujuan untuk menghindari *central tendency* (Hadi,1990). Sesuai dengan total skor yang diperoleh artinya, semakin tinggi skor positif yang diperoleh subjek maka semakin tinggi juga tingkat kebahagiaan yang didapatkan menjadi *volunteer*. begitu pula sebaliknya, jika semakin rendah skor yang diperoleh subjek maka semakin rendah pula kebahagiaan yang diperoleh menjadi *volunteer* tersebut.

2. Skala Kepuasan Hidup

Skala kepuasan hidup (*life satisfaction*) yang digunakan dalam penelitian ini disusun dengan mengadaptasi dari *The Satisfaction With Life Scale* (SWLS), Skala kepuasan hidup ini diadopsi dari Ulfa dan Mulyana (2014) diantaranya adalah : 1) Aspek dalam kehidupan, hidup saya telah mendekati baik/sempurna, 2) hidup yang dijalani menyenangkan, 3) puas dengan kehidupan yang dirasakan 4)

berhasil mendapatkan dan meraih hal yang penting dalam hidup, 5) tidak ingin mengulang kehidupan.

Tabel 3.2

Distribusi Item Kepuasan Hidup Sebelum Uji Coba

Aspek	indikator	<i>Fav</i>	<i>unfav</i>	Jumlah item	Bobot
<i>The Satisfaction With Life Scale (SWLS)</i>	Dalam kehidupan, hidup saya telah mendekati baik dan sempurna.	1	0	1	20%
	Hidup yang dijalani menyenangkan	1	0	1	20%
	Puas dengan kehidupan yang dirasakan	1	0	1	20%
	Berhasil mendapatkan dan meraih hal yang penting dalam hidup.	1	0	1	20%
	Tidak ingin mengulang kehidupan	1	0	1	20%
TOTAL		5		5	100%

F. Validitas dan Reabilitas Alat Ukur

1. Uji Validitas isi

Hal yang penting dalam validitas ialah sejauh mana aitem – aitem dalam skala dapat menggambarkan variabel yang akan diukur. skala psikologi membuktikan bila seluruh struktur dari aspek variabel, indikator variabel, dan Item -itemnya membentuk suatu kontrak penting bagi atribut yang diukur. Karena langkah pertama identifikasi validitas bertujuan untuk mengukur susunan skala yang tepat, mulai dari kawasan ukur (*domain*) yang

teridentifikasi dan telah jelas dibatasi, secara teoretik pun akan valid. Validitas isi diestimasi melalui pengujian isi tes dengan analisis rasional atau skala yang digunakan dalam penelitian dengan diuji validitas isinya dengan meminta *judgment* dan juga satu orang ahli untuk menentukan ketepatan isi aitem terhadap indikator dan aspek (Azwar, 2013).

2. Uji Reliabilitas

Menurut Stainback (Sugiyono, 2013) reliabilitas berkenaan dengan tingkat konsistensi dan stabilitas data temuan. Dalam pandangan positif (kuantitatif), suatu data dinyatakan reliabel apabila dua atau lebih penelitian dalam objek yang sama, atau penelitian dalam suatu objek yang sama menghasilkan data yang sama, atau penelitian yang sama dalam waktu berbeda menghasilkan data yang sama, atau data yang didapat bila pecah menjadi dua menunjukkan data yang tidak berbeda.

Ciri Instrumen ukur dengan kualitas yang baik adalah reliabel (*reliable*), yakni dapat menghasilkan penilaian yang cermat dengan pengukuran tingkat error kecil. Reliabilitas merujuk pada kepercayaan akan konsistensi hasil ukur, yang mengandung makna seberapa tinggi keakuratan pengukuran. Pengukuran dikatakan tidak akurat apabila pengukuran erornya terjadi secara random. Apabila skor orang yang satu dengan yang lain terjadi error serta tidak konsisten dan bervariasi sehingga perbedaan skor yang diperoleh lebih banyak ditentukan oleh error, bukan oleh perbedaan yang sebenarnya (Azwar, 2013).

Dalam Penelitian ini reliabilitas dihitung dengan menggunakan rumus koefisien reliabilitas alpha diperoleh lewat penyajian suatu bentuk skala yang

dikenakan hanya sekali saja pada tiap kelompok responden (Azwar, 2013). Reliabilitas didalam aplikasi dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang 0,00 sampai 1,00. Koefisien reliabilitas yang mendekati 1,0 maka akan semakin tinggi reliabilitasnya. Batas minimal reliabilitas adalah 0,700. Sebaliknya koefisien reliabilitas yang mendekati 0,00 maka semakin rendah tingkat reliabilitasnya (Azwar, 2014).

Sebelum dilakukan uji reliabilitas, peneliti melakukan prosedur pengujian daya beda aitem dimana peneliti hanya mengambil aitem yang memiliki nilai daya beda $(r_{ix}) \geq 0,3$ dan menghilangkan aitem yang memiliki daya beda $(r_{ix}) \leq 0,3$.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang dipergunakan pada penelitian ini dengan sertifikasi Teknik analisis statistik. Sebelum dilakukannya uji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat untuk menentukan apakah data memenuhi syarat sebagai dua parametric. Adapun langkah-langkah dalam analisis data penelitian ini yaitu 1) uji asumsi normalitas 2) uji linieritas 3) uji hipotesis.

1. Uji Asumsi Normalitas

Uji hipotesis normalitas digunakan untuk mengetahui apakah skor variabel penelitian berdistribusi normal. Diasumsikan bahwa skor variabel analisis mengikuti hukum distribusi normal standar Gauss (kurva). Jika distribusinya normal, artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antara frekuensi observasi dan kurva frekuensi teoritis. Jika $P > 0.05$ berdistribusi

normal maka digunakan aturan ini, sebaliknya bila $P < 0.05$ maka distribusinya tidak normal.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk dapat mengetahui bentuk hubungan variabel bebas dengan variabel terikat, linier atau tidaknya. Uji linieritas digunakan bersama dengan analisis korelasi. Aturan ini diimplementasikan dengan melihat nilai P pada tabel linier. Jika $P > 0.05$ maka hubungannya linier, sebaliknya jika $P < 0.05$ maka hubungannya menjadi tidak linier.

3. Uji Hipotesis

Setelah dilakukan uji normalitas dan uji linieritas, maka dilakukan uji hipotesis. Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebahagiaan dan kepuasan hidup. Teknik yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik analisis korelasional *product moment*, yang bertujuan untuk menguji hipotesis hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat pada waktu bersamaan. Proses perhitungan uji prasyarat maupun uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan program SPSS 20.0 *for windows*.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Prosedur Penelitian

1. Proses Perizinan

Penelitian yang baik adalah penelitian yang terlebih dahulu melakukan uji coba (*try out*) terhadap alat ukur yang digunakan sebelum melakukan penelitian. Hal ini bertujuan untuk melihat seberapa valid dan reliable alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian. Uji coba dilakukan pada tanggal 12 Juni 2020 Pada Komunitas Pecinta Alam Indonesia.

Setelah uji coba telah berhasil dilakukan, maka selanjutnya dilakukan proses penelitian. Persiapan penelitian yang dilakukan oleh penulis pada tanggal 16 Juli 2020 dengan pada 98 *volunteer* di bidang lingkungan, pendidikan maupun sosial di Kota Pekanbaru. Setelah mendapatkan izin penelitian, penulis melakukan persiapan yang diperlukan dan melakukan penelitian dihari yang sama.

2. Persiapan dan Pelaksanaan Uji Coba

Sebelum uji coba dilakukan, peneliti lebih dulu mempersiapkan alat ukur yang nantinya akan dipergunakan pada saat penelitian. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan melakukan uji coba terhadap alat ukur yang digunakan yaitu berupa angket. Penelitian ini menggunakan dua skala sebagai alat ukurnya yaitu skala Kebahagiaan dan juga Kepuasan Hidup. Uji coba penelitian ini dilakukan oleh peneliti kepada Komunitas Pecinta Alam Indonesia yang berjumlah 40 orang. Pada tanggal 12 Juni 2020 peneliti memperoleh izin *try out*

dan pada tanggal 12 juni 2020 peneliti langsung melakukan penelitian dengan membagikan angket penelitian kepada responden.

a. Skala Tingkat Kebahagiaan Hasil TryOut

Dari hasil perhitungan daya beda aitem pada skala stres kerja dari 23 aitem yang memiliki nilai daya beda $\geq 0,3$ adalah sebanyak 23 butir dimana nilai daya beda aitem bergerak dari 0,323 sampai 0,621 dengan indeks reliabilitas sebesar 0,879. Artinya seluruh item dinyatakan reliabel. Sebaran distribusi aitem dapat dilihat pada table 4.1 dibawah ini.

Tabel 4.1

Blueprint Skala Tingkat Kebahagiaan sesudah (uji coba)

Aspek	indikator	Fav	unfav	Jumlah item	Bobot
Terjalannya hubungan positif dengan orang lain	Individu yang mampu menjalin hubungan dengan lingkungan sekitarnya	1,8	4,11	4	17%
Keterlibatan penuh	Individu yang mempunyai keterlibatan pada lingkungan sosial	2,10	12	3	13%
	Individu yang mempunyai keterlibatan pada keluarga	7	-	1	4%
Penemuan makna dalam hidup	Individu mampu memahami setiap hal yang terjadi dalam kehidupannya	3,6,20, 22	5,18	6	26%
Optimisme yang realistik	Individu yang memiliki sikap optimis dalam menjalani kehidupan	9,15,16	21,23	5	23%
Resiliensi	Individu yang				

mampu bangkit dari peristiwa terburuk	19, 13	14,17	4	17%
TOTAL	14	9	23	100%

b. Skala Kepuasan Hidup hasil try out

Setelah uji coba pada 5 butir item ditemukan aitem yang memiliki nilai daya beda aitem $\geq 0,3$ sebanyak 5 butir yang bergerak dari 0,303 sampai 0,733 dengan indeks reabilitas sebesar 0,933. Artinya ke 5 butir pertanyaan dinyatakan reliabel, distribusi penyebaran item dapat dilihat pada tabel 4.2 berikut.

Tabel 4.2

Blueprint Skala Kepuasan Hidup sesudah (uji coba)

Aspek	indikator	<i>Fav</i>	<i>unfav</i>	Jumlah item	Bobot
<i>The Satisfaction With Life Scale (SWLS)</i>	Pada sebagian besar hal atau aspek dalam kehidupan saya, hidup saya sudah mendekati ideal.	1	0	1	20%
	Kondisi-kondisi dalam kehidupan yang saya jalani menyenangkan	1	0	1	20%
	Saya merasa puas dengan hidup saya.	1	0	1	20%
	Sejauh ini saya telah mendapatkan hal-hal yang saya inginkan dalam hidup.	1	0	1	20%
	Bila saya dapat mengulang kembali hidup	1	0	1	20%

	saya, saya hampir tidak akan mengubah apapun.			
TOTAL		5	5	100%

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian tersebut dilaksanakan pada tanggal 16 Juli 2020 dengan jumlah sampel 98 *volunteer* di bidang lingkungan, pendidikan maupun sosial di Kota Pekanbaru. Terlebih dahulu peneliti kembali memohon izin penelitian kepada ketua *Volunteer* di bidang lingkungan, pendidikan maupun sosial di Kota Pekanbaru. Selanjutnya peneliti memberikan penjelasan tentang tujuan skala dan menjelaskan cara pengisian skala / angket kepada subjek penelitian. Peneliti memberikan skala kepada setiap *Volunteer* yang ditemuinya dengan didampingi oleh *Volunteer* yang ditujuk untuk mendampingi dalam menyebarkan skala/angket. Pada tanggal 18 - 24 Juli 2020 semua skala penelitian sudah terkumpul lengkap oleh peneliti.

C. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Demografi

Table 4.3

Data demografi Usia

Usia	Jenis kelamin			
	Lk	%	Pr	%
19-30	65	66,3%	28%	28,5%

30-40	2	2%	2%	2%
40-50	1	1%	0%	
Jumlah	98			

Sumber : Olahan penulis, 2020

Berdasarkan table demografi Usia Dimana terdapat tiga kategori usia *Volunteer* di bidang lingkungan, pendidikan maupun sosial di Kota Pekanbaru yaitu rentang usia 19-30 tahun laki-laki berjumlah 65 orang atau sebesar 66,3% dan perempuan berjumlah 28 orang atau 28,5%, rentang usia 30-40 tahun laki-laki berjumlah 2 orang atau 2% dan perempuan berjumlah 2 orang atau 2 % dan rentang usia 40-50 tahun laki-laki 1 dengan persentase 1%. Maka dapat dikatakan bahwa sebagian besar *Volunteer* di Kota Pekanbaru adalah laki-laki dengan rentang usia 19-30 Tahun.

Table 4.4

Data demografi pekerjaan

Pekerjaan	Jenis kelamin			
	Lk	%	Pr	%
ASN	2	2%	0	0%
Mahasiswa	15	15,1%	12	12,2%
Usaha Mandiri	11	11,2%	12	12,2%
Wiraswasta	9	9,1%	1	1%
Pengusaha	8	8,1%	15	15,1%
Karyawan Swasta	8	8,1%	4	4,3%
Petani	1	1%	0	0%
Jumlah	98			

Sumber : Olahan peneliti, 2020

Berdasarkan table diatas, dimana terdapat tujuh kategori pekerjaan yaitu *Volunteer* bekerja sebagai ASN terdapat laki-laki 2 orang dengan persentase 2%,

Mahasiswa terdapat laki-laki 15 orang atau 15,1% dan perempuan 11 orang atau 12,2%, Usaha Mandiri terdapat laki-laki 11 orang atau 11,2% dan 12 orang perempuan atau 12,2%, Wiraswasta terdapat laki-laki 9 atau 9,1% dan perempuan 1 orang atau 1%, Pengusaha terdapat laki-laki 8 orang atau 8,1% dan 15 orang perempuan atau 15,1%. Karyawan swasta terdapat 8 orang atau 8,1% dan perempuan 4 orang atau 4,3%. Dan yang berprofesi sebagai petani sebanyak 1 orang laki-laki atau 1%. Maka dapat disimpulkan bahwa kategori pekerjaan yaitu *Volunteer* di Pekanbaru mayoritas berprofesi sebagai mahasiswa

2. Deskripsi Data Penelitian

Hasil penelitian lapangan tentang tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup pada *Volunteer* di bidang lingkungan, pendidikan maupun sosial di Kota Pekanbaru setelah dilakukan skoring dan diolah dengan SPSS 20.0 *for windows*. Diperoleh gambaran seperti yang disajikan dalam tabel 4.5 berikut ini

Tabel 4.5

Deskripsi Data Penelitian

Variabel Penelitian	Skor X (Empirik)		Yang diperoleh		Skor X (Hipotetik)		Yang dimungkinkan	
	X Max	X Min	Rata-rata	SD	X Max	X Min	Rata-rata	SD
Kebahagiaan	91	69	79,80	5,318	100	25	62,5	12,5
Kepuasan hidup	133	101	115,26	7,191	136	34	85	17

Tabel diatas secara umum menggambarkan bahwa tingkat kebahagiaan

Volunteer di bidang lingkungan, pendidikan maupun sosial di Kota Pekanbaru

ternyata bervariasi, terlihat dari rentang skor yang diperoleh bergerak dari 69 sampai 91. Skor kepuasan hidup juga bervariasi bergerak antara 101 sampai 133. Hasil uraian data penelitian selanjutnya digunakan untuk klasifikasi skala, dan menentukan klasifikasi berdasarkan mean hipotetik dan standar deviasi dari masing-masing skala. Hasil deskriptif juga memberikan perbandingan antara skor perolehan subjek (Empirik) dan skor kemungkinan (Hipotetik). Variabel kebahagiaan rata-rata hipotetik yang diasumsikan 62,5 lebih rendah dari rata-rata empirik 79,80 dan variabel kepuasan hidup rata-rata hipotetik yang diasumsikan 85 lebih rendah dari rata-rata empirik 115,26.

Berdasarkan uraian tersebut diatas, selanjutnya dibuat klasifikasi untuk setiap variabel penelitian. Klasifikasi dibuat berdasarkan nilai rata-rata empirik dan dibagi menjadi 5 kategori, yakni :

1. Sangat tinggi : $X M + 1,5 SD$
2. Tinggi : $M + 0,5 SD$ X $M + 1,5 SD$
3. Sedang : $M - 0,5 SD$ X $M + 0,5 SD$
4. Rendah : $M - 1,5 SD$ X $M - 0,5 SD$
5. Sangat rendah : $X M - 1,5 SD$

Keterangan :

$M = Mean empirik$

$SD = Standar Deviasi$

Berdasarkan uraian data rumus diatas, maka variabel kebahagiaan dalam penelitian ini dibagi menjadi 5 bagian yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang rendah,

dan juga sangat rendah. Kategori skor tingkat kebahagiaan dapat dilihat pada tabel 4.6 dibawah ini.

Tabel 4.6

Skor Kebahagiaan

Kategori	Skor	Frekuensi	Presentase
Sangat tinggi	X 87,777	17	17%
Tinggi	82,459 X 87,777	48	49%
Sedang	77,141 X 82,459	13	13%
Rendah	71,823 X 77,141	9	9%
Sangat rendah	X 71,823	11	12%
Jumlah		98	100%

Berdasarkan data tabel diatas, dapat diketahui bahwa kebahagiaan terbanyak dengan jumlah frekuensi 48 dari 98 orang atau sebesar 49% dan berada pada rentang skor 82,459-87,777 ini berarti 48 orang yang memiliki kebahagiaan dan termasuk kategorisasi “tinggi”.

Selanjutnya, klasifikasi skor Kepuasan Hidup dapat pula dilihat pada tabel 4.7 dibawah ini :

Tabel 4.7

Skor kepuasan hidup

Kategori	Skor	Frekuensi	Presentase
Sangat tinggi	X 126,0465	16	16%
Tinggi	118,8555 X 126,0465	23	23%
Sedang	111,6645 X 118,8555	38	39%
Rendah	104,4735 X 111,6645	9	9%
Sangat rendah	X 104,4735	12	13%
Jumlah		98	100%

Berdasarkan tabel 4.7 menunjukkan bahwa kepuasan hidup dengan kriteria terbanyak memiliki jumlah frekuensi 38 dari 98 atau 39% serta skor berada pada rentang 111,6645 - 118,8555 ini berarti 38 orang memiliki tingkat kepuasan hidup “sedang”.

D. Hasil Analisis Data

Lakukan terlebih dahulu uji asumsi pada data yang telah diperoleh guna memenuhi syarat korelasi. Uji asumsi yang digunakan ialah uji normalitas, uji linearitas, hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat.

1. Uji asumsi

a. Uji Normalitas Sebaran

Tujuan dari uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal. Uji ini dilakukan pada setiap variabel yakni, Kebahagiaan dan Kepuasan hidup yang dianalisis menggunakan SPSS 20,0 *for windows*. Aturan penentuan sebaran data normal adalah jika $p > 0,05$ begitu pula sebaliknya jika $p < 0,05$ maka sebaran tidak normal (Azwar, 2013). Pada tabel 4.8 didapati hasil berikut ini :

Tabel 4.8

Hasil Uji Asumsi Normalitas

Variabel	Skor K-SZ	P	Keterangan
Kebahagiaan	0,987	0,287	Normal
Kepuasan Hidup	0,939	0,346	Normal

Hasil uji normalitas kebahagiaan diperoleh skor K-SZ = 0,987 sementara P sebesar 0,287 ($p > 0,05$) sehingga bisa disimpulkan sebaran data penelitian

berdistribusi Normal. Hasil uji normalitas sebaran data kepuasan hidup diperoleh skor K-SZ = 0,939 sementara P sebesar 0,346 ($p > 0,05$) sehingga dapat pula disimpulkan bahwa sebaran data penelitian berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji ini digunakan untuk mengetahui linearitas antara variabel bebas dengan variabel terikat, yakni antara kebahagiaan dengan kepuasan hidup pada *Volunteer* di bidang lingkungan, pendidikan maupun sosial di Kota Pekanbaru, uji linearitas menggunakan aturan yang signifikan (p) dari nilai F (*Deviation From Linearity*) $> 0,05$ kemudian hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat bersifat *linier*. Jika signifikansi (p) dari nilai F (*Deviation From Linearity*) $< 0,05$ maka hubungan antar variabel adalah *nonlinier*. Pada tabel 4.9 berikut adalah hasil dari uji linearitas.

Tabel 4.9
Hasil Uji Asumsi Linearitas

Variabel	Deviation from linearity (F)	P	Keterangan
Kebahagiaan dengan Kepuasan hidup	1,339	0,238	<i>Linear</i>

Dari uji linearitas yang telah dilakukan didapati nilai F (*Deviation From Linearity*) ialah 1,339 dengan nilai P sebanyak 0,238 ($p > 0,05$). Maka hasil uji linearitas hubungan kedua variabel tersebut adalah *linear*.

2. Uji Hipotesis

a. Korelasi Koefisien

Pengujian hipotesis berdasarkan hasil dari uji korelasi penelitian ini dijumpai bahwa terdapat hubungan antara tingkat kebahagiaan dengan kepuasan hidup pada *Volunteer* di bidang lingkungan, pendidikan maupun sosial di Kota Pekanbaru. Pada tabel 4.10 berikut merupakan hasil pengolahan uji hipotesis.

Tabel 4.10

Hasil Uji Korelasi

		Kebahagiaan	Kepuasan Hidup
Kebahagiaan	Pearson Correlation	1	.516**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	98	50
Kepuasan Hidup	Pearson Correlation	.516**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	98	50

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan uji analisis diperoleh harga koefisien korelasi (r) sebesar 0,516 (**) dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hal ini membuktikan bahwa terdapat korelasi atau hubungan positif antara kepuasan hidup dengan kebahagiaan pada *Volunteer* di bidang lingkungan, pendidikan maupun sosial di Kota Pekanbaru. Dengan demikian, disimpulkan hasil analisis data dapat mendukung pernyataan hipotesis pada penelitian diterima.

Menurut Bungin (2011) diterima atau ditolaknya sebuah hipotesis tidak ada hubungannya dengan kredibilitas pada penelitiannya, karena hipotesis diterima atau ditolak tergantung hasil yang diperoleh dalam penelitian tersebut.

b. Korelasi Determinasi (R^2)

Tabel 4.11

Tabel linearitas hubungan

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Kebahagiaan*Kepuasan_hidup	.516	.564	.797	.636

Berdasarkan tabel diatas didapati hasil korelasi determinasi Rsquared sebanyak 0,564 yang memiliki arti bahwa hubungan variabel terikat terhadap variabel bebas adalah sebesar 56,4%. Sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain. Hasil uji *Linear* korelasi ini digunakan untuk mengetahui adanya hubungan antara variabel tingkat kebahagiaan dengan kepuasan hidup.

E. Pembahasan

Hasil dari penelitian ini ditemukan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kebahagiaan dengan kepuasan hidup pada *Volunteer* pada bidang lingkungan, pendidikan maupun sosial di Kota Pekanbaru pada taraf signfikansi dengan $P=0,000$ ($P<0,05$), Artinya terdapat hubungan yang signifikan pada kedua variabel antara tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup. Pada variabel kebahagiaan, dapat dilihat pada tabel distribusi sebelumnya, diketahui bahwa sebagian besar responden menyatakan bahagia dengan presentase sebesar 56,4%. Pada variabel kebahagiaan dapat dilihat pada tabel distribusi sebelumnya, seperti yang kita ketahui bersama bahwa mayoritas responden merasa bahagia dengan hasil persentase 56,4%. Hal ini sesuai dengan pendapat berikut, bahwa sebagian orang

akan tetap merasa bahagia meski memiliki hambatan pribadi, kekurangan cinta dan kekayaan, ataupun peristiwa traumatis dimasa lalu. Sementara ada pula yang merasa tidak bahagia meski dikelilingi berbagai kenyamanan dan kebutuhan.

Seseorang yang mampu merasa bahagia berarti telah melakukan penilaian terhadap kebahagiaan diri sepenuhnya, dan mampu membedakan antara kebahagiaan dan ketidakbahagiaan. Hal ini menggambarkan bahwa dalam penelitian ini, responden merasa bahagia dan cukup puas dengan keadaan saat ini dan merasa ini tidak menimbulkan ancaman apapun terhadap kebutuhan dasar manusia. Kebahagiaan ditandai dengan perasaan senang, tenang, gembira, dicintai, serta perasaan berguna. Mampu menilai kebahagiaan diri adalah hal awal yang seharusnya ada pada setiap orang, karena makna bahagia akan berbeda pada setiap orang.

Berkaitan dengan kepuasan hidup, berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian yang ditunjukkan pada tabel yang telah dibahas sebelumnya terlihat bahwa sebagian besar responden termasuk dalam kategori kepuasan hidup yang sedang yaitu 48 responden ataupun (49,0%), sedangkan tingkat kepuasan hidup yang tinggi yaitu 50 responden (51%) hal ini sejalan dengan teori yang dijelaskan oleh Lyubomirsky, S & Leppe, H.S. (1997), bahwa kepuasan hidup ikut menentukan kebahagiaan seseorang yang didapat dalam bekerja, waktu luang, pendapatan, gaya hidup dan kesehatan.

Seseorang yang memiliki kepuasan hidup akan merasa lebih bahagia. Penilaian seseorang terhadap kriteria bahagia atau tidak bahagia menentukan

sikapnya terhadap makna kebahagiaan bagi orang itu sendiri. Kebahagiaan tidak selalu ditentukan oleh status sosial dan pendapatan, walaupun hal tersebut terdapat pada faktor kebahagiaan. Secara alamiah, kebahagiaan tercermin dalam perwujudan rasa aman, nyaman, saling mencintai dan menghormati bahkan dalam kondisi baik dan buruk, dan memiliki kepuasan dalam hidup. Dengan kata lain, kebahagiaan tidak diukur dari banyaknya materi, ini tentang kenyamanan hati.

Terdapat hubungan antara variabel kebahagiaan dengan kepuasan hidup karena keduanya berada pada faktor afektif positif. Kebahagiaan berada pada emosi positif dan kebahagiaan saat ini (Seligman, 2004; dalam Arif, 2016), sedangkan kepuasan hidup berada pada emosi positif masa lampau (Seligman, 2004). Kepuasan hidup dimasa lampau dianggap sebagai kebahagiaan saat ini. *Mindfulness* menerima pengalaman “sebagaimana adanya” (Brown & Ryan, 2003) sehingga pengalaman, perasaan dan ingatan tentang masa lalu akan diterima sebagai kenyataan yang telah lewat. Terdapat hubungan positif yang saling berkorelasi dengan signifikan menjadi afek positif, begitupula sebaliknya (Brown & Ryan, 2003).

Kebahagiaan terbatas pada observasi efek negatif dan mengarahkan pada sikap menerima. Kepuasan hidup seseorang timbul karena penerimaan seseorang atas setiap pengalaman yang dialami, *mindfulness* meningkatkan kemampuan seseorang untuk beranjak dari kehidupan masa lalu. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang mengatakan bahwa kebahagiaan memiliki andil dalam kesejahteraan dan kepuasan hidup (Brown & Ryan, 2003).

Menjalani hidup dengan perasaan bahagia sangatlah penting yang akan berdampak pada pekerjaan dan lingkungan sosial (Shier & Graham, 2011). Terkait dengan kepuasan hidup dibidang keuangan, *mindfulness* menjadikan kepuasan hidup tidak selalu didasarkan pada status finansial (Brown, Kasser, Ryan, Linley, & Orzech, 2009). Didalam penelitian ini terdapat beberapa kelemahan atau keterbatasan yaitu diantaranya : sulitnya menemukan responden karena mereka berpencar sesuai dengan *basecamp* masing-masing, situasi tatap muka yang tidak memungkinkan untuk dilakukan membuat penyebaran Kuesioner dilakukan secara online menggunakan *Google form*, serta beberapa responden baru dapat mengisi kuesioner ketika jaringan internet bagus.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara tingkat kebahagiaan dengan kepuasan hidup *Volunteer* di bidang lingkungan, pendidikan maupun sosial di Kota Pekanbaru. Hubungan positif tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kebahagiaan maka semakin tinggi kepuasan hidup *Volunteer* di bidang lingkungan, pendidikan maupun sosial di Kota Pekanbaru, dan sebaliknya semakin rendah kebahagiaan maka semakin rendah juga kepuasan hidup pada *Volunteer* di bidang lingkungan, pendidikan maupun sosial di Kota Pekanbaru.

B. Saran

Berdasarkan analisis data dari hasil kesimpulan yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan saran-saran kepada berbagai pihak antara lain :

1. Bagi *Volunteer*

Kepada *Volunteer* tetap semangat menjalankan tugas dalam menolong sesama dan diharapkan dapat menjadi motivasi bagi orang lain untuk terus berbuat hal baik kepada semua hal serta peduli terhadap lingkungan sekitar.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Kepada peneliti diharapkan agar dapat menyempurnakan alat ukur dan dapat membuat item dengan kalimat yang sesederhana mungkin agar subjek penelitian mudah memahami maksud dari pernyataan yang diberikan. Diharapkan

kepada peneliti selanjutnya dapat meneliti subjek yang lebih bervariasi, diharapkan jika dilakukan penelitian kembali peneliti dapat mencari subjek penelitian dengan karakteristik lain seperti polisi, dokter, antar pemimpin perusahaan dan profesi subjek lainnya agar mendapat hasil penelitian yang semakin relevan.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR PUSTAKA

Buku:

Adibah. 2009. *The Book of Happiness*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama

Azwar, S. 2012. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Belajar

Azwar, S.2015. *Dasar – dasar Psikometrika*. Yogyakarta : Pusaka Belajar

Azwar, S.2015. *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta : Pusaka Belajar

Bimo, Walgito. 2010. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: CV. Andi

Burigin, Burhan. 2010. *Metodologi penelitian Kuantitatif*. Jakarta : Kencana Predana media grup.

Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta

Harni, Muhammad. 2011. *Komunikasi Organisasi*. Jakarta: Bumi Aksara

Jaraningrat. 2011. *Pengantar Antropologi*. Jakarta: Rineka Cipta.

Romli, Khomsahrial. 2016. *Komunikasi Massa*. Jakarta: PT Grasindo

Sarwono, Sarlito W. 2012. *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: Rajawali Pers

Sugiyono. 2006. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta

Widayatun, T.R. 2009. *Ilmu Perilaku*. Jakarta: Agung Seto.

Imam Setiadi Arif. 2016. Psikologi positif pendekatan saintik menuju kebahagiaan. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.

JURNAL :

Rienneke, Setyaningrum. *Hubungan Antara Forgiveness Dengan Kebahagiaan Pada Remaja Yang Tinggal di Panti Asuhan*. Jurnal Psikologi Indonesia. Vol 7. No. 1. Juni 2018

Tamir, M, Schwartz, S. H., Oishi, S., & Kim, M. Y. 2017. *The Secret to happiness: Feeling good or Feeling Right?*, Journal of Experimental Psychology, 146, (10), 1448-1459.

Dhanifa, Rizky, Handrix. *Efektifitas Jurnal Kebahagiaan dalam meningkatkan Self Esteem pada anak jalanan*. Jurnal ilmiah Psikologi. Vol 8, No 2, Desember 2017.

Raharja, Indati. Kebijakan dan kepuasan hidup pada Remaja. Gadjah Mada Journal of Psychology (GAMAJOP) VOL. 4, NO. 2, 2018, 96-104.

Wahyuni Eka. Hubungan antara Kepuasan Hidup dan Kesejahteraan Psikologis pada siswa SMA Negeri se- Jakarta Pusat. INSIGHT Jurnal Bimbingan dan Konseling. vol. 8, no. 2, 2019

Anggun, Rike. Motivasi *Volunteer* sebuah studi deskriptif pada cso Pendidikan anak marjinal dan anak jalanan. Jurnal managemen. Vol 13, No 1, mei 2016

SKRIPSI :

Fatma Sofia Hilda, Perbedaan kebahagiaan pasangan pernikahan dengan persiapan dan tanpa persiapan pada komunitas *Mommy* Tuban. 2015

SUMBER LAIN :

Chanel youtube Sekolah Relawan, Rumah Aman Asap. 13 oktober 2019