

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 KEBAHAGIAAN**

##### **2.1.1 PENGERTIAN KEBAHAGIAAN**

Menurut KBBI kebahagiaan adalah suatu keadaan pikiran atau perasaan kesenangan, ketentraman hidup secara lahir dan batin yang maknanya adalah untuk meningkatkan visi diri. Definisi kebahagiaan secara sederhana adalah keadaan yang berasal dari kesadaran manusia akan kesenangan tanpa ada rasa sakit serta kesadaran akan nasib baik yang telah diterima (Wilson, 1959). mendefinisikan kembali kebahagiaan dengan memasukkan nasib baik yang kita terima begitu saja dan yang karenanya dapat hilang dari kesadaran sehari-hari. (Abraham, 1991). Berdasarkan analisis Lu (2001), definisi kebahagiaan di Asia Timur akan berpusat pada keberuntungan dan nasib baik. kebahagiaan dipahami sebagai keberuntungan. (Oishi, Graham, Kesebir, & Galinha, 2013). Menyatakan “Kebahagiaan orang Malaysia dikaitkan dengan berbagai faktor yakni pendapatan, kesehatan, pekerjaan, kepuasan dan situasi finansial dalam rumah tangga”. (Boo, Yen, & Lim, 2016). Menurut World Happiness Report, kebahagiaan merupakan “Kesadaran mental dan penilaian yang menyeluruh melalui pertanyaan dan diverifikasi dalam skala internasional”. (Keith, 2019).

Kebahagiaan menjadi topik psikologi positif yang paling banyak dibicarakan manusia dan diinginkan. Kebahagiaan membuat hidup individu lebih kaya dan meningkat dengan itu (Baer, Smith, Krietemeyer, & Toney, 2006). Kebahagiaan merupakan perasaan positif yang sangat berkaitan dengan perilaku dan emosi positif, seperti halnya dengan memaafkan orang yang berbuat salah maka kebahagiaan bisa membuat perasaannya menjadi positif seperti tidak membenci, tidak menghakimi, dan tidak berprasangka buruk pada orang lain. Namun, kehidupan individu tidak selalu berada dalam situasi yang penuh perasaan positif (Vural, Yilmaz, Firinci, & Hosoglu, 2017). Nahdhata dan Fathul (2017) setuju dengan situasi yang tidak memungkinkan tersebut

lebih tepatnya individu mengalami masalah-masalah yang membuatnya tidak bahagia seperti di bidang akademis, keuangan, pola tidur, keluarga dan karir. Secara emosional, ketidakbahagiaan digambarkan dengan perasaan sedih, kesepian, cemas bahkan putus asa. (Nahdhata & Fathul, 2017).

Menurut Seligman (2005), kebahagiaan (happiness) adalah suatu konsep yang mengacu pada bentuk emosi dan aktivitas positif yang dirasakan individu dan tidak memiliki aspek perasaan sama sekali. Emosi positif diklasifikasikan dalam 3 bentuk, yakni berhubungan terhadap masa lalu, masa sekarang, dan masa depan. Emosi positif yang terhubung dengan masa lalu berupa kepuasan, pemenuhan, kebanggaan, dan ketenangan. Untuk emosi pada masa sekarang berkaitan terhadap kesenangan. Sedangkan emosi positif yang berkaitan akan masa depan lebih mengacu terhadap harapan, optimisme, keyakinan, dan kepercayaan. Pada tingkat yang lebih tinggi kesenangan berasal dari bentuk kegiatan yang kompleks dan menimbulkan suatu perasaan bahagia. Kebahagiaan menurut Argyle dan Hills (2002) adalah suatu hal dimana seseorang sering merasakan emosi positif berupa kegembiraan serta merasa puas terhadap diri dan kehidupannya.

Kebahagiaan adalah kondisi psikologis dalam bentuk positif yang ditandai dengan kepuasan terhadap masalah, emosi positif yang tinggi, dan rendahnya tingkat emosi negatif. Kebahagiaan merupakan keadaan dimana individu berada pada lingkup positif (perasaan positif) dan mencapai suatu kebahagiaan yang autentik. Menurut Myers menggambarkan kebahagiaan sebagai perasaan ketika individu merasakan kehidupannya berkecukupan, bermakna, dan menyenangkan, dengan mengusung empat dimensi yaitu menghargai diri sendiri, optimis, terbuka dan mampu bersosialisasi, serta kemampuan mengontrol dan mengendalikan diri sepenuhnya (Charr, 2004).

Menurut Rahmad (2009) kebahagiaan adalah suatu perasaan yang menyenangkan serta penilaian seseorang akan kehidupan yang dijalannya. Menurut Biswas, Diener dan Dean (2007), kebahagiaan adalah kualitas dari keseluruhan hidup manusia apa yang membuat kehidupan menjadi baik secara keseluruhan seperti kesehatan yang lebih baik, kreativitas yang tinggi, pendapatan yang lebih tinggi dan tempat kerja yang baik. Menurut Indriana

(2012), kebahagiaan adalah istilah umum yang menunjukkan kenikmatan atau kepuasan yang menyenangkan dalam kesejahteraan, keamanan, atau pemenuhan keinginan. Kebahagiaan adalah pencapaian cita-cita dan keberhasilan dalam apa yang diinginkan.

Berdasarkan paparan di atas, Kebahagiaan adalah suatu hal dimana seseorang sering merasakan emosi positif berupa kegembiraan serta merasa puas terhadap diri dan kehidupannya.

### **2.1.2 ASPEK-ASPEK KEBAHAGIAAN**

Lebih rinci, menurut Hills dan Argyle (2002) terdapat enam aspek yang membentuk kebahagiaan, yaitu:

1. Kepuasan hidup (life satisfaction), yaitu hadirnya rasa kepuasan dalam hidup baik dengan masa lalu, masa sekarang maupun masa depan, berupa perasaan penerimaan baik dalam kehidupan dan diri sendiri, membuka diri dengan individu lain, menemukan keindahan dalam hidup, makna dan tujuannya.
2. Kegembiraan (joy), yaitu hadirnya rasa gembira dalam hidup seperti merasa senang, optimis, kegirangan, mampu mengatur waktu dan terlibat perasaan senang dengan orang lain secara timbal balik.
3. Harga diri (self esteem). yaitu hadirnya perasaan berharga pada diri sendiri, yang menimbulkan rasa semangat, persepsi sehat, dan merasa tetap menarik.
4. Ketenangan (calm), yaitu merasa tenang dan aman sehingga dapat bangun dengan segar di pagi hari, mendapatkan ketenangan mental, dan memiliki kenangan bahagia.
5. Pengawasan (control), yaitu merasa dapat mengontrol diri dalam pembuatan keputusan secara bebas tanpa paksaan dari pihak lain.
6. Efikasi (efficacy), yaitu melakukan apapun tanpa ada larangan berupa diskriminasi (Linghatdar, et al., 2008).

### 2.1.3 KARAKTERISTIK ORANG BAHAGIA

Menurut Myer (2010) empat karakteristik orang yang memiliki kebahagiaan dalam hidupnya, yaitu :

- a. Menghargai diri sendiri Orang yang bahagia cenderung menyukai dirinya sendiri. Mereka cenderung setuju dengan pernyataan seperti “Saya adalah orang yang menyenangkan”. Umumnya orang yang bahagia adalah orang yang memiliki kepercayaan diri yang cukup tinggi untuk menyetujui pernyataan seperti diatas.
- b. Optimis Individu yang bahagia akan menunjukkan optimisme yang tinggi. Individu biasanya telah memprediksi dan membayangkan masa depan secara lebih optimis dan yakin akan berhasil. Hal ini membuat individu lebih sukses, sehat dan lebih bahagia di kemudian hari.
- c. Terbuka Individu yang bahagia biasanya lebih terbuka terhadap orang lain serta membantu orang lain yang membutuhkan bantuannya. Penelitian menunjukkan bahwa orang-orang yang tergolong sebagai orang extrovert akan mudah bersosialisasi dengan orang lain sehingga memiliki kebahagiaan yang lebih besar.
- d. Mampu mengendalikan diri Orang yang bahagia pada umumnya merasa memiliki kontrol pada hidupnya. Mereka merasa memiliki kekuatan atau kelebihan sehingga biasanya mereka berhasil lebih baik di sekolah atau pekerjaan. Dengan demikian orang yang mampu mengendalikan diri akan merasa lebih bahagia. Dengan demikian orang yang bahagia ditandai oleh menghargai diri sendiri, optimis, terbuka dan mampu mengendalikan diri.

### 2.1.4 FAKTOR-FAKTOR KEBAHAGIAAN

Faktor – faktor yang diidentifikasi dalam mempengaruhi kebahagiaan seseorang meliputi penghasilan, harapan, hubungan, iman, perilaku syukur, perilaku pro lingkungan, kesehatan, gender, modal sosial dan budaya (Kumalasari & Yasa, 2019). Faktor internal yang dimaksud antara lain kebutuhan spiritual dan pencapaian pribadi dan faktor eksternal kebahagiaan antara lain meliputi tinggal di keluarga yang penuh kasih sayang

dan lingkungan tempat tinggal yang tenang dan harmonis, (Aranda, Extremera, & Pineda-Galan, 2013)

Menurut Carr (2004) ada 8 faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan diantaranya:

- a. Kepribadian Kepribadian terdiri dari dua tipe, yakni introvert dan extrovert. Dimana individu yang memiliki tipe introvert memiliki kecenderungan kurang bahagia. Hal tersebut dikarenakan introvert cenderung memiliki kesusahan dalam bersosial, yang mana lingkungan akan mempengaruhi kebahagiaan individu itu sendiri.
- b. Budaya Triandis mengatakan bahwa budaya dan social politik merupakan factor yang memiliki peran dalam tingkat kebahagiaan setiap individu itu sendiri.
- c. Pernikahan Myers mengatakan jika individu yang sudah melakukan pernikahan, akan memiliki kecenderungan lebih bahagia dari pada individu yang belum menikah.
- d. Dukungan sosial Individu yang memiliki kebahagiaan tinggi biasanya memiliki kemudahan dalam melakukan hubungan sosial, baik dalam lingkungan baru maupun lingkungan yang lama.
- e. Persahabatan Diener dan Seligman mengatakan bahwa kehidupan social bisa dimanfaatkan untuk melakukan sosialisasi dengan teman-teman dan lingkungan. sehingga menjadi individu luar biasa dalam membangun dan memelihara relasi atau persahabatan. Lebih lanjut Argyle (Carr, 2004) mengatakan jika individu memiliki hubungan baik dengan sahabatnya, maka individu tersebut akan memiliki kebahagiaan yang tinggi.
- f. Kesehatan Kesehatan yang dapat berpengaruh terhadap kebahagiaan adalah kesehatan yang dipersepsikan oleh individu (kesehatan subjektif), bukan kesehatan yang sebenarnya dimiliki (kesehatan objektif).
- g. Spiritualitas Individu yang memiliki tingkat keimanan yang kuat dalam agamanya akan mendapatkan kepercayaan tentang kehidupannya, serta memungkinkan menemukan makna kehidupan dan bersikap optimis dalam kehidupan. Dengan demikian individu yang memiliki tingkat

keimanan yang tinggi, akan mendapatkan kebahagiaan yang lebih besar.

- h. Kerjasama Dengan membangun kerja sama dengan orang lain tanpa memiliki rasa persaingan, akan berpotensi saling menguntungkan antara kedua belah pihak. Maka dengan kerja sama itu akan meningkatkan rasa bahagia.

## **2.2 RASA SYUKUR**

### **2.2.1 PENGERTIAN RASA SYUKUR**

Beberapa peneliti mengonseptualisasikan rasa syukur hanya sebagai pengakuan bahwa seseorang adalah penerima manfaat (Lambert, Graham, & Fincham, 2009). Emmons & McCullough (2004) mendefinisikan rasa syukur sebagai kesadaran akan pemberian dari orang lain. Rasa syukur sebagai kesadaran akan keuntungan yang menjadi tanggung jawab orang lain (Solomon, 1977). Rasa syukur sebagai penghargaan terhadap apa yang berharga dan bermakna bagi diri sendiri, dan bermakna bagi diri sendiri, yang ditandai dengan menjadi bersyukur atas sesuatu atau seseorang (Adler & Fagley, 2005).

Veisson (1999) menunjukkan bahwa rasa syukur melibatkan lebih dari sekedar penghargaan interpersonal atas bantuan orang lain. Rasa syukur sebagai kecenderungan kecenderungan, yang dimaksudkan sebagai sifat kepribadian. Mereka menggambarkan rasa syukur sebagai bagian dari orientasi hidup yang lebih luas yang lebih luas untuk memperhatikan dan menghargai hal-hal positif di dunia. (Wood, Froh, & Geraghty, 2010). Chen & Wu (2014) menggambarkan rasa syukur sebagai memiliki elemen afektif dan kognitif. Ketertarikan pada rasa syukur, sebagai nilai organisasi yang mampu secara positif mempengaruhi dimensi individu dan dimensi kolektif, merupakan hal yang cukup baru. Rasa syukur yang lebih tinggi meningkatkan kecenderungan untuk menggunakan pembingkaihan positif, yang pada gilirannya secara positif mempengaruhi interpretasi peristiwa kehidupan seseorang. (Lambert N., Graham, Fincham, & Stillman, 2009). Rasa syukur di tempat kerja tidak terkait dengan hubungan kontrak tertentu atau peran yang tepat, tetapi merupakan sikap individu yang alami. (Gibbs, 2009)

Individu yang bersyukur prihatin dengan kondisi orang lain sehingga tergeraklah hatinya untuk menyalurkan bantuan. Sederhananya, rasa syukur membuat perasaan kita lebih mendalam dan kompleks agar merubah kehidupan manusia lebih baik (Emmons, 2007).

Rasa syukur dapat menyalurkan emosi-emosi positif kita pada sebuah kedamaian, kesehatan yang baik, aktualisasi diri, tekad, motivasi dan kesenangan. Dapat dipelajari bahwa begitu banyak keistimewaan bersyukur sehingga individu yang sangat bersyukur juga memiliki kebahagiaan yang lebih tinggi (Hemarajarajeswari & Gupta, 2021). Selain itu cara untuk menghadapi sebuah kesulitan salah satunya bersyukur dengan kondisi kita saat ini. Faktor yang mempengaruhi kebahagiaan adalah bersyukur (Lee, 2020).

Emmons (2007) menyebutkan bahwa dengan bersyukur mampu menjadikan seseorang lebih baik, bisa menjadi lebih bijaksana dalam menghadapi setiap permasalahan, juga mampu menciptakan keharmonisan antara dirinya dengan lingkungan dan komunitasnya. Namun ketidakbersyukuran yang dimiliki oleh individu akan dapat merusak keharmonisan yang sudah tercipta sebelumnya. Sebab ia mampu merekonstruksi peristiwa-peristiwa stress menjadi situasi yang positif dan lebih menghargai hidupnya. Sebagai pegangan hidup, bersedekah dan syukur berdampak pada peningkatan suasana hati yang positif dan menghilangkan rasa bersalah (Gaur, 2020).

Berdasarkan Paparan di atas dapat disimpulkan bahwa rasa syukur adalah perasaan berterima kasih, bahagia, serta apresiasi atas hal-hal yang diperoleh selama hidup, baik dari Tuhan, manusia, makhluk lain, dan alam semesta, yang kemudian mendorong seseorang untuk melakukan hal yang sama seperti yang ia dapatkan.

## 2.2.2 ASPEK-ASPEK RASA SYUKUR

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

- a. Memiliki rasa apresiasi (sense of appreciation) terhadap orang lain ataupun Tuhan dan kehidupan. Aspek ini berasal dari Aspek pertama Fitzgerald (1998) yaitu perasaan apresiasi yang hangat terhadap seseorang atau sesuatu. dan diperjelas oleh Watkins (2003) 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 (simple pleasure).
- b. Perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki Aspek ini berasal dari karakteristik orang bersyukur menurut Watkins dkk (2003), 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 dari Fitzgerald (1998), 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 menurut Watkins dkk (2003), yaitu menyadari akan pentingnya mengekspresikan bersyukur. Ketiga hal ini menunjukkan bahwa bersyukur tidak hanya berkaitan dengan apresiasi terhadap apa yang diperoleh, tetapi juga terdapat unsur pengekspresian dari apresiasi dan perasaan yang dimiliki yang dapat diwujudkan dalam tindakan maupun kehendak baik.

### 2.2.3 FAKTOR-FAKTOR RASA SYUKUR

McCullough, Emmons, dan Tsang (2002) menjelaskan bahwa ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi rasa syukur, antara lain.

- a. Kesejahteraan Emosi Suatu kecenderungan atau tingkatan dimana seseorang bereaksi emosional dan merasa menilai kepuasan hidupnya.
- b. Prososial atau kecenderungan seseorang untuk diterima oleh lingkungan sosialnya.
- c. Religiusitas yang berkaitan dengan keagamaan keimanan yang menyangkut nilai transendental.

Hambali, Meiza, dan Fahmi (2015) faktor yang berperan dalam kebersyukuran, yakni:

- a. Penerimaan diri akan keadaan yang dialami sebagai sebuah takdir dan rencana baik dari Allah Swt.
- b. Pengetahuan, pengalaman, dukungan sosial serta kondisi spiritual dalam menerima kondisi
- c. Rasa apresiasi yang hangat untuk seseorang, meliputi cinta dan kasih sayang yang ditujukan pada anak, pasangan dan orang lain yang membantu.
- d. Niat baik yang ditunjukkan kepada seseorang berupa keinginan untuk membantu orang lain yang kesulitan, keinginan besar untuk berbagi khususnya pada orang tua yang mengalami kondisi yang sama, juga muncul keinginan menjalankan ajaran agama sebaikbaiknya.
- e. Kecenderungan untuk bertindak positif dan nyata berdasarkan rasa apresiasi dan kehendak baik (tawakal).
- f. Kemunculan pengalaman spiritual yang mendalam dan beragam sehingga memunculkan keinginan untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt
- g. Merasakan ketenangan jiwa/kepuasan batin, berpikir positif, dan optimisme serta harapan dalam memandang hidup

### 2.3 HUBUNGAN ANTAR VARIABEL

Kebahagiaan merupakan kondisi emosi positif yang secara subjektif didefinisikan oleh setiap orang. Definisi kebahagiaan sangat sulit untuk didefinisikan karena masing-masing individu memiliki makna tersendiri mengenai kebahagiaan (Biswas,, Diener,, & Dean,, 2007). Salah satu faktor dari kebahagiaan adalah rasa bersyukur (gratitude). Rasa syukur merupakan salah satu bentuk dari ekspresi kebahagiaan yang dirasakan oleh seseorang dan berhubungan dengan well-being. Selain itu syukur juga merupakan salah satu dari bentuk perilaku dari emosi yang positif, dengan kata lain, syukur bertolak belakang dengan emosi yang negative, seperti misalnya cemas, marah, cemburu, serta bentuk emosi yang negative lainnya (Emmons, 2004).

Berdasarkan hasil penelitian pada mahasiswa di jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya dengan menggunakan analisis product moment didapatkan hasil nilai sebesar 0,859. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat antara rasa syukur dengan kebahagiaan. Nilai signifikansi sebesar 0,000, nilai p kurang dari 0.05 ( $p < 0.05$ ) sehingga terdapat hubungan positif antara variabel rasa syukur dengan variabel kebahagiaan, Hal ini menunjukkan semakin tinggi rasa syukur maka semakin tinggi kebahagiaan pada mahasiswa di jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya, sebaliknya semakin rendah rasa syukur maka semakin rendah kebahagiaan pada mahasiswa di jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya (Prabowo & Laksmiwati, 2020).

Hasil penelitian menunjukan hipotesis yang diajukan penulis dapat diterima yaitu ada hubungan antara kebersyukuran dengan kebahagiaan, yang artinya kebersyukuran merupakan salah satu faktor yang penting dalam meningkatkan kebahagiaan pada guru honorer. Pernyataan ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh yang menunjukkan bahwa kebersyukuran berkorelasi positif terhadap kebahagiaan. Orang yang bersyukur akan cenderung merasakan kebahagiaan dan rasa syukur yang dirasakan tersebut juga mampu meningkatkan mood positif dalam dirinya. Individu memiliki sikap bersyukur yang tinggi maka akan mengindikasikan kebahagiaan, optimism, munculnya perilaku prososial, dukungan sosial dan

sebagainya, sehingga syukur menjadi faktor yang melengkapi remaja dalam mencapai flourishing (Khairullah, Situmorang, & Diponegoro, 2021)

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa kebahagiaan pada mahasiswa memainkan peran yang sangat penting dalam menjalankan kehidupan sehari-hari, bahkan dapat memberikan efek positif dalam pemaknaan hidup. Kebersyukuran dan perilaku bersedekah secara bersama-sama memberikan kontribusi besar terhadap peningkatan kebahagiaan yang kemudian dapat memengaruhi kehidupan mahasiswa. Penelitian selanjutnya diharapkan memberikan intervensi psikologi yang lebih mendalam dan dikaitkan isu-isu terkini seperti dampak covid-19 terhadap beberapa sektor. selanjutnya dapat mempelajari lebih lanjut faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan ataupun cara meningkatkan kebahagiaan pada mahasiswa yang kurang mampu. Saat ini, pengembangan rasa syukur hanya pada religiusitas, ke depannya peneliti harus menemukan perspektif lain dari bersyukur. Selain itu, bersedekah memiliki konteks yang lebih sempit dikarenakan topiknya mengkhusus pada satu agama saja. Sebaiknya, peneliti memperluas konteks membantu orang lain dengan pandangan lebih satu agama dengan variabel lain. (Mujidin, Millati, & Rustam, 2021)

Hasil analisis uji hipotesis menunjukkan bahwa syukur memiliki hubungan yang signifikan dengan kebahagiaan. Hasil ini menunjukkan bahwa kebahagiaan dapat ditentukan oleh syukur, semakin tinggi tingkat syukur maka semakin tinggi tingkat kebahagiaan. Hal tersebut terjadi dikarenakan hasil penelitian menunjukkan adanya koefisien korelasi yang diperoleh sebesar 0,528 dimana nilai korelasi yang positif. Nilai signifikansi yang dihasilkan adalah 0,008 yang merupakan nilai tersebut dibawah  $\alpha = 0,05$  atau 5% atau dapat dikatakan signifikansi. Dalam aspek-aspek kebahagiaan, evaluasi yang dilakukan yaitu pada aspek kehidupan yang berkisar pada bagaimana individu menerima dirinya sendiri, menjalin hubungan positif, mengembangkan dirinya, menyusun tujuan hidupnya, menyesuaikan dirinya, dan menjadi individu yang mandiri, maka evaluasi ini tinggi dan kemudian tingkat kebahagiaan individu juga tergolong tinggi (Lubis, 2019).

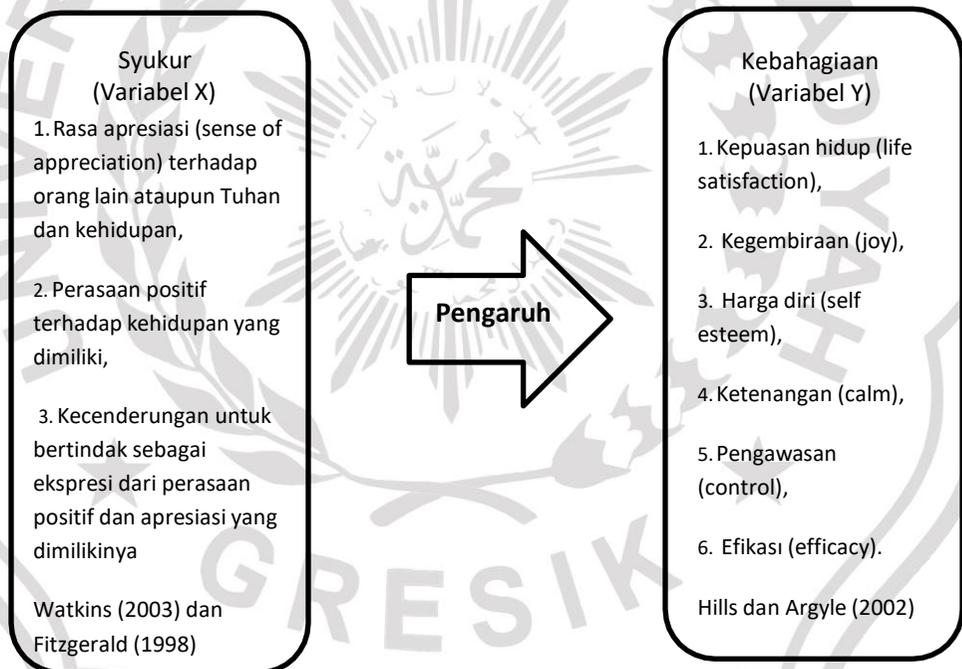
Variabel kebersyukuran memiliki hubungan Positif dengan variabel kebahagiaan. Dengan kata lain kebersyukuran mempengaruhi dalam keberlangsungan kebahagiaan seseorang, semakin tinggi rasa syukur yang dirasakan maka semakin

tinggi pula tingkat pula tingkat kebahagiaan yang dirasakan. Sebaliknya jika rasa syukur yang dirasakan rendah maka semakin rendah pula kebahagiaan yang diterima. Kebahagiaan dan kebersyukuran dilihat dari jenis kelamin tidak memiliki perbedaan. Hal ini menunjukkan bahwa anak laki-laki dan perempuan memiliki cara masing-masing dalam mengucap syukur dan mengekspresikan kebahagiaan mereka. Selanjutnya kebahagiaan dan kebersyukuran dilihat dari lama kerja pegawai menunjukkan bahwa tidak memiliki perbedaan yang signifikan (Nurhazizah, 2022).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Anabella (2022) menunjukkan adanya hubungan antara variabel kebersyukuran dengan variabel kebahagiaan. Peneliti menggunakan rangkaian uji regresi linier sederhana untuk mengetahui besarnya pengaruh antara variabel syukur dengan variabel.

## 2.4 KERANGKA KONSEPTUAL

Gambar 1. Kerangka Konseptual



## 2.5 HIPOTESIS

Hipotesis adalah jawaban sementara terkait rumusan masalah dalam penelitian. Sugiyono (2013) menyatakan bahwa hipotesis adalah jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian yang belum memiliki jawaban empirik. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat pengaruh antara rasa syukur (gratitude) dengan kebahagiaan (happiness) di Sekolah Kreatif SD Muhammadiyah 1 Menganti di Gresik

