

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa dewasa awal adalah masa mencari, penyesuaian, dan perkembangbiakan, yaitu masa yang membuat individu menemui masalah, penuh dengan ketegangan emosional, perubahan akan nilai-nilai, yang membuat individu melakukan penyesuaian terhadap cara hidup baru. Dewasa awal diartikan sebagai masa peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa. Pengertian dewasa awal menurut Santrock (2011) adalah masa yang menunjuk masa transisi dari remaja menuju dewasa, dengan rentang usia berkisar 18 sampai 25 tahun, dengan ditandai terjadinya perubahan yang berkesinambungan.

Adapun ciri-ciri masa dewasa yang dikemukakan oleh Hurlock (1996) yaitu: (a) masa dewasa awal adalah suatu usia reproduktif. (b) masa dewasa merupakan masa bermasalah, yang setiap proses hidup yang dijalani pasti mengalami perubahan, yang membuat individu harus mampu melakukan penyesuaian diri terhadap perubahan yang terjadi. (c) masa dewasa awal merupakan masa yang penuh dengan ketegangan emosioanl, yang seringkali dikaitkan dengan ketakutan-ketakutan ataupun kekhawatiran-kekhawatiran. Ketakutan dan kekhawatiran ini tergantung bagaimana individu mampu atau tidak dalam melakukan penyesuaian terhadap situasi persoalan yang dihadapi. (d) Masa dewasa awal adalah masa ketergantungan dan perubahan yang berharga, dimana individu mungkin

ketergantungan pada wali dalam membiayai pendidikan, dan juga rasa ingin diterima dalam suatu kelompok tertentu.

Ciri masa dewasa awal yang ketiga menurut Hurlock (1996) yaitu masa dewasa awal adalah masa yang penuh dengan ketegangan emosional, yang sering dikaitkan dengan ketakutan-ketakutan ataupun kekhawatiran-kekhawatiran. Semakin kita beranjak dewasa, semakin banyak hal-hal baru yang kita temui, banyak persoalan dan kesulitan yang kita alami dan kita harus bisa menyelesaikannya. Banyak masalah, persoalan dan musibah yang mungkin kita alami seiring kita beranjak dewasa, yang membuat kita memiliki rasa takut dan khawatir dalam menjalani persoalan tersebut. Kita harus bisa melewati setiap masalah dan persoalan yang terjadi, meskipun terkadang masalah dan persoalan tersebut belum pernah kita alami, tetapi kita bisa menyesuaikan diri kita dalam penyelesaian persoalan yang ada.

Berdasarkan fenomena yang terjadi saat ini, menyebabkan banyaknya dampak, kesulitan, dan kesengsaraan yang dialami oleh masyarakat. Fenomena ini disebut virus *Covid-19*. Virus *Covid-19* ini mulanya muncul pada akhir tahun 2019, dimana dunia sangat digemparkan dengan munculnya sebuah penyakit yang sangat menular, penyakit ini menyerang organ pernafasan dan mematikan di daratan Tiongkok dan seluruh dunia (WHO, 2020). Penyakit menular ini diumumkan secara resmi oleh Badan Kesehatan Dunia atau WHO pada 11 Februari 2020. Penyakit menular ini adalah *Corona Virus Disease (COVID-19)* yang disebabkan oleh virus *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 (SAES-CoV-2)*. Penyebaran virus semakin cepat dikarenakan bertepatan dengan

libur akhir tahun, perayaan Natal 2019, Tahun Baru 2020, dan menyambut perayaan Imlek, yang membuat pergerakan manusia begitu cepat antar daerah, maupun antarnegara (Putsanra, 2020). Kasus infeksi *Covid-19* di dunia terus meningkat sejak Januari 2020, kemudian pada bulan Maret 2020 lebih dari 190 negara telah mengonfirmasi terkena virus ini, dengan total 781.485 kasus (Bramasta, 2020). Lalu pada bulan April jumlah kasus mencapai 3.208.977 kasus (Aida, 2020), dan pada bulan Mei jumlah kasus mencapai 6.176.242 kasus (G. S Putri, 2020). Kasus *Covid-19* pertama kali di laporkan di Indonesia pada tanggal 2 Maret 2020 dengan jumlah dua kasus dan diumumkan langsung oleh Presiden Joko Widodo. Akhir bulan Maret tercatat 1.528 kasus (Nugraheny, 2020), bulan April tercatat 10.118 kasus (Nugraheny, 2020), dan pada bulan Mei kasus semakin melinjak, yakni mencapai 26.473 kasus (Hakim, 2020) dan seluruh provinsi di Indonesia melaporkan adanya kasus di setiap daerah.

Data yang peneliti peroleh dari Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2021 dalam Indeks Kebahagiaan Provinsi di Indonesia, Provinsi Sumatera Utara berada dalam posisi ke 7 (tujuh) sebagai provinsi yang paling tidak bahagia dengan total poin sebesar 70,57. Kota Medan menjadi tempat penelitian peneliti karena kota Medan merupakan jumlah penduduk terbanyak di provinsi Sumatera Utara dengan total kurang lebih dua juta penduduk. Dan jika dilihat dari Kasus Kumulatif *Covid-19*, kasus yang paling banyak terkonfirmasi *Covid-19* adalah kota Medan dengan total kasus sebesar 49.416 kasus, data diperoleh dari Badan Pusat Statistik dengan update terakhir pada tanggal 25 Maret 2022.

Fenomena pandemic ini memberikan dampak negatif kepada banyak orang, beberapa keluhannya seperti, stress, gelisah, merasa tidak menikmati hidup, merasa tidak bahagia dan cemas (Ditasari & Prabawati, 2021). Kecemasan diartikan sebagai bentuk perasaan yang tidak menyenangkan yang bisa menimbulkan adanya perasaan takut serta khawatir dalam diri yang sulit terkendali, baik dalam situasi dan keadaan yang mengancam, bahkan untuk kejadian yang belum tentu akan terjadi. Perasaan cemas akan meningkat ketika semakin bertambahnya masyarakat di Indonesia yang tertular dan dinyatakan positif *Covid-19*, seperti yang diberitakan di media elektronik, media sosial dan media cetak. Perasaan cemas yang dirasakan oleh individu akan mempengaruhi pada *happiness* individu tersebut (Sadif & Ulfa, 2021). Kekhawatiran-kekhawatiran ini akhirnya yang membuat seseorang sulit merasakan *happiness*, hal-hal yang negatif yang terlalu dipikirkan, seperti adanya rasa kekhawatiran akan terpapar virus *Covid-19* dan kekhawatiran akan perekonomian yang semakin terancam.

“masa pandemic ini adalah masa yang membuat diri kita lebih dekat dengan Tuhan, meskipun saya pasti ada merasakan kekhawatiran. Menurut saya ketidakhahagiaan adalah ketika kita memiliki terlalu tinggi akan ekspektasi dan memendam rasa kekecewaan karena adanya suatu kondisi yang tidak bisa terelakkan.”

(I, Komunikasi Personal, Januari 2022)

Ketidakhahagiaan dapat dirasakan oleh setiap orang, begitu juga dengan kebahagiaan. *Happiness* dapat dirasakan oleh setiap orang, tetapi cara untuk mendapatkan *happiness* setiap orang tidak lah sama. *Happiness* setiap individu

berbeda karena cara pandang mengartikan dan mendefenisikan *happiness* tersebut tergantung pada individu yang merasakan. Tidak ada satupun individu yang tidak pernah merasakan *happiness* dalam hidupnya, bahkan untuk hal yang tidak kita sangka, *happiness* itu bisa muncul, itu tergantung bagaimana kita mengartikan *happiness* dalam hidup kita dan mengekspresikannya.

Happiness yang dikemukakan oleh Lu & Gilmour (2004) merupakan hasil dari hubungan dengan orang lain. Synder & Lopez (dalam Wulandari & Widyastuti, 2014) juga mengemukakan, *happiness* adalah emosi positif yang bersifat subjektif, yang diartikan bahwa bergantung pada setiap individu mendefenisikan rasa *happiness* dalam kehidupannya.. Argyle & Crosland (dalam Safira, 2016) mengemukakan bahwa kebahagiaan merupakan perasaan positif yang dirasakan oleh individu pada suatu waktu tertentu. Menurut Car (2004) *happiness* adalah suatu keadaan psikologis yang positif, yang dilihat dari kepuasan akan masa lalu, tingginya emosi positif, dan rendahnya emosi negatif. Seligman menyatakan bahwa *happiness* merupakan kekuatan/kelebihan tertinggi yang dimiliki yang kemudian dikembangkan dan diterapkan untuk melayani sesuatu yang diyakini lebih besar dari kita.

Hamka (1988) kemudian mendasarkan teori pencapaian *happiness* terhadap pemurnia, pemungisian, pengasahan dan penyempurnaan akal. Menurut Hamka, akal merupakan alat, media, dan sarana utama menemukan *happiness*. Oleh karena itu, akan bisa membawa kepada *happiness*. Seorang individu dikatakan memiliki tingkat *happiness* yang tinggi apabila berkenan menerima semua hal yang terjadi di kehidupan, jarang merasakan emosi negatif dan lebih

sering merasakan emosi positif, juga *happiness* dapat timbul ketika seorang individu memperoleh sesuatu yang diinginkannya, dapat mengolah keutamaan dan kekuatan yang dimiliki dalam kehidupan sehari-hari, dan dapat memiliki kejadian yang menyenangkan. Diener & Larsen (dalam Edington, 2005).

Seligman (2002) menyebutkan bahwa ada tiga aspek dari *happiness*, yaitu aspek pertama adalah *pleasant life* (kehidupan yang menyenangkan), seorang individu memiliki pengalaman menyenangkan yang tinggi dan mempunyai kemampuan meningkatkan *happiness* di masa depan. Aspek kedua adalah *meaningful life* (kehidupan yang bermakna), seorang individu memperoleh makna ketika kehidupan yang dijalani dijadikan pengalaman yang mempunyai tujuan dan dapat dimengerti. Aspek ketiga adalah *engaged life* (keterlibatan diri), ketika individu melibatkan seluruh aspek yang ada dalam dirinya (kognitif, fisik, dan emosional).

Peneliti melakukan wawancara awal kepada salah satu pekerja inisial I berusia 23 tahun dan kepada mahasiswa berinisial R berusia 23 tahun tentang *happiness* dimasa pandemic, berikut adalah hasil wawancaranya.

“masa pandemic ini membuat kebahagiaan tersendiri untuk saya, meskipun saya termasuk fresh graduate, saya sudah bekerja sejak November tahun lalu. Kebahagiaan bagi saya adalah ketika mama dan adik-adik saya tercukupi secara keuangan, dan saya akan berusaha untuk itu. Saya masih menjaga baik hubungan saya dengan keluarga saya dan juga teman-teman saya, sering melakukan via zoom jika kangen, jika sangat memungkinkan akan bertemu secara langsung, yang membuat saya sangat menghargai pertemuan sejak masa pandemic ini. Saya cenderung optimis menjalani hari-hari saya karena saya yakin Tuhan pasti bantu saya.”

(I, Pekerja Klinik THT, Januari 2022)

“menurut saya kebahagiaan itu adalah hal yang tidak ada batasnya, bisa merasakan kebahagiaan setiap waktu, dalam situasi kita mendapatkan masalah sebenarnya kita bisa merasakan bahagia. Di masa pandemic ini banyak hal positif yang saya rasakan, salah satunya bisa berkumpul dengan keluarga dalam keadaan sehat, hubungan saya dengan oranglain tetap terjalin dengan baik meskipun dimasa pandemic ini. Saya merasakan bahagia meskipun dimasa pandemic ini. Nah kata bersyukur, jika kita memiliki rasa bersyukur dalam diri, kebahagiaan pasti akan datang ”.

(R, Mahasiswa Fakultas Psikologi, Desember 2021)

Seorang individu yang bersyukur akan mudah untuk merasakan kebahagiaan (Anggaraini, Andayani & Karyanta, 2013). *Gratitude* adalah suatu hal-hal yang menyenangkan yang dikaitkan dengan perasaan positif seperti pemenuhan, harapan, kebanggaan dan kebahagiaan. Menurut Patnani (2012) hal-hal yang dapat membuat individu merasa bahagia adalah tidak dibuat rumit masalah yang dihadapi, optimis, dan juga bersyukur.

Gratitude adalah suatu keadaan menyadari dan merasakan bersyukur atas hal-hal baik yang terjadi. Menurut Emmons & Crumpler (2000) *gratitude* merupakan keadaan dan watak yang mendalam terhadap kehidupan menjadi sumber solidaritas bagi individu dalam mengembangkan lebih lanjut kemakmuran pribadi dan sosial seseorang. Emmons & McCullough (2003) menyatakan bahwa *gratitude* adalah sebuah bentuk emosi atau perasaan, kemudian dapat berkembang menjadi suatu sikap, sifat moral baik, kebiasaan, sifat kepribadian dan akan mempengaruhi seorang individu bereaksi terhadap sesuatu atau situasi.

Aspek-aspek *gratitude* menurut McCullough, Emmons, & Tsang (2002) yaitu *intensity* (intensitas) adalah adanya perasaan intens karena emosi positif dari rasa syukur, *frequency* (frekuensi) adalah seberapa sering seorang individu merasakan bersyukur, *span* (rentang waktu) adalah seorang individu yang bersyukur pada kondisi dan waktu tertentu di kehidupannya, dan *density* (kepadatan) adalah seberapa banyak individu merasa bersyukur akan hal-hal tertentu dan kepada siapa rasa syukur diungkapkan. Apa yang terjadi di dalam hidup setiap individu pasti dihadapkan akan suatu permasalahan, tantangan hidup dan musibah, hal ini yang membuat individu tidak memiliki rasa kebersyukuran, tertekan, mengeluh dan putus asa. Namun, Peterson dan Seligman (2004) mengatakan bahwa dalam ketidakberdayaan manusia, sebenarnya manusia selalu memiliki kesempatan untuk hidup lebih positif, seperti yang bisa dilakukan manusia untuk hidup secara lebih positif yang dengan rasa syukur.

Gratitude yang individu miliki ditengah masa pandemic ini akan membuat individu tersebut memiliki pandangan yang lebih positif akan hidup, banyak hal-hal yang terjadi yang masih bisa disyukuri, seperti bersyukur karena masih bisa menghirup udara, bersyukur masih bisa melihat orang-orang yang dikasihi, dan bersyukur memiliki orangtua yang peduli serta teman-teman yang baik. Bahkan, dengan kondisi terpuruk pun, individu juga dapat bersyukur, seperti yang dialami di masa pandemic ini. Peterson dan Seligman (2004) dengan meningkatkan *gratitude* bahkan untuk hal kecil pun akan membuat seseorang melihat hidup adalah suatu anugerah. Mc Millen (dalam Krause, 2006) mengatakan bahwa ketika melihat dan merasakan penderitaan adalah suatu yang positif, maka

seseorang akan dapat meningkatkan kemampuan *coping* yang baru baik secara sadar maupun tidak, dapat membuat timbulnya pemaknaan terhadap diri yang akan membawa hidup seseorang kearah yang lebih positif.

Hal tersebut tergambar dalam wawancara awal kepada 1 orang mahasiswa inisial B usia 21 tahun dan 1 orang pekerja inisial R usia 24 tahun, tentang *gratitude* dimasa pandemic. Berikut adalah hasil wawancaranya.

“selama masa pandemic ini, saya tidak banyak mengeluh karena sudah cukup beradaptasi dengan kegiatan selama masa pandemic ini, dimana saya juga cukup aktif kegiatan BEM dikampus, yang ketika program kami terlaksana, saya sangat bersyukur. Saya juga bersyukur dimasa pandemic ini, saya jadi lebih banyak waktu untuk diri saya sendiri, untuk menjaga kesehatan mental. Jadi ketika kita mampu menikmati semua hal yang terjadi, baik itu suka duka, saya bersyukur, saya menikmati, bisa berterimakasih kepada Tuhan sudah memberikan yang lebih dari cukup untuk saya”.

(B, Komunikasi Personal, Desember 2021)

“dimasa pandemic ini, aku berfokus pada sudut pandang hal-hal yang positif, salah satu dampak positif yang kurasakan adalah aku menjadi lebih peka, lebih peduli lagi dengan diri ku dan oranglain, untuk aku pribadi, dimasa pandemic ini aku banyak belajar bagaimana caranya bersyukur, aku melihat bagaimana artinya setiap kehidupan yang diberikan, aku semakin sadar segala sesuatu yang bernafas itu ada waktunya, mengucap syukur kepada Tuhan ketika bangun pagi, melihat keluargaku dalam keadaan sehat, rasa syukur itu semakin meningkat atas hidup yang masih dikasih Tuhan ”.

(R, Komunikasi Personal, Januari 2022)

Seorang individu yang senantiasa memiliki *gratitude* dalam diri akan merasa cukup dan puas atas nikmat yang masih diberikan kepadanya, nikmat yang diperoleh bermacam-macam, seperti nikmat akan kesehatan, nikmat kehidupan,

memiliki keluarga yang uuh, saudara dan teman-teman yang dicintai bahkan dapat ditunjukkan dari sikap syukur individu ketika menghadapi berbagai persoalan atau kondisi tersulit sekalipun. Ketika individu mengakui nikmat yang diberikan Tuhan Yang Maha Esa, maka manusia menyadari bahwa mereka hanyalah hamba Allah yang tidak mempunyai daya ataupun kekuatan atas apapun (Prabowo & Laksmiwati, 2020).

Menurut Toussaint dan Friedman (2010) mengemukakan bahwa *gratitude* mempunyai hubungan dengan kebahagiaan, namun tidak secara langsung dan harus melalui suatu mekanisme. Syukur di mediasi terlebih dahulu oleh afek dan belief, kemudian baru mempengaruhi kebahagiaan, sehingga dalam hubungan *gratitude* dan *happiness* ada mediator diantaranya yang menyebabkan kontribusi *gratitude* dan *happiness* tidak menjadi terlalu besar.

Seorang individu yang memiliki *gratitude* akan mampu menghargai setiap pengalaman hidup yang positif karena syukur merupakan salah satu wujud ungkapan *happiness* yang sangat erat hubungannya dengan kesejahteraan (Kristanto, 2016). Individu yang bersyukur akan menunjukkan ekspresi kebahagiaan (Rohma, 2013).

Penelitian yang telah dilakukan oleh Prabowo (2020) pada 252 orang mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya, menunjukkan hasil bahwa variabel *gratitude* dan variabel *happiness* terdapat hubungan yang positif, yang artinya semakin tinggi *gratitude* maka semakin tinggi pula *happiness* pada mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Watkins, Woodward,

Stone & Kolts (2003) juga menyatakan bahwa individu yang memiliki *gratitude* akan lebih sering merasakan emosi positif yang lebih besar sehingga akan lebih sering merasakan kegembiraan, kebahagiaan, dan berpengharapan dan akan jarang merasakan emosi negatif. Pengalaman teratur dari emosi positif tersebut akan membuat individu lebih sehat dan lebih tangguh.

Penelitian yang dilakukan oleh Witvliet (2018) *gratitude* merupakan suatu bentuk penghargaan atas kebaikan yang diterima; *happiness* merupakan kepuasan akan kebaikan saat ini; dan harapan adalah keinginan akan masa depan yang berharga. Penelitian ini menyelidiki bahwa *gratitude* sebagai peramal harapan dan *happiness*. Disimpulkan bahwa setiap individu harus menumbuhkan *gratitude* dan meningkatkan perilaku bersyukur, dengan perilaku bersyukur ini dapat menjadi koping positif ketika mengalami permasalahan dikehidupan sehari-hari.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Harmaini & Yulianti (2014) sebanyak 159 orang perempuan dan 51 orang laki-laki siswa SMA yang menunjukkan hasil bahwa peristiwa-peristiwa yang membuat remaja bahagia adalah peristiwa yang berkaitan dengan relasi seperti orangtua, keluarga dan teman, peristiwa yang berkaitan juga dengan prestasi seperti lulus, target tercapai, hasil yang memuaskan dan peristiwa yang berhubungan dengan personal afektif seperti lawan jenis, hobi, dan mendapatkan kejutan.

Menurut Puspitasari & Nasfinoor (2005) bahwa ketika bersyukur dapat membuat lebih merasa bahagia sehingga individu seperti sedang tidak merasa bahwa sedang mengalami kesulitan ataupun masalah walaupun sebenarnya sedang

dalam situasi yang saat itu tidak diinginkan dan tidak sesuai dengan harapannya. Penelitian yang telah dilakukan oleh Eriyanda & Khairani (2017) pada 247 orang wanita yang mengalami perceraian di Aceh, menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan positif antara *gratitude* dan *happiness*, yang artinya jika semakin tinggi *gratitude* wanita yang bercerai maka akan semakin tinggi pula *happiness*.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa ada hubungan yang kuat antara *gratitude* dengan *happiness* (Froh, Yurkiewicz & Kashdan, 2009; Ramzan & Rana, 2014). *Gratitude* pada hakikatnya diwujudkan dalam perasaan-perasaan yang positif seperti, perasaan senang dan bahagia, dan juga kesulitan yang dialami dalam kehidupan (Hambali, Meiza, & Fahmi, 2015).

Penelitian juga dilakukan oleh Aritonang (2020) pada 61 Wanita Batak tentang pentingnya makna *gratitude*, menunjukkan hasil bahwa penelitian menggarisbawahi pentingnya makna *gratitude* dalam pernyataan bersyukur kepada Tuhan Yang Maha Esa bagi keluarga, kesejahteraan dan orang lain yang biasanya diakui dan disenangi melalui pentingnya kehadiran lingkungan positif dan matang bagi responden.

Dalam penelitian yang berbeda juga menunjukkan bahwa tindakan bersyukur mendorong individu, penuh harapan dan merasakan pemenuhan hidup, yang sesuai dengan pernyataan Snyder dan Lopez (2012) bersyukur itu sepanjang kehidupan sehari-hari dapat membimbing orang ke pikiran yang tenang, perasaan kegembiraan, dan benar-benar memenuhi kepuasan individu.

Penelitian yang juga dilakukan oleh Lubis (2019) pada mahasiswa S1 dengan usia 18-21 tahun sebanyak 8 orang laki-laki dan 12 orang perempuan, menunjukkan hasil bahwa *gratitude* memiliki hubungan yang signifikan dengan *happiness*, yang artinya semakin tinggi tingkat *gratitude*, maka semakin tinggi tingkat *happiness*, sehingga *happiness* dapat ditentukan oleh *gratitude*. Syukur menyebabkan muncul emosi positif yang dapat membantu untuk membangun hubungan sosial individu, dimana hubungan sosial juga merupakan aspek dari *happiness* (Bono & McCullough, 2006).

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, muncullah fenomena dimana peneliti ingin mengkaji/meneliti **“Hubungan *Gratitude* terhadap *Happiness* pada Masa Pandemic di Usia Dewasa Awal di Kota Medan”**

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan landasan yang telah dikemukakan, hal-hal mendasar dalam penelitian ini adalah: “apakah ada hubungan antara *gratitude* dengan *happiness* di Masa Pandemic pada Usia Dewasa Awal di Kota Medan?”

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *happiness* di Masa Pandemic pada Usia Dewasa Awal di Kota Medan.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan diatas, maka manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Manfaat teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peningkatan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang psikologi klinis. Demikian pula, pemeriksaan ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi para ahli yang berbeda dengan topik eksplorasi yang sama.

Manfaat praktis

1. Manfaat untuk Subjek Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan nantinya menjadi acuan mengenai pentingnya *gratitude* di masa Pandemic ini yang dapat mempengaruhi *happiness*. Jika nantinya ditemukan ada hubungan *gratitude* terhadap *happiness*, diharapkan dapat memberikan edukasi bagi masyarakat khususnya pada usia deawasa awal bahwa *gratitude* memiliki hubungan pada *happiness*.

2. Manfaat bagi Masyarakat

Hasil penelitian diharapkan nantinya dapat memberikan data tentang pentingnya *gratitude* terhadap *happiness* khususnya di masa pendemic ini pada usia dewasa awal.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Happiness*

2.1.1 Pengertian *Happiness*

Seligman (2002) mendefinisikan *happiness* adalah suatu bentuk perasaan positif yang membuat seseorang melakukan tindakan yang positif. *Happiness* yang dirasakan oleh individu dikaitkan pada emosi positif dan aktivitas positif yang tidak terdiri dari komponen perasaan negatif, seperti misalnya individu yang melakukan aktivitas yang sangat disenangi. *Happiness* diungkapkan oleh Oishi dan Koo (2008), *happiness* adalah konstruk laten yang secara umum diindikasikan terbaik melalui tingkat kepuasan hidup. *Happiness* juga didefinisikan sebagai keunggulan afek positif pada afek negatif dan sebagai kepuasan hidup yang menyeluruh (Argyle, Martin & Crossland, 1989). Veenhoven (1995) mendefinisikan *happiness* sebagai derajat sebutan terhadap kualitas hidup yang menyenangkan dari seseorang. *Happiness* merupakan bahasan yang sangat berguna dan dianggap penting dibidang psikologi (Pavot, 2008) sejalan dengan berkembangnya bidang kajian positive psychology (Seligman, 2002). Melihat gambaran di atas, cenderung beralasan bahwa kepuasan merupakan kecenderungan baik yang dialami oleh orang-orang.

2.1.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi *Happiness*

Seligman (2002) menyatakan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi *happiness*, yaitu :

1. Faktor Internal *happiness* yaitu : adanya pemenuhan dengan waktu lalu, kebahagiaan pada masa sekarang dan optimis akan masa depan.
2. Faktor Eksternal *happiness* meliputi: uang; pernikahan; kegiatan publik; usia; kesejahteraan; pendidikan; lingkungan; ras; dan orientasi; dan agama.

2.1.3 Aspek-aspek *Happiness*

Seligman (2002) menyebutkan *happiness* memiliki tiga aspek, yaitu

1. *Pleasant life* (kehidupan yang menyenangkan), adalah individu yang mempunyai pengalaman menyenangkan yang tinggi, rendahnya pengalaman yang tidak menyenangkan, dan mempunyai keinginan untuk meningkatkan kebahagiaan di masa depan.
2. *Meaningful life* (kehidupan yang bermakna), adalah seorang individu yang mendapatkan makna dalam hidup ketika hidup yang dijalani dijadikan pengalaman yang memiliki tujuan, berarti, dan dapat dimengerti.

3. *Engaged life* (keterlibatan diri), merupakan suatu kondisi dimana individu melibatkan seluruh aspek dalam dirinya (fisik, kognitif, dan emosional) dalam melakukan aktivitas.

2.2 *Gratitude*

2.2.1 Pengertian *Gratitude*

Peterson & Seligman (2004) mendefenisikan *gratitude* sebagai perasaan berterima kasih dan bahagia sebagai respon atau suatu pemberian, baik pemberian tersebut merupakan keuntungan yang nyata dari orang tertentu ataupun saat kedamaian yang diperoleh dan keindahan alamiah. McCullough, Kilpatrick, Emmons & Larson (dalam Bono, Emmons, & McCullough, 2004) menjelaskan bahwa *gratitude* merupakan afek moral karena berasal dari dan mendorong tingkah laku yang dimotivasi oleh kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain. Afek moral disini adalah sesuatu yang subjektif dan bukan sesuatu yang mutlak karena penerima dapat mempersepsi sebuah pemberian sebagai sesuatu yang bisa meningkatkan kesejahteraannya walaupun hal tersebut belum tentu menjadi sesuatu yang menguntungkan orang lain. Kemudian Fitzgerald (1998) mengatakan bahwa bersyukur terdiri dari tiga komponen, yaitu: (a) perasaan apresiasi yang hangat terhadap seseorang atau sesuatu; (b) keinginan atau kehendak baik (goodwill) yang ditujukan kepada seseorang atau sesuatu; dan (c) kecenderungan untuk bertindak positif berdasarkan rasa apresiasi dan kehendak baik yang dimilikinya. Menurut Fitzgerald (1998), ketiga komponen ini merupakan komponen yang saling berkaitan

dan tidak terpisahkan, karena seseorang tidak mungkin melakukan perilaku bersyukur tanpa merasakan apresiasi di dalam hatinya. Selain Fitzgerald, Watkins dkk (2003) juga mengemukakan empat karakteristik orang yang bersyukur. Menurut Watkins, dkk (2003), individu yang bersyukur memiliki ciri: 1) tidak merasa kekurangan dalam hidupnya, 2) mengapresiasi adanya kontribusi pihak lain terhadap kesejahteraan (well-being) dirinya, 3) memiliki kecenderungan untuk menghargai dan merasakan kesenangan yang sederhana (simple pleasure), yaitu kesenangan-kesenangan dalam hidup yang sudah tersedia pada kebanyakan orang, seperti udara untuk bernafas, air untuk hidup sehari-hari, dan sebagainya, serta 4) menyadari akan pentingnya mengalami dan mengekspresikan bersyukur.

2.2.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi *Gratitude*

McCullough, *et al.* (2002) menjelaskan bahwa ada 3 faktor yang mempengaruhi *gratitude*, yaitu :

1. *Emotionality*, adalah dimana seorang individu cenderung merasa emosional dan menilai kepuasan dalam hidupnya.
2. *Prosociality*, adalah suatu kecenderungan dimana individu bisa diterima dilingkungan sosialnya.
3. *Religiousness*, adalah hal-hal yang dikaitkan dengan nilai-nilai transsendental, keagamaan dan keimanan seseorang.

2.2.3 Aspek-aspek *Gratitude*

Menurut McCullough, *et al* (2002) mengemukakan bahwa aspek-aspek *gratitude* terdiri dari empat unsur, yaitu:

- a) *Intensity*, artinya dimana individu sangat bersyukur ketika terjadi hal-hal positif.
- b) *Frequency*, artinya seorang individu sering mengungkapkan dan merasakan rasa syukur setiap hari.
- c) *Span*, artinya seorang individu merasakan rasa syukur dalam berbagai kondisi hidup, misalnya bersyukur atas kesehatan, pekerjaan dan keluarga yang dimiliki.
- d) *Density*, artinya individu merasakan perasaan terimakasih kepada lebih banyak orang, baik kepada Tuhan dan oranglain.

2.3 Dewasa Awal

2.3.1 Pengertian Dewasa Awal

Dewasa awal adalah masa peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa, peralihan ini meliputi belajar mandiri baik dari ekonomi, kebebasan menentukan pilihan, dan memandang masa depan yang lebih realistis. Masa dewasa awal juga istilah yang digunakan untuk masa transisi dari remaja menuju dewasa, yang berkisar dari usia antara 18 tahun sampai 25 tahun, ditandai oleh kegiatan bersifat eksperimen dan eksplorasi serta perubahan yang berkesinambungan. Masa dewasa awal adalah masa pencarian, penemuan, pematangan dan masa reproduktif, yaitu suatu masa yang penuh dengan masalah

dan ketegangan emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen dan masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada pola hidup yang baru.

2.3.2 Ciri-ciri Dewasa Awal

Hurlock (1996) menjelaskan ciri-ciri masa dewasa, adapun ciri-cirinya sebagai berikut:

- (a) Masa dewasa awal merupakan suatu usia reproduktif, masa ini ditandai dengan membentuk rumah tangga. Pada masa ini khususnya wanita, sebelum usia 30 tahun, merupakan masa reproduktif, dimana seseorang wanita siap menerima tanggung jawab sebagai seorang ibu. Pada masa ini, alat-alat reproduksi manusia telah mencapai kematangannya dan sudah siap untuk melakukan reproduksi.
- (b) Masa dewasa awal sebagai masa bermasalah, setiap masa dalam kehidupan manusia, pasti mengalami perubahan, sehingga seseorang harus banyak melakukan kegiatan penyesuaian diri dengan kehidupan perkawinan, peran sebagai orang tua dan sebagai warga negara yang sudah dianggap dewasa secara hukum.
- (c) Masa dewasa awal merupakan masa yang penuh dengan masa ketegangan emosional, ketegangan emosional seringkali ditempatkan dalam ketakutan-ketakutan atau kekhawatiran-kekhawatiran. Ketakutan atau kekhawatiran yang timbul ini pada umumnya bergantung pada tercapainya penyesuaian terhadap

persoalan yang dihadapi pada suatu saat tertentu atau sejauh mana sukses atau kegagalan yang dialami dalam penyelesaian persoalan.

- (d) Masa dewasa awal sebagai masa ketergantungan dan perubahan nilai, ketergantungan disini mungkin ketergantungan kepada orang tua, lembaga pendidikan yang memberikan beasiswa atau pada pemerintahan karena mereka memperoleh pinjaman untuk membiayai pendidikan mereka, sedangkan masa perubahan nilai masa dewasa awal terjadi karena beberapa alasan seperti ingin diterima pada kelompok orang dewasa, kelompok orang dewasa, kelompok-kelompok sosial dan ekonomi orang dewasa.

2.3.3 Tugas Perkembangan Dewasa Awal

Hurlock (2009) membagi tugas perkembangan dewasa awal, antara lain, sebagai berikut: (a) mendapatkan suatu pekerjaan, (b) memilih seorang teman hidup, (c) belajar hidup bersama dengan suami istri membentuk suatu keluarga, (d) membesarkan anak-anak, (e) mengelola sebuah rumah tangga, (f) menerima tanggung jawab sebagai warga negara, (g) bergabung dalam suatu kelompok sosial.

Adapun tugas perkembangan orang dewasa awal menurut R. J. Havighurs, 1953 (dalam Hurlock, 1996) sebagai berikut: (a) memilih teman hidup, pada umumnya, pada masa dewasa awal ini individu sudah mulai berfikir dan memilih pasangan yang cocok dengan dirinya, yang dapat mengerti pikiran dan perasaanya, untuk

kemudian dilanjutkan dengan pernikahan. (b) belajar hidup bersama suami istri, masing-masing individu mulai menyesuaikan baik pendapat, keinginan, dan minat dengan pasangan hidupnya Mulai hidup dengan keluarga atau hidup dalam keluarga atau hidup berkeluarga. (c) mulai hidup dalam keluarga atau hidup berkeluarga, dalam hal ini masing-masing individu sudah mulai mengabaikan keinginan atau hak-hak pribadi, yang menjadi kebutuhan atau kepentingan yang utama adalah keluarga. (d) dituntut adanya kesamaan cara serta paham, hal ini dilakukan agar anak tidak merasa bingung harus mengikuti cara ayah atau ibunya. Maka dalam hal ini pasangan suami istri harus menentukan bagaimana pola asuh dalam mendidik anak-anaknya. (e) mengelola rumah tangga, dalam mengelola rumah tangga harus ada keterusterangan antara suami istri, hal ini untuk menghindari percecokan dan konflik dalam rumah tangga. (f) mulai bekerja dalam suatu jabatan, seseorang yang sudah memasuki masa dewasa awal dituntut untuk dapat memenuhi kebutuhannya sendiri, yaitu dengan jalan bekerja. Dalam pekerjaannya tersebut, individu dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya. (g) mulai bertanggung jawab sebagai warga negara secara layak, seseorang yang dikatakan dewasa sudah berhak untuk menentukan cara hidupnya sendiri, termasuk dalam hal ini hak dan kewajibannya sebagai warga dari suatu negara. (h) memperoleh kelompok sosial yang seirama dengan nilai-nilai atau pahamnya,

setiap individu mempunyai nilai-nilai dan faham yang berbeda satu sama lain. Pada masa ini seorang individu akan mulai mencari orang-orang atau kelompok yang mempunyai faham yang sama atau serupa dengan dirinya.

2.4 Hasil penelitian terdahulu

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Budi & Laksmiwati (2020) pada mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan, yaitu untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *gratitude* dengan *happiness* pada mahasiswa jurusan Psikologi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat antara *gratitude* dengan *happiness*, yaitu semakin tinggi *gratitude* maka semakin tinggi pula *happiness* pada mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Eriyanda & Khairani (2017) pada wanita yang bercerai di Aceh, dengan tujuan untuk mengetahui hubungan *gratitude* dan *happiness* pada wanita yang bercerai di Aceh. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan antara *gratitude* dan *happiness*, yang artinya semakin tinggi *gratitude* maka semakin tinggi pula *happiness*.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Harmaini & Yulianti (2014) pada remaja SMA di Kota Pekanbaru, dengan tujuan mengeksplorasi peristiwa yang dialami dan membuat remaja bahagia. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peristiwa-peristiwa yang membuat orang bahagia

dalam penelitian ini berhubungan dengan tiga dimensi yaitu relasi dengan oranglain terutama dengan keluarga, kebutuhan afeksi dan prestasi.

Penelitian yang dilakukan oleh Hafiza & Mawarpury (2018) pada remaja yang *broken home*, dengan tujuan untuk melihat *happiness* pada remaja yang orang tuanya bercerai. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden memiliki tiga aspek *happiness* yaitu, kehidupan yang menyenangkan, kehidupan bermakna, dan keterlibatan diri. Hal ini ditunjukkan oleh pengalaman menyenangkan yang dialami responden ketika ia mendapatkan dukungan dari keluarga dan teman untuk menambah semangat responden dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Penelitian yang dilakukan oleh Chris & E. Kertamuda (2016) pada kalangan mahasiswa di Universitas Paramadina, dengan tujuan untuk melakukan studi mengenai konsep *gratitude*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa makna *gratitude* ini menekankan pada keberadaan Tuhan sebagai motif di dalam memunculkan reaksi terkait dengan keberadaan *gratitude* itu sendiri. Individu dituntut untuk bisa memanfaatkan apa yang sudah diberikan oleh Tuhan dengan melakukan perilaku-perilaku yang bersifat positif sebagai bentuk rasa syukur itu sendiri.

Penelitian yang dilakukan oleh Safaria T (2014) pada 81 orang mahasiswa di Perguruan Tinggi Swasta Jogjakarta, Indonesia, bermaksud untuk menguji hubungan antara memaafkan dan bersyukur dengan kesejahteraan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *gratitude* memiliki

peran dalam memprediksi *happiness* dikalangan perguruan tinggi swasta. Sebaliknya, pengampunan tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan.

LITERATURE REVIEW

No	Penulis jurnal	Judul penelitian	Gap/ Masalah	Topik/ fokus/ tujuan penelitian	Konsep/ theoretical framework	Variabel	Metode (teknik analisis, alat ukur yang digunakan, dll)	Setting/ konteks/ sample	Temuan	Keterbatasan & saran untuk penelitian selanjutnya
1	Ragil Budi Prabowo dan Hermien Laksmiwati	Hubungan antara Rasa Syukur dengan Kebahagiaan Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya	Permasalahan yang timbul apabila seseorang kurang bersyukur adalah salah satunya individu akan merasa kurang puas diri akan apa yang dimilikinya pada saat ini, individu akan cenderung memiliki kecemasan dalam hatinya dan tidak bisa mencapai ketenangan dalam	Untuk menguji hubungan antara rasa syukur dengan kebahagiaan pada mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya	Menurut Froh, Miller dan Snyder (2007) bersyukur menjadikan seseorang merasa bahagia, optimis dan merasakan kepuasan hidup. Hal ini menandakan bahwa kebersyukuran merupakan salah satu faktor penting	Variabel bebas : Rasa syukur Variabel terikat : Kebahagiaan	Metode Penelitian: Kuantitatif Teknik pengumpulan data : Menggunakan angket atau kuisioner dengan skala psikologi Teknik analisis	Sampel : Berjumlah 252 orang dan subjek <i>try out</i> 30 orang dari angkatan 2015, 2016, 2017 dan 2018 mahasiswa Jurusan Psikologi	Hasil analisis menunjukkan: bahwa r sebesar 0,859 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, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak.	Keterbatasan: 1. Hanya dapat menguji dua variabel yaitu rasa syukur dan kebahagiaan 2. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif sehingga tidak dapat menjelaskan secara rinci mengenai faktor yang mempengaruhi kebahagiaan Saran untuk penelitian

			hidup.		dalam mendapatkan kebahagiaan.		data : Uji korelasi <i>product moment</i>		Implikasi : Semakin tinggi rasa syukur maka semakin tinggi pula kebahagiaan pada mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya, sebaliknya semakin rendah rasa syukur maka semakin rendah pula kebahagiaan pada mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya.	selanjutnya: 1. Diharapkan mampu mengkaji lebih cermat mengenai faktor yang mempengaruhi kebahagiaan mahasiswa di Universitas, selain yang telah dijelaskan peneliti 2. Mampu menggunakan metode yang berbeda dan menggali informasi secara mendalam.
2`	Dian Eriyanda dan Maya	Kebersyukuran dan Kebahagiaan pada	Angka perceraian yang terus meningkat dapat dikarenakan	Untuk melihat hubungan antara	Pada wanita bercerai, didapatkan perasaan lega	Variabel bebas: kebersyukuran	Metode Penelitian: Kuantitatif	Responden yang diambil dalam penelitian ini	Hasil analisis menunjukkan: nilai signifikansi adalah $p = 0,000$ lebih kecil dari	Keterbatasan: 1. Proses pengumpulan data dalam penelitian ini tidak secara

	Khairani	Wanita yang Bercerai di Aceh	beberapa penyebab perceraian yaitu adalah perbedaan harapan antara perempuan dan laki-laki dan juga ketidaksiapan suami istri dengan penyesuaian dalam membangun komitmen pernikahan (Papalia, Old & Feldman, 2009). Adapun faktor utama penyebab perceraian di Aceh menurut Mahkamah Syar'iyah (2016) sepanjang tahun 2013 sampai dengan 2015 adalah tidak adanya	kebersyukuran dan kebahagiaan pada wiyang bercerai di Aceh	dan senang yang mana perasaan tersebut merupakan faktor internal kebahagiaan yaitu emosi positif masa lalu yang didalamnya mencakup kelegaan, kepuasan, kesuksesan, kedamaian dan juga kebanggaan (Seligman, 2002).	Variabel terikat: kebahagiaan	Alat Ukur: Adaptasi dari The Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6) oleh McCullough, Emmons dan Tsang (2002) dan Skala Kebahagiaan Berbasis Pendekatan Indigenous Psychology oleh Anggoro dan Widhiarso yang telah dimodifikasi (2010).	berjumlah 247 orang dengan karakteristik sebagai berikut: (a) berusia 20-40 tahun saat mengalami perceraian, (b) perceraian terjadi minimal di usia pernikahan 5 tahun; (c) wanita yang menggugat cerai, (d) menerima putusan cerai pada rentang tahun 2013-2015 di Mahkamah Syar'iyah Lhoksukon dan Kuala	0,10 ($p < 0,10$) Implikasi: terdapat hubungan antara kebersyukuran dan kebahagiaan pada wanita yang bercerai di Aceh. Hasil analisis menunjukkan: koefisien korelasi sebesar ($r = 0,650$) yang merupakan korelasi positif, Implikasi: jika semakin tinggi kebersyukuran pada wanita bercerai di Aceh maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaannya	langsung, melainkan data dikumpulkan oleh pihak Mahkamah Syar'iyah. Saran untuk penelitian selanjutnya: 1. Peneliti selanjutnya diharapkan memerhatikan jumlah butir aitem yang akan diajukan kepada subjek penelitian dan mempertimbangkan kebudayaan di lokasi penelitian guna mempermudah proses ketika penelitian
--	----------	------------------------------	--	--	---	--------------------------------------	--	--	--	--

			keharmonisan dalam rumah tangga. Menurut Markam, Rhoades, Stanley, Ragan dan Whitton (2010) kualitas komunikasi antara suami istri juga dapat menjadi faktor penyebab perceraian dalam rumah tangga					Simpang, (e) berstatus janda		
3.	Yudha Permana	The Relations Between Gratitude and Happiness Among Students of Divorce	Perceraian menjadi faktor utama yang sangat mempengaruhi perilaku, kepribadian, dan emosi anak. Tidak hanya berdampak negatif, tetapi	Penelitian korelasi bertujuan untuk mengetahui sejauh mana variasi dalam satu variabel	Emery & Simons (dalam Simons et al., 1999) menjelaskan bahwa remaja dari keluarga bercerai yang	Variabel: Variabel bebas : <i>gratitude</i> Variabel terikat : <i>happiness</i>	Metode Penelitian: Kuantitatif Alat Ukur: GratitudeQ uestioner (GQ-6) yang	Responden : Siswa SMA PGRI Purwoharjo dengan sampel sebanyak 40 siswa yang orang tuanya telah bercerai	Hasil menunjukkan : disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara rasa syukur dengan kebahagiaan pada siswa	Saran untuk penelitian selanjutnya: 1. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan metode penelitian yang lain, sehingga mampu

	Victims at SMA PGRI Purwoharjo	<p>juga berdampak positif bagi remaja. Remaja yang mampu menerima perceraian orang tuanya secara positif, jarang menunjukkan masalah dalam perilakunya. Siswa yang orang tuanya telah bercerai harus mampu menjadi pribadi yang kuat dalam menghadapi setiap tantangan dalam hidupnya dan menjadi lebih mandiri, sehingga dapat merasa bahagia dengan selalu bersyukur menghadapi apa yang telah terjadi</p>	<p>berhubungan dengan variasi dalam satu atau lebih variabel lainnya, berdasarkan koefisien korelasi (Azwar, 2009).</p>	<p>mampu menerima perceraian orang tuanya secara positif jarang menunjukkan masalah dalam perilaku</p>		<p>diajukan oleh McCullough, ME, Emmons, RA, & Tsang, J. (2002), terdiri dari 6 item. Kebahagiaan diukur dengan menggunakan Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) yang disajikan (Hills & Argyle, 2002) yang terdiri dari 29 item</p>	<p>korban perceraian di SMA PGRI Purwoharjo dengan tingkat korelasi 0,37 (37%) dengan nilai sig (0,019) < 0,05 dengan arah positif</p> <p>Implikasi :</p> <p>Siswa yang memiliki rasa syukur yang tinggi cenderung dapat merasakan kebahagiaan dalam hidup, sedangkan siswa yang memiliki rasa syukur yang rendah akan mengalami banyak masalah dalam hidup dan</p>	<p>mendapatkan data lebih mendalam.</p>
--	--------------------------------	--	---	--	--	--	---	---

			dalam keluarganya						cenderung kehilangan kebahagiaannya	
4.	Sarah Hafiza dan Marty Mawarपुर्य	Pemaknaan Kebahagiaan oleh Remaja <i>Broken Home</i>	Kebahagiaan merupakan dambaan bagi setiap manusia termasuk remaja. Namun, perceraian orangtua dapat berdampak terhadap kebahagiaan remaja.	Untuk melihat kebahagiaan pada remaja yang orangtuanya bercerai.	Menurut Seligman (2002) kebahagiaan merupakan perasaan positif yang akan mendorong seseorang untuk melakukan berbagai tindakan yang positif.	Variabel : Kebahagiaan	Metode Penelitian : Pendekatan kualitatif, jenis fenomenologi.	Responden : Seorang remaja laki-laki yang orangtuanya telah bercerai	Hasil menunjukkan: Responden memiliki tiga aspek kebahagiaan yaitu, kehidupan yang menyenangkan, kehidupan yang bermakna, dan keterlibatan diri.	Saran untuk penelitian selanjutnya: 1. Diharapkan dapat menyediakan waktu yang lebih lama agar penelitian yang dilakukan lebih optimal 2. Mempertimbangkan variabel pendukung lainnya yang berkaitan dengan kebahagiaan pada remaja
5	Michael DC Fishma, MD	The Silver Linings Journal: Gratitude	Di saat-saat krisis seperti pandemi COVID-19, perspektif yang bersyukur sangat	Untuk melihat kebersyukuran selama	Penelitian psikologi positif menunjukkan bahwa emosi	Variabel: gratitude	Teknik analisis data : Alat	Sample : .	Hasil analisis menunjukkan: Rasa syukur memperkuat	Keterbatasan : 1. Dalam jurnal tidak dipaparkan bagaimana peneliti

		During a Pandemic	penting untuk mempertahankan sikap positif kitaduntuk memberi energi, menyembuhkan, dan membawa harapan.	pandemi	positif, termasuk rasa syukur, bersimbiosis dengan kesehatan dan kesejahteraan, sehingga emosi positif mendorong kebahagiaan dan perkembangan, menciptakan spiral ke atas (Fredrickson, 2009; Seligman, 2011).		pengumpulan data:		emosi positif untuk fokus pada masa kini dan meningkatkan ketahanan Anda dalam menghadapi tantangan masa depan.	mendapatkan data dalam jurnalnya 2. Tidak memiliki responden penelitian 3. Tidak dijelaskan dengan baik hasil dan kesimpulan dalam jurnal.
--	--	-------------------	--	---------	---	--	--------------------------	--	---	--

6	Triantor o Safaria	Forgivene ss, Gratitude, and Happiness among College Students	Orang yang kurang mampu memaafkan, menunjukkan aktivasi system saraf simpatik dan respon stress yang lebih besar daripada individu yang mudah memaafkan	Untuk menguji hubungan antara memaafkan dan bersyukur dengan kesejahtera an	Kebahagiaan merupakan aspek penting dalam membangun kesejahteraan subjektif. Pengampuna n secara luas dipahami sebagai proses penurunan emosi negative, motivasi dan kognisi berbasis kebencian ya ng saling terikat. Rasa syukur adalah sikap menerima dan mensyukuri	Variabel bebas : Rasa syukur dan pangampu nan Variabel terikat: Kebahagi aan	Metode penelitian: Kuantitatif Alat ukur: Kebahagiaa n (Oxford Happiness Questionna ire), Pengampun an (Inventarisa si Motivasi Interperson al Terkait Transgresi) dan Rasa syukur (Kuisi Syukur-6)	Responden: Sebanyak 81 mahasiswa psikologi sarjana direkrut dalam studi ini dari sebuah universitas swasta di Jogjakarta, Indonesia	Hasil menunjukkan: Bahwa rasa syukur memiliki peran dalam memprediksi kebahagiaan dikalangan perguruan tinggi swasta. Sebaliknya, pengampunan tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan.	Saran : Mampu menggunakan metode yang berbeda dan menggali informasi secara mendalam
---	--------------------------	--	---	--	--	--	---	---	---	---

					apa yang diterima seseorang dalam hidupnya.					
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

2.5 Hubungan antara *Gratitude* dengan *Happiness* di masa Pandemic pada usia Dewasa Awal

Peterson & Seligman (2004) mendefinisikan *gratitude* sebagai perasaan berterima kasih dan *happiness* sebagai respon atau suatu pemberian, baik pemberian tersebut merupakan keuntungan yang nyata dari orang tertentu ataupun saat kedamaian yang diperoleh dan keindahan alamiah. McCullough, Kilpatrick, Emmons, dan Larson (dalam Bono, Emmons, & McCullough, 2004) menjelaskan bahwa *gratitude* merupakan afek moral karena berasal dari dan mendorong tingkah laku yang dimotivasi oleh kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain. Menurut Watkins, Woodward, Stone & Kolts (2003) *gratitude* memiliki hubungan dengan berbagai aspek dan komponen terhadap *happiness*, individu yang memiliki pola pikir untuk terus bersyukur adalah individu yang bahagia. Pada individu yang memiliki tingkat *gratitude* yang tinggi, akan memiliki tingkat *happiness* yang tinggi pula karena ada kecenderungan untuk lebih puas dan optimis jika dibandingkan dengan individu yang tidak bersyukur (McCullough, dalam Breckler, Olson, & Wiggins, 2006).

Ada empat aspek-aspek dalam *gratitude* menurut McCullough (dalam Sulistyarini 2010) diantaranya, Pertama, aspek *intensity*, artinya sangat bersyukur ketika terjadi hal-hal positif. Kedua, *frequency*, artinya individu sering mengungkapkan rasa syukur setiap hari. Ketiga, *span*, artinya individu merasa bersyukur dalam berbagai keadaan hidup (seperti

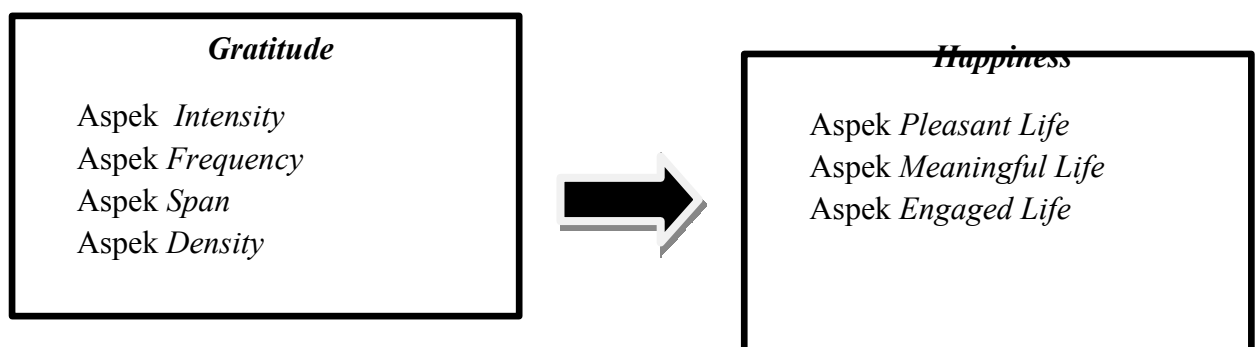
bersyukur atas pekerjaan, kesehatan dan keluarga yang dimiliki). Keempat, *density*, artinya individu sering merasakan perasaan terimakasih terhadap lebih banyak orang.

Menurut Puspitasari & Nasfinoor (2005) bersyukur dapat membuat individu lebih merasa bahagia sehingga tidak merasa dirinya mengalami kesulitan walaupun sedang dalam kondisi yang saat itu dialami tidak sesuai dengan harapannya. Woodward, Stone & Kolts (2003) juga menjelaskan orang yang bersyukur cenderung mengalami emosi positif yang lebih besar, seperti lebih sering merasakan kegembiraan, kebahagiaan, dan harapan serta lebih sedikit emosi negatif.

Synder & Lopez (dalam Wulandari & Widyastuti, 2014) mengemukakan, *happiness* merupakan emosi positif yang bersifat subjektif dan sangat bergantung pada masing-masing individu mendefinisikannya dalam kehidupan. Menurut Seligman (2002) *happiness* merupakan perasaan positif yang akan mendorong seseorang untuk melakukan tindakan yang positif. Argyle & Crosland (dalam Safira, 2016) berpendapat bahwa *happiness* adalah perasaan positif yang dirasakan pada suatu periode tertentu. Ada beberapa aspek-aspek yang mempengaruhi *happiness* yang dikemukakan oleh Seligman (2002) yaitu Pertama, Aspek *pleasant life* (kehidupan yang menyenangkan), adalah individu yang memiliki pengalaman menyenangkan yang tinggi, rendahnya pengalaman yang tidak menyenangkan, dan memiliki kemampuan untuk meningkatkan kebahagiaan di masa depan. Kedua, *meaningful life* (kehidupan yang bermakna), adalah

individu memperoleh makna dalam hidup ketika hidup yang dijalani dijadikan pengalaman yang memiliki tujuan, berarti, dan dapat dimengerti. Ketiga, *engaged life* (keterlibatan diri), adalah kondisi dimana individu melibatkan seluruh aspek dalam diri (fisik, kognitif, dan emosional) untuk turut serta dalam aktivitas yang dilakukan.

Sesuai dengan defenisi dari *gratitude* dalam penelitian Lubis (2019), *gratitude* adalah bentuk rasa berterimakasih individu terhadap segala sesuatu yang terjadi dalam hidupnya, baik kejadian maupun menerima sesuatu dari pihak lain. Penting bagi individu untuk meningkatkan *happiness* dalam hidupnya, dan ada banyak faktor yang mempengaruhi *happiness* salah satunya adalah *gratitude*, semakin tinggi *gratitude*, maka semakin tinggi tingkat *happiness*. *Gratitude* juga menyebabkan munculnya emosi positif yang dapat membantu untuk menerapkan hubungan sosial individu, dimana hubungan sosial juga merupakan aspek dari *happiness* (Bono & McCullough, 2006).



2.6 Hipotesis Penelitian

Adapun hipotesis dari penelitian ini ialah :

Ha : Ada hubungan *Gratitude* dengan *Happiness* di Masa Pandemic pada Usia Dewasa Awal di Kota Medan

Ho : Tidak ada hubungan *Gratitude* dengan *Happiness* di Masa Pandemic pada Usia Dewasa Awal di Kota Medan

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel dapat didefinisikan sebagai suatu yang hendak menjadi objek dalam penelitian. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel penelitian, yaitu :

1. Variabel Bebas atau Independent Variabel (X) yaitu variabel yang mempengaruhi variabel lain, sehingga yang menjadi variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah *gratitude*.
2. Variabel Terikat atau Dependent Variabel (Y) yaitu variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas, sehingga yang menjadi variabel terikat (Y) dalam penelitian ini adalah *happiness*.

3.2 Definisi Operasional

Definisi Operasional dari penelitian adalah halangan dari faktor-faktor yang berhubungan erat dengan dunia nyata dan merupakan tanda-tanda dari hal-hal yang akan terlihat dalam penelitian.

3.2.1 Rasa syukur (*gratitude*)

Rasa syukur (*gratitude*) adalah suatu perasaan positif yang dialami oleh individu sebagai bentuk ucapan terimakasih atas apa yang terjadi dan atas apa yang dirasakan yang diperoleh dari Tuhan dan oranglain. Rasa syukur akan diukur dengan Skala Rasa Syukur berdasarkan aspek-aspek McCullough, *et al.* (2002), yaitu : *Intensity*, *Frequency*, *Span*, dan *Density*.

3.2.2 Kebahagiaan (*happiness*)

Kebahagiaan (*happiness*) adalah emosi positif dalam diri yang ditandai dengan memiliki perasaan senang, menikmati dan memaknai kehidupan sehingga mendorong untuk melakukan tindakan positif dan bermakna. Kebahagiaan akan diukur dengan Skala Kebahagiaan berdasarkan aspek-aspek Seligman (2002) yaitu : *Pleasant life*, *Meaningful life*, dan *Engaged life*.

3.3 Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini yang menjadi subjek penelitian adalah dewasa awal yang berdomisili di Kota Medan dengan karakteristik subjek penelitian yaitu laki-laki dan perempuan dengan rentang usia 18-25 tahun.

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Menurut Sudjana (2010), Populasi adalah totalitas semua nilai yang mungkin, hasil yang menghitung ataupun pengukuran, kuantitatif maupun kualitatif mengenai karakteristik tertentu dari semua anggota kumpulan yang lengkap dan jelas yang ingin mempelajari sifat-sifatnya. Dalam penelitian ini populasi yang diambil yaitu usia dewasa awal yang berdomisili di Kota Medan mulai dari usia 18-25 tahun, dengan total populasi ±320.178 orang (BPS, 2020) .

3.4.2 Sampel

Menurut Sugiyono (2011) “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.” Sehingga sampel merupakan bagian dari populasi yang ada, sehingga untuk pengambilan sampel harus

menggunakan cara tertentu yang didasarkan oleh pertimbangan-pertimbangan yang ada.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *accidental sampling*, yang berdasarkan faktor spontanitas, artinya siapapun yang secara sengaja bertemu dengan peneliti dan sesuai dengan karakteristik yang dibutuhkan peneliti maka orang tersebut dapat dijadikan sebagai responden penelitian dan bisa langsung untuk mengisi *g form* yang telah dibuat oleh peneliti.

Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini, didapat dan dihitung dengan menggunakan rumus sampel Issac dan Michael, dengan anggapan bahwa jumlah penduduk dalam penelitian ini agak banyak dan tidak dapat dikaitkan dengan keyakinan, maka peneliti menggunakan jaminan penduduk dengan memanfaatkan Isaac dan Michael dengan jumlah penduduk yang tidak terbatas. (Arikunto, 2006).

**MICHAEL DARI POPULASI TERTENTU DENGAN TARAF
KESALAHAN 1%, 5%, DAN 10%**

N	s			N	s			N	s		
	1%	5%	10%		1%	5%	10%		1%	5%	10%
10	10	10	10	280	197	155	138	2800	537	310	247
15	15	14	14	290	202	158	140	3000	543	312	248
20	19	19	19	300	207	161	143	3500	558	317	251
25	24	23	23	320	216	167	147	4000	569	320	254
30	29	28	27	340	225	172	151	4500	578	323	255
35	33	32	31	360	234	177	155	5000	586	326	257
40	38	36	35	380	242	182	158	6000	598	329	259
45	42	40	39	400	250	186	162	7000	606	332	261
50	47	44	42	420	257	191	165	8000	613	334	263
55	51	48	46	440	265	195	168	9000	618	335	263
60	55	51	49	460	272	198	171	10000	622	336	263
65	59	55	53	480	279	202	173	15000	635	340	266
70	63	58	56	500	285	205	176	20000	642	342	267
75	67	62	59	550	301	213	182	30000	649	344	268
80	71	65	62	600	315	221	187	40000	663	345	269
85	75	68	65	650	329	227	191	50000	655	346	269
90	79	72	68	700	341	233	195	75000	658	346	270
95	83	75	71	750	352	238	199	100000	659	347	270
100	87	78	73	800	363	243	202	150000	661	347	270
110	94	84	78	850	373	247	205	200000	661	347	270
120	102	89	83	900	382	251	208	250000	662	348	270
130	109	95	88	950	391	255	211	300000	662	348	270
140	116	100	92	1000	399	258	213	350000	662	348	270
150	122	105	97	1100	414	265	217	400000	662	348	270
160	129	110	101	1200	427	270	221	450000	663	348	270
170	135	114	105	1300	440	275	224	500000	663	348	270
180	142	119	108	1400	450	279	227	550000	663	348	270
190	148	123	112	1500	460	283	229	600000	663	348	270
200	154	127	115	1600	469	286	232	650000	663	348	270
210	160	131	118	1700	477	289	234	700000	663	348	270
220	165	135	122	1800	485	292	235	750000	663	348	270
230	171	139	125	1900	492	294	237	800000	663	348	271
240	176	142	127	2000	498	297	238	850000	663	348	271
250	182	146	130	2200	510	301	241	900000	663	348	271
260	187	149	133	2400	520	304	243	950000	663	348	271
270	192	152	135	2600	529	307	245	1000000	663	348	271

Jadi jumlah responden yang digunakan dalam ulasan ini tergantung pada tabel Isaac dan Michael, dengan kecepatan kesalahan 10% menambahkan hingga 272 individu. Dengan demikian, responden yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 272 orang dewasa awal yang tinggal di Kota Medan.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah skala *psikologi* sebagai alat estimasi yang mengungkap perspektif mental, dengan jenis penegasan yang disampaikan terdiri dari item *favourable* dan *unfavourable*. Setiap pernyataan memiliki empat jawaban efektif, khususnya sangat setuju ((SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Untuk jawaban item

favourable bergerak dari 4,3,2,1 dan untuk jawaban item *unfavourable* bergerak dari 1,2,3,4. Skala psikologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala *Gratitude* dan Skala *Happiness*.

3.5.1 Skala *Gratitude*

Pengukuran *Gratitude* menggunakan skala model Likert yang dibuat berdasarkan aspek *Gratitude* yang dikemukakan oleh McCullough, *et. Al.* (2002). Skala *Gratitude* disusun berdasarkan aspek aspek rasa syukur menurut McCullough, *et al* (2004), terdiri dari *Intensity, Frequency, Span, Density*. Skala Likert dalam pengukuran *Gratitude* terdiri dari pernyataan *favorable* dan pernyataan *unfavorable* dengan 4 pilihan jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Tabel 3.1 Distribusi Skor Skala *Gratitude*

Distribusi skor jawaban responden dapat diuraikan sebagai berikut :

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

3.5.2 Skala *Happiness*

Pengukuran *Happiness* menggunakan skala model Likert yang dibuat berdasarkan aspek *Happiness* yang dikemukakan oleh Seligman, 2002. Skala

Happiness disusun berdasarkan aspek-aspek *Happiness* menurut Seligman, 2002, yaitu *Pleasant life*, *meaningful life*, dan *Engaged life*.

Tabel 3.2 Distribusi Skor Skala *Happiness*

Distribusi skor jawaban responden dapat diuraikan sebagai berikut :

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

3.6 Pelaksanaan Penelitian

Strategi untuk menyelesaikan penelitian ini terdiri dari dua tahap, yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan.

3.6.1 Persiapan Penelitian

Penelitian ilmiah adalah pendekatan untuk mendapatkan, menciptakan, atau menguji realitas. Dengan cara ini, untuk mendapatkan informasi yang tepat, peneliti harus merancang dan mengatur langkah-langkah yang tepat untuk mendorong instrumen penelitian.

3.6.1.1 Pembuatan Alat Ukur

Penelitian ini melibatkan alat ukur berupa skala yang dibuat oleh peneliti itu sendiri dengan dipandu oleh dosen pembimbing. Skala

Gratitude dibuat berdasarkan aspek-aspek *Gratitude* yang dikemukakan oleh McCullough *et.al.* (2004) yang terdiri dari 4 aspek yaitu *Intensity*, *frequency*, *span* dan *density*. Kesiapan skala ini diselesaikan dengan membuat garis besar dan kemudian dioperasionalkan sebagai pernyataan *favorable* dan pernyataan *unfavorable*. Skala *gratitude* terdiri dari 48 hal. Item-item tersebut kemudian dimasukkan ke dalam instrumen tes. Sebaran pendahuluan skala *Gratitude* dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3.3 Blue Print Uji Coba Skala *Gratitude*

No.	Aspek	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Aspek <i>Intensity</i>	1,2,3,4,5,6	7,8,9,10,11,12	12
2.	Aspek <i>Frequency</i>	13,14,15,16,17,18	19,20,21,22,23,24	12
3.	Aspek <i>Span</i>	25,26,27,28,29,30	31,32,33,34,35,36	12
4.	Aspek <i>Density</i>	37,38,39,40,41,42	43,44,45,46,47,48	12

Demikian juga dengan skala *Happiness* ini dibuat berdasarkan aspek-aspek *Happiness* menurut Seligman, 2002. Aspek tersebut terdiri dari *Pleasant life*, *meaningful life*, dan *Engaged life*. Skala *Happiness* terdiri dari 36 item.

Tabel 3.4 Blue Print Uji Coba Skala *Happiness*

No.	Aspek	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Aspek <i>Pleasant life</i>	1,2,3,4,5,6,	7,8,9,10,11,12	12
2.	Aspek <i>meaningful life</i>	13,14,15,16,17,18	19,20,21,22,23,24	12
3.	Aspek <i>Engaged life</i>	25,26,27,28,29,30	31,32,33,34,35,36	12

3.6.1.2 *Try out* Alat Ukur

Setelah instrumen estimasi siap, tahap selanjutnya adalah mengarahkan pendahuluan instrumen estimasi. Uji coba instrumen estimasi dilakukan untuk menguji apakah legitimasi dan ketergantungan instrumen estimasi yang digunakan dalam pengujian nantinya. Peneliti melaksanakan uji coba instrumen estimasi pada 23 Juni 2022 pada orang dewasa awal di kota Medan berumur 18-25 tahun dari 50 dewasa awal. Penelitian ini diarahkan oleh peneliti dengan memberikan skala berbasis *online* melalui *gform* kepada responden.

Setelah peneliti melaksanakan uji coba instrumen estimator, hasil uji coba dianalisis untuk menentukan validitas dan reliabilitas melalui SPSS 26 for windows. Berdasarkan hasil uji coba, ditemukan bahwa nilai korelasi item-item *Gratitude* yang bergerak dari 0,285 menjadi 0,692 dilihat sebanyak 2 item yang tidak valid sedangkan 46 item valid. Sedangkan hasil uji coba hal didapatkan nilai korelasi item-item *Happiness* yang bergerak dari -0,514 menjadi 0,700 sehingga ditemukan 6 item yang tidak valid sedangkan 30 item yang substansial. Setelah mengetahui item-item yang tidak valid, maka peneliti menyusun item-item yang sah sebagai alat estimasi yang digunakan dalam skala penelitian, yang terdiri dari 46 item skala *Gratitude* dan 30 item skala *Happiness*

3.6.1.3 Try out Alat Ukur

Skala psikologi yang telah dikumpulkan dan diisi oleh 50 responden tersebut seluruhnya dipastikan telah memenuhi syarat dan benar-benar diselesaikan. Peneliti menilai setiap skala psikologi yang telah diisi dan kemudian membuat pengaturan untuk ditentukan secara terukur untuk memutuskan keabsahan setiap hal dan ketergantungan skala yang dibuat. Berikutnya adalah tabel dispersi item-item skala penelitian setelah uji coba:

Tabel 3. 5 Daftar Sebaran Item-item penelitian skala *Gartitude* setelah uji coba

No.	Aspek	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	<i>Intensity</i>	1,2,3,4,5,6	7,8,9,10,11,12	12
2	<i>Frequency</i>	13,14,15,16,17,18	19,20,21,22,23,24	12
3	<i>Span</i>	25,26,27,28,29,30	31,32,33,34,35,36	11
4	<i>Density</i>	37,38,39,40,41,42	43,44,45,46,47,48	12

Tabel 3. 6 Daftar Sebaran item-item penelitian skala *Happiness* setelah try out

No.	Aspek	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	<i>Pleasant life</i> (kehidupan yang menyenangkan)	1,2,3,4,5,6	7,8,9,10,11,12	11
2	<i>Meaningful life</i> (kehidupan yang bermakna)	13,14,15,16,17,18	19,20,21,22,23,24	11
3	<i>Engaged life</i> (keterlibatan diri)	25,26,27,28,29,30	31,32,33,34,35,36	8

3.6.1.4 Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini diarahkan secara *online* dengan menyampaikan skala penelitian melalui *g form*. Pelaksanaan penelitian ini selesai pada tanggal 27 Juni 2022-5 Juli 2022.

3.7 Analisis Data

Data yang didapat dalam penelitian ini akan dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan *statistic inferensial*. Analisis deskriptif dilakukan dengan menggambarkan informasi yang telah dikumpulkan tanpa menyebabkan tujuan yang berlaku untuk keseluruhan populasi, sedangkan analisis inferensial diselesaikan dengan menguji spekulasi penelitian menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*. Sebelum melakukan pengujian spekulasi terlebih dahulu dilakukan uji asumsi, khususnya uji normalitas dan uji linieritas. Uji spekulasi dalam tinjauan ini menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* untuk menguji hubungan antara *gratitude* dan *happiness* yang dilakukan dengan keadaan sebagai berikut: Jika makna $p > 0,05$ maka H_0 diterima dan jika makna $p < 0,05$, H_0 ditolak.

3.7.1 Uji Asumsi

Uji asumsi yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk memutuskan apakah data penelitian disampaikan menurut standar kurva normal. Uji normalitas untuk kedua variabel penelitian diselesaikan dengan menggunakan uji *one-sample Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan SPSS for *Windows 26*.

b. Uji Linearitas

Uji linieritas digunakan untuk memutuskan apakah data *Gratitude* memiliki hubungan yang lurus dengan data *Happiness*. Uji linieritas telah selesai melibatkan *Test for Linearity* dengan bantuan SPSS for Windows 26.

III.7.2 Uji Hipotesa

Pengujian hipotesa dalam penelitian ini menggunakan metode korelasi *Pearson Product Moment* untuk menguji hubungan antara variabel X khususnya variabel *Gratitude* dan variabel Y khususnya variabel *Happiness*. Tingkat signifikan, jika $Sig > 0,05$, H_0 diterima dan jika $Sig < 0,05$, H_0 ditolak.