

BAB II

LANDASAN TEORI

1. Pengertian Kebahagiaan

Kebahagiaan dalam bahasa Inggris disebut dengan *happiness* yang memiliki arti sebagai, kebahagiaan atau kesenangan. Sedangkan kebahagiaan sendiri memiliki arti yang berbeda-beda apabila kita mencoba untuk menanyakan apa arti kebahagiaan menurutnya. Karena kebahagiaan adalah tujuan hidup yang didambakan oleh setiap manusia. Banyak cara untuk meraih kebahagiaan tidak harus apa yang diinginkan itu harus diikuti agar menjadi bahagia, karena terkadang apa yang diinginkan belum tentu menjadikan diri menjadi bahagia.¹

Menurut Aristoteles kebahagiaan seseorang itu bukan hanya sekedar untuk mencapai tujuan dari sendiri untuk meraih kebahagiaan. Melainkan kebahagiaan dapat disebabkan oleh adanya faktor-faktor pemicu kebahagiaan dari luar sehingga dapat menyebabkan seseorang tersebut merasakan bahagia.²

Martin Seligman mengatakan dalam bukunya kebahagiaan yang terjadi saat ini merupakan gabungan dari kebahagiaan masa lalu dan masa depan.³ Selain itu dalam bunya yang lain Seligman mengartikan kebahagiaan sebagai konsep yang mengacu pada emosi positif yang

¹ Muskinul Fuad, "*Psikologi Kebahagiaan Dalam Al Qur'an (Tafsir Tematik Ayat-ayat Al Qur'an tentang Kebahagiaan)*", (Bantul: CV. Hikam Media Utama, 2018) 9-17

² Fahrudin Faiz, "*Filsafat Kebahagiaan (Plato, Aristoteles, Al Ghazali, Al Farabi)*", (Sleman: Deepublish, 2017), 31

³ Martin E. P. Seligman, "*Authentic Happiness*", (New York: The Free Press, 2002), 112

dirasakan individu serta aktivitas positif yang tidak memiliki komponen perasaan negatif.⁴

Lyubomirsky menjelaskan bahwa kebahagiaan adalah penilaian subjektif dan global dalam menilai diri seseorang merasakan bahagia atau tidak. Karena seseorang bisa saja merasa tidak bahagia dalam hidupnya walaupun memiliki kenyamanan, cinta serta kesejahteraan. Sebaliknya seseorang dapat merasakan kebahagiaan walaupun dalam hidupnya penuh akan rintangan, peristiwa kurang menyenangkan, ketidaksejahteraan, dan tidak ada cinta. Diener menyatakan bahwa *happiness* atau kebahagiaan mempunyai makna yang sama dengan *subjective wellbeing* (kesejahteraan subjektif). Kesejahteraan subjektif adalah gabungan dari perasaan positif dan kualitas hidup. Kesejahteraan juga melibatkan pengalaman hidup yang menyenangkan serta penghargaan terhadap kehidupan.⁵

Menurut Iman Al Ghazali kebahagiaan yang sempurna adalah ketika seseorang mampu untuk ikhlas dalam beragama, yang berarti ikhlas melaksanakan seluruh ibadah yang diwajibkan secara terus-menerus sebagaimana yang diperintahkan Allah pada hambanya. Dalam islam kebahagiaan adalah kondisi jiwa yang terdiri dari perasaan tenang, damai, menerima diri sendiri, serta merasa puas terhadap ketentuan Allah. Ketika seseorang merasakan kenikmatan karena memperoleh surga, mendapatkan keridhaan Allah serta kenikmatan ketika sukses itu berasal dari ketenangan jiwa dan keadilan diantara manusia.⁶

⁴ Martin E. P. Seligman, "*Flourish*", (Australia: Random House, 2011), 8

⁵ Tristiadi Ardi Ardani dan Istiqomah, "*Psikologi Positif*", (Bandung: Pt. Remaja Rosdakarya, 2020), 234

⁶ Fahrudin Faiz, *Filsafat Kebahagiaan.*, 38

Dalam psikologi kebahagiaan adalah suatu kesenangan yang muncul pada waktu yang sama dengan suatu peristiwa yang dialaminya. Namun kebahagiaan yang muncul memiliki komponen indrawi atau yang dapat dilihat dan dirasakan oleh panca indra disertai dengan emosi yang kuat.⁷

Berdasarkan pendapat para tokoh diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kebahagiaan adalah emosi positif dalam diri manusia yang muncul akibat dari interaksi antara manusia dengan lingkungan sekitar, emosi positif tersebut berupa suatu rasa gembira, kepuasan hidup setelah memenuhi kebutuhan dan harapannya.

2. Aspek-aspek Kebahagiaan

Menurut Seligman lima aspek utama kebahagiaan sejati, yaitu:

1) Terjalinnnya hubungan positif dengan orang lain (*Relationship*)

Hubungan positif bukan sekedar memiliki teman, pasangan, ataupun anak, tetapi dengan menjalin hubungan yang positif dengan individu yang ada di sekitar. Hubungan positif akan tercipta bila adanya dukungan sosial yang membuat individu mampu mengembangkan harga diri, meminimalkan masalah-masalah psikologis, kemampuan pemecahan masalah yang adaptif, dan membuat individu menjadi sehat secara fisik.

2) Keterlibatan penuh (*Engagement*)

Keterlibatan penuh bukan hanya pada karir, tetapi juga dalam aktivitas lain seperti hobi dan aktivitas bersama keluarga.

⁷ Reza Fahlevi et. al., "*Psikologi Positif*", (Padang: Pt. Global Eksekutif Teknologi, 2022), 23

Melibatkan diri secara penuh, bukan hanya fisik yang beraktivitas, tetapi hati dan pikiran juga turut serta dalam aktivitas tersebut.

3) Penemuan makna dalam keseharian (*Meaning*)

Dalam keterlibatan penuh dan hubungan positif dengan orang lain tersirat satu cara lain untuk dapat bahagia, yakni menemukan makna dalam apapun yang dilakukan individu yang berharga akan menemukan makna di setiap apapun yang dilakukannya.

4) Optimisme yang realistis (*Accomplishment*)

Individu yang optimis mengenai masa depan merasa lebih bahagia dan puas dengan kehidupannya individu yang mengevaluasi dirinya dengan cara yang positif akan memiliki kontrol yang baik terhadap hidupnya, sehingga memiliki impian dan harapan yang positif tentang masa depan. Hal ini akan tercipta bila sikap optimis yang dimiliki individu bersifat realistis.

5) Resiliensi (*Positive Emotion*)

Orang yang berbahagia bukan berarti tidak pernah mengalami penderitaan, kebahagiaan tidak bergantung pada seberapa banyak peristiwa menyenangkan yang dialami melainkan sejauh mana seseorang memiliki resiliensi yakni kemampuan untuk bangkit dari peristiwa yang tidak menyenangkan sekalipun.⁸

⁸ Garvin Goei, “*Psikologi Positif (Memupuk Kebahagiaan dan Pengembangan Diri)*”, (Jakarta: PT. Kompas Media Nusantara, 2021), 24-30

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan

1) Penghasilan

Memiliki penghasilan tinggi atau rendah itu tergantung pada persepsi seseorang dalam menyikapi penghasilannya dan disesuaikan dengan kebutuhan hidupnya. Bagi seseorang yang memiliki kekurangan penghasilan maka bertambahnya penghasilan akan meningkatkan kebahagiaan. Akan tetapi pada suatu titik tertentu bertambahnya penghasilan tidak memiliki dampak terhadap kebahagiaan.

2) Usia

Pada usia muda banyak kegiatan yang dapat meningkatkan kebahagiaan atau ketika anak muda bersenang-senang dan nongkrong dengan teman-temannya. Hal tersebut langka ditemui di usia tua karena orang tua karena orang tua dianggap telah kehilangan kesenangannya yang dialami pada usia muda.

3) Agama

Agama bagi seseorang sangat penting karena memiliki peran yang cukup signifikan untuk meningkatkan kebahagiaan seseorang. Bisa jadi agama yang dianut oleh seseorang memberikan harapan serta makna untuk kehidupan orang tersebut.

4) Budaya

Seseorang yang memiliki usia lebih tua akan merasa senang apabila orang yang lebih muda itu menghargainya dan menghormatinya. Sehingga pada saat-saat tertentu seperti hari raya pasti banyak yang mendatangi untuk memohon maaf serta doa restunya.

5) Kualitas hidup

Karena terjadinya penurunan fisik dan fungsi anggota tubuh membuat ruang gerak lansia menjadi terbatas. Sedangkan kualitas hidup lansia dipengaruhi oleh faktor internal, eksternal dan ekonomi. Apabila tiga faktor tersebut terpenuhi maka kesejahteraan lansia akan naik serta kualitas hidupnya juga menjadi lebih baik. Hal tersebut memunculkan perasaan senang pada diri lansia.

6) Kebersyukuran

Seseorang menyadari hal baik yang terjadi pada dirinya sehingga membuatnya tidak pernah mengabaikan hal tersebut. Orang-orang yang berada disekitarnya serta keluarga mengetahui bahwa orang tersebut adalah orang yang bersyukur karena selalu menyempatkan waktu untuk berucap terima kasih.

7) Hubungan sosial

Hubungan sosial yang dijalin seseorang dengan orang lain memiliki kontribusi yang besar pada kebahagiaan seseorang. Berdasarkan kualitas dan kuantitas hubungan pertemanan seseorang memiliki kaitan yang erat dengan dukungan sosial dan relasi sosial sehingga akan terbangun pondasi kemanusiaan yang ada dalam diri seseorang.

8) Berhubungan baik dengan keluarga

Hubungan keluarga yang terjalin baik itu dengan saudara kandung, anak, cucu dan menantu dapat meningkatkan kebahagiaan seseorang yang sudah memasuki usia tua. Hal tersebut dikarenakan seseorang

yang lebih tua merasa diperhatikan dan dimengerti keadaannya oleh keluarga.

9) Pernikahan

Apabila pernikahan yang dijalani rukun dan bahagia maka menyebabkan orang yang menjalani pernikahan tersebut merasa bahagia. Namun apabila pernikahan yang dijalani penuh konflik maka kebahagiaan tersebut lebih rendah dari pada orang yang belum menikah.

10) Kesehatan

Kesehatan tidak terlalu banyak berkaitan dengan kebahagiaan, karena seseorang tersebut akan dapat beradaptasi dengan kondisi kesehatan dirinya.⁹

4. Pengertian Kebersyukuran

Kebersyukuran atau yang biasa disebut dalam bahasa Inggris *gratitude* berasal dari bahasa Latin yaitu *gratia* yang memiliki arti rahmat, keanggunan atau juga *raha* terima kasih. Kebersyukuran adalah suatu kondisi psikologis yang menggambarkan perasaan terima kasih dan penghargaan terhadap kehidupan yang memiliki kaitannya dengan manusia lain, alam, hewan serta Tuhan. Rasa kebersyukuran seseorang yang ada dalam diri akan muncul pada saat menyadari bahwa seseorang tersebut telah menerima atau mendapatkan hal positif yang diberikan oleh orang lain.¹⁰

⁹ Iman Setiadi Arif, “*Psikologi Positif (Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan)*”, (Jakarta: Pt. Gramedia Pustaka Utama, 2017), 24-39

¹⁰ Nur Kholik Affandi et. al., “*Psikologi Kebersyukuran (Prespektif Psikologi Positif dan Relevansinya dengan Pendidikan Islam)*”, (Depok: PT. RajaGrafindo Persada, 2021), 37

Kebersyukuran adalah emosi positif yang ada dalam diri seseorang karena kebaikan bantuan yang diberikan oleh orang lain dalam bentuk penghargaan, penghormatan, kekaguman yang ditandai dengan perasaan gembira atas manfaat dari kebaikan atau bantuan yang dilakukan oleh orang lain. Menurut Adam Smith pada *Theory Of Moral Sentiment* kebersyukuran merupakan salah satu motivator utama untuk mendorong seseorang berbuat kebaikan serta menghargai kebaikan yang telah dilakukan oleh orang lain.¹¹

Paterson dan Seligman mengartikan *gratitude* atau kebersyukuran adalah rasa terima kasih dan bahagia sebagai suatu respon dari penerimaan karunia, entah karunia tersebut merupakan keberuntungan yang terlihat dari orang lain atau momen kedamaian yang ditimbulkan dari keadaan alamiah seseorang. Mc Cullough, Emmons dan Tsang mengartikan kebersyukuran adalah kecenderungan secara umum untuk mengenali dan merespon atas bantuan yang diberikan seseorang melalui pengalaman positif atas hasil yang didapatkan.¹²

Solomon mendeskripsikan bahwa kebersyukuran adalah sebuah pengakuan positif atas manfaat dari sesuatu yang diterima. Syukur juga diartikan sebagai perkiraan keuntungan dan ditambah dengan tanggung jawab penilaian yang diberikan oleh orang lain. Harnet mengartikan kebersyukuran adalah suatu sikap yang ditampilkan pada orang lain karena telah memberikan sesuatu sehingga orang yang diberi dapat menggunakan

¹¹ Ibid., 38-39

¹² Eko Wahyu Cahyono, "*The Power Of Gratitude(Kekuatan Syukur Dalam Menurunkan Stress Kerja)*", (Yogyakarta: Deepublish, 2019), 16

dan memanfaatkan sebaik-sebaiknya seperti apa yang diharapkan oleh orang yang telah memberi.¹³

Kebersyukuran dalam psikologi positif adalah rekognisi positif ketika menerima sesuatu yang menguntungkan dan menyenangkan, atau nilai tambah yang berkaitan dengan penilaian bahwa ada pihak lain yang bertanggung jawab akan keberadaan nilai tersebut. Pengakuan terhadap pemberian orang lain yang memberikan keuntungan atau membuat yang memberi merasa senang dengan apa yang diberikan termasuk bagian penting dari kebersyukuran terhadap pemberian orang lain. Perasaan yang berdampak positif tersebut bisa juga ditujukan kepada Allah selain kepada sesama manusia. Berawal dari hal tersebut akan mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu perbuatan yang baik.¹⁴

Berdasarkan berbagai pendapat yang telah disampaikan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kebersyukuran adalah respon seseorang yang ditunjukkan dalam bentuk perilaku positif yang merupakan bentuk pengakuan terhadap kebaikan yang telah diberikan secara langsung oleh Allah SWT maupun kebaikan yang diberikan oleh sesama manusia.

5. Aspek-aspek Kebersyukuran

Berdasarkan komponen yang dikemukakan oleh Fitzgerald dan Watkins, peneliti dapat menarik kesimpulan dari komponen bersyukur menjadi tiga aspek. Ketiga aspek komponen tersebut dapat digunakan

¹³ Robert A. Emmons dan Michael E. McCullough, *"The Psychology of Gratitude"*, (New York: Oxford University Press, 2004), 5

¹⁴ Mohammad Takdir, *"Psikologi Syukur (Prespektif Psikologi Qurani dan Psikologi Positif untuk Mencapai Kebahagiaan Sejati (Authentic Happiness))"*, (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo Kompas, 2018), 23-25

untuk peneliti sebagai bahan untuk menyusun alat ukur penelitian. Ketiga aspek tersebut yaitu:

- 1) Memiliki rasa apresiasi (*sense of appreciation*) terhadap orang lain ataupun Tuhan dan kehidupan. Komponen ini berasal dari komponen pertama Fitzgerald yaitu perasaan apresiasi yang hangat terhadap seseorang atau sesuatu. dan diperjelas oleh Watkins 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*).
- 2) Perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki. Komponen ini berasal dari karakteristik orang bersyukur menurut Watkins dkk, 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.
- 3) Kecenderungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki. Komponen bersyukur yang kedua dan ketiga dari Fitzgerald, 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, 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.¹⁵

6. Lansia

a. Pengertian Lansia

Masa tua atau yang disebut dengan masa lanjut usia ditandai dengan individu yang memiliki usia diatas 60 tahun. Menurut WHO masa lanjut usia dibagi menjadi empat golongan yaitu, usia pertengahan 45-59 tahun, lanjut usia 60-74 tahun, lanjut usia tua 75-90 tahun, usia sangat tua diatas 90 tahun. Usia tua juga merupakan periode terakhir atau penutup dalam kehidupan seseorang, yaitu dimana seseorang beralih dari periode sebelumnya ke periode ini dari waktu yang penuh dengan manfaat serta menyenangkan masuk pada periode yang banyak mengalami perubahan. Sehingga seseorang dituntut untuk dapat beradaptasi dengan perubahan yang dialami, mulai dari perubahan fisik, sosial maupun kognitif.¹⁶

Reiner dkk menjelaskan bahawa masa lanjut usia berdasarkan karakteristik sosial masyarakat yang menganggap bahwa orang sudah tua memiliki ciri fisik yaitu rambut yang beruban, memiliki kerutan pada kulitnya serta hilangnya gigi. Sedangkan pada masyarakat umum tidak mampu lagi melaksanakan fungsi orang dewasa, seperti laki-laki

¹⁵ Robert A. Emmons dan Michael E. McCullough, *The Psychology.*, 5

¹⁶ Yudrik Jahja, *"Psikologi Perkembangan"*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2011), 253

yang tidak lagi terikat dalam kegiatan ekonomi produktif atau sudah tidak bekerja, sedangkan pada wanita tidak bisa memenuhi tugas rumah tangga.¹⁷

b. Perubahan Lansia

Pada masa lansia banyak perubahan-perubahan yang terjadi antara lain:

1) Perubahan Fisik Lansia

Pada masa lansia ada beberapa perubahan fisik yang terjadi pada lansia yaitu, berat dan volume otak yang menyusut, terjadinya kemunduran pada sistem saraf, menurunnya fungsi kekebalan tubuh sehingga membutuhkan banyak olahraga untuk meningkatkan fungsi kekebalan tubuh, kulit yang menjadi keriput, setelah usia 60 tahun berat tubuh akan menurun serta memiliki postur badan yang menjadi lebih pendek, menurunnya ketajaman visual, penglihatan terhadap warna, kedalaman persepsi yang menurun, gangguan kardiovaskuler pada masa lanjut usia sehingga memiliki tekanan darah yang tinggi rawan terjadi serangan jantung, stroke serta penyakit ginjal.¹⁸

2) Perubahan Kognitif Lansia

Pada masa lansia terjadi penurunan ketrampilan berbahasa bisa terjadi pada penggunaan kata-kata untuk berkomunikasi, memahami pidato, ketrampilan fonologis, dan beberapa aspek diskursus lainnya yang merupakan efek dari kemunduran

¹⁷ Wahidah et. al., "*Psikologi Perkembangan*", (Purbalingga: Eureka Media Aksara, 2023), 266

¹⁸ M. Shoffa Saifillah Al-Faruq dan Sukatin, "*Psikologi Perkembangan*", (Yogyakarta: Deepublish, 2021), 233-253

pendengaran atau memori, kecepatan pemrosesan informasi serta penyakit yang dialami. Pada masa ini para lansia juga masih bisa aktif untuk bekerja paruh waktu sesuai dengan kondisi fisik lansia tersebut. Selain itu pada masa lansia banyak yang mengalami demensia atau yang disebut dengan gangguan neurologis yang gejala utamanya meliputi kemunduran fungsi mental pada lansia. Alzheimer adalah jenis demensia yang paling banyak dialami oleh para lansia. Memiliki perasaan ketakutan sebagai korban kejahatan, sedangkan lansia perempuan banyak menjadi korban kekerasan. Pada masa ini para lansia akan dihadapkan akan pada kehilangan pasangan yang disebabkan oleh kematian atau bercerai. Selain itu lansia juga diharapkan untuk mempersiapkan diri untuk menghadapi kematian. Sehingga sering kali pada masa ini para lansia berlomba-lomba untuk memperbaiki diri serta mendekatkan diri kepada Allah dengan cara memperbanyak ibadah, bersedekah, bersyukur, dll¹⁹

3) Perubahan Sosioemosi Lansia

Pada masa lansia para lansia banyak melakukan evaluasi pada dirinya sendiri berdasarkan pengalaman masa lalu yang dilaluinya secara kurang baik. Para lansia memiliki kepribadian yang penuh dengan kehati-hatian serta lebih ramah dari pada masa perkembangan sebelumnya. Harga diri yang dimiliki lansia pada masa dewasa akan mengalami peningkatan tetapi pada saat

¹⁹ Desmita, "*Psikologi Perkembangan*", (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2015), 239-241

mmasuki usia tujuh puluh tahun atau delapan puluh tahun akan mengalami penurunan. Selain itu juga pandangan masyarakat umum terhadap lansia yang menilai lansia negatif dan banyaknya permasalahan yang terjadi pada lansia disekitar kita terutama terkait dengan ekonomi atau kemiskinan. Para lansia yang menikah dianggap lebih bahagia daripada lansia yang tidak menikah, maka dari itu perceraian pada masa lansia akan menimbulkan dampak yang cukup besar bagi lansia itu sendiri, mulai dari sosial, ekonomi atau finansial dan fisik. Sebagian besar para lansia lebih memilih untuk tinggal bersama dengan anak-anaknya sehingga dapat memberikan pengetahuan terkait dengan sejarah keluarga pada generasi penerusnya. Persahabatan yang terjalin dimasa sebelumnya akan tetap berlanjut sampai pada masa lansia apabila masih berhubungan baik. Orang-orang disekitarnya banyak memberikan dukungan yang berkaitan dengan meningkatkan kesehatan mental dan fisik. Banyaknya terjadi diskriminasi pada etnis minoritas lansia membuat beban tersendiri yang berkaitan pada rasisme dan ageism. Perubahan perilaku dimana lansia laki-laki banyak yang lebih feminine sedangkan lansia perempuan banyak yang maskulin. Secara budaya para lansia lebih dihormati baik dengan status mereka yang lansia maupun secara tokoh adat atau tokoh masyarakat.²⁰

²⁰ John W. Santrock, *Life Span Development.*, 232-234

c. Adaptasi pada Lansia

Adaptasi yang terjadi pada wanita dan pria memiliki perbedaan. Pada wanita sejauh mana adaptasi yang dilakukan oleh wanita terhadap perubahan yang dialami dapat dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu terutama keinginannya dalam menerima perubahan yang terjadi pada dirinya terutama pada saat mengalami menopause. Pada pria adaptasi dapat dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu serta keberhasilan dalam dalam bisnis atau ekonomi mampu beradaptasi dengan perubahan yang dialaminya. Sedangkan pria yang mengalami kegagalan dalam bisnis atau ekonomi akan sulit untuk menyesuaikan diri.²¹

7. Hubungan Kebersyukuran dengan Kebahagiaan Pada Lansia yang Bekerja

Pada masa lansia banyak alasan yang membuat lansia akhirnya memutuskan untuk tetap bekerja. Akan tetapi gaji yang didapatkan oleh para lansia pada saat bekerja tidaklah banyak karena jam kerja mereka yang relative lebih sedikit, kondisi fisik yang tidak seperti dulu serta produktivitas yang menurun. Pendapatan yang kecil mampu untuk menghidupi mereka secara sederhana. Pendapatan yang kecil sering kali dikaitkan dengan kebahagiaan. Orang kaya rata-rata memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi. Sedangkan orang miskin dianggap memiliki tingkat kebahagiaan yang rendah atau tidak bahagia.²²

²¹ Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembang.*, 276

²² Siti Aminah et. al., "Peningkatan Kompetensi Guru Bimbingan dan Konseling dalam Pendampingan Siswa Berkebutuhan Khusus", *Quanta*, 5 (2021), 79-85

Salah satu cara untuk meningkatkan kebahagiaan pada lansia adalah dengan cara meningkatkan kebersyukuran pada lansia tersebut.²³ Perilaku lansia yang bersyukur dengan keadaan yang dialami pada saat ini mampu membuat lansia bahagia. Karena kebersyukuran adalah suatu kondisi psikologis yang menggambarkan perasaan terima kasih dan penghargaan terhadap kehidupan yang memiliki kaitannya dengan manusia lain, alam, hewan serta Tuhan. Rasa kebersyukuran seseorang yang ada dalam diri akan muncul pada saat menyadari bahwa seseorang tersebut telah menerima atau mendapatkan hal positif yang diberikan oleh orang lain.²⁴

Dalam psikologi kebahagiaan adalah suatu kesenangan yang muncul pada waktu yang sama dengan suatu peristiwa yang dialaminya. Namun kebahagiaan yang muncul memiliki komponen indrawi atau yang dapat dilihat dan dirasakan oleh panca indra disertai dengan emosi yang kuat.²⁵ Sedangkan Seligman mengartikan kebahagiaan sebagai konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktivitas positif yang tidak memiliki komponen perasaan negatif.²⁶ Ada banyak cara untuk mencapai kebahagiaan salah satunya yang disampaikan oleh Seligman kebersyukuran menjadi salah satu jalan untuk mencapai kehidupan yang bahagia sehingga menimbulkan emosi positif dan dapat

²³ Uun Zulfiana, "Meningkatkan Kebahagiaan Lansia di Panti Wreda melalui Psikologi Positif dalam kelompok", *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi*, 2 (2014), 263

²⁴ Nur Kholik Affandi et. al., *Psikologi Kebersyukuran*. 37

²⁵ Reza Fahlevi et. al. *Psikologi Positif*, 23

²⁶ Seligman, *Flourish*, 8

diwujudkan dalam perilaku yang positif pula.²⁷ Perasaan kebahagiaan yang muncul akibat dari kebersyukuran itu dapat bertahan lama bahkan sampai orang tersebut meninggal dunia. Akan tetapi perasaan bahagia yang muncul pada diri seseorang akan hilang apabila orang tersebut tidak mempraktekkan secara konsisten perilaku bersyukur atau kebersyukuran.²⁸

Kebahagiaan dapat menurunkan tingkat stress, kesehatan yang lebih baik, memiliki banyak teman sehingga membuat terjalinnya kelekatan diantara mereka. Banyak cara yang dapat ditempuh untuk meningkatkan kebahagiaan salah satunya dengan cara bersyukur. Karena perilaku kebersyukuran merupakan salah satu perilaku positif yang dapat meningkatkan kebahagiaan.²⁹

Berdasarkan penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kebersyukuran memiliki hubungan dengan kebahagiaan. Pernyataan tersebut diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Ester dan Karina menjelaskan bahwa kebahagiaan pada individu yang memiliki hubungan sosial yang baik dengan orang lain, kehidupan sosial, budaya dan agamis memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi.³⁰ Myers mengatakan apabila seseorang yang tinggal dilingkungan, keluarga dan masyarakat memiliki nilai yang tinggi maka akan tinggi pula kebahagiaannya. Sedangkan Emmons, Mc Cullough dan Tsang berpendapat bahwa agama islam

²⁷ Arif, *Psikologi Positif*, 24

²⁸ Mohammad Takdir, *Psikologi Syukur*, 269

²⁹ Nur Kholik Affandi et. al., *Psikologi Kebersyukuran*, 5

³⁰ Ester Lina Br Tumanggor dan Karina Brahmana, "Hubungan Kebersyukuran dengan Kebahagiaan pada Tukang Becak di Kota Medan", *Innovative: Journal Of Science Research*, 3 (2023), 2803-2804

memiliki nilai-nilai empiris yang dapat meningkatkan kebahagiaan, seperti bersyukur, memaafkan dan silaturahmi.³¹

7. Hipotesis Penelitian

Hipotesis pada penelitian ini adalah:

Ho = Tidak ada hubungan positif antara kebersyukuran dengan kebahagiaan pada lansia yang bekerja.

Ha = Ada hubungan positif antara kebersyukuran dengan kebahagiaan pada lansia yang bekerja.

³¹ Marcham Darokah dan Ahmad Muhammad Diponegoro, “Peran Akhlak Terhadap Kebahagiaan Remaja Islam”, *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 2 (2005), 17