



<b>Revised:</b> Maret 2025	<b>Accepted:</b> April 2025	<b>Published:</b> April 2025
-------------------------------	--------------------------------	---------------------------------

## Implementasi Rasa Syukur Dalam Mewujudkan Kebahagiaan

**Nanda Amiroh Fauziyyah**

Sekolah Tinggi Ilmu Ushuluddin Darul Quran

Gmail: amirohfauziyyahnanda@mail.com

**Nabila Khusna**

Sekolah Tinggi Ilmu Ushuluddin Darul Quran

Gmail: khusnanabila28@gmail.com

**Abdul Ghoni**

STAI Dirosat Islamiyah Al-Hikmah Jakarta

Gmail: aghoni03@gmail.com

### Abstract

*Happiness is a crucial element in human life, where gratitude is believed to have a significant influence in achieving it. This study aims to explore the application of gratitude in daily life and its impact on individual happiness levels. Using a mixed methods approach, this research combines quantitative and qualitative methods to gain a deeper understanding. Quantitative data was collected through the distribution of a 15-item questionnaire to approximately 142 respondents from diverse social and economic backgrounds. Data analysis was conducted using SPSS software with linear regression tests to identify the relationship between gratitude and happiness. Meanwhile, qualitative data was obtained from various literature sources, particularly Tafsir Jalalain and Tafsir Ibnu Kathir, as well as several relevant scientific articles. The results of the study indicate that the practice of gratitude plays a vital role in enhancing happiness, both from subjective and objective perspectives. Therefore, cultivating the habit of gratitude serves as a significant strategy for improving psychological and social well-being, both at the individual and community levels.*

**Keywords:** Gratitude; Happiness; Implementation; SPSS.

### Abstrak

*Kebahagiaan merupakan elemen krusial dalam kehidupan manusia, rasa syukur diyakini memiliki pengaruh besar dalam mencapainya. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi penerapan rasa syukur dalam kehidupan sehari-hari serta dampaknya terhadap tingkat kebahagiaan individu. Dengan menggunakan pendekatan mixed methods, penelitian ini menggabungkan metode kuantitatif dan kualitatif untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam. Data kuantitatif dikumpulkan melalui penyebaran 15 butir kuesioner kepada sekitar 142 responden dengan latar belakang sosial dan ekonomi yang beragam. Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS dengan uji regresi linear untuk mengidentifikasi hubungan antara rasa syukur dan kebahagiaan. Sementara itu, data kualitatif diperoleh dari berbagai literatur, terutama Tafsir al-Jalālayn dan Tafsir Ibn Kathīr, serta beberapa artikel ilmiah yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan rasa syukur berperan penting dalam meningkatkan kebahagiaan, baik dari perspektif subjektif maupun objektif. Oleh karena itu, menumbuhkan*

*kebiasaan bersyukur menjadi strategi yang signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan sosial, baik di tingkat individu maupun komunitas.*

**Kata Kunci:** Syukur; Kebahagiaan; Implementasi; SPSS.

## Pendahuluan

Dalam kehidupan sosial, kebahagiaan sering dianggap sebagai tujuan utama yang ingin dicapai oleh setiap orang.<sup>1</sup> Namun, dalam kehidupan modern, praktik bersyukur menghadapi tantangan sosial, seperti pengaruh media sosial yang membuat orang sulit bersyukur karena terlalu sering membandingkan kehidupan mereka dengan orang lain,<sup>2</sup> kurangnya apresiasi terhadap hal-hal kecil akibat *hustle culture* yang menuntut pencapaian tanpa henti, serta tekanan untuk terus bekerja keras tanpa memberi waktu untuk merenung dan bersyukur.<sup>3</sup> Akibatnya, banyak individu mengalami stres, kelelahan (*burnout*), dan kesulitan menemukan kebahagiaan yang sejati. Kenyataannya, kebahagiaan tidak selalu berkorelasi dengan materi seperti kekayaan atau status sosial.<sup>4</sup> Misalnya, beberapa individu dengan keterbatasan ekonomi justru merasa lebih bahagia dibandingkan mereka yang memiliki kekayaan berlimpah. Fenomena ini diperkuat oleh kasus-kasus miliarder dunia yang mengakhiri hidupnya dengan bunuh diri, seperti yang dilaporkan oleh Okezone (2022).<sup>5</sup> Hal ini memunculkan pertanyaan mendasar tentang faktor-faktor non-materi, seperti spiritualitas, yang mungkin memengaruhi kebahagiaan seseorang. Dalam konteks ini, konsep syukur dalam Islam menjadi relevan untuk diteliti, mengingat bahwa Allah menegaskan dalam Al-Qur'an surat Ibrāhīm ayat 7 tentang penambahan nikmat bagi siapa saja yang bersyukur.

Penelitian-penelitian terdahulu telah mengkaji hubungan antara syukur dan kebahagiaan dari berbagai perspektif. Tafsīr Ibn Kathīr menjelaskan bahwa syukur merupakan kunci untuk mendapatkan tambahan nikmat dari Allah, sementara pengingkaran terhadap nikmat-Nya akan mengakibatkan azab yang pedih.<sup>6</sup> Dalam Tafsīr al-Jalālayn menambahkan bahwa syukur tidak hanya diwujudkan melalui ucapan, tetapi juga melalui ketauhidan dan ketaatan, yang kemudian membawa keberkahan dalam hidup.<sup>7</sup> Studi-studi psikologis modern juga mendukung hal ini, dengan menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat syukur yang tinggi cenderung lebih bahagia dan memiliki kesejahteraan

<sup>1</sup> Aulia Tanjung dkk., "Konsep Kebahagiaan Menurut Psikologi Positif The Concept of Happiness according to Positive Psychology," *ResearchGate*, 2023, 2.

<sup>2</sup> Angelito Malicse, "The Evolution and Purpose of Positive and Negative Human Emotions as a Balancing Mechanism of the Mind," *philpapers*, <https://philpapers.org/rec/MALTEA-6>, diakses pada 09 Maret 2025.

<sup>3</sup> Andrew Kemp, Zoe Fisher, dan Panu Pihkala, "Editorial: International day of happiness: happiness and wellbeing in the age of climate catastrophe," *Frontiers in Psychology*, 2024, <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2024.1497347/full>, diakses 09 Maret 2025.

<sup>4</sup> Reza Fahlevi dkk., *Psikologi Positif* (Padang: Global Eksekutif Teknologi, 2022), 25.

<sup>5</sup> Cita Zenitha, "Tragis! Kisah 6 Miliarder Dunia Mati Bunuh Diri, Bukti Uang Bukan Sumber Kebahagiaan," *Okezone*, 2022, <https://travel.okezone.com/read/2022/08/01/406/2640014/tragis-kisah-6-miliarder-dunia-mati-bunuh-diri-bukti-uang-bukan-sumber-kebahagiaan>, diakses 08 Maret 2025.

<sup>6</sup> Abul Fida' 'Imamuddin Isma'il bin Umar, *Tafsir Ibnu Katsir*, 5, trans. Arif Rahman Hakim dkk. (Sukoharjo: Insan Kamil, 2017), 721.

<sup>7</sup> Jalaluddin Al-Mahalli dan Jalaluddin As-Suyuthi, *Tafsir Al-Jalalain* (Mesir: Maktabah Syuruq Ad-Dawliyah, 2012), 256.

psikologis yang lebih baik.<sup>8</sup> Beberapa penelitian juga mendukung hubungan tersebut. Misalnya, penelitian oleh Sativa dan Helmi (2021) menunjukkan bahwa individu dengan tingkat syukur yang tinggi cenderung memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi.<sup>9</sup> Selain itu, penelitian oleh Prabowo dan Laksmivati (2020) menemukan bahwa individu yang kurang bersyukur cenderung mengalami kecemasan dan kesulitan dalam mencapai kedamaian hidup.<sup>10</sup> Penelitian lain oleh Raudah (2019) juga menunjukkan bahwa rasa bersyukur secara signifikan memengaruhi kebahagiaan, terutama pada individu yang memiliki landasan spiritual yang kuat.<sup>11</sup>

Meskipun kajian tentang syukur dan kebahagiaan telah banyak dilakukan, masih terdapat kesenjangan dalam literatur, terutama dalam konteks kajian Al-Qur'an dan Tafsir. Salah satu aspek yang belum banyak dibahas adalah bagaimana faktor demografis, seperti jenis kelamin, usia dan latar belakang pendidikan mempengaruhi konsep syukur dan kebahagiaan dalam perspektif Al-Qur'an. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menelaah ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan syukur dan kebahagiaan serta mengkaji apakah terdapat perbedaan dalam pengalaman syukur antara laki-laki dan perempuan, antara anak muda dengan orang dewasa, juga antara individu yang memiliki latar belakang pendidikan berbeda berdasarkan pemahaman Tafsir.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rasa syukur memiliki hubungan yang signifikan dengan kebahagiaan, dengan nilai korelasi sebesar 0,683 dan tingkat signifikansi 0,000 ( $p < 0,01$ ). Selain itu, semakin tinggi usia seseorang, semakin tinggi pula tingkat kebahagiaannya. Secara deskriptif, laki-laki memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi dibandingkan perempuan, tetapi analisis korelasi menunjukkan bahwa hubungan antara jenis kelamin dan kebahagiaan tidak signifikan. Begitu pula dengan tingkat pendidikan, yang tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap kebahagiaan individu.

Berdasarkan temuan ini, Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memahami faktor-faktor yang memengaruhi kebahagiaan serta pentingnya sikap bersyukur dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang. Dalam perspektif Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, ajaran tentang syukur yang terkandung dalam Al-Qur'an, seperti yang tercantum dalam Surah Ibrāhīm ayat 7, *Jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu*, dapat memperkaya pemahaman kita tentang hubungan antara rasa syukur dan kebahagiaan. Ayat ini menunjukkan bahwa sikap syukur tidak hanya membawa keberkahan dalam kehidupan, tetapi juga dapat meningkatkan kualitas hidup dan kebahagiaan, sesuai dengan temuan penelitian ini. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian tafsir mengenai syukur dan kebahagiaan, serta memberikan wawasan bagi umat Islam dalam mengamalkan nilai-nilai syukur sebagai kunci kebahagiaan sejati sebagaimana yang diajarkan dalam Al-Qur'an.

---

<sup>8</sup> Rizka Dinanti dan Wustari L. Mangundjaya, "Pengaruh Rasa Bersyukur Terhadap Kebahagiaan Pada Dewasa Muda," *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 1, no. 8 (2023): 294.

<sup>9</sup> Alissa Rosi Sativa dan Avin Fadilla Helmi, "Syukur Dan Harga Diri Dengan Kebahagiaan Remaja," *Wacana: Jurnal of Psychology* 17, no. 1 (2025).

<sup>10</sup> Prabowo dan Laksmivati, "Hubungan antara Rasa Syukur dengan Kebahagiaan pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya," *Character, Jurnal Penelitian Psikologi* 7, no. 1 (2020).

<sup>11</sup> Raudah, "Pengaruh Syukur dan Pemaafan terhadap Kebahagiaan pada Santri Pondok Pesantren" (Skripsi, Riau, UIN Sultan Syarif Kasim, 2019), <http://repository.uin suska.ac.id/eprint/25223>.

## Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan *mixed methods* atau metode campuran yang menggabungkan pendekatan kualitatif dan kuantitatif. Pendekatan kualitatif digunakan untuk menganalisis konsep syukur melalui kajian tafsir terhadap QS Ibrāhīm ayat 7, sedangkan pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengukur hubungan antara syukur dan kebahagiaan dalam kehidupan individu. Kombinasi kedua metode ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai fenomena yang dikaji.

Pada pendekatan kualitatif, data yang digunakan berasal dari bahan-bahan tertulis yang berkenaan dengan Al-Qur'an dan tafsirannya.<sup>12</sup> Sumber utama yang digunakan adalah *Tafsīr al-Jalālayn* dan *Tafsīr Ibn Kathīr* serta beberapa artikel ilmiah yang relevan. Penjelasan Tafsīr digunakan untuk menggali makna dan interpretasi mendalam terkait konsep syukur, sementara artikel ilmiah dijadikan acuan untuk memperkaya pemahaman dan memperkuat landasan teoritis dalam menentukan indikator kebahagiaan. Pada pendekatan kuantitatif, metode survei digunakan untuk menganalisis pengaruh syukur terhadap kebahagiaan. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada 142 responden. Kuesioner terdiri dari dua variabel utama, yaitu variabel X (Syukur) dan variabel Y (Kebahagiaan). Instrumen penelitian diuji validitas dan reliabilitasnya sebelum digunakan.

Tabel 1.  
Profil Responden

	Profil	N
Jenis Kelamin	Laki-laki	46
	Perempuan	95
Usia	Di bawah 15	1
	15-20	16
	21-25	51
	26-30	15
	Di atas 30	59
Latar Belakang Pendidikan	SMP/Sederajat	2
	SMA/Sederajat	41
	S1/S2/S3	99

Tabel ini menyajikan distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia, dan latar belakang pendidikan. Dari 142 responden, sebanyak 46 orang adalah laki-laki dan 95 orang adalah perempuan. Berdasarkan usia, mayoritas responden berada dalam rentang usia 21-25 tahun sebanyak 50 orang, sedangkan usia di atas 30 tahun mencakup 59 orang. Dari segi latar belakang pendidikan, mayoritas responden berasal dari pendidikan tinggi (S1/S2/S3) sebanyak 99 orang. Profil ini memberikan gambaran umum tentang keragaman responden yang digunakan dalam penelitian ini.

Tabel 2.  
Uji Validitas

Kuesioner	Nilai R Tabel	Nilai R Hitung	Hasil Uji Validitas

<sup>12</sup> Nashruddin Baidan dan Erwati Aziz, *Metodologi Khusus Penelitian Tafsir* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), 27.

K01	0,164	0,426	Valid
K02	0,164	0,481	Valid
K03	0,164	0,610	Valid
K04	0,164	0,616	Valid
K05	0,164	0,618	Valid
K06	0,164	0,587	Valid
K07	0,164	0,507	Valid
K08	0,164	0,704	Valid
K09	0,164	0,538	Valid
K10	0,164	0,601	Valid
K11	0,164	0,634	Valid
K12	0,164	0,493	Valid
K13	0,164	0,652	Valid
K14	0,164	0,597	Valid
K15	0,164	0,647	Valid

Uji validitas dilakukan untuk memastikan bahwa setiap item dalam kuesioner mampu mengukur variabel yang dimaksud. Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh item kuesioner memiliki nilai  $r$ -hitung lebih besar dari  $r$ -tabel (0,164), sehingga dinyatakan valid. Hal ini menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan memiliki kemampuan yang baik dalam mengukur aspek syukur dan kebahagiaan dalam penelitian ini.

Tabel 3.

## Uji Reliabilitas

Statistik Reliabilitas	Nilai
Cronbach's Alpha	0,841
Jumlah Item	15

Reliabilitas diuji menggunakan metode *Cronbach's Alpha*, yang menghasilkan nilai 0,841. Nilai ini menunjukkan tingkat konsistensi internal yang tinggi, yang berarti bahwa instrumen yang digunakan memiliki keandalan yang baik dalam mengukur variabel yang diteliti. Semua item menunjukkan korelasi yang cukup tinggi terhadap total skala, sehingga dapat dikatakan bahwa kuesioner ini dapat digunakan secara konsisten dalam penelitian serupa di masa depan. Reliabilitas diuji menggunakan metode *Cronbach's Alpha*, yang menghasilkan nilai 0,841. Nilai ini menunjukkan tingkat konsistensi internal yang tinggi, yang berarti bahwa instrumen yang digunakan memiliki keandalan yang baik dalam mengukur variabel yang diteliti. Semua item menunjukkan korelasi yang cukup tinggi terhadap total skala, sehingga dapat dikatakan bahwa kuesioner ini dapat digunakan secara konsisten dalam penelitian serupa di masa depan.

Analisis data kuantitatif dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS. Uji korelasi Pearson digunakan untuk menguji hubungan antara variabel syukur dan kebahagiaan,<sup>13</sup> sedangkan analisis regresi linear digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh syukur terhadap kebahagiaan. Variabel demografi seperti jenis kelamin, usia, dan tingkat pendidikan juga dianalisis untuk melihat pengaruhnya terhadap tingkat kebahagiaan responden. Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan mampu menyajikan hasil yang

<sup>13</sup> Ade Setiawan, "Korelasi Pearson: Memahami dan Menggunakan dalam Analisis Data Statistika," Smartstat, 2023, <https://www.smartstat.info/materi/statistika/korelasi/korelasi-pearson.html>, diakses 08 Maret 2025.

lebih akurat dan mendalam, karena menggabungkan keunggulan dari metode kualitatif dalam memahami konsep secara teoritis dengan metode kuantitatif yang memberikan hasil yang terukur dan dapat diuji secara empiris.

## Hasil Penelitian dan Pembahasan

### A. Konsep Syukur

Syukur dalam Islam memiliki makna yang luas dan mendalam.<sup>14</sup> Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) kata syukur berarti rasa terima kasih kepada Allah SWT, juga pernyataan lega dan senang.<sup>15</sup> Sedangkan di dalam kamus Al-Qur'an menyebutkan kata syukur memiliki arti menggambarkan (mengingat) serta menampakkan nikmat.<sup>16</sup> Makna syukur sering kali dikaitkan dengan pemberian nikmat, keimanan, *reward* yang bertambah, dan juga kualitas diri.<sup>17</sup> Syukur juga dimaknai dengan zikir atau mengingat Allah yang menjadikannya bernilai ibadah, tidak hanya sebatas lisan, tetapi juga harus diwujudkan dalam hati dan tindakan nyata. Banyak manusia menganggap syukur hanya berkaitan dengan nikmat materi seperti harta, padahal nikmat yang harus disyukuri meliputi seluruh aspek kehidupan, seperti kesehatan, ilmu, dan ketenangan jiwa.<sup>18</sup>

Menurut Watkins, dkk (2003) yang dikutip oleh Dzakiyyah dan Citra (2022), syukur memiliki tiga aspek utama. Pertama, *sense of abundance*, yaitu individu yang bersyukur merasa hidupnya penuh dengan berkah dan tidak mudah merasa kurang atau iri terhadap orang lain. Kedua, *simple pleasure*, yaitu mereka yang bersyukur dapat menghargai kebahagiaan dalam hal-hal sederhana. Ketiga, *appreciation of others*, yaitu orang yang bersyukur mampu menghargai kontribusi orang lain dalam hidupnya dan mengekspresikannya dalam tindakan nyata.<sup>19</sup>

Allah swt. memerintahkan manusia untuk selalu bersyukur atas segala nikmat yang telah diberikan.<sup>20</sup> Dalam Al-Qur'an Allah berfirman:

وَإِذْ تَأْتِيَنَّكَ رِزْقُكَ لَسْتَ بِشَاكِرٍ إِلَّا أَكْثَرًا كَفُورًا  
وَإِذْ تَأْتِيَنَّكَ رِزْقُكَ لَسْتَ بِشَاكِرٍ إِلَّا أَكْثَرًا كَفُورًا

Artinya: "Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat". (Ibrāhīm/14: 7)<sup>21</sup>

<sup>14</sup> Bili Pratama, "Konsep Syukur Dalam Qur'an Surah Ibrahim Ayat 7 Dan Upaya Pengembangan Dalam Perspektif Pendidikan Islam" (Palembang, UIN Raden Fatah, 2017), 1.

<sup>15</sup> "Syukur" Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online," diakses pada 07 Maret 2025, <https://kbbi.web.id/syukur>.

<sup>16</sup> Ar-Raghib Al-Ashfahani, *Al-Mufradat fi Gharibil Qur'an*, 2 (Depok: Pustaka Khazanah Fawa'id, 2017), 396.

<sup>17</sup> Umaiyatus Syarifah, "Syukur Dalam Perspektif Al-Qur'an: Kajian Tafsir Tematik," *Al-I'jaz* 5, no. 1 (2023): 50.

<sup>18</sup> Danang Wiharjanto dan Yayat Suharyat, "Syukur wa Kufur Nikmat Fil Al Quran," *Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya (Religion)* 1, no. 6 (2022): 15.

<sup>19</sup> Dzakiyyah Fatmala dan Citra Ayu Kumala Sari, "Pengaruh Rasa Syukur Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa S1 Uin Tulungagung Di Masa Pandemi Covid-19," *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)* 2, no. 1 (2022): 18–19, dikutip dari Philip C. Watkins dkk., "Gratitude And Happiness: Development Of A Measure Of Gratitude, And Relationships With Subjective Well-Being," *Social Behavior and Personality* 31, no. 5 (2003): 448.

<sup>20</sup> Bili Pratama, "Konsep Syukur Dalam Qur'an Surah Ibrahim Ayat 7 Dan Upaya Pengembangan Dalam Perspektif Pendidikan Islam," 2.

<sup>21</sup> *Al-Qur'an* (Bekasi: Cipta Bagus Segara, 2012), 14:7.

( وَإِذْ تَأَذَّنَ ) أَعْلَمَ ( رُبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ ) نِعْمَتِي بِالتَّوْحِيدِ وَالطَّاعَةِ ( لِأَزِيدَنَّكُمْ ) وَلَئِن كَفَرْتُمْ ( جَحَدْتُمْ ) النِّعْمَةَ بِالْكَفْرِ وَالْمَعْصِيَةِ لِأَعَذِّبَنَّكُمْ، دَلَّ عَلَيْهِ ( إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ).

Dalam *Tafsir al-Jalalayn*, dijelaskan bahwa ayat ini mengandung dua pesan utama. Pertama, "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu" Ini berarti syukur bukan hanya sekadar ucapan, tetapi juga diwujudkan dalam amal perbuatan, seperti menjalankan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya. Kedua, "Tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat." Allah memperingatkan bahwa kufur terhadap nikmat-Nya akan mendatangkan azab yang pedih. Oleh karena itu, setiap nikmat yang diberikan Allah hendaknya disyukuri dengan cara yang tepat, yaitu dengan meningkatkan ketaatan kepada Allah dan tidak mengabaikan perintah-Nya. Dengan demikian, hidup kita akan dipenuhi dengan keberkahan dan tambahan nikmat, sementara mengingkari nikmat-Nya hanya akan membawa azab yang sangat berat.<sup>22</sup>

Syukur tidak hanya berdampak pada hubungan spiritual dengan Allah SWT, tetapi juga pada kesejahteraan sosial dan psikologis manusia.<sup>23</sup> Dengan bersyukur, seseorang dapat meningkatkan kualitas spiritualnya, membentuk pribadi yang lebih taat, ikhlas, dan sabar.<sup>24</sup> Selain itu, syukur juga menumbuhkan kesalehan sosial, karena orang yang bersyukur cenderung lebih empati dan peduli terhadap sesama.<sup>25</sup> Syukur turut meningkatkan kebahagiaan, membantu seseorang merasa lebih puas dan bahagia dalam hidupnya.<sup>26</sup> Tidak hanya itu, individu yang bersyukur juga memiliki semangat kerja yang lebih tinggi dan optimisme dalam menghadapi tantangan, yang pada gilirannya dapat meningkatkan produktivitasnya.<sup>27</sup>

## B. Konsep Kebahagiaan

Kebahagiaan atau dalam bahasa Arab *As-Sa'adah*, secara etimologis merujuk pada kondisi atau perasaan senang dan tenteram, serta terbebas dari kesulitan.<sup>28</sup> Dalam bahasa Arab, kata Sa'adah berasal dari akar kata *sa'ada yas'adu*, yang menggambarkan suasana hati yang bahagia dan gembira, serta mencakup segala sesuatu yang menjadi faktor pembentuk kebahagiaan dalam jiwa manusia.<sup>29</sup> Hamka membagi kebahagiaan ke dalam dua bentuk, yaitu kebahagiaan *majazi* (sementara) dan kebahagiaan hakiki. Kebahagiaan sejati

<sup>22</sup> Jalaluddin Al-Mahalli dan Jalaluddin As-Suyuthi, *Tafsir Al-Jalalain*, 256.

<sup>23</sup> Lilis Amaliya Bahari dan Komaru Zaman, "Syukur dalam Perspektif Al-Qur'an: Studi komparasi tafsir ibn katsir dan Tafsir Al Ibriz," *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir dan Pemikiran Islam* 4, no. 2 (2022): 296–97, dikutip dari Ila Nurlaila Hidayat dan Witrin Gamayanti, "Dengki, Bersyukur dan Kualitas Hidup Orang yang Mengalami Psikosomatik", *PSYMPATHIC : Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 7, No. 1, 2020, 79.

<sup>24</sup> Ahsanatul Khulailiyah, "Konsep Syukur Dalam Al-Qur'an Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Islam," *ILJ: Islamic Learning Journal*, 824.

<sup>25</sup> Umaiyatus Syarifah, "Syukur Dalam Perspektif Al-Qur'an: Kajian Tafsir Tematik," 70.

<sup>26</sup> Amelia Dewi Munirah, "Konsep Syukur dalam Al-Qur'an (Studi QS. Ibrahim [14]:7 dengan Pendekatan Ma'na Cum Maghza)," *Syams: Jurnal Studi Keislaman* 3, no. 2 (2022): 195.

<sup>27</sup> Ratih Arruum Listiyandini, "Tanggung karena Bersyukur: Bersyukur sebagai Afek Moral yang Dapat Memprediksi Resiliensi Generasi Muda," *ResearchGate*, 1 Mei 2016, 13.

<sup>28</sup> Nur Hadi Ihsan dan Iqbal Maulana Alfiansyah, "Konsep Kebahagiaan dalam buku Tasawuf Modern karya Hamka," *Analisis: Jurnal Studi Keislaman* 21, no. 2 (2021): 287, dikutip dalam "Bahagia" *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*, diakses dari <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/bahagia> pada 30 November 2019.

<sup>29</sup> "Kebahagiaan," "Kamus Bahasa Arab Al-Maany," diakses pada 09 Maret 2025, [https://www.almaany.com/google\\_vignette](https://www.almaany.com/google_vignette).

dapat diperoleh sejak di dunia dan berlanjut hingga ke akhirat. Hamka menekankan bahwa keseimbangan antara agama, akal, dan etika menjadi kunci dalam mencapai kebahagiaan. Terdapat beberapa metode yang dapat diterapkan untuk memperoleh kebahagiaan, yaitu dengan mengembangkan sifat *zuhud*, ikhlas, *qanā'ah*, dan *tawakal*. Inti dari kebahagiaan terletak pada ketenangan jiwa, yang dapat diraih dengan menanamkan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari.<sup>30</sup>

Ibnu Qayyim menekankan bahwa kebahagiaan bermula dari ilmu dan kalbu. Ia berpendapat bahwa ilmu yang benar akan mengantarkan manusia pada petunjuk, sedangkan kebodohan dapat menyesatkan. Kebahagiaan sejati hanya bisa dicapai setelah melalui berbagai kesulitan, dengan perahu kesungguhan dan kerja keras. Ia juga menyoroti pentingnya keseimbangan antara kemajuan teknologi dengan peningkatan keimanan, akhlak, dan kejujuran. Oleh karena itu, cara berpikir yang positif dan spiritualitas yang kuat sangat menentukan kebahagiaan seseorang.<sup>31</sup> Penelitian menunjukkan bahwa *psychological well-being* dan konsep kebahagiaan dalam Islam (*Sa'ādah*) memiliki kesamaan dalam menciptakan rasa bahagia, sejahtera, dan ketenangan jiwa. Namun, *psychological well-being* lebih menekankan aspek *kognitif-rasional*, sementara *Sa'ādah* berbasis *spiritual-transenden*. Integrasi dari kedua konsep ini dapat diwujudkan melalui beberapa dimensi, seperti penerimaan diri, hubungan positif, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, pengembangan pribadi, serta pemahaman yang lebih mendalam tentang diri, Allah SWT, dunia, dan akhirat.<sup>32</sup>

Menurut Ibnu Sina, kebahagiaan adalah tujuan akhir dari kehidupan manusia. Cara utama untuk mencapai kebahagiaan adalah dengan mengamalkan ilmu yang dimiliki dan menjadikannya bermanfaat bagi orang lain. Ilmu menjadi jembatan antara alam ketuhanan dan alam kemanusiaan. Selain itu, akhlak memiliki hubungan erat dengan kebahagiaan, sebagaimana ditegaskan oleh Ibnu Sina dan Al-Farabi. Faktor yang menghambat kebahagiaan adalah ketergantungan pada kenikmatan *indrawi*, syahwat, dan kemarahan. Manusia dapat mencapai kebahagiaan hakiki dengan menggunakan akal *mustafad* yang membimbing pada perilaku yang baik.<sup>33</sup>

### C. Implementasi Syukur Dalam Kebahagiaan

Penelitian ini berfokus pada pengaruh implementasi syukur terhadap kebahagiaan individu. Beberapa studi terdahulu menunjukkan bahwa syukur berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan emosional. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan apakah hubungan tersebut juga ditemukan dalam konteks responden yang lebih beragam, baik dari segi usia, jenis kelamin, maupun latar belakang pendidikan.

Tabel 4.

<sup>30</sup> Arrasyid, "Konsep Kebahagiaan Dalam Tasawuf Modern Hamka," *Refleksi: Jurnal Filsafat Dan Pemikiran Islam* 19, no. 2 (2019): 219–20.

<sup>31</sup> Ade Lutfi Nugraha Putra Magister, "Kebahagiaan Dalam Pandangan Ibnu Al-Qayyim Al-Jauziyah Dan Relevansinya Terhadap Masyarakat Modern," *Jurnal Peradaban* 2, no. 2 (2022): 64.

<sup>32</sup> M. Ahim Sulthan Nuruddaroini dan Midi, "Integrasi Konsep Kebahagiaan Perspektif Psychological Well Being Dan Sa'adah (Studi Komparasi Antara Konsep Barat Dan Islam)," *Prosiding Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam Dan Sains* 3 (2021): 86.

<sup>33</sup> Amir Reza Kusuma, "Konsep Kebahagiaan menurut Ibnu Sina," *Jurnal Penelitian Medan Agama* 14, no. 1 (2023): 49.

Uji Korelasi Antara Variabel X Dan Variabel Y

Variabel	Pearson Correlation	Sig. (2-Tailed)	N
Total X	1	-	142
Total Y	0,683	0,000	142

Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara implementasi syukur (X) dan kebahagiaan (Y) dengan nilai  $r = 0,683$  pada tingkat signifikansi  $p < 0,01$ . Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat syukur seseorang, semakin tinggi pula tingkat kebahagiaannya. Hasil ini mendukung teori bahwa syukur memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Hasil ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Naval Garg dkk (2020) dalam penelitian mereka berjudul *Does Gratitude Ensure Workplace Happiness Among University Teachers? Examining The Role of Social and Psychological Capital and Spiritual Climate* menyatakan bahwa “*gratitude is both a sufficient and necessary condition for workplace happiness*”. Mereka menemukan bahwa syukur berperan penting dalam meningkatkan kebahagiaan di tempat kerja.<sup>34</sup> Selain itu, Chang Seek Lee (2020) dalam *Gratitude Influences Happiness Through Mindfulness in Korean High School Students: The Moderated Mediation Model of Grit* menemukan bahwa kebahagiaan memiliki korelasi positif yang signifikan dengan syukur ( $r = 0,494$ ,  $p < 0,01$ ), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi rasa syukur seseorang, semakin tinggi tingkat kebahagiaannya.<sup>35</sup>

Tabel 5.

## Ringkasan Model Regresi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error Of The Estimate	F Change	Df 1	Df 2	Sig. F Change
1	0,683	0,467	0,463	2,130	122,628	1	140	0,000

Analisis regresi linear menunjukkan bahwa  $r \text{ Square} = 0,467$ , yang berarti implementasi syukur menjelaskan 46,7% variabilitas kebahagiaan. Sisanya 53,3% dijelaskan oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini. Hasil ini mengindikasikan bahwa meskipun syukur memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap kebahagiaan, masih ada faktor lain yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis seseorang. Lee (2020) juga menemukan bahwa *gratitude* berkontribusi secara signifikan terhadap kebahagiaan dengan mekanisme mediasi melalui *mindfulness*, yang semakin memperkuat hubungan positif antara kedua variabel tersebut.<sup>36</sup> Mi Ryon Lee (2020) dalam penelitian lainnya berjudul *The Effect of Anger and Gratitude on the Happiness of Nursing Students* juga menemukan bahwa syukur merupakan salah satu penentu utama kebahagiaan dengan nilai korelasi  $r = 0,60$ ,  $p < 0,001$ , dan model regresi mereka menjelaskan 46,4% dari kebahagiaan.<sup>37</sup>

<sup>34</sup> Naval Garg dkk., “Does Gratitude Ensure Workplace Happiness Among University Teachers? Examining The Role of Social and Psychological Capital and Spiritual Climate,” *Frontiers in psychology* 13 (2022).

<sup>35</sup> Chang Seek Lee, “Gratitude influences happiness through mindfulness in Korean high school students: the moderated mediation model of grit,” *International Scientific Electronic Journal* 48, no. 6 (2020).

<sup>36</sup> Chang Seek Lee.

<sup>37</sup> Mi Ryon Lee, “The Effect of Anger and Gratitude on the Happiness of Nursing Students,” *Journal of Health Informatics and Statistics* 45, no. 2 (2020).

#### D. Faktor Yang Mempengaruhi Implementasi Syukur

Penelitian mengenai kebahagiaan menunjukkan bahwa faktor-faktor demografis seperti usia, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan dapat memengaruhi tingkat kebahagiaan seseorang.

Tabel 6.

Korelasi Jenis Kelamin Terhadap Kebahagiaan

Variabel	Pearson Correlation	Sig. (2-Tailed)	N
Jenis Kelamin	-0,078	0,357	142
Total Y	1	-	142

Tabel 7.

Statistik Deskriptif Jenis Kelamin Terhadap Kebahagiaan

Jenis Kelamin	Mean	N	Std. Deviation
Laki Laki	24,33	46	3,406
Perempuan	23,84	96	2,641
Total	24,00	142	2,908

Analisis korelasi menunjukkan bahwa jenis kelamin tidak memiliki hubungan signifikan dengan kebahagiaan, dengan nilai korelasi  $r = -0,078$  dan  $p > 0,05$ . Secara deskriptif, rata-rata kebahagiaan laki-laki lebih tinggi (24,33) dibandingkan perempuan (23,84). Namun, karena hubungan ini tidak signifikan secara statistik, perbedaan tersebut tidak dapat dianggap sebagai faktor yang menentukan kebahagiaan seseorang.

Tabel 8.

Korelasi Usia Terhadap Kebahagiaan

Variabel	Pearson Correlation	Sig. (2-Tailed)	N
Usia	0,287	0,001	142
Total Y	1	-	142

Tabel 9.

Statistik Deskriptif Usia Terhadap Kebahagiaan

Usia	Mean	N	Std. Deviation
Di bawah 15	24,00	1	-
15-20	22,63	16	2,500
21-25	23,37	51	3,328
26-30	23,87	15	2,200
Di atas 30	24,95	59	2,535
Total	24,00	142	2,908

Uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara usia dan kebahagiaan, dengan nilai  $r = 0,287$  pada tingkat signifikansi  $p < 0,01$ . Hasil ini menunjukkan bahwa semakin bertambah usia seseorang, semakin tinggi tingkat kebahagiaannya. Secara deskriptif, kelompok usia di atas 30 tahun memiliki tingkat kebahagiaan tertinggi dengan rata-rata 24,95, sementara kelompok usia 15-20 tahun memiliki rata-rata kebahagiaan terendah (22,63). Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman hidup yang lebih matang dapat berkontribusi terhadap peningkatan

kebahagiaan. Meskipun pada penelitian yang dikaji oleh Chang Seek Lee (2020) tidak secara eksplisit membahas hubungan usia dan kebahagiaan dalam konteks syukur, Ia menekankan bahwa faktor psikologi seperti *mindfulness* dan *grit* juga dapat berperan dalam meningkatkan kebahagiaan, yang sering kali berkembang seiring bertambahnya usia.<sup>38</sup>

Tabel 10.

## Korelasi Pendidikan Terhadap Kebahagiaan

Variabel	Pearson Correlation	Sig. (2-Tailed)	N
Pendidikan	0,010	0,908	142
Total Y	1	-	142

Tabel 11.

## Statistik Deskriptif Pendidikan Terhadap Kebahagiaan

Usia	Mean	N	Std. Deviation
SMP/Sederajat	22,50	2	2,121
SMA/Sederajat	24,10	41	2,548
S1/S2/S3	23,99	99	3,069
Total	24,00	142	2,908

Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara tingkat pendidikan dan kebahagiaan ( $r = 0,010$ ,  $p > 0,05$ ). Meskipun demikian, secara deskriptif, kelompok dengan pendidikan SMA/ sederajat memiliki tingkat kebahagiaan tertinggi dibandingkan kelompok lain, dengan rata-rata 24,10. Hal ini menunjukkan bahwa faktor kebahagiaan tidak hanya ditentukan oleh tingkat pendidikan formal, tetapi juga oleh aspek lain dalam kehidupan seseorang

## Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa rasa syukur memiliki hubungan yang erat dengan kebahagiaan individu, yang menunjukkan bahwa semakin seseorang bersyukur, semakin tinggi pula tingkat kebahagiaannya. Syukur tidak hanya sebatas ekspresi emosional, tetapi juga berkontribusi secara nyata dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan sosial. Individu yang membiasakan diri untuk bersyukur cenderung lebih puas dengan kehidupan serta lebih mampu menghadapi tantangan dengan sikap positif. Selain itu, hasil penelitian ini juga mengungkap bahwa faktor usia berpengaruh terhadap kebahagiaan, di mana individu yang lebih tua cenderung memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang lebih muda. Hal ini dapat dikaitkan dengan pengalaman hidup yang lebih luas dan kemampuan mereka dalam mengelola emosi serta memahami arti kehidupan. Namun, faktor lain seperti jenis kelamin dan tingkat pendidikan tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kebahagiaan, yang mengindikasikan bahwa kebahagiaan lebih dipengaruhi oleh faktor psikologis dan sosial dibandingkan karakteristik demografis. Penelitian ini menegaskan pentingnya menanamkan kebiasaan bersyukur dalam kehidupan sehari-hari, baik melalui pendidikan karakter, pendekatan psikologis, maupun penguatan nilai-nilai spiritual. Dengan membudayakan sikap syukur, individu dapat mencapai

<sup>38</sup> Chang Seek Lee, "Gratitude influences happiness through mindfulness in Korean high school students: the moderated mediation model of grit."

kesejahteraan mental yang lebih baik serta membangun hubungan sosial yang lebih harmonis.

### Daftar Pustaka

- Abul Fida' 'Imamuddin Isma'il bin Umar. *Tafsir Ibnu Katsir*. 5. diterjemahkan oleh Arif Rahman Hakim dkk. Sukoharjo: Insan Kamil, 2017.
- Ade Lutfi Nugraha Putra Magister. "Kebahagiaan Dalam Pandangan Ibnu Al-Qayyim Al-Jauziyah Dan Relevansinya Terhadap Masyarakat Modern." *Jurnal Peradaban* 2, no. 2 (2022).
- Ade Setiawan. "Korelasi Pearson: Memahami dan Menggunakan dalam Analisis Data Statistika." *Smartstat*, 2023. <https://www.smartstat.info/materi/statistika/korelasi/korelasi-pearson.html>.
- Ahsanatul Khulailiyah. "Konsep Syukur Dalam Al-Qur'an Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Islam." *ILJ: Islamic Learning Journal*, t.t.
- Alissa Rosi Sativa dan Avin Fadilla Helmi. "Syukur Dan Harga Diri Dengan Kebahagiaan Remaja." *Wacana: Jurnal of Psychology* 17, no. 1 (2025).
- Al-Qur'an*. Bekasi: Cipta Bagus Segara, 2012.
- Amelia Dewi Munirah. "Konsep Syukur dalam Al-Qur'an (Studi QS. Ibrahim [14]:7 dengan Pendekatan Ma'na Cum Maghza)." *Syams: Jurnal Studi Keislaman* 3, no. 2 (2022).
- Amir Reza Kusuma. "Konsep Kebahagiaan menurut Ibnu Sina." *Jurnal Penelitian Medan Agama* 14, no. 1 (2023).
- Andrew Kemp, Zoe Fisher, dan Panu Pihkala. "Editorial: International day of happiness: happiness and wellbeing in the age of climate catastrophe." *Frontiers in Psychology*, 2024. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2024.1497347/full>.
- Angelito Malicse. "The Evolution and Purpose of Positive and Negative Human Emotions as a Balancing Mechanism of the Mind." *Philpapers*, t.t. <https://philpapers.org/rec/MALTEA-6>.
- Ar-Raghib Al-Ashfahani. *Al-Mufradat fi Gharibil Qur'an*. 2. Depok: Pustaka Khazanah Fawa'id, 2017.
- Arrasyid. "Konsep Kebahagiaan Dalam Tasawuf Modern Hamka." *Refleksi: Jurnal Filsafat Dan Pemikiran Islam* 19, no. 2 (2019).
- "Arti kata syukur - Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online." Diakses 7 Maret 2025. <https://kbbi.web.id/syukur>.
- Bili Pratama. "Konsep Syukur Dalam Qur'an Surah Ibrahim Ayat 7 Dan Upaya Pengembangan Dalam Perspektif Pendidikan Islam." UIN Raden Fatah, 2017.
- Chang Seek Lee. "Gratitude influences happiness through mindfulness in Korean high school students: the moderated mediation model of grit." *International Scientific Electronic Journal* 48, no. 6 (2020).

- Cita Zenitha. "Tragis! Kisah 6 Miliarder Dunia Mati Bunuh Diri, Bukti Uang Bukan Sumber Kebahagiaan." Okezone, 2022. <https://travel.okezone.com/read/2022/08/01/406/2640014/tragis-kisah-6-miliarder-dunia-mati-bunuh-diri-bukti-uang-bukan-sumber-kebahagiaan>.
- Danang Wiharjanto dan Yayat Suharyat. "Syukur wa Kufur Nikmat Fil Al Quran." *Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya(Religion)* 1, no. 6 (2022).
- Dzakiyyah Fatmala dan Citra Ayu Kumala Sari. "Pengaruh Rasa Syukur Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa S1 Uin Tulungagung Di Masa Pandemi Covid-19." *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)* 2, no. 1 (2022).
- Jalaluddin Al-Mahalli dan Jalaluddin As-Suyuthi. *Tafsir Al-Jalalain*. Mesir: Maktabah Syuruq Ad-Dawliyah, 2012.
- "Kebahagiaan." "Kamus Bahasa Arab Al-Maany," t.t. [https://www.almaany.com/#google\\_vignette](https://www.almaany.com/#google_vignette).
- Lilis Amaliya Bahari dan Komaru Zaman. "Syukur dalam Perspektif Al-Qur'an Setudi komparasi tafsir ibn katsir dan Tafsir Al Ibriz." *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir dan Pemikiran Islam* 4, no. 2 (2022).
- Listiyandini, Ratih Arruum. "Tangguh karena Bersyukur: Bersyukur sebagai Afek Moral yang Dapat Memprediksi Resiliensi Generasi Muda." *ResearchGate*, 1 Mei 2016.
- Mi Ryon Lee. "The Effect of Anger and Gratitude on the Happiness of Nursing Students." *Journal of Health Informatics and Statistics* 45, no. 2 (2020).
- Nashruddin Baidan dan Erwati Aziz. *Metodologi Khusus Penelitian Tafsir*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016.
- Naval Garg, Manju Mahipalan, Shobitha Poulouse, dan John Burgess. "Does Gratitude Ensure Workplace Happiness Among University Teachers? Examining The Role of Social and Psychological Capital and Spiritual Climate." *Frontiers in psychology* 13 (2022).
- Nur Hadi Ihsan dan Iqbal Maulana Alfiansyah. "Konsep Kebahagiaan dalam buku Tasawuf Modern karya Hamka." *Analisis: Jurnal Studi Keislaman* 21, no. 2 (2021).
- Nuruddaroini, M. Ahim Sulthan, dan Midi. "Integrasi Konsep Kebahagiaan Perspektif Psychological Well Being Dan Sa'adah (Studi Komparasi Antara Konsep Barat Dan Islam)." *Prosiding Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam Dan Sains* 3 (2021).
- Philip C. Watkins, Kathrane Woodward, Tamara Stone, dan Russel L. Kolts. "Gratitude And Happiness: Development Of A Measure Of Gratitude, And Relationships With Subjective Well-Being." *Social Behavior and Personality* 31, no. 5 (2003).
- Prabowo dan Laksmivati. "Hubungan antara Rasa Syukur dengan Kebahagiaan pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya." *Chracter, Jurnal Penelitian Psikologi* 7, no. 1 (2020).

- Raudah. "Pengaruh Syukur dan Pemaafan terhadap Kebahagiaan pada Santri Pondok Pesantren." Skripsi, UIN Sultan Syarif Kasim, 2019. <http://repository.uin-suska.ac.id/id/eprint/25223>.
- Reza Fahlevi, Nicholas Simarmata, Ratnasartika Aprilyani, Abdurohim, Dian Jayantari Putri K. Hedro, Meilisa Silviana Patodo, Diana Putri Arini, Yohannes Wijaya, dan Ida Fitri Shobihah. *Psikologi Positif*. Padang: Global Eksekutif Teknologi, 2022.
- Rizka Dinanti dan Wustari L. Mangundjaya. "Pengaruh Rasa Bersyukur Terhadap Kebahagiaan Pada Dewasa Muda." *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 1, no. 8 (2023).
- Tanjung, Aulia, Clarabel Simaremare, Devina Putri, Fariduddin Attar, dan Suryo Ediyono. "KONSEP KEBAHAGIAAN MENURUT PSIKOLOGI POSITIF The Concept of Happiness according to Positive Psychology." *ResearchGate*, 20 Desember 2023.
- Umaiatus Syarifah. "Syukur Dalam Perspektif Al-Qur'an: Kajian Tafsir Tematik." *Al-I'jaz* 5, no. 1 (2023).