

## **LAMPIRAN**

### 1. Skala *Authentic Happiness* dan Kesabaran untuk Riset

#### ANGKET PENELITIAN

Nama/Inisial:

Jenis Kelamin:

Usia:

Status Perkawinan:

Petunjuk Pengisian: Berilah tanda checklist (√) pada jawaban dari pernyataan yang anda anggap benar-benar menggambarkan diri anda.

**Ket: SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju) dan STS (Sangat Tidak Setuju)**

#### *Skala Authentic Happiness*

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa puas dengan apa yang telah saya capai dalam pekerjaan				
2.	Saya rajin ketika saya bekerja				
3.	Saya pernah merasa terbebani dengan pekerjaan yang dijalani selama ini				
4.	Saya senang dengan pekerjaan yang saya jalani saat ini				
5.	Saya tidak memiliki keinginan untuk berkembang di masa depan dalam pekerjaan				
6.	Saya yakin, pekerjaan yang saya lakukan akan memberikan manfaat kepada orang lain di masa depan				
7.	Saya bangga dengan pekerjaan yang dijalani sejak dulu				
8.	Saya merasa tidak akan mampu menghadapi masalah dalam pekerjaan saya				
9.	Saya merasakan ketenangan ketika saya dapat menangani pasien dengan baik saat ini				
10.	Saya ragu bisa menjalani pekerjaan saya dengan baik				
11.	Saya kurang percaya diri dengan kemampuan yang saya miliki selama ini				
12.	Saya merasa gelisah dalam menjalani pekerjaan saya saat ini				
13.	Saya berharap dapat meningkatkan kinerja saya kedepannya saat bekerja				

14.	Dengan kemampuan yang saya miliki, saya yakin dapat melakukan pekerjaan dengan baik di masa depan				
15.	Akhir-akhir ini saya merasa bosan dengan pekerjaan				
16.	Saya pernah dalam kondisi menjadi mudah marah karena tuntutan pekerjaan selama ini				
17.	Saya lega ketika saya dapat menyelesaikan masalah yang saya hadapi selama ini				
18.	Saya bersemangat ketika saya menjalani pekerjaan saya saat ini				
19.	Saya pernah kecewa dengan apa yang telah saya dapatkan dalam pekerjaan				
20.	Saya yakin kedepannya mampu menghadapi masalah dalam pekerjaan				
21.	Suasana di tempat kerja pada saat ini membuat saya merasa tidak tenang				
22.	Saya pernah gagal dalam menjalani pekerjaan saya				
23.	Saya merasakan ketenangan dalam menjalankan pekerjaan selama ini				
24.	Saya fokus ketika melakukan pekerjaan				
25.	Saya merasa tidak memiliki kemampuan apapun dalam bekerja				
26.	Saya tidak pernah senang dengan apa yang telah saya capai dalam pekerjaan selama ini				
27.	Sampai saat ini saya masih merasa takut ketika harus menangani pasien Covid-19				
28.	Saya merasa tidak memiliki keahlian dalam bekerja				
29.	Saya tidak memiliki kepercayaan diri ketika akan menangani pasien				
30.	Saya merasa tidak dapat berkonsentrasi ketika saya menangani pasien				
31.	Saya merasa pekerjaan saya kacau pada saat bekerja di masa pandemi Covid-19				
32.	Saya merasa panik ketika harus menangani pasien Covid-19				
33.	Saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki				

**Skala Kesabaran**

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya sering menunda-nunda pekerjaan yang harus segera diselesaikan				
2.	Saya menghindar ketika bertemu dengan orang yang menyakiti perasaan saya				
3.	Saya tidak mencela orang lain ketika melakukan kesalahan				
4.	Saya sangat menginginkan barang yang dimiliki orang lain				
5.	Saya berkata kasar kepada orang yang membuat saya marah				
6.	Saya tetap mendoakan hal baik kepada orang yang melukai perasaan saya				
7.	Saya tetap konsisten dengan tujuan meskipun membutuhkan waktu yang lama untuk mencapainya				
8.	Saya mampu membagi waktu antara aktivitas dan kesenangan				
9.	Saya tidak memerlukan penjelasan ketika seseorang melakukan kesalahan				
10.	Saya tetap sopan kepada orang yang membuat saya marah				
11.	Saya melakukan aktivitas lain sambil menunggu terwujudnya keinginan				
12.	Saya melakukan suatu hal dengan penuh pertimbangan				
13.	Saya membentak orang lain ketika membatalkan janji tiba-tiba				
14.	Saya tetap bersyukur ketika dalam keadaan terpuruk				
15.	Saya mengeluh ketika situasi tidak menyenangkan				
16.	Saya yakin setiap masalah ada jalan keluarnya				
17.	Ketika melakukan kesalahan, saya tidak dapat menjelaskannya dengan baik				
18.	Saya mampu menerima hasil kerja orang lain saat beraktivitas bersama meskipun terdapat kesalahan				
19.	Saya menjalani kehidupan dengan percaya diri				
20.	Saya berhenti berusaha ketika lingkungan tidak mendukung				

21.	Saya menerima dan memahami kekurangan yang ada pada diri saya				
22.	Saya menganggap kehidupan orang lain lebih baik				
23.	Saya merasa tertekan ketika menjalani proses yang panjang untuk mencapai tujuan				
24.	Saya merasa Tuhan tidak adil dengan segala kehidupan saya saat ini				
25.	Saya tidak percaya diri dengan kemampuan yang saya miliki				
26.	Saya mempelajari hal-hal baru di tengah kesibukan				
27.	Saya merasa gelisah ketika tujuan yang saya inginkan tidak tercapai				
28.	Saya bersemangat menjalani kehidupan dengan segala kekurangan diri				
29.	Saya tetap bersemangat saat mendapat kesulitan				
30.	Saya bersedih ketika dalam keadaan sulit				
31.	Saya menerima keadaan di tempat kerja meskipun berbeda dengan keinginan				
32.	Saya merasa malu dengan kehidupan saya saat ini				
33.	Saya tidak panik meskipun bekerja di bawah tekanan				
34.	Saya merasa sedih ketika tidak mendapatkan sesuatu yang diinginkan				
35.	Saya membiarkan pekerjaan menumpuk demi hal yang disenangi				
36.	Saya tidak panik ketika menghadapi banyak masalah				
37.	Saya tergesa-gesa mengambil keputusan saat situasi mendesak				
38.	Saya mengintropeksi diri dan memperbaiki kesalahan ketika menghadapi masalah				
39.	Saya merasa tidak nyaman dengan kondisi di tempat kerja				
40.	Saya putus asa ketika menghadapi persoalan yang rumit				
41.	Saya meyakini bahwa setiap kejadian terdapat hikmah di dalamnya				

## 2. Hasil Uji Validitas Skala *Authentic Happiness*

<b>Item</b>	<b>Corrected Item Total Correlation (R hitung)</b>	<b>R tabel</b>	<b>Keterangan</b>
Item 1	0,452	0,361	Valid
Item 2	0,104	0,361	Tidak Valid
Item 3	0,488	0,361	Valid
Item 4	0,139	0,361	Tidak Valid
Item 5	0,376	0,361	Valid
Item 6	0,342	0,361	Tidak Valid
Item 7	0,395	0,361	Valid
Item 8	0,024	0,361	Tidak Valid
Item 9	0,478	0,361	Valid
Item 10	0,508	0,361	Valid
Item 11	0,672	0,361	Valid
Item 12	0,543	0,361	Valid
Item 13	0,275	0,361	Tidak Valid
Item 14	0,459	0,361	Valid
Item 15	0,007	0,361	Tidak Valid
Item 16	0,608	0,361	Valid
Item 17	0,619	0,361	Valid
Item 18	0,691	0,361	Valid
Item 19	0,603	0,361	Valid
Item 20	0,626	0,361	Valid
Item 21	0,553	0,361	Valid
Item 22	0,403	0,361	Valid
Item 23	0,472	0,361	Valid
Item 24	0,371	0,361	Valid
Item 25	0,433	0,361	Valid
Item 26	0,339	0,361	Tidak Valid
Item 27	0,625	0,361	Valid
Item 28	0,281	0,361	Tidak Valid

Item 29	0,518	0,361	Valid
Item 30	0,439	0,361	Valid
Item 31	0,219	0,361	Tidak Valid
Item 32	0,427	0,361	Valid
Item 33	0,617	0,361	Valid
Item 34	0,739	0,361	Valid
Item 35	0,789	0,361	Valid
Item 36	0,543	0,361	Valid
Item 37	0,549	0,361	Valid
Item 38	0,461	0,361	Valid
Item 39	0,704	0,361	Valid
Item 40	0,325	0,361	Tidak Valid
Item 41	0,474	0,361	Valid
Item 42	0,513	0,361	Valid
Item 43	0,681	0,361	Valid
Item 44	0,020	0,361	Tidak Valid

### 3. Hasil Uji Validitas Skala Kesabaran

Item	Corrected Item Total Correlation (R hitung)	R tabel	Keterangan
Item 1	0,580	0,361	Valid
Item 2	0,431	0,361	Valid
Item 3	0,458	0,361	Valid
Item 4	0,549	0,361	Valid
Item 5	0,425	0,361	Valid
Item 6	0,500	0,361	Valid
Item 7	0,455	0,361	Valid
Item 8	0,601	0,361	Valid
Item 9	-0,127	0,361	Tidak Valid

Item 10	0,440	0,361	Valid
Item 11	-0,314	0,361	Tidak Valid
Item 12	0,473	0,361	Valid
Item 13	0,490	0,361	Valid
Item 14	0,445	0,361	Valid
Item 15	0,500	0,361	Valid
Item 16	0,479	0,361	Valid
Item 17	0,176	0,361	Tidak Valid
Item 18	0,039	0,361	Tidak Valid
Item 19	0,421	0,361	Valid
Item 20	0,452	0,361	Valid
Item 21	0,472	0,361	Valid
Item 22	0,644	0,361	Valid
Item 23	0,740	0,361	Valid
Item 24	0,378	0,361	Valid
Item 25	0,489	0,361	Valid
Item 26	0,483	0,361	Valid
Item 27	0,515	0,361	Valid
Item 28	-0,168	0,361	Tidak Valid
Item 29	0,406	0,361	Valid
Item 30	0,560	0,361	Valid
Item 31	0,049	0,361	Tidak Valid
Item 32	0,372	0,361	Valid
Item 33	0,554	0,361	Valid
Item 34	0,464	0,361	Valid
Item 35	0,375	0,361	Valid
Item 36	0,381	0,361	Valid
Item 37	0,392	0,361	Valid
Item 38	0,506	0,361	Valid
Item 39	0,415	0,361	Valid



Item 40	-0,272	0,361	Tidak Valid
Item 41	0,620	0,361	Valid
Item 42	0,576	0,361	Valid
Item 43	0,390	0,361	Valid
Item 44	0,447	0,361	Valid
Item 45	-0,036	0,361	Tidak Valid
Item 46	0,574	0,361	Valid
Item 47	0,764	0,361	Valid
Item 48	-0,142	0,361	Tidak Valid
Item 49	0,845	0,361	Valid
Item 50	0,491	0,361	Valid

#### 4. Hasil Uji Reliabilitas Skala *Authentic Happiness*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.906	33

#### 5. Hasil Uji Reliabilitas Skala Kesabaran

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.923	41

#### 6. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	10.02207238
Most Extreme Differences	Absolute	.114
	Positive	.050
	Negative	-.114

Test Statistic	.114
Asymp. Sig. (2-tailed)	.003 <sup>e</sup>
Exact Sig. (2-tailed)	.135
Point Probability	.000

- Test distribution is Normal.
- Calculated from data.
- Lilliefors Significance Correction.

## 7. Hasil Uji Linearitas

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Authentic Happiness * Kesabaran	Between Groups	(Combined)	12210.760	37	330.021	3.521	.000
		Linearity	8078.758	1	8078.758	86.185	.000
		Deviation from Linearity	4132.002	36	114.778	1.224	.238
	Within Groups		5811.750	62	93.738		
	Total		18022.510	99			

## 8. Kategorisasi *Authentic Happiness*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	31	31.0	31.0	31.0
	Tinggi	69	69.0	69.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

### a. Kategorisasi *Authentic Happiness* berdasarkan Jenis Kelamin

Count		Kat_ <i>Authentic Happiness</i>		Total
		Sedang	Tinggi	
Jenis Kelamin	Laki-Laki	14	28	42
	Perempuan	17	41	58
Total		31	69	100

**b. Kategorisasi *Authentic Happiness* Berdasarkan Status Pernikahan**

<b>Status Pernikahan * Kat_AuthenticHappiness Crosstabulation</b>				
Count				
		Kat_AuthenticHappiness		Total
		Sedang	Tinggi	
Status Pernikahan	Menikah	18	48	66
	Belum Menikah	13	21	34
Total		31	69	100

**c. Kategorisasi *Authentic Happiness* Berdasarkan Usia**

<b>Usia * Kat_AuthenticHappiness Crosstabulation</b>				
Count				
		Kat_AuthenticHappiness		Total
		Sedang	Tinggi	
Usia	21-30 Tahun	21	43	64
	31-40 Tahun	10	20	30
	41-55 Tahun	0	6	6
Total		31	69	100

**d. Kategorisasi *Authentic Happiness* Berdasarkan Pekerjaan**

<b>Pekerjaan * Kat_AuthenticHappiness Crosstabulation</b>				
Count				
		Kat_AuthenticHappiness		Total
		Sedang	Tinggi	
Pekerjaan	Dokter	3	7	10
	Perawat	10	23	33
	Bidan	9	12	21
	ATLM	1	10	11
	CS	1	2	3
	PNS	7	15	22
Total		31	69	100

**9. Kategorisasi Kesabaran**

<b>Kategorisasi_Kesabaran</b>				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent

Valid	Sedang	52	52.0	52.0	52.0
	Tinggi	48	48.0	48.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

**a. Kategorisasi Kesabaran Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin * Kat_Kesabaran Crosstabulation				
Count		Kat_Kesabaran		Total
		Sedang	Tinggi	
Jenis Kelamin	Laki-Laki	24	18	42
	Perempuan	28	30	58
Total		52	48	100

**b. Kategorisasi Kesabaran Berdasarkan Status Pernikahan**

Status Pernikahan * Kat_Kesabaran Crosstabulation				
Count		Kat_Kesabaran		Total
		Sedang	Tinggi	
Status Pernikahan	Menikah	33	33	66
	Belum Menikah	19	15	34
Total		52	48	100

**c. Kategorisasi Kesabaran Berdasarkan Usia**

Usia * Kat_Kesabaran Crosstabulation				
Count		Kat_Kesabaran		Total
		Sedang	Tinggi	
Usia	21-30 Tahun	38	26	64
	31-40 Tahun	13	17	30
	41-55 Tahun	1	5	6
Total		52	48	100

**d. Kategorisasi Kesabaran Berdasarkan Pekerjaan**

Pekerjaan * Kat_Kesabaran Crosstabulation				
Count		Kat_Kesabaran		Total
		Sedang	Tinggi	
Pekerjaan	Dokter	5	5	10
	Perawat	17	16	33

	Bidan	12	9	21
	ATLM	4	7	11
	CS	1	2	3
	PNS	13	9	22
	Total	52	48	100

## 10. Hasil Uji Hipotesis

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	12.336	10.051		1.227	.223
	Kesabaran	.730	.082	.670	8.923	.000

a. Dependent Variable: Authentic Happiness

Model Summary <sup>b</sup>				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.670 <sup>a</sup>	.448	.443	10.073

a. Predictors: (Constant), Kesabaran

b. Dependent Variable: Authentic Happiness

## 11. Tabulasi Skor *Authentic Happiness*



## 12. Tabulasi Skor Kesabaran

Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Item 9	Item 10	Item 11	Item 12	Item 13	Item 14	Item 15	Item 16	Item 17	Item 18	Item 19	Item 20	Item 21	Item 22	Item 23	Item 24	Item 25	Item 26	Item 27	Item 28	Item 29	Item 30	Item 31	Item 32	Item 33	Item 34	Item 35	Item 36	Item 37	Item 38	Item 39	Item 40	Total											
3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	125										
4	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	113								
3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	110							
3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	124							
4	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	109							
3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	112						
3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	4	4	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	4	3	4	4	124							
4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	1	2	1	2	1	2	1	2	3	4	2	3	4	2	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	122					
3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	3	2	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	126						
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	124					
4	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	118					
4	4	2	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	120					
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	3	1	2	1	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	100			
4	4	2	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	106			
1	1	3	2	2	2	4	3	4	2	4	4	3	2	2	4	3	1	3	4	3	1	2	4	4	3	4	3	3	3	4	4	2	2	4	2	2	4	2	2	4	2	2	4	1	2	4	115				
3	2	2	3	2	3	2	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	110				
3	3	2	4	3	2	4	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	109			
3	3	3	3	3	3	3	4	1	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	124				
4	4	1	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	118				
4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120			
3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	123				
3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	121			
3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	4	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	125			
4	2	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	124				
4	4	2	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	2	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	120			
4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	116			
3	2	2	3	3	3	4	2	2	3	1	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	125		
3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	113		
4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	124		
4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	124	
4	4	1	4	1	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	124		
3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	121		
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	120	
2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	124	
2	2	2	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	125	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	124	
4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	116	
3	2	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	125	
4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	124
4	4	1	4	1	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	124
4	3	3	3	3	3																																														

### 13. Surat *Professional Judgment*



KEMENTERIAN AGAMA RI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
PRODI PSIKOLOGI ISLAM

Alamat : Jl. Jend. A. Yani KM.4,5 Telp 3266593 Banjarmasin Kode Post 70235

#### Formulir *Professional Judgment*

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Mubarak, M.A

Institusi : UIN Antasari Banjarmasin

Dengan ini telah melaksanakan *professional judgment* pada:

Nama : Munirah


NIM : 180103050066

Judul Penelitian : Pengaruh Kesabaran terhadap *Authentic Happiness* pada Tenaga Kesehatan di Rumah Sakit Pambalah Batung Amuntai di Masa Pandemi Covid-19

Objek Penilaian : Skala Kesabaran dan Skala *Authentic Happiness*

Demikian *professional judgment* ini dibuat untuk dapat diperbaiki sesuai rekomendasi.

Banjarmasin, 28 Mei 2022

Profesional  
  
(Mubarak, M.A)





KEMENTERIAN AGAMA RI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
PRODI PSIKOLOGI ISLAM

Alamat : Jl. Jend. A. Yani KM.4,5 Telp 3266593 Banjarmasin Kode Post 70235


**Rekomendasi dan Hasil Professional Judgment**

Nama : Munirah

NIM : 180103040066

Perbaiki penggunaan pilihan kata, buat lebih spesifik dan hubungkan kalimat dengan variabel/konteks sesuai dengan permasalahan, perbaiki typo, kaitkan dengan kondisi sehari-hari atau masa lalu agar lebih konkrit, perbaiki kata yang agak rancu dan kurang jelas, perbaiki kata-kata yang umum, samakan dalam bentuk pernyataan.

Banjarmasin, 28 Mei 2022

Profesional  
  
(Mubarak, M.A)



KEMENTERIAN AGAMA RI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
PRODI PSIKOLOGI ISLAM

Alamat : Jl. Jend. A. Yani KM.4,5 Telp 3266593 Banjarmasin Kode Post 70235

**Formulir Professional Judgment**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dina Aprilia, M. Psi, Psikolog

Institusi : UIN Antasari Banjarmasin

Dengan ini telah melaksanakan professional judgment pada:

Nama : Munirah

NIM : 180103050066

Judul Penelitian : Pengaruh Kesabaran terhadap *Authentic Happiness* pada Tenaga Kesehatan di Rumah Sakit Pambalah Batung Amuntai di Masa Pandemi Covid-19

Objek Penilaian : Skala Kesabaran dan Skala *Authentic Happiness*

Demikian professional judgment ini dibuat untuk dapat diperbaiki sesuai rekomendasi.

Banjarmasin, 15 Juni 2022

Profesional

(Dina Aprilia, M. Psi, Psikolog)



KEMENTERIAN AGAMA RI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
PRODI PSIKOLOGI ISLAM

Alamat : Jl. Jend. A. Yani KM.4,5 Telp 3266593 Banjarmasin Kode Post 70235

**Rekomendasi dan Hasil Professional Judgment**

Nama : Munirah

NIM : 180103040066

Mencari padanan kata dari indikator, jumlah item terlalu sedikit, usahakan seimbang antara F dan UF serta kata dalam kalimat item tidak operational (hanya memindahkan kata-kata dari indikator) sehingga terkesan tidak paham arti dari indikator alat ukur.

Banjarmasin, 15 Juni 2022

Profesional

(Dina Aprilia, M. Psi, Psikolog)

## 14. Lembar Konsultasi Skripsi



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
BANJARMASIN

Jl. Jend. A. Yani Km. 4,5 Banjarmasin, Kode Pos 70235. Telp (0511) 3266593

### KARTU KONSULTASI SKRIPSI

Nama : Munirah  
NIM : 180103040066  
Judul : Pengaruh Kesabaran terhadap  
*Authentic Happiness* pada Tenaga Kesehatan  
di Rumah Sakit Pambalah Batung Amuntai di  
Masa Pandemi Covid-19

Pembimbing  
1. Dr. H. Akhmad Sagir, M. Ag  
2. Musfichin, M.A

No	Tanggal	Deskripsi Masalah Yang Dikonsultasikan	Tanda Tangan
1	1 April 2022	Konsul mengenai Bab 1 sampai Bab 3	
2	21 Juni 2022	Mengirimkan instrumen penelitian yaitu skala <i>Authentic Happiness</i> dan skala kesabaran	
3	22 Juni 2022	Konsul mengenai instrumen penelitian dan izin untuk melakukan try out	
4	4 Juli 2022	konsul mengenai hasil try out dan izin untuk melakukan penelitian / mengambil data	
5	9 Agustus 2022	Izin mengenai uji plagiasi	
6	12 Agustus 2022	konsul Bab 4 dan Bab 5	
7	26 September 2022	Konsul Jurnal	



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
BANJARMASIN

Jl. Jend. A. Yani Km. 4,5 Banjarmasin, Kode Pos 70235. Telp (0511) 3266593

**KARTU KONSULTASI SKRIPSI**

--	--	--	--

Banjarmasin, September 2022

Ketua Prodi Psikologi Islam

Shanty Komalasari, M.Psi, Psikolog

NIP. 19830215 201503 2 002



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
BANJARMASIN

Jl. Jend. A. Yani Km. 4,5 Banjarmasin, Kode Pos 70235. Telp (0511) 3266593

**KARTU KONSULTASI SKRIPSI**

Nama : Munirah  
NIM : 180103040066  
Judul : Pengaruh Kesabaran terhadap  
*Authentic Happiness* pada Tenaga Kesehatan  
di Rumah Sakit Pambalah Batung Amuntai di  
Masa Pandemi Covid-19

Pembimbing  
1. Dr. H. Akhmad Sagir, M. Ag  
2. Musfichin, M.A

No	Tanggal	Deskripsi Masalah Yang Dikonsultasikan	Tanda Tangan
1	28 Januari 2022	Mengirimkan Bab 1 (online)	
2	18 Februari 2022	Mengirimkan revisi Bab 1 (online)	
3	28 Februari 2022	konsul mengenai latar belakang yang diperbaiki/direvisi (online)	
4	8 Maret 2022	Mengirimkan revisi Bab 1 yang kedua	
5	21 Maret 2022	Mengirimkan Bab 2	
6	1 April 2022	Mengirimkan revisi Bab 2 dan Bab 3	
7	18 Mei 2022	Mengirimkan revisi Bab 3	
8	19 Mei 2022	Mengirimkan instrumen penelitian yaitu Skala <i>Authentic Happiness</i> dan Skala kesabaran, serta konsul mengenai PJ	
9	20 Mei 2022	Mengirimkan revisi instrumen penelitian	
10	23 Juni 2022	Izin untuk try out dan konsul mengenai tempat dan subjek try out	
11	4 Juli 2022	Konful mengenai hasil try out dan izin untuk mengambil data penelitian	



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
BANJARMASIN

Jl. Jend. A. Yani Km. 4,5 Banjarmasin, Kode Pos 70235. Telp (0511) 3266593

**KARTU KONSULTASI SKRIPSI**

12	15 Agustus 2022	konsul mengenai hasil penelitian / Bab 4	<i>[Signature]</i>
13	18 Agustus 2022	konsul revisi Bab 4 dan Bab 5	<i>[Signature]</i>
14	19 September 2022	checking ulang dari Bab 1 sampai Bab 5 dan konsul mengenai jurnal	<i>[Signature]</i>
15	23 September 2022	konsul jurnal	<i>[Signature]</i>

Banjarmasin, September 2022

Ketua Prodi Psikologi Islam

Shanty Komalasari, M.Psi, Psikolog

NIP. 19830215 201503 2 002

## 15. Surat Izin Uji Coba Instrumen (*Tryout*)



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Email: [psikologi.islam@uin-antasari.ac.id](mailto:psikologi.islam@uin-antasari.ac.id) Website: [pi.uin-antasari.ac.id](http://pi.uin-antasari.ac.id)

Jl. A. Yani Km. 4.5 Banjarmasin KodePos 70235 Telp (0511) 3266593

Nomor : 1836/Un.14/III.3/PP.00.9/06/2022 Banjarmasin, 27 Juni 2022  
Lampiran :  
Hal : **Mohon Ijin Uji Instrumen Penelitian (*Try out*)**

Kepada Yth.

**Kepala Puskesmas Sungai Karias**

Di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat, disampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa mahasiswa Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin bermaksud melakukan uji instrumen penelitian (*tryout*).

Untuk maksud di atas, dimohon kesediaan Bapak/Ibu agar dapat mengizinkan mahasiswa kami untuk memperoleh data yang diperlukan dalam rangka penyelesaian penelitiannya. Mahasiswa Psikologi Islam dimaksud adalah:

No.	Nama / NIM	Judul Skripsi	Dosen Pembimbing
1.	Munirah / 180103040066	"Pengaruh Kesabaran terhadap Authentic Happiness pada Tenaga Kesehatan di Rumah Sakit Amuntai di Masa Pandemi Covid-19"	1. Dra. Hj Siti Faridah M.Ag 2. Mahdia Fadhila, M. Psi, Psikolog
2.	Jannatul Ahdah / 180103040089	"Kontribusi Husnudzon terhadap Authentic Happiness Pada Tenaga Kesehatan di Rumah Sakit Pambalah Batung Amuntai di Masa Pandemi Covid-19"	1. Dr. H. Akhmad Sagir, M. Ag 2. Musfichin, MA

Demikian permohonan kami, atas bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

**An. Ketua Prodi Psikologi Islam,  
Sekretaris**



**Kulia Hairina, M.Psi. Psikolog**



## 16. Surat Riset



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
ANTASARI BANJARMASIN  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA

Jalan A. Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235 Telepon (0511) 3266593  
e-mail: fuh@uin-antasari.ac.id website: http://www.fuh.uin-antasari.ac.id.

Nomor : 1950/Un.14/III.3/TL.00/06/2022

5 Juni 2022

Sifat : Biasa

Lamp. : 1 (satu) berkas

H a l : Riset Dalam Rangka Penyusunan Skripsi

Yth. Kepala Rumah Sakit Pambalah Batung Amuntai

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Dengan Hormat, sehubungan rencana penelitian yang akan dilaksanakan oleh mahasiswa (i) dalam rangka penyusunan skripsi, maka dengan ini kami mohon izin serta bantuan Bapak/ibu agar kiranya berkenan memberikan informasi/data yang diperlukan oleh:

Nama : Munirah  
NIM : 180103040066  
Jurusan : Psikologi Islam  
Alamat : Jl. H. Ali RT 02 No. 13, Desa Sungai Karias

Sebagaimana surat terlampir, Demikian surat ini di sampaikan, atas perhatian dan perkenan Bapak/Ibu serta kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Dekan  
  
Dzikri Nirwanah

## 17. Surat Izin Riset dari Rumah Sakit Pambalah Batung



Nomor : 870/1603-1/Kepeg-RSUD-PB  
 Lampiran : -  
 Perihal : Persetujuan Permohonan  
 Izin Riset Dalam Rangka  
 Penyusunan Skripsi Mahasiswa  
 UIN Antasari

Amuntai, 06 Juli 2022

Kepada Yth :  
 Dekan Ushuluddin dan Humaniora  
 UIN Antasari

Di -  
Banjarmasin

Menindaklanjuti surat dari Dekan Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Nomor 1950/ Un. 14/ III.3/ TL.00/ 06/ 2022 Tanggal 05 Juni 2022 perihal Riset Dalam Rangka Penyusunan Skripsi, atas nama :

Nama : MUNIRAH  
 NIM : 180103040066  
 Judul : Pengaruh Kesabaran Terhadap Authentic Happiness Pada Tenaga Kesehatan Di Rumah Sakit Pambalah Batung Amuntai Di Masa Pandemi

Berkaitan dengan hal tersebut diatas *pada dasarnya* kami dapat menyetujui dan memberikan izin untuk melakukan Riset tersebut pada RSUD Pambalah Batung, dengan syarat setelah selesai, hasil Penelitian tersebut diberikan tembusannya ke RSUD Pambalah Batung serta mengikuti tata tertib sesuai dengan ketentuan yang berlaku di RSUD Pambalah Batung Kab.HSU.

Demikian disampaikan atas perhatian dan kerja samanya kami ucapkan terima kasih.

Direktur RSUD Pambalah Batung

  
 dr. MOHAMMAD YANDI FRIYADI, MM  
 NIP. 198010202010011015

## 18. Surat Rekomendasi dari Kesbangpol (Kesatuan Bangsa dan Politik)


**PEMERINTAH KABUPATEN HULU SUNGAI UTARA**  
**KANTOR KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**  
 Jalan Birman Villa No. 151 Kelurahan Murung Sari Telp/Fax. (0527) 61748  
 AMUNTAI

---

**REKOMENDASI PENELITIAN**  
 Nomor : 070/178/Kesbangpol/2022

Kepala Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Hulu Sungai Utara dengan memperhatikan Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian serta berdasarkan surat permohonan dari Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin Nomor : 1950/U/14/III.3/II..00/06/2022 Tanggal, 5 Juni 2022 Perihal mohon ijin Riset/ Penelitian, dengan ini memberikan Rekomendasi Penelitian kepada :

Nama : MUNIRAH  
 NIM : 180103040066  
 Judul Penelitian : "Pengaruh Kesabaran Terhadap Authentic Happiness Pada Tenaga Kesehatan di Rumah Sakit Pambalah Batung Amuntai di Masa Pandemi".

Rekomendasi ini diberikan dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Izin ini hanya bagi kegiatan mencari data atau bahan penelitian ;
2. Mentaati ketentuan yang berlaku
3. Setelah tiba dilokasi dan sebelum melaksanakan penelitian terlebih dahulu harus melapor ke SKPD setempat dengan menunjukkan surat ini;
4. Harus memperhatikan keamanan dan ketertiban umum selama kegiatan berlangsung;
5. Harus memperhatikan adat istiadat setempat;
6. Izin ini berlaku selama 06 Juli s/d 06 September 2022.

Setelah melaksanakan kegiatan penelitian agar melaporkan hasilnya kepada Bupati Hulu Sungai Utara melalui Kepala Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Hulu Sungai Utara.

Demikian Surat Rekomendasi ini kami berikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya dan kepada SKPD yang dihubungi mohon memberikan bantuan.

Dikeluarkan di : Amuntai  
 Pada Tanggal : 05 Juli 2022

Plt. Kepala Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik  
 Kabupaten Hulu Sungai Utara,  
  
**AMAD BIRHANSANI**  
 NIP. 196310301991031010

Tembusan Kepada Yth :

1. Rumah Sakit Umum Daerah Pambalah Batung Amuntai.
2. Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.
3. Yang bersangkutan.
4. Arsip.

## 19. Sertifikat Penelitian dari Rumah Sakit Pambalah Batung



## 20. Surat Hasil Uji Plagiasi



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Email: psikologi.islam@uin-antasari.ac.id website www.pi.uin-antasari.ac.id

Jl. A. Yani Km. 4.5 Banjarmasin KodePos 70235 Telp (0511) 3266593

### Hasil Uji Plagiasi

Nama : Munirah

NIM : 180103040066

Bab	Tahap					Ket
	1	2	3	4	5	
1	56	48	36	29	29	Lulus
2	74	18	19			Lulus
3	49	39	32	27	26	Lulus
4	41	28	27			Lulus
5	20	20				Lulus

Banjarmasin, 05 Oktober 2022

Menyetujui  
An. Ketua Program Studi Psikologi Islam  
Sekretaris



Julia Hairina

## 21. Surat Keterangan Jurnal



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM

Email: [psikologi.islam@uin-antasari.ac.id](mailto:psikologi.islam@uin-antasari.ac.id) website [pi.uin-antasari.ac.id](http://pi.uin-antasari.ac.id)

Alamat : Jl. Jend. A. Yani KM.4,5 Telp 3266593 Banjarmasin Kode Post 70235

### SURAT KETERANGAN

Dengan ini menerangkan bahwa:

Judul Artikel/Naskah : "Kesabaran dan *Authentic Happiness* pada Tenaga Kesehatan Rumah Sakit Pambalah Batung Amuntai di Masa Pandemi Covid-19"

Nama Penulis : Munirah

NIM : 180103040066

Prodi : Psikologi Islam

Bersama surat ini menerangkan bahwa artikel/naskah ilmiahnya telah submitted dan akan diterbitkan di Jurnal Psikologi (JPSI) oleh Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta (<https://jurnal.ugm.ac.id/jpsi>)

Demikian Surat ini disampaikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 03 Oktober 2022

Mengetahui,  
Sekertaris Prodi Psikologi Islam



## 22. Sertifikat Komprehensif



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
 ANTASARI BANJARMASIN  
 FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
 Jalan A. Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235 Telepon (0511) 3266593  
 e-mail: fuh@uin-antasari.ac.id website: http://www.fuh.uin-antasari.ac.id.

# SERTIFIKAT

Nomor: 3314/Un.14/III.3/PP.01.1/10/2022

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin dengan ini memberikan sertifikat kepada :

N a m a : Munirah  
 N I M : 180103040066

Telah L U L U S dalam menempuh UJIAN KOMPREHENSIF pada Jurusan Psikologi Islam dengan nilai akhir 83,33 (A) bobot : 3,75

Demikian sertifikat ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 10 Oktober 2022  
 Dekan,  
  
 Dr. Dzikri Nirwana, M.Ag  
 N/P. 187812272003121002

### 23. Jurnal

## Kesabaran dan *Authentic Happiness* pada Tenaga Kesehatan Rumah Sakit Pambalah Batung Amuntai di Masa Pandemi Covid-19

### *Patience and Authentic Happiness to Health Workers at Pambalah Batung Amuntai Hospital during The Covid-19 Pandemic*

<sup>1</sup>Munirah, <sup>2</sup>Akhmad Sagir, <sup>3</sup>Musfichin

<sup>123</sup>Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

Jl. Ahmad. Yani Km. 4,5 Banjarmasin, Kalimantan Selatan

Email: [1munirah3102@gmail.com](mailto:1munirah3102@gmail.com)

**Abstract.** *The Covid-19 pandemic has had a huge impact on various aspects of human life, especially in the health sector. Health workers who are at the forefront to provide services and treatment to patients exposed to Covid-19 can cause stress, fatigue, and loss of happiness due to feelings of fear, anxiety, and worry about contracting or spreading the virus. The purpose of this study was to determine the effect of patience on authentic happiness in health workers at Pambalah Batung Amuntai Hospital during the Covid-19 pandemic. The method used in this research is finding quantitative. The subjects in this study consisted of 100 health workers at Pambalah Batung Amuntai Hospital. The data of this study were collected using a questionnaire. The data analysis technique of this research is a simple linear regression test. This study result that there is an effect of patience on authentic happiness of 44,8%. The implication resulting from this research is that high patience can increase authentic happiness, so this research can be used as reference material as and a source of information for health workers and the general public in increasing authentic happiness.*

**Keyword:** *Patience, Authentic Happiness, Health Workers*

**Abstrak.** *Pandemi Covid-19 telah menyebabkan dampak yang besar diberbagai aspek kehidupan manusia terutama di bidang kesehatan. Para tenaga kesehatan yang berada di barisan terdepan untuk memberikan pelayanan dan penanganan kepada pasien yang terpapar Covid-19 dapat menyebabkan terjadinya stres, kelelahan, hingga kehilangan kebahagiaan akibat dari timbulnya perasaan takut, gelisah, dan khawatir tertular atau menyebarkan virus tersebut. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kesabaran terhadap authentic happiness pada tenaga kesehatan di rumah sakit Pambalah Batung Amuntai di masa pandemi Covid-19. Metode yang digunakan pada penelitian ini ialah kuantitatif. Subjek pada penelitian ini terdiri dari 100 tenaga kesehatan rumah sakit Pambalah Batung Amuntai. Data penelitian ini dikumpulkan dengan*



menggunakan kuesioner. Teknik analisis data penelitian ini yaitu uji regresi linear sederhana. Penelitian ini menghasilkan bahwa terdapat pengaruh kesabaran terhadap *authentic happiness* sebesar 44,8%. Implikasi yang dihasilkan dari penelitian ini yaitu kesabaran yang tinggi dapat meningkatkan *authentic happiness*, sehingga penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi dan sumber informasi untuk tenaga kesehatan maupun masyarakat umum dalam meningkatkan kebahagiaan sejati (*authentic happiness*).

**Kata Kunci:** Kesabaran, *Authentic Happiness*, Tenaga Kesehatan

*Coronavirus disease 2019* atau yang disebut juga dengan virus Covid-19 adalah virus yang memiliki dampak terhadap kesehatan fisik maupun mental atau psikologis seseorang. Selain itu, virus ini telah ditetapkan menjadi pandemi setelah terjadi hampir di seluruh negara dunia tak terkecuali negara Indonesia. (Vibriyanti, 2020).

Brooks dkk., (2020) menyebutkan bahwa selama terjadinya pandemi dapat menyebabkan psikologis seseorang mengalami gangguan yang diantaranya seperti munculnya *post-traumatic stress disorder* atau gangguan stres pascatrauma, menyebabkan kebingungan, perasaan gelisah, hingga timbulnya frustrasi dan adanya rasa takut terinfeksi atau terpaparnya virus.

Permasalahan mengenai kesehatan mental yang terjadi di masa pandemi dapat dipahami dengan mengingat bahwa virus Covid-19 merupakan pandemi yang menjadi sumber stres baru terhadap masyarakat, menurut Thakur & Jain, (2020) terdapat 4 faktor yang menjadi dampak utama timbulnya depresi yang disebabkan oleh pandemi Covid-19 meliputi, menjaga jarak dan melakukan isolasi sosial, terjadinya resesi ekonomi yang memicu krisis ekonomi, menimbulkan stres dan trauma terutama yang dialami oleh tenaga kesehatan serta terdapatnya stigma dan diskriminasi pada orang yang terkena Covid-19.

Sesuai dengan yang disampaikan Kementerian Kesehatan yaitu Direktorat Kesehatan

Jiwa, drg. Vensya Sitohang yang menjelaskan bahwa pandemi Covid-19 memiliki dampak terhadap masyarakat yang dapat menyebabkan permasalahan mengenai gangguan mental neurologis. Pandemi Covid-19 dapat mempengaruhi dan juga memperburuk kondisi kesehatan jiwa, yang di mana angka prevalensinya meningkat dari 1 hingga 2 kali lipat dibandingkan sebelum terjadinya pandemi (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

Pada dasarnya para tenaga kesehatan ialah sekelompok orang yang terdapat di barisan terdepan dalam memberikan pelayanan dan menangani pasien Covid-19 sehingga membuat mereka lebih rentan untuk terpapar virus. Berdasarkan pada Undang-Undang No. 34 Tahun 2014 dijelaskan bahwa tenaga kesehatan adalah setiap orang yang mengabdikan diri dalam bidang kesehatan serta memiliki pengetahuan dan/atau keterampilan melalui pendidikan di bidang kesehatan yang untuk jenis tertentu

memerlukan kewenangan untuk melakukan upaya kesehatan (*Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2014 tentang Tenaga Kesehatan*).

Dengan keadaan yang dirasakan oleh tenaga kesehatan semasa pandemi Covid-19 berlangsung dapat memicu munculnya gangguan emosional yang diantaranya adalah depresi, stres, emosi negatif, cepat marah, perasaan gelisah atau panik, fobia, gejala insomnia dan kelelahan emosional (Rahmania & Nashori, 2021).

Wari dkk., (2020) menyatakan bahwa timbulnya ketidakjelasan berakhirnya pandemi dapat menimbulkan emosi yang negatif terlebih pada tenaga kesehatan yang menjadi penyedia dalam memberikan pelayanan kesehatan mempunyai tingkat risiko yang tinggi terhadap kesehatan mental mereka sewaktu berlangsungnya pandemi Covid-19.

Dengan demikian, tenaga kesehatan yang bertugas selama pandemi Covid-19 memiliki dampak

terhadap kesehatan fisik dan psikis mereka yang dapat menimbulkan berbagai macam munculnya gangguan emosional seperti perasaan takut, khawatir hingga stress. Sehingga hal tersebut dapat memunculkan emosi negatif yang dapat menyebabkan mereka mengalami gangguan emosional akibat keadaan yang mengharuskan mereka menghadapi virus Covid-19 secara langsung dan dapat mempengaruhi tingkat kebahagiaan para tenaga kesehatan selama pandemi Covid-19.

Berkenaan dengan hal tersebut, hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada beberapa tenaga kesehatan di rumah sakit Pambalah Batung Amuntai diperoleh bahwa para tenaga kesehatan memiliki perasaan takut akan terpaparnya virus ketika melakukan penanganan pasien Covid-19 hingga mengalami stres serta kelelahan dikarenakan ketika memberikan penanganan mereka diharuskan untuk selalu menggunakan baju hazmat atau

APD (Alat Pelindung Diri) yang bertujuan sebagai bentuk pencegahan dari terjadinya penularan virus Covid-19. Sehingga, efek dari pekerjaan yang mengharuskan para tenaga kesehatan untuk melawan virus Covid-19 yang dilakukan dengan selalu mengikuti prosedur dan ketentuan yang harus dipatuhi, maka hal tersebut menyebabkan dampak terhadap fisik dan juga dapat berdampak terhadap psikologis para tenaga kesehatan seperti stress dan kelelahan (Sidabalok & Sayekti, 2020).

Menurut Pierewan & Tampubolon, (2015), kebahagiaan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan, di mana kebahagiaan dan kesehatan memiliki kecenderungan yang identik karena bergerak secara beriringan. Hal tersebut dikarenakan, seseorang yang sehat akan merasakan perasaan yang lebih positif dalam melakukan aktivitas dan memiliki perasaan bahagia yang lebih baik. Sehingga dalam hal ini,

kebahagiaan adalah suatu hal penting dikarenakan berdampak terhadap emosi positif, tidak mudah stres, memiliki kesehatan yang baik, memiliki ikatan yang harmonis terhadap orang lain, memiliki sikap optimis, bersemangat, produktif dan berusaha untuk meraih keberhasilan (Purwadi dkk., 2018).

Martin Seligman (2002) menyebutkan bahwa kebahagiaan adalah suatu konsep yang berkaitan dengan emosi positif individu yang dirasakannya dan aktivitas atau kegiatan positif yang tidak terdapat unsur emosional sama sekali. Seligman menggambarkan individu yang mencapai kebahagiaan sejati (*authentic*) ialah orang yang telah dapat mengenali dan memelihara/melatih kekuatan dasar yang dimilikinya meliputi kekuatan (*strength*) dan keutamaan (*virtue*) serta dapat menggunakannya pada kehidupan sehari-hari, seperti mengenai hal pekerjaan, hubungan percintaan, permainan, maupun kepemimpinan (Sarmadi, 2018).

Selain itu, Seligman (2002) juga menyebutkan bahwa kehidupan seseorang yang merasakan kebahagiaan sejati adalah orang yang memperoleh emosi positif terhadap masa lalu dan masa sekarang, dengan mendalami emosi positif yang berasal dari kenikmatan dan mendapatkan gratifikasi yang dilakukan dengan mengumpulkan kekuatan pribadi serta menggunakannya kepada sesuatu yang lebih besar (Rusdiana, 2017) yaitu dengan melakukan pemanfaatan terhadap emosi positif tersebut (Seligman, 2002). Perasaan puas, bangga dan tenang merupakan suatu perasaan yang lebih cenderung mengarah terhadap masa yang telah lalu. Sedangkan optimisme, harapan, kepercayaan, keyakinan, dan kepercayaan diri ialah emosi atau perasaan yang mengarah kepada masa yang akan datang (Seligman, 2002).

Dengan demikian, kebahagiaan dapat diperoleh dengan mengarahkan emosi negatif menuju ke arah emosi positif yaitu

dengan mengendalikan emosi tersebut agar dapat mengontrol perilaku individu. Pengendalian emosi merupakan suatu cara yang dilakukan agar dapat menurangi ketegangan yang muncul melalui emosi yang meningkat sehingga mengakibatkan ketidakseimbangan terhadap hormon di dalam tubuh serta memunculkan ketegangan psikis dari emosi-emosi negatif (Yahdinil Firda Nadhiroh, 2015).

Dalam perspektif psikologi, pengendalian diri adalah salah satu konsep sabar yang dimana orang tersebut akan berusaha untuk mengendalikan dirinya agar mampu mengelola emosinya. Kesabaran secara psikologis merupakan suatu sistem dalam pertahanan diri yang bersifat aktif/dinamis agar dapat melewati ujian serta cobaan yang dihadapi oleh manusia (Ernadewita & Rosdialena, 2019). Sehingga di masa krisis kesehatan seperti ini, yaitu dimana tenaga kesehatan memiliki perasaan takut, khawatir akan risiko yang sangat tinggi untuk terinfeksi virus Covid-19, sikap

sabar diperlukan agar dapat mengendalikan individu dalam menghadapi situasi tersebut ketika menjalankan tugas sesuai dengan prosedur atau aturan untuk melakukan penanganan pada pasien yang terkena Covid-19.

Kesabaran merupakan salah satu faktor penting mengenai spiritualitas Islam. Di sisi lain, kesabaran berdasarkan syari'at Islam berarti menahan diri dari 3 hal diantaranya taat kepada Allah, menahan diri terhadap apa yang dilarang Allah dan mampu menerima dan menanggung dari nasib buruk. Kesabaran menurut Ilyas adalah menahan diri dari apapun terhadap hal yang tidak disenangi Allah atau bertahan dalam menerima dan tunduk pada setiap keputusan Allah (Ross dkk., 2020).

Kata sabar menurut pendapat Abu Hamid al-Ghazali (Ghozali, 2021) memiliki arti menahan dan mencegah. Hal ini dikarenakan, kesabaran adalah suatu perilaku yang dilakukan dalam mencegah jiwa untuk melakukan sesuatu.

Menurut Al-Jauziyah (dalam Ross dkk., 2020), kesabaran berarti tidak merasa gelisah, takut, atau marah, tidak membiarkan lidah menggerutu, dan menahan anggota tubuh dari melakukan maksiat. Pemahaman ini bukan sekedar kegiatan pasif atau konsisten namun dapat dipahami bahwa sabar adalah sebagai upaya aktif untuk menghindari apa yang dilarang oleh Allah, dan juga aktif untuk mematuhi segala perintah-Nya dengan mengambil inisiatif untuk mengendalikan perasaannya atau keburukan hawa nafsunya.

Dengan demikian, sifat sabar merupakan pendorong dalam meningkatkan tingkat kualitas kehidupan seseorang, baik bersifat secara lahir maupun batin atau bersifat material (fisik) dan bersifat spiritual. Maka, kesabaran dalam ajaran agama Islam merupakan sikap yang dapat mendorong seseorang agar selalu bertindak ataupun berperilaku baik dalam menyelesaikan permasalahan. Selain itu, nilai-nilai dari sifat sabar juga

dapat mengurangi perasaan tertekan dari permasalahan yang dihadapi sehingga tidak mudah menyebabkan stres (Safitri, 2018).

Menurut Subandi (2011) kesabaran memiliki konsep sebagai pengendalian diri. Selain itu, konsep sabar juga merupakan indikator kekuatan atau ketabahan yang terdapat pada diri individu dan juga bermakna sebagai kegigihan atau bekerja keras untuk mencapai tujuan dan memiliki sikap ikhlas dalam menerima kenyataan serta merasa tenang dan tidak terburu-buru.

Pada beberapa penelitian terdahulu tentang sabar menghasilkan bahwa sabar terdapat banyak manfaat, terlebih persoalan yang berkenaan mengenai kesehatan mental. Hal ini dikarenakan sabar merupakan indikator untuk mencapai kepribadian yang baik sehingga sabar dapat digunakan sebagai terapi dalam kesehatan mental, dapat mengatasi stres pasca-trauma dengan mengurangi tingkat stres sebesar 27%, serta dapat mengatur diri di bawah tekanan,

tidak mudah untuk menyerah atau putus asa, mampu menghadapi masalah dengan keadaan tenang, berkaitan dengan kebahagiaan, optimisme, dan kepuasan hidup (Ross dkk., 2020).

Berdasarkan pada hasil paparan yang diuraikan sebelumnya, maka peneliti terdorong untuk meneliti pengaruh kesabaran terhadap *authentic happiness* pada tenaga kesehatan rumah sakit Pambalah Batung Amuntai di masa Pandemi Covid-19. Rumah sakit Pambalah Batung Amuntai sendiri merupakan satu-satunya rumah sakit yang menjadi tempat rujukan dalam penanganan kasus Covid-19 yang berada di kabupaten Hulu Sungai Utara di kota Amuntai, provinsi Kalimantan Selatan.

Adapun hipotesis dalam penelitian ini yaitu apakah ada pengaruh kesabaran terhadap *authentic happiness* pada tenaga kesehatan rumah sakit Pambalah Batung Amuntai di masa Pandemi Covid-19.

## Metode

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan 2 variabel yang terdiri dari variabel kesabaran dan variabel *authentic happiness*. Subjek dalam penelitian ini meliputi tenaga kesehatan rumah sakit Pambalah Batung Amuntai yang berjumlah 100 tenaga kesehatan dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* ialah subjek yang ditentukan berdasarkan pada kriteria penelitian. Adapun penelitian ini memiliki kriteria subjek tenaga kesehatan rumah sakit Pambalah Batung Amuntai yang sedang atau pernah menangani pasien Covid-19.

Variabel Kesabaran diukur menggunakan skala yang dimodifikasi dari penelitian Zulfiah Sumirna Zega (2018) berdasarkan aspek kesabaran dari Subandi (2011) yang terdiri dari 5 aspek yaitu pengendalian diri, ketabahan, kegigihan, menerima kenyataan pahit dengan ikhlas dan bersyukur serta sikap tenang, tidak terburu-buru. Salah satu item dalam skala

kesabaran yaitu "Saya menerima keadaan di tempat kerja meskipun berbeda dengan keinginan". Adapun penilaian yang diberikan kepada responden dalam menjawab pertanyaan memakai skala *likert* yang memiliki skor nilai dari 1-4 meliputi pilihan Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Pada awalnya skala kesabaran berjumlah 50 item namun setelah dilakukan uji validitas diperoleh sebanyak 41 item yang valid dan 9 item tidak valid/gugur dengan nilai reliabilitas skala kesabaran sebesar 0,923.

Pengukuran *authentic happiness* menggunakan skala yang dimodifikasi dari penelitian Abdul Basith (2016) berdasarkan pada aspek yang dikemukakan oleh Martin E. P. Seligman (2002) yang meliputi aspek kepuasan masa lalu, aspek kebahagiaan masa sekarang dan aspek optimis akan masa depan. Salah satu item dalam skala *authentic happiness* adalah "Sampai saat ini saya masih merasa takut ketika harus menangani pasien Covid-19".

Untuk skor yang diberikan kepada responden dalam menjawab pertanyaan dengan memakai skala *likert* yaitu terdiri nilai skor dari 1-4 mulai dari pilihan Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Pada awalnya skala ini berjumlah sebanyak 44 item dan setelah dilakukan uji validitas diperoleh sebanyak 33 item valid dan 11 item yang tidak valid/gugur sedangkan untuk nilai reliabilitas skala *authentic happiness* sebesar 0,906.

Pendekatan pada penelitian ini ialah kuantitatif dengan menggunakan uji regresi linear sederhana dalam teknik analisis data yang dilakukan melalui aplikasi *IBM SPSS Statistic versi 25.0 for Windows*, bertujuan untuk mengetahui pengaruh antar dua variabel yaitu variabel kesabaran dan *authentic happiness*.

### Hasil

Uji hipotesis dalam penelitian ini terdapat pada tabel 1 yang menghasilkan bahwa untuk nilai sig. kesabaran = 0,000 yang berarti nilai



sig. kesabaran lebih kecil dari pada nilai signifikan  $\alpha = 0,05$  yaitu ( $0,000 < 0,05$ ) sehingga di dapatkan bahwa adanya pengaruh kesabaran terhadap *authentic happiness* pada tenaga kesehatan rumah sakit Pambalah Batung Amuntai di masa pandemi Covid-19.

Sedangkan pada tabel 2 menjelaskan mengenai nilai

pengaruh kesabaran terhadap *authentic happiness* terdapat pada kolom *R Square* = 0,448 sehingga dengan demikian, faktor kesabaran terhadap *authentic happiness* pada tenaga kesehatan rumah sakit Pambalah Batung Amuntai di masa Pandemi Covid-19 sebesar 44,8%.

**Tabel 1**

**Hasil Uji Regresi Linear Sederhana Kesabaran terhadap *Authentic Happiness***

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	12.336	10.051		1.227	.223
Kesabaran	.730	.082	.670	8.923	.000

**Tabel 2**

**Hasil Determinasi Pengaruh Kesabaran terhadap *Authentic Happiness***

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.670	.448	.443	10.073

### Diskusi

Berdasarkan pada hasil pengujian hipotesis yang didapatkan melalui uji analisis regresi linear sederhana yang menghasilkan

bahwa kesabaran berpengaruh terhadap *authentic happiness* dan juga mempunyai peranan yang penting untuk meningkatkan *authentic happiness* (kebahagiaan sejati). Kesabaran memiliki peran dengan

nilai persentase sebesar 44,8% ( $R$  Square = 0,448) terhadap *authentic happiness* pada tenaga kesehatan rumah sakit Pambalah Batung Amuntai semasa pandemi Covid-19.

Selain itu, dari penelitian oleh Lilim Halimah dkk., (2019) dengan judul “Sabar dan *Authentic Happiness* pada Anggota Komunitas Khuruj Fisabilillah di Bandung” mendukung hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa antara kesabaran dan kebahagiaan sejati (*authentic happiness*) pada anggota komunitas khuruj fisabilillah memiliki korelasi yang erat atau hubungan yang positif. Kemudian, penelitian oleh Indah Nisrina, (2018) juga menghasilkan korelasi yang relevan antara kesabaran dan kebahagiaan pada wanita karir berkeluarga yang mengungkapkan bahwa semakin tinggi skor kesabaran maka skor kebahagiaan juga meningkat.

El Hafiz dkk., (2013) menyatakan bahwa kesabaran memiliki peran yang besar terhadap optimisme. Dalam hal ini, optimis

berperan dalam kebahagiaan sehingga kesabaran memiliki korelasi yang signifikan terhadap kebahagiaan masa depan.

Kemudian, Umi Rohmah (2012) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa sabar merupakan bentuk pertahanan psikologis untuk melalui ujian atau cobaan dalam kehidupan dengan sehat baik secara fisik maupun secara psikis/mental. Dengan demikian, orang yang mentalnya sehat tidak akan mudah untuk mengeluh dan dapat bersyukur hidup yang dijalani.

Sehingga, dengan didapatkannya hasil pada penelitian ini maka dapat dibuktikan bahwasanya kesabaran mampu mengurangi perasaan takut, cemas dan khawatir hingga menyebabkan stres yang dialami oleh tenaga kesehatan akibat melakukan penanganan kepada pasien Covid-19 sehingga mereka dapat memperoleh *authentic happiness* (kebahagiaan sejati). Hal tersebut sesuai pada hasil penelitian Ajeng Safitri, (2018) yang menyatakan

bahwasanya kesabaran memiliki korelasi yang negatif terhadap stres yang dilakukan pada mahasiswa yang menghadapi ujian.

Selain itu, dalam penelitian Putri & Supriatna, (2022) juga menyebutkan bahwa kesabaran memiliki pengaruh terhadap kecemasan, di mana tinggi rendahnya tingkat kecemasan seseorang sesuai dengan tingkat kesabaran yang dimiliki oleh seseorang. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Ibnu Qayyim bahwa secara psikologis sabar merupakan sikap yang dapat mengurangi putus asa, panik, stres, serta depresi.

Dengan demikian, dalam penelitian ini kesabaran memiliki peranan yang penting untuk mengendalikan perasaan takut, khawatir maupun cemas pada tenaga kesehatan rumah sakit Pambalah Batung Amuntai di masa pandemi Covid-19 sehingga dapat mendatangkan *authentic happiness* yaitu dengan melakukan tindakan untuk mencapai emosi

positif dengan menggunakan kekuatan dan *virtue* (keutamaan) yang terdapat dalam diri masing-masing individu (Seligman, 2002) yang salah satunya adalah melalui kesabaran yaitu meliputi pengendalian diri, bersikap tabah, memiliki kegigihan dengan tidak berputus asa/mengeluh, selalu ikhlas dan bersyukur dalam kondisi apapun serta bersikap tenang dan tidak tergesa-gesa (Subandi, 2011).

### **Kesimpulan**

Berdasarkan pada hasil dari penelitian ini diperoleh bahwa uji hipotesis menghasilkan kesimpulan bahwa kesabaran memiliki pengaruh terhadap *authentic happiness* pada tenaga kesehatan di rumah sakit Pambalah Batung Amuntai di masa pandemi Covid-19 yaitu sebesar 44,8%. Sehingga, semakin tinggi tingkat kesabaran yang terdapat pada seseorang maka semakin tinggi juga tingkat *authentic happiness* (kebahagiaan sejati) yang dimilikinya.

*Saran*

Untuk peneliti selanjutnya dapat menggunakan variabel lain ataupun menelaah lebih dalam mengenai pengaruh faktor-faktor *authentic happiness* seperti gender/jenis kelamin, usia, pendapatan, status pernikahan, maupun tingkat religiusitas/agama untuk mengeksplor lebih jauh mengenai variabel *authentic happiness* agar dapat mengungkapkan faktor lainnya yang mempengaruhi tingkat *authentic happiness* (kebahagiaan sejati) seseorang.

### Kepustakaan

- Basith, A. (2016). *Hubungan antara Religiusitas dengan Authentic Happiness pada Jama'ah Maulid Wat Ta'lim Riyadlul Jannah Malang* [Skripsi]. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The lancet*, 395(10227), 912–920.
- El Hafiz, S., Rozi, F., Mundzir, I., & Pratiwi, L. (2013). Konstruksi psikologi kesabaran dan perannya dalam kebahagiaan seseorang. Retrieved September, 15, 2016.
- Ernadewita, & Rosdialena. (2019). Sabar sebagai Terapi Kesehatan Mental. *Jurnal Kajian dan Pengembangan Umat*, Vol. 3(1).
- Ghozali, M. S. I. (2021). *SABAR SEBAGAI TERAPI PENYAKIT HATI MENURUT AL-GHAZALI*.
- Halimah, L., Fitriyani, C., Irbah, W. N. F., Kalangwan, K., & Hanafi, A. (2019). *Sabar dan Authentic Happiness pada Anggota Komunitas Khuruj Fisabilillah di Bandung*. Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Pandemi Covid-19 Memperparah Kondisi Kesehatan Jiwa Masyarakat*.
- Nisrina, I. (2018). *Hubungan Kesabaran dan Kebahagiaan pada Wanita Karir Berkeluarga* [Naskah Publikasi]. Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
- Pierewan, A. C., & Tampubolon, G. (2015). Happiness and health in Europe: A multivariate multilevel model. *Applied Research in Quality of Life*, 10(2), 237–252.
- Purwadi, Ernati, S., & Sari, E. Y. D. (2018). Peran Resiliensi dan Dukungan Sosial Keluarga terhadap Kebahagiaan

- Remaja. *Prosiding Konferensi Nasional ke-7, Asosiasi Program Pascasarjana Perguruan Tinggi Muhammadiyah 'Aisyiyah (APPPTMA)*.
- Putri, M. C., & Supriatna, U. Y. (2022). Pengaruh Kesabaran terhadap Tingkat Kecemasan pada Dewasa Awal di Kecamatan Regol Bandung. *2(1)*, 130–136.
- Rahmania, F. A., & Nashori, F. (2021). Mediator Syukur dan Sabar pada Dukungan Sosial dan Stres Tenaga Kesehatan selama Pandemi Covid-19. *JPIB: Jurnal Psikologi Islam dan Budaya, Vol. 4(2)*.
- Rohmah, U. (2012). Resiliensi dan sabar sebagai respon pertahanan psikologis dalam menghadapi post-traumatic. *Ilmu Dakwah: Academic Journal for Homiletic Studies, 6(2)*, 312–330.
- Ross, H. O., Hasanah, M., & Kusumaningrum, F. A. (2020). Implementasi Konsep Sahdzan (Sabar dan Huznudzan) sebagai Upaya Perawatan Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19. *Khazanah: Jurnal Mahasiswa, Vol.12, No. 1*, 76–77.
- Rusdiana, I. (2017). Konsep Authentic Happiness Pada Remaja Dalam Perspektif Teori Myers. *Jurnal Kependidikan Dasar Islam Berbasis Sains, Vol. 2 No. 1*, 40–41.
- Safitri, A. (2018). Hubungan antara Kesabaran dengan Stres Menghadapi Ujian pada Mahasiswa. *Jurnal ISLAMIKA, Vol. 01(01)*.
- Sarmadi, S. (2018). *Psikologi Positif. Titah Surga*.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the new positive psychology to relize your potential for lasting fulfillment*. The Free Press.
- Sidabalok, S. Y., & Sayekti, A. (2020). Pengaruh Kebahagiaan dan Manajemen Stres terhadap Kinerja Perawat Rawat Inap (Studi Kasus di RSUD dr. Djasamen Saragih Pemantangsiantar, Sumatera Utara). *SOCIA: Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial, Vol. 17(1)*.
- Subandi. (2011). Sabar: Sebuah Konsep Psikologi. *Jurnal Psikologi, Vol. 38(2)*.
- Thakur, V., & Jain, A. (2020). COVID 2019-suicides: A global psychological pandemic. *Brain, behavior, and immunity, 88*, 952.
- Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2014 tentang Tenaga Kesehatan*. (t.t).
- Vibriyanti, D. (2020). Kesehatan mental masyarakat: Mengelola kecemasan di tengah pandemi COVID-19. *Jurnal Kependudukan Indonesia, 69–74*.
- Wari, F. E., Adiesti, F., & Yuliani, F. (2020). Kecemasan Bidan Dalam Memberikan Pelayanan Kebidanan Pada Masa Pandemi Covid-19.

*Hospital Majapahit (Jurnal Ilmiah Kesehatan Politeknik Kesehatan Majapahit Mojokerto)*, 12(2), 77–86.

- Yahdinil Firda Nadhiroh. (2015). Pengendalian Emosi (Kajian Religio-Psikologis tentang Psikologi Manusia. *Jurnal Sainifik Islamica*, Vol. 2(1).
- Zega, Z. S. (2018). *Konstruksi Alat Ukur Kesabaran* [Skripsi]. Fakultas Psikologi, Universitas Sumatera Utara.

### DAFTAR RIWAYAT HIDUP

1. Nama Lengkap : Munirah
2. Tempat dan Tanggal Lahir : Amuntai, 03 Januari 2000
3. Agama : Islam
4. Kebangsaan : Indonesia
5. Status Perkawinan : Belum Menikah
6. Alamat : Jl. H. Ali RT 02 No. 13 Desa Sungai Karias
7. Pendidikan : a. TK Al-Ukhuwwah  
c. SDN Sei Bahadangan  
d. MTsN Model Amuntai  
e. MAN 2 HSU
8. Orang Tua
  - Nama Ayah : Muhammad Arsyad (Alm)
  - Pekerjaan : -
  - Alamat : -
  - Nama Ibu : Mardiah
  - Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
  - Alamat : Jl. H. Ali RT 02 No. 13 Desa Sungai Karias
9. Jumlah Saudara : 4
10. Pengalaman Organisasi : a. HMJ Psikologi Islam  
a. Kempo UIN Antasari Banjarmasin  
b. PMII Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

Banjarmasin, 7 Oktober 2022

Penulis,



Munirah