

ABSTRAK PENELITIAN

Sherly Tanoto, 110310677, 2007, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Strategi Menciptakan Keceriaan di Tempat Kerja

Penelitian ini adalah sebuah studi kualitatif deskriptif tentang proses keceriaan suatu individu di tempat kerja. Paradigma fenomenologis interpretatif dipilih sebagai pijakan dalam penelitian ini, karena paradigma ini dipandang paling sesuai untuk penelitian psikologi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk membuat sebuah deskripsi tentang bagaimana atau proses keceriaan individu di tempat kerja. Keceriaan disini adalah *trait* keceriaan sebagai temperamen afek yang ada pada diri manusia sejak lahir (*innate affect-based temperament*) dan *state* keceriaan sebagai suasana hati ceria yang hanya bertahan sebentar (*transient* suasana hati ceria) (Ruch, 1997).

Metode pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan wawancara dan observasi. Untuk meningkatkan keabsahan data, penelitian ini menggunakan triangulasi data yaitu menggunakan *significant other*, yaitu rekan kerja dari setiap subyek yang mengetahui secara langsung perilaku subyek di tempat kerja

Teknis analisis data yang digunakan untuk mengolah data-data interview menggunakan pendekatan "*the Empirical Phenomenological Psychological method*" (EPP). EPP adalah teknis analisis yang dihasilkan oleh Karlsson dan dikembangkan khusus untuk penelitian kualitatif dalam bidang-bidang psikologi. Proses analisis tersebut menghasilkan proses keceriaan subyek penelitian di tempat kerja dimana nantinya dilakukan pembahasan lintas kasus antar subyek sebagai tahap terakhir.

Kesimpulan penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) faktor-faktor yang mendorong individu untuk mengalami keceriaan di tempat kerja: a) sikap positif terhadap lingkungan kerja, b) kepribadian, berupa *positive affectivity tendencies* dan *low threshold for smiling and laughter*, (2) ketika mengalami situasi negatif, individu dengan keceriaan tinggi akan melakukan reframing positif, yaitu mengubah cara pandangnya akan sesuatu supaya ia memiliki keadaan yang lebih baik, (3) dalam melakukan reframing positif, individu dapat menggunakan tiga strategi, yaitu strategi mengubah suasana, mewarnai suasana, dan mengubah diri.