

### Oxford Happiness Questionnaire (OHQ)

*Oxford Happiness Questionnaire (OHQ)* merupakan skala 29 item yang dirancang untuk mengukur kebahagiaan pribadi (*personal happiness*). Alat ukur ini dikembangkan oleh Argyle, Martin, and Lu pada tahun 1995. OHQ adalah sebuah alat ukur yang menggunakan skala Likert dengan enam poin (Hills & Argyle, 2002).

#### **Norma dan Kategori**

Peserta menunjukkan seberapa besar mereka setuju atau tidak setuju dengan masing-masing dari 29 item tersebut menggunakan skala likert 6 poin, dimana angka 1 sangat tidak setuju, hingga pada angka 6 yaitu sangat setuju. Berikut adalah pilihan respons dari alat ukur OHQ:

- 1 = Sangat tidak setuju
- 2 = Tidak setuju
- 3 = Agak tidak setuju
- 4 = Agak setuju
- 5 = Setuju
- 6 = Sangat setuju

#### **Item/Butir:**

<b>Aitem</b>	<b>Deskripsi</b>
<b>Seberapa setuju Anda:</b>	
1.	Saya merasa senang atas pencapaian saya saat ini
2.	Saya sangat tertarik dengan kehidupan orang lain
3.	Saya merasa bahwa hidup ini sangat bermanfaat
4.	Saya bersikap ramah terhadap semua orang
5.	Saya bangun tidur dengan perasaan tenang
6.	Saya tidak optimis dengan kehidupan saya di masa depan
7.	Saya melihat banyak hal menarik di sekitar saya
8.	Saya selalu memiliki komitmen dan terlibat dalam berbagai aktivitas
9.	Saya merasa hidup ini indah
10.	Saya tidak merasa bahwa dunia ini adalah tempat yang baik
11.	Saya merasa puas dengan semua aspek kehidupan saya
12.	Saya puas dengan penampilan saya saat ini

13.	Saya dapat melakukan banyak hal yang saya inginkan
14.	Saya memiliki kenangan indah bersama keluarga
15.	Saya dapat menemukan hal-hal baik
16.	Saya selalu membawa suasana ceria bagi orang lain
17.	Saya mudah untuk menyesuaikan diri
18.	Saya tidak dapat mengendalikan hidup saya
19.	Saya mampu hidup tanpa melihat standar yang dibuat oleh orang lain
20.	Saya merasa telah siap secara mental dalam menjalani seluruh aktivitas saya
21.	Saya sering mengalami kejadian yang menyenangkan
22.	Saya tidak mengetahui makna dan tujuan hidup saya
23.	Saya merasa tidak kesulitan dalam mengambil keputusan
24.	Saya memiliki energi yang positif dalam melakukan semua pekerjaan
25.	Saya selalu berusaha memberikan pengaruh yang positif bagi orang lain
26.	Saya tidak nyaman ketika berinteraksi dengan orang lain
27.	Saya merasakan tubuh yang sehat
28.	Suasana rumah terasa menyenangkan bagi saya
29.	Saya tidak punya kenangan indah di masa lalu

**Skoring dan Interpretasi:**

Butir nomor 1, 5, 6, 10, 13, 14, 19, 23, 24, 27, 28 dan 29 adalah butir unfavorable sehingga harus diberikan skor secara terbalik (*reverse*). Jumlah skor butir secara keseluruhan merupakan ukuran kebahagiaan secara keseluruhan, dengan skor yang lebih tinggi menandakan tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi.