

## ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “metode syukur untuk memperoleh kebahagiaan: studi analisis buku psikologi syukur suplemen jiwa untuk menggapai kebahagiaan sejati (*authentic happiness*) karya Mohammad Takdir” tujuan penelitian ini dibuat agar mengetahui bagaimana konsep syukur, konsep kebahagiaan dan untuk mengetahui bagaimana metode syukur untuk memperoleh kebahagiaan. Jenis penelitian ini yaitu *library reaserch* atau penelitian kepustakaan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif dengan sumber data primer yang diambil dari buku yang berjudul psikologi syukur suplemen jiwa untuk menggapai kebahagiaan sejati (*authentic happiness*) karya Mohammad takdir karya Mohammad Takdir dan sumber data sekunder dari berbagai literatur-literatur yang berkaitan dengan judul penelitian. Adapun teknik pengumpulan data berupa dokumentasi dan teknik analisis data berupa *content analysis*. Hasil penelitian menyatakan bahwa konsep syukur menurut Mohammad Takdir menekankan pada pribadi manusia yang senantiasa selalu tunduk dan taat akan ajaran agama menurutnya sifat syukur ini mencerminkan pada sikap seseorang yang senantiasa selalu berfikir positif, konsep kebahagiaan menurut Mohammad Takdir yaitu sesuatu yang subjektif namun ia mengungkapkan bahwa ketika seseorang ingin merasakan kebahagiaan ia harus mencapai kebahagiaan *jasadiyah* yaitu ketika seseorang merasakan qonaah (hati yang merasa cukup) dan kebahagiaan *rohaniyah*, sedangkan cara syukur dalam memperoleh kebahagiaan yaitu dapat dilakukan dengan cara bersyukur dengan hati, lisan dan perbuatan dan diiringi dengan latihan seperti mengucapkan *alhamdulillah* setiap hari, membuat sistem pengingat, menciptakan syukur dialam terbuka, melakukan stimultan, meditasi, dan menuliskan ucapan terima kasih.

**Kata Kunci:** *syukur, kebahagiaan.*