

**HUBUNGAN TINGKAT *GRATITUDE* DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING*
PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI ANGKATAN 2017 UIN
MALANG**

SKRIPSI



Oleh

Nabila Rahmi Oktaviani

NIM. 17410059

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2021

**HUBUNGAN TINGKAT *GRATITUDE* DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING*
PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI ANGKATAN 2017 UIN
MALANG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Untuk memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh:

**Nabila Rahmi Oktaviani
NIM. 17410059**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2021

HALAMAN PERSETUJUAN

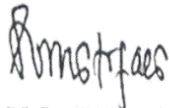
HUBUNGAN TINGKAT *GRATITUDE* DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING*
PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI ANGKATAN 2017 UIN MALANG

SKRIPSI

oleh :

Nabila Rahmi Oktaviani
NIM. 17410059

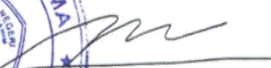
Telah disetujui oleh :
Dosen Pembimbing



Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag
NIP. 19730710 200003 1002

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi
Maulana Malik Ibrahim Malang




Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 19671029 199403 2001

HALAMAN PENGESAHAN

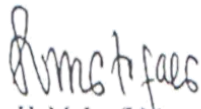
HUBUNGAN TINGKAT *GRATITUDE* DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING*
PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI ANGKATAN 2017 UIN MALANG

Telah dipertahankan di depan penguji

Pada tanggal 09 Juli 2021

Susunan Dewan Penguji

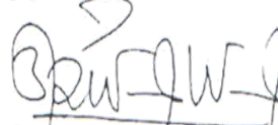
Dosen Pembimbing



Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag

NIP. 19730710 200003 1002

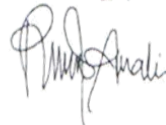
Penguji Utama



Dr. Endah K. Purwaningtyas, M.Psi, Psikolog

NIP. 19750514 200003 2003

Ketua Penguji



Rahmatika Sari Amalia, M.Psi

NIP. 19910522 20191120 2271

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan

Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Tanggal, 09 Juli 2021

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Siti Mahmudah, M.Si

NIP. 19671029 199403 2001

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nabila Rahmi Oktaviani

NIM : 17410059

Judul skripsi : "HUBUNGAN TINGKAT *GRATITUDE* DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI ANGKATAN 2017 UIN MALANG"

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa penulisan Skripsi ini berdasarkan hasil penelitian, pemikiran dan pemaparan asli dari saya sendiri, baik untuk naskah laporan maupun kegiatan yang tercantum sebagai bagian dari skripsi ini, jika terdapat sebuah kutipan atau terbukti melakukan plagiasi maka bukan tanggung jawab dari dosen pembimbing maupun pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Malang, 10 Juni 2021



Nabila Rahmi Oktaviani
NIM. 17410059

MOTTO

**“ SEMAKIN BANYAK HAL YANG KITA SYUKURI
SEMAKIN BAHAGIA HIDUP YANG KITA JALANI”**

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirahim,

Dengan rahmat Allah subhanahu wata'ala yang maha pengasih lagi maha penyayang, dengan ini, karya saya persembahkan untuk:

Ibu saya, ibu Muslimah yang telah mendoakan, memberikan kekuatan dorongan dan terus memberikan semangat selama ini.

Ayah saya, bapak Ma'mun Syafi'i yang selalu mendukung apapun keputusan saya, yang selalu memberikan dukungan penuh tanpa ada larangan. Terima kasih sudah mau mengerti apapun keadaan saya.

Teruntuk teman-teman psikologi angkatan 2017 yang berkenan menjadi subjek dalam penelitian ini. Terimakasih sudah menjadi support systemku sedari awal hingga akhir pendidikan.

Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kesehatan, kebahagiaan, serta rizki yang barokah dalam menjalani kehidupan ini.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim,

Alhamdu lillahi Rabb al- 'Alamin, la Hawla wala Quwwata illa bi Allahi al Ally al-Adhim, dengan rahmat, taufiq, dan hidayahnya penulisan skripsi yang berjudul “Hubungan Tingkat *Gratitude* dengan *Subjective Well-Being* Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2017 UIN Malang” dapat diselesaikan dengan curahan dan kasih sayang, kedamaian dan ketenangan jiwa. Shalawat dan salam tetap kita haturkan kepada Baginda kita yakni Nabi Agung Muhammad SAW yang telah mengajarkan kita tentang dari alam kegelapan menuju alam terang benerang di dalam kehidupan ini. Semoga kita tergolong orang-orang yang beriman dan mendapatkan syafaat dari beliau di hari akhir kelak. Aamiin..

Dengan segala daya dan upaya serta bantuan, bimbingan maupun pengarahan dan hasil diskusi dari berbagai pihak dalam proses penulisan skripsi ini, maka dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tiada batas kepada:

1. Prof. Dr. H. Abdul Haris, M.Ag. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Siti Mahmudah, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag, selaku dosen pembimbing penulis, Syukron katsir penulis haturkan atas waktu yang telah beliau limpahkan untuk bimbingan, arahan, masukan, dan dukungan serta motivasi dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
4. Segenap Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah menyampaikan pengajaran, mendidik,

membimbing, serta mengamalkan ilmunyaa dengan ikhlas. Semoga Allah swt memberikan pahalanya yang sepadan kepada beliau semua.

5. Kepada teman-teman angkatan 2017 sebagai subjek dalam penelitian ini terima kasih banyak penulis ucapkan atas waktu yang sudah diluangkan untuk membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Terkhusus untuk kedua orang tua tercinta Ayah H. Ma'mun Syafi'i dan Ibunda Hj. Muslimah terima kasih atas kasih sayang, bimbingan, dukungan, semangat dan doa yang ayah dan ibu panjatkan sehingga Allah membukakan jalan kemudahan dan kelancaran bagiku.
7. Teman-temanku angkatan 2017 dan tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah menyemangati terus dan membantu dalam penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari dalam proses merampungkan skripsi ini terdapat berbagai macam hambatan dan rintangan sehingga skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Maka apabila ada kekeliruan dan kesalahan peneliti membuka pintu masukan dan saran yang membangun. Akhir dari itu semua, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca sekalian umumnya.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
ABSTRAK	xii
ABSTRACT	xiii
المخلص	xiv
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	14
C. Tujuan Penelitian.....	14
D. Manfaat Penelitian.....	15
BAB II: KAJIAN TEORI	16
A. Kajian Pustaka	16
1. Gratitude.....	16
1.1 Pengertian <i>Gratitude</i>	16
1.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Gratitude</i>	17
1.3 Fungsi <i>Gratitude</i>	19
2. Subjective Well-Being	21
2.1 Pengertian Subjective Well-Being	21

2.2	Komponen-komponen <i>Subjective Well-Being</i>	23
2.3	Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Subjective Well-Being</i>	26
B.	Kerangka Berfikir	29
C.	Hubungan Antara <i>Gratitude</i> dengan <i>Subjective Well-Being</i>	32
D.	Hipotesis.....	33
BAB III:	METODE PENELITIAN	34
A.	Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	34
B.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	35
C.	Definisi Operasional.....	35
D.	Populasi dan Sampel	36
E.	Teknik Pengumpulan Data	38
BAB IV:	HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN.....	47
A.	Deskripsi Obyek Penelitian	47
1.	Profil Fakultas	47
2.	Visi-Misi Fakultas Psikologi UIN Malang.....	48
B.	Hasil Penelitian.....	49
1.	Deskripsi Tingkat <i>Gratitude</i>	49
2.	Deskripsi Tingkat <i>Subjective Well-Being</i>	50
3.	Deskripsi Hubungan Tingkat <i>Gratitude</i> dengan <i>Subjective Well-Being</i>	51
C.	Pembahasan	57
1.	Tingkat <i>Gratitude</i> mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2017.....	57
2.	Tingkat <i>Subjective Well-Being</i> mahasiswa fakulta psikologi angkatan 2017	58
3.	Hubungan tingkat <i>Gratitude</i> dengan <i>Subjective Well-Being</i> Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2017	59

BAB V: KESIMPULAN	60
A. Kesimpulan.....	60
B. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN	66

ABSTRAK

Oktaviani, Nabila Rahmi, 2021, SKRIPSI. Judul: Hubungan Tingkat *Gratitude* dengan *Subjective Well-Being* Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2017 UIN Malang
Pembimbing : Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag.
Kata kunci : *Gratitude Subjective Well-Being*

Gratitude merupakan hal sederhana sebagai wujud manusia menghargai apa yang dimilikinya berupa ujian atau cobaan dan barokah atau nikmat dari Tuhan, menerima dengan tanggapan yang baik, baik secara lisan dengan mengucapkan hamdalah maupun perbuatan. Rasa syukur tersebut ada hubungannya dengan *Subjective Well-Being*, apabila seseorang rasa syukurnya tinggi maka *Subjective Well-Being* nya juga tinggi begitupun sebaliknya. *Subjective Well-Being* sendiri ialah suatu bentuk evaluasi diri yang meliputi secara kognitif dan afektif. *Subjective Well-Being* terdiri dari 2 aspek yakni aspek kognitif dan aspek afektif. Aspek kognitif sendiri meliputi kepuasan hidup dan kepuasan domain, sedangkan aspek afektif yakni terdiri dari emosi positif dan emosi negatif. Oleh karena itu, manusia manusia diharapkan mampu memaknai hidupnya secara positif dan tetap bersyukur terhadap segala hal yang mereka miliki saat ini sehingga mampu membawa mereka mencapai kepuasan subjektif yang diinginkan.

Penelitian ini, yang ingin diketahui yakni Tingkat *Gratitude* mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2017 UIN Malang, Tingkat *Subjective Well-Being* mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2017 UIN Malang serta Hubungan *Gratitude* dengan *Subjective Well-Being*. Sedangkan metode dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2017 UIN Malang. Metode pengumpulan datanya menggunakan angket dan wawancara dengan analisa data menggunakan uji korelasi. Kemudian untuk uji validitas item tingkat *Gratitude* terdapat 22 item yang valid dan 12 item yang gugur, dengan nilai koefisien terendah adalah 0,041 dan nilai koefisien tertinggi 0,752. Sedangkan untuk *Subjective Well-Being* sebanyak 18 item yang valid dan 12 item yang gugur dari total item yaitu 30 item, dengan nilai koefisien terendah 0,096 dan nilai koefisien tertinggi 0,693.

Berdasarkan perhitungan statistik (SPSS 23), reliabilitas *Gratitude* sebesar 0,853 sedangkan skala *Subjective Well-Being* reliabilitasnya sebesar 0,858. Hasil penelitian menunjukkan bahwa a) Tingkat *Gratitude* mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2017 UIN Malang lebih banyak berada pada kategori sedang yakni 52,5% dan kategori rendah sebesar 25,5%, b) Tingkat *Subjective Well-Being* mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2017 UIN Malang berada pada kategori sedang yakni sebesar 52,5% dan kategori rendah sebesar 17,5% dan c) hasil analisis uji korelasi *pearson correlation* sebesar 0,214 dan nilai signifikansi 0,184 > nilai probabilitas 0,050. Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara tingkat *Gratitude* dengan *Subjective Well-Being*.

ABSTRACT

Oktaviani, Nabila Rahmi, 2021, Thesis. Title : The Relationship between Gratitude Level and Subjective Well-Being on Students of the Faculty of Psychology Class of 2017 Maulana Malik Ibrahim Islamic State University.

Lecturer : Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag

Keywords : *Gratitude Subjective Well-Being*

Gratitude is a simple thing as a human form of appreciating what he has in the form of tests or trials and blessings or favors from God, receiving good responses, both verbally by saying hamdalah and deeds. The gratitude has something to do with Subjective Well-Being, if someone's gratitude is high, then the *Subjective Well-Being* is also high and vice versa. *Subjective Well-Being* is a form of self-evaluation that includes cognitive and affective. *Subjective Well-Being* consists of 2 aspects, namely cognitive aspects and affective aspects. The cognitive aspect includes life satisfaction and domain satisfaction, while the affective aspect consists of positive emotions and negative emotions. Therefore, the human beings are expected to be able to interpret their lives positively and remain grateful for everything they currently have so that they can bring them to achieve the desired subjective satisfaction.

In this research, what we want to know is the *Gratitude* Level of the Students of the Faculty of Psychology Class of 2017 Maulana Malik Ibrahim Islamic State University, the *Subjective Well-Being* level of the Students of the Faculty of Psychology Class of 2017 Maulana Malik Ibrahim Islamic State University, and the relationship between *Gratitude* and *Subjective Well-Being*. Methods of data collection using questionnaires and interviews with data analysis using correlation test. Then to test the validity of the *Gratitude* level item, there are 22 valid items and 12 failed items, with the lowest coefficient value being is 0.041 and the highest coefficient value being is 0.752. While for *Subjective Well-Being* as many as 18 valid items and 12 failed items of the total items is 30 items, with the lowest coefficient value of 0.096 and the highest coefficient of 0.693.

Based on statistical calculations (SPSS 23), the reability of gratitude is 0.853 while the reability of the *Subjective Well-Being* scale is 0.858. The results showed that a) Gratitude levels of the students of the faculty of psychology class of 2017 Maulana Malik Ibrahim Islamic State University are mostly in the medium category, namely 52.5% and the low category at 25.5% b) The *Subjective Well-Being* level of the students of the faculty of psychology class of 2017 Maulana Malik Ibrahim Islamic State University is in the medium category, which is 52.5% and the low category is 17.5% and c) The results of the Pearson correlation test analysis are 0.214 and the significance value is 0.184 > the probability value is 0.050. This shows that there is a significant relationship between the level of *Gratitude* and *Subjective Well-Being*.

الملخص

أوكتافيان، نبيلة راحمي. 2021. أطروحة. الموضوع: العلاقة بين رتبة الشكر (Gratitude) بالرفاهية الذاتية لدى الطلاب من المرحلة 2017 لكلية علم النفس في الجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية بمالانق.

المشرف: الدكتور الحاج محمد لطفي مصطفى الماجستير.

الكلمات المفتاحية: الشكر، الرفاهية الذاتية

الشكر هو شيء بسيط من شكل احترام الإنسان بما لديه سواء كانت الاختبارات أو التجارب أو بركات الله أو نعمة الله، وأيضا تلقاه بحسن الاستجابات، سواء كان بقول الحمدلة أو الأفعال. وللشكر علاقة بالرفاهية الذاتية، إذا ارتفع الشكر فارتفعت الرفاهية الذاتية والعكس. كانت الرفاهية الذاتية هي شكل من أشكال التقييم الذاتي الذي يشمل الإدراك والعاطفة. الرفاهية الذاتية تتكون من ناحيتين، وهما من ناحية المعرفية وناحية العاطفية. تشمل ناحية المعرفي بالرضا عن الحياة والرضا عن النطاق، بينما تتكون ناحية العاطفي من المشاعر الإيجابية والعواطف السلبية. لذلك، من المتوقع أن يكون البشر قادرين على تفسير حياتهم بشكل إيجابي وأن يشكروا كل ما لديهم حالًا حتى يتمكنوا من جلبهم لتحقيق الرضا الذاتي المطلوب.

أرادت الباحثة في هذا البحث أن تعرف رتبة الشكر (Gratitude) من المرحلة 2017 لكلية علم النفس في الجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية بمالانق، وأيضا رتبة الرفاهية الذاتية للطلاب من المرحلة 2017 لكلية علم النفس فيه وأيضا العلاقة بين رتبة الشكر (Gratitude) بالرفاهية الذاتية. بينما الأسلوب في هذا البحث باستخدام الأساليب الكمية. كان المبحث لهذا البحث يعني الطلاب من المرحلة 2017 لكلية علم النفس. أما الأسلوب لجمع البيانات باستخدام الاستبيانات والمقابلات مع تحليل البيانات باستخدام اختبار الارتباط. ثم لاختبار صلاحية الرتبة الشكر (Gratitude) يوجد 22 عنصراً صالحاً و 12 عنصراً يقع، مع أقل قيمة معامل هي 0.041 وأعلى قيمة معامل هي 0.752. بينما بالنسبة للرفاهية الذاتية، هناك ما يصل إلى 18 عنصراً صالحاً و 12 عنصراً سقطت من إجمالي العناصر، أي 30 عنصراً، بأقل قيمة معامل 0.096 وأعلى معامل 0.693.

وبناء على الحسابات الإحصائية (SPSS 23)، فمن 0.853 يدل على نطاق الشكر (Gratitude) و 0.858 يدل على نطاق الرفاهية الذاتية 0.858. تظهر نتائج البحث أن أ) رتبة الشكر (Gratitude) لدى الطلاب من المرحلة 2017 لكلية علم النفس هم في الغالب في الفئة المتوسطة، أي 52.5% والفئة المنخفضة 25.5%، ب) رتبة الرفاهية لدى الطلاب من المرحلة 2017 لكلية علم النفس في الفئة المتوسطة وهي 52.5% والفئة المنخفضة 17.5% و ج) نتائج تحليل اختبار ارتباط بيرسون هي 0.214 وقيمة المعنوية 0.184 > قيمة الاحتمال هو 0.050. هذا يدل على أن هناك علاقة كبيرة بين رتبة الشكر (Gratitude) والرفاهية الذاتية.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tujuan hidup manusia pastilah kebahagiaan, akan tetapi cara mencapai kebahagiaan itulah yang membuat seseorang harus menghalalkan segala cara agar dirinya sendiri bahagia. Perasaan bahagia dan kesedihan dalam hidup manusia adalah hal yang wajar terjadi. Akan tetapi jika mampu mengoptimalkan perasaan bahagia dan sedih itu ke arah yang positif maka manusia pasti mampu berfikir positif terhadap semua masalah yang dihadapinya.

Kebahagiaan kerap kali dikaitkan dengan kondisi emosional dan bagaimana individu merasakan dunia sekitarnya dan dirinya sendiri. Sejumlah pakar memproposisikan bahwa kebahagiaan seharusnya bukan menjadi tujuan dalam hidup tetapi seharusnya dijadikan sebagai produk kehidupan manusia. Allport mengungkapkan bahwa kebahagiaan bukanlah tujuan, tetapi merupakan konsekuensi yang mungkin terjadi akibat keterlibatan seseorang sepenuhnya dalam kehidupannya. Kondisi kebahagiaan itu sendiri bukanlah kekuatan yang memotivasi tetapi dampak dari termotivasinya aktivitas seseorang.

Hal seperti diatas inilah yang coba dilihat dalam psikologi positif, yang berupaya untuk melihat sisi positif sosok manusia. Pemrakasa psikologi positif, Selligman melihat bahwa ditengah ketidakberdayaannya, manusia selalu memiliki kesempatan untuk melihat hidup secara lebih positif.

Manusia dipandang sebagai makhluk yang bisa bangkit dari segala ketidakberdayaan dan memaksimalkan potensi diri. Psikologi positif melihat manusia sebagai sosok yang mampu menentukan cara memandang kehidupan. Psikologi positif berpusat pada pemaknaan hidup, bagaimana manusia memaknai segala hal yang terjadi dalam dirinya, dimana pemaknaan ini bersifat sangat subyektif. Untuk itulah, pemaknaan hidup yang positif merupakan hal yang sangat penting agar manusia, dengan berbagai latar belakangnya, dengan berbagai subyektivitas yang dimilikinya, mampu meraih kebahagiaan atau disebut *Subjective Well-Being* (kesejahteraan subyektif).

Subjective Well-Being merupakan konsep yang luas, meliputi emosi pengalaman menyenangkan, rendahnya tingkat *mood* negatif, dan kepuasan hidup yang tinggi (Arbiyah, Imelda, & dan Oriza, 2008).

Istilah *Subjective Well Being* didefinisikan sebagai evaluasi kognitif dan efektif seseorang tentang hidupnya. Evaluasi ini meliputi penilaian emosional terhadap berbagai kejadian yang dialami yang sejalan dengan penilaian kognitif terhadap kepuasan dan pemenuhan hidup. Seseorang dikatakan memiliki *Subjective Well Being* yang tinggi jika mereka merasa puas dengan kondisi hidup mereka, sering merasakan emosi positif dan jarang merasakan emosi negatif (Diener E. 2., 2003).

Subjective Well-Being tersusun dari beberapa komponen utama, termasuk kepuasan hidup secara umum, kepuasan terhadap ranah spesifik kehidupan, adanya afek yang positif *mood* dan *emosi* yang menyenangkan, dan ketiadaan afek negatif *mood* dan emosi yang tidak menyenangkan (Diener E. 2., 2003)

Keempat komponen utama itu, yaitu kepuasan hidup, kepuasan domain, afek positif dan afek negatif, memiliki korelasi sedang satu sama lain, dan secara konseptual berkaitan satu sama lain. Namun, tiap-tiap komponen menyediakan informasi unik mengenai kualitas subjektif kehidupan seseorang. Afek positif dan afek negatif termasuk ke dalam komponen afektif, sementara kepuasan hidup dan kepuasan domain termasuk ke dalam komponen kognitif (Arbiyah, Imelda, & dan Oriza, 2008).

Sementara itu, penelitian lain yang dilakukan secara sistematis menggambarkan hubungan variasi demografis dengan *subjective well-being*. Sejumlah penemuan replikasi menghasilkan: (a) faktor demografis seperti usia, jenis kelamin, dan pendapatan berhubungan dengan *subjective well-being*; (b) efeknya biasanya kecil; dan (c) banyak orang cukup bahagia, karena itu, faktor demografis cenderung membedakan antara orang yang cukup bahagia dan yang sangat bahagia.

Menurut (Seligman, 2002), salah satu upaya untuk meraih *Subjective Well Being* adalah dengan memiliki enam keutamaan hidup, yakni *wisdom and knowledge, courage, hummanity, justice, temperance, dan transcendence*. Dari enam keutamaan tersebut, maka muncullah 24 karakter kekuatan (*characters of strength*) yang bisa

dimiliki oleh manusia untuk meraih keutamaan hidup, dimana salah satunya adalah bersyukur (*Gratitude*).

Beberapa penelitian membuktikan *Gratitude* seringkali muncul sebagai karakter kekuatan yang dominan dan menonjol dibanding kekuatan lainnya. Survey yang dilakukan oleh Gallup (1998) terhadap remaja dan orang dewasa Amerik menunjukkan bahwa lebih dari 90% responden mengekspresikan rasa syukur sehingga membantu mereka untuk merasa bahagia. Di Indonesia sendiri, penelitian yang dilakukan oleh Lestari tentang profil karakter kekuatan pada perawat di Rumah Sakit Cengkareng menunjukkan hasil serupa. *Gratitude* menjadi salah satu dari lima karakter yang paling menonjol dibanding karakter kekuatan lainnya.

Menurut (Emmons, 2007) *Gratitude* bisa diasumsikan sebagai keutamaan yang mengarahkan pada individu dalam meraih kehidupan yang lebih baik. Penelitian ini dilakukan oleh Emmons & McCullough yang menunjukkan bahwa kelompok yang diberikan *treatment* bersyukur memiliki skor *subjective wellbeing* yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok lainnya. Penelitian tersebut juga membuktikan bahwa bersyukur memberikan keuntungan secara emosi dan interpersonal.

Gratitude merupakan ungkapan perasaan positif seseorang atas tindakan atau keadaan yang sedang dialaminya. Para ilmuwan psikologi lebih senang menggunakan makna sebagai emosi/*affect* dalam membahasakan syukur (*Gratitude*). Para ahli, baik itu filsuf, agamawan, sosiolog atau pun psikolog mengartikan syukur berdasarkan latar belakang masing-masing yang pada intinya bahwa syukur sebagai

sebuah emosi, mood, atau sifat afektif yang akan melahirkan perasaan menyenangkan (*pleasant*) kebahagiaan, dan kesejahteraan. (Emmons R. A.-8., 2004).

Peristiwa membuktikan di lapangan bahwa terjadi sekitar tahun 2018 ketika beberapa mahasiswa angkatan 2017 dan salah satunya peneliti sendiri, mereka sedang bercengkrama di sebuah warung kopi pada malam hari di dekat kampus. Bersama dengan teman-teman sekelas dan berbincang mengenai masa depan dan perkembangan di masa perkuliahan, waktu itu ada salah satu mahasiswa yang membahas mengenai pentingnya bersyukur dan sekaligus melontarkan satu pertanyaan “*apa yang membuat kalian bersyukur?, dan akibat dari bersyukur pada diri kalian seperti apa?*”. Persoalan itu akhirnya dibahaslah dalam perkumpulan tersebut, ada yang menjawab “*Aku bersyukur kok, dan aku merasa bahagia*”, ada lagi salah satu mahasiswa yang berpendapat bahwa “*Bersyukur itu harus, dan akibat dari rasa syukur tersebut aku merasa lebih tenang*”. Akan tetapi setelah peneliti melakukan wawancara di beberapa mahasiswa yang lain menunjukkan hal yang berbeda, yang mana jawabannya mengarah pada hal yang negatif atau kebalikannya, yang mana ada mahasiswa yang memang benar-benar merasa kurang rasa syukurnya dan berakibat pada *Subjective Well-Being* nya.

Peristiwa selanjutnya juga dialami oleh mahasiswa yang hanya bisa menyuruh teman-temannya untuk bersyukur dengan gaya bicaranya. Tetapi dengan perkataannya seperti itu apakah dia sudah bisa bersyukur dan sudah menerima

keadaannya, menerima segala kekurangan dalam dirinya dan terkhusus apakah sudah puas dengan pencapaian yang ia raih.

Peristiwa di lapangan juga membuktikan bahwa adanya gejala-gejala yang ada pada diri mereka, yang mana gejala-gejala tersebut ditimbulkan kurang adanya rasa kepercayaan diri dengan cara mereka lebih mengurung diri sendiri dan membatasi berinteraksi kepada orang disekitarnya, kurang adanya pikiran yang positif yang mana mereka selalu diam memikirkan hal-hal negatif sehingga mereka merasa tertinggal, selalu berfikir bahwa dirinya kurang beruntung dengan cara mereka merasa iri dengan teman-temannya dan membanding-bandingkan dirinya.

Peristiwa-peristiwa seperti itu banyak peneliti temukan juga di sosial media mereka, banyak yang menuliskan pembahasan mengenai pentingnya bersyukur dan akan menghasilkan sebuah kebahagiaan dan sejahtera dalam hidup, yang bisa disebut *Subjective Well-Being*. Penjelasan tersebut menurut peneliti masih rancu dan harus dibuktikan adanya, dengan cara mereka menulis pembahasan tentang rasa syukur (*Gratitude*) tersebut apakah mereka memang benar sudah merasakan rasa syukur (*Gratitude*) yang sebenarnya. Hal tersebut sering terjadi di lingkungan pertemanan mereka, oleh karena itu peneliti sangat memahami bagaimana mereka berinteraksi dan ketika mereka mempunyai masalah peneliti sangat mengerti. Ini cenderung merusak psikis karena pengaruhnya lebih ke sedih dan gelisah. Jika hal ini terus dilakukan akan berimbas pada psikologis mereka.

Penjelasan yang sudah dijelaskan diatas sangat berhubungan dan sangat berpengaruh pada *Subjective Well-Being* pada mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2017 yang mana jika terus dilakukan akan sangat mengganggu dan berakibat negatif pada diri mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2017 khususnya berakibat pada psikis dan fisik mereka. *Subjective Well-Being* adalah perasaan sejahtera atau bahagia yang dialami oleh seseorang berkat adanya kepuasan pada diri mereka.

Kebanyakan dari hasil wawancara yang sudah dilakukan oleh peneliti bahwa penyebab dalam hal ini yakni kurang bersyukurnya mahasiswa psikologi 2017, bisa dibuktikan dibawah ini dari hasil wawancara, sebagai berikut: diungkapkan oleh mahasiswi yang berinisial F bahwa :

“Yang bikin aku tidak bersyukur itu ketika aku lagi membanding-bandingkan pencapaianku dengan pencapaian orang lain nah dari situ aku cenderung merasakan kesedihan dan nyalahin diri sendiri” (F, wawancara, 27 November 2020, via telfon whatsapp). Perilaku yang dimunculkan yakni ia merasakan emosi pada dirinya sendiri males melakukan kegiatan sehari-hari pikiran kemana-mana dan scrol handphone yang tidak jelas”.

Perilaku membanding-bandingkan diri dengan orang lain adalah salah satu perilaku yang harus dihindari dan seharusnya dihilangkan. Karena pada dasarnya setiap manusia mempunyai porsi kemampuan dan keberhasilan yang berbeda-beda. Apalagi ketika seseorang sudah membandingkan dirinya dengan orang lain yang sudah berimbas pada psikis yakni cenderung merasa sedih dan nyalahin diri sendiri. Hal ini sangat urgent karena berimbas pada psikis mahasiswa tersebut.

Bukan hanya itu mahasiswa lain juga mengatakan bahwa:

“Kadang keadaan sulit bikin aku kurang bersyukur dan cukup berdampak pada diri aku seperti jadi gelisah overthinking dan kurang bersemangat” (M, wawancara, 28 November 2020, via telfon whatsapp)

Dampak-dampak yang ditimbulkan di beberapa mahasiswa tersebut sangat mengganggu aktivitas mereka dan membuat tidak produktif, perilaku yang muncul yaitu ketika ia bangun tidur merasakan badan yang lemas pusing dan kepikiran tidak hanya itu ia juga merasakan kurang fokus dengan plan yang sudah ia buat dan yang lebih parahnya ketika ia sering memikirkan sesuatu tangannya keluar keringat sampai bercucuran selain itu mahasiswa lain merasakan capek fisik dan lebih berat melakukan aktivitas sehari-hari, menjadi bad mood dan menunjukkan sikap acuh tak acuh, lebih memilih diam dan curhat di media sosial.

Data dari beberapa mahasiswa menyebutkan bahwa *Subjective Well-Being* berkategori sedang yakni sebesar 52,5%, sedangkan kategori rendah yakni sebesar 17,5%. Dari hasil presentase tersebut dinyatakan bahwa masih banyak mahasiswa yang harus meningkatkan *Subjective Well-Being* nya. Jika hal tersebut tetap dilakukan maka akan berimbas pada psikologis mereka. Dapat dibuktikan perilaku yang muncul yakni seringnya merasa iri terhadap teman, sering membandingkan diri dengan orang lain, dan selalu masih merasa kurang dengan apa yang mereka punya.

Data di lapangan dan hasil kategorisasi diatas membuktikan bahwa masih banyak Mahasiswa Psikologi angkatan 2017 yang mengalami *Subjective Well-Being* yang rendah karena mereka merasa masih kurang bersyukur dengan keadaannya dan apa yang sudah mereka dapatkan banyak juga yang berpendapat bahwa dampak

ketidakbersyukuran mereka sangat mengganggu kegiatan sehari-hari karena dapat menghambat keproduktifan.

Individu yang memiliki *subjective well-being* tinggi, merasa bahagia dan senang dengan teman dekat dan keluarga. Individu tersebut juga kreatif, optimis kerja keras tidak mudah putus asa, dan tersenyum lebih banyak dari pada individu yang tidak bahagia. Individu yang bahagia akan lebih banyak mengontrol emosinya dan menghadapi berbagai peristiwa dalam hidup yang lebih baik. Mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2017 pun harusnya demikian, apabila merasakan kebahagiaan maka melakukan kegiatan sehari-hari akan terasa lebih mudah senang dan nyaman, dan individu akan lebih mampu berperilaku secara tepat ketika akan menghadapi suatu peristiwa.

Sedangkan individu dengan *subjective well-being* yang rendah, memandang rendah hidupnya dan menganggap peristiwa yang terjadi sebagai hal yang tidak menyenangkan, oleh sebab itu timbul emosi yang tidak menyenangkan seperti kecemasan depresi dan kemarahan (Myers, 2014). Berbagai emosi negatif yang tidak menyenangkan muncul dari *subjective well-being* mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2017 UIN Malang yang rendah. Mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2017 dengan *subjective well-being* rendah dikhawatirkan dapat menimbulkan permasalahan psikologis yang semakin buruk saat nantinya mereka hidup di kehidupan yang sebenarnya. *Subjective well-being* dapat membantu seseorang untuk sukses di berbagai area kehidupan sehingga penurunan *subjective well-being* perlu dicegah.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Devy, 2018) menunjukkan bahwa ada korelasi antara syukur untuk kesejahteraan individu pada perempuan korban kekerasan dalam berpacaran. Pada penelitian tersebut teknik pengambilan sampelnya menggunakan teknik purposive sampling, teknik tersebut yaitu mengmbail sampel dengan adanya beberapa kriteria dari kriteria tersebut bisa memudahkan untuk hasil dari penelitian tersebut karena sudah adanya kriteria subjek yang sesuai dengan variabel penelitian. Selanjutnya, hubungan antara kesejahteraan subjektif dan kebersyukuran juga ditemukan dalam penelitian (Wood A. M., 2010). Dinamika keterkaitan antara kedua variabel tersebut dapat dijelaskan oleh (Fagley, 2005).

Dikatakan dalam riset tersebut, bahwa rasa syukur dapat mempengaruhi kondisi perasaan negatif dan positif yang menjadi bagian dari kesejahteraan subjektif. Ketika seseorang memiliki rasa syukur maka orang tersebut akan mudah untuk memiliki kehidupan yang positif. Dari penelitian tersebut dijelaskan secara jelas dan diteliti dengan beberapa teknik uji, teknik uji yang digunakan sangat lengkap dan sangat membuktikan bahwa rasa syukur dengan kesejahteraan subjektif sangat berpengaruh dan menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara rasa syukur dengan kesejahteraan subjektif. Namun, kelemahan dari penelitian ini yakni kurangnya penjelasan mengenai pengertian di masing-masing teknik uji. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Wood A. M., 2010) adanya kelemahan, yakni kurang adanya penjelasan adanya hubungan antara kesejahteraan subjektif dengan kebersyukuran.

Terdapat beberapa penelitian sebelumnya yang mencoba melihat hubungan antara *Gratitude* dengan *Subjective Well-Being*. Penelitian yang dilakukan oleh (Ramzan, 2014) kepada 206 guru, menunjukkan bahwa *Gratitude* mampu meningkatkan *Subjective Well-Being* sebagai pembentuk sumber psikologikal, sosial, dan berkaitan erat dengan spiritual. Semakin tinggi level *Gratitude* partisipan dalam penelitian tersebut, maka akan semakin tinggi *Subjective Well-Being* partisipan. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Murisal & Hasanah, 2017) pada orang tua yang memiliki anak tunagrahita juga menunjukkan adanya hubungan *Gratitude* dengan *Subjective Well-Being*. *Gratitude* tersebut digambarkan dengan perilaku orang tua yang bersemangat dalam mendidik anak tunagrahita. Perasaan semangat tersebut merupakan ciri-ciri seseorang yang merasakan emosi-emosi positif yang merupakan bagian dari *Subjective Well-Being*.

Sebuah penelitian (Ilim, 2017) mengenai hubungan *Gratitude* terhadap *subjective well-being* odapus wanita dewasa awal di Syamsi Dhuha Foundation Bandung, ditemukan bahwa ada korelasi yang positif antara *gratitude* dan *subjective well-being*. Hal ini dibuktikan dengan sebagian besar odapus wanita dewasa awal di Syamsi Dhuha Foundation Bandung sebanyak 100% (30) memiliki faset *simple appreciation* yang tinggi. Kemudian 86.67% (26) memiliki faset *appreciation for others* yang tinggi. Lalu 13.3% (4) memiliki faset *appreciation for others* yang rendah (Mahardika, 2017). Artinya semakin tinggi tingkat *subjective well-being* pada odapus wanita maka semakin tinggi pula perilaku syukur yang mereka miliki. Penelitian diatas penjelasannya sangat jelas dan sangat berbeda dengan penelitian-

penelitian yang sebelumnya. Penelitian ini menjelaskan secara rinci dan jelas mengenai permasalahan yang akan diambil selain itu juga metode yang diambilpun juga sangat sesuai dengan variabel yang sudah ditentukan. Hasil dari penelitian diatas menjelaskan bahwa seseorang yang mengalami lupus masih tetap bisa bahagia dan merasa senang dengan keadaan yang ia alami, merasa sangat senang karena menderita penyakit lupus menjadikan mereka lebih bisa mensyukuri nikmat allah, dan bisa selalu mendekatkan diri kepada Allah.

Umumnya, orang-orang yang memiliki religiusitas dan spiritualitas adalah orang-orang yang tinggal di lingkungan yang religius. Yaitu lingkungan yang mengajarkan dan menerapkan sifat-sifat terpuji, nilai-nilai moral atau agama yang secara langsung disadari atau tidak disadari akan membentuk kepribadian orang-orang yang ada ditempat tersebut. Yaitu orang-orang secara tidak langsung akan merasakan ketenangan dalam diri mereka, merasa selalu nyaman lahir dan batin, selalu merasa puas dengan apa yang mereka miliki, kepuasan hidup (*qonaah*) dan tidak lupa kebahagiaan.

Berkaitan dengan lingkungan religius, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang adalah salah satu Universitas yang mengajarkan nilai-nilai moral atau keagamaan dalam kehidupan sehari-hari. Peneliti meninjau dan memfokuskan penelitian ini dengan menitik beratkan pada mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2017 UIN Malang, dimana mereka juga masih kental dengan nilai moral yang telah ditetapkan di UIN Malang ini, sehingga perilaku bersyukur ini tidak menutup kemungkinan mampu diterapkan dalam kesehariannya.

Sedangkan melihat berbagai kesulitan dari kehidupan yang dihadapi manusia khususnya seorang mahasiswa, peneliti tertarik untuk melihat apakah mahasiswa/i psikologi 2017 bisa memaknai hidup secara positif dan tetap bersyukur terhadap segala hal yang telah mereka miliki dan kehidupan yang mereka alami saat ini, sehingga kemudian hidup mereka menjadi lebih baik dan mampu mencapai *subjective well-being* yang tinggi.

Perbedaan antara makna *subjective well-being* secara teoritis yang sudah dijelaskan diatas dan fenomena/fakta dimasyarakat indonesia khususnya mahasiswa/i psikologi 17 sangat berbeda. Dimana seseorang merasa puas akan kehidupannya sekarang tetapi belum mampu mensyukuri apa yang dimilikinya atau bahkan kebalikannya. Padahal secara teoritis, seseorang akan memiliki *subjective well-being* yang tinggi jika telah puas akan hidupnya, spesifik hidupnya (tercapainya tujuan hidup), serta mampu mengelola afek positifnya dan mengurangi afek negatifnya.

Perbedaan itulah yang ingin diteliti oleh peneliti dengan mengasumsikan bahwa mahasiswa/i psikologi 17 mampu bersyukur dan memiliki *subjective well-being* tinggi karena mereka memiliki kemampuan secara tersendiri untuk membuat dirinya menjadi seseorang yang puas dan gembira dengan apa yang sudah mereka punya, kecuali tugas mereka sebagai seorang mahasiswa yaitu belajar dan mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosennya. Sehingga peneliti mengambil judul “Hubungan Tingkat *Gratitude* dengan *Subjective Well-Being* Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2017 UIN Malang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, adapun rumusan masalah yang ingin diangkat dalam penelitian ini adalah:

1. Berapa tingkat *Gratitude* mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2017 UIN Malang?
2. Berapa tingkat *Subjective Well-Being* mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2017 UIN Malang?
3. Bagaimana hubungan tingkat *Gratitude* dengan *Subjective well-being* mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2017 UIN Malang?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui tingkat *Gratitude* mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2017 UIN Malang
2. Mengetahui tingkat *Subjective Well-Being* mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2017 UIN Malang
3. Mengetahui hubungan tingkat *Gratitude* terhadap *Subjective Well-Being* mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2017 UIN Malang

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi tambahan bagi keilmuan khususnya dalam psikologi positif, serta peneliti memiliki harapan bahwa hasil penelitian ini bisa mengembangkan pada ranah keilmuan psikologi kepribadian, dan psikologi kognitif. Dari manfaat tersebut dapat dijadikan sebagai bahan referensi dan tolak ukur untuk penelitian di masa mendatang.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman khususnya kepada mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2017 dan pembaca mengenai pentingnya *Gratitude* dan *Subjective Well-Being*. Jika hipotesis dalam penelitian ini terbukti, diharapkan penelitian ini bisa memberikan gambaran pentingnya *Gratitude* dan *Subjective Well-Being*.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Pustaka

1. Gratitude

1.1 Pengertian *Gratitude*

Gratitude merupakan perasaan yang menyenangkan dan penuh terima kasih sebagai respons dari penerimaan kebaikan (Emmons R. A., 2004), yang membuat seseorang menyadari mengerti dan tidak menyalahgunakan pertukaran keuntungan dengan orang lain. Fitzgerald (Emmons R. A., 2004) mengidentifikasi tiga komponen *Gratitude*, yaitu rasa hangat akan ekspresi terhadap seseorang atau sesuatu, niat baik terhadap seseorang atau sesuatu, dan kecenderungan untuk melakukan sesuatu yang sesuai dengan apresiasi dan niat baik.

Pandangan lain diungkapkan oleh (McCullough T. d.-1., 2002) dalam (sulistyarini, 2010) *Gratitude* terdiri dari empat faset yaitu:

- a. Intensity, seseorang yang bersyukur ketika mengalami peristiwa positif diharapkan untuk merasa lebih intens bersyukur.
- b. Frequency, seseorang yang memiliki kecenderungan bersyukur akan merasakan banyak perasaan bersyukur setiap harinya dan *Gratitude* bisa menimbulkan dan mendukung tindakan dan kebaikan sederhana atau kesopanan.

- c. Span, yaitu dari peristiwa kehidupan bisa membuat seseorang merasa *Gratitude* atas keluarga, pekerjaan, kesehatan, dll.
- d. Density, adalah orang yang bersyukur diharapkan dapat menuliskan lebih banyak nama-nama orang yang telah dianggap membuatnya *Gratitude*, termasuk orang tua, keluarga, teman, dll.

Menurut (Emmons, 2007) rasa syukur adalah perasaan, rasa syukur dan penghargaan yang besar atas manfaat yang datang dari komunikasi interpersonal atau transpersonal.

1.2 Faktor yang Mempengaruhi *Gratitude*

(Emmons R. A., 2004) menyatakan bahwa *Gratitude* bukan hanya sifat manusia yang bernilai tinggi dalam pemikiran agama yahudi, kristen, islam, Budha, dan hindu (Emmons C. &, 2004) hal ini juga dianggap sebagai kualitas yang kuat dalam tradisi-tradisi ini, yang esensial untuk kehidupan yang baik. Menurut penelitian yang dilakukan dilakukan (Lambert, 2009) ditemukan bahwa *religion participant* berhubungan dengan frekuensi berdoa, dan frekuensi berdoa berhubungan *Gratitude*.

Psikologi social Fitz Heider (Emmons R. A., 2004) berpendapat bahwa seseorang akan merasa *Gratitude* ketika mereka menerima keuntungan dari orang lain (*the beneficiary belief*). Heider juga menyatakan bahwa penghayatan keuntungan tersebut diberikkan dengan sengaja, merupakan faktor penting dalam menentukan apakah seseorang merasa

bersyukur setelah menerima keuntungan. Dengan demikian diperlukan penghayatan dari individu untuk merasa bersyukur (*Gratitude*).

Selain itu, terdapat pula pengaruh gender terhadap *Gratitude*. Pria memandang pengalaman dan ekspresi *Gratitude* sebagai tanda kerentanan dan kelemahan yang dapat mengancam maskulinitas dan posisinya (Levant & Kopecky & dalam Kashda, 2009). Sejalan dengan hal tersebut, pria memiliki orientasi menghindari *Gratitude*, menunjukkan preferensi menyembunyikan dibanding mengekspresikan hal tersebut (Levant & Kopecky & dalam Kashda, 2009). Hal ini dapat menjadi mekanisme perlindungan diri dari pengalaman emosi negative yang tidak diinginkan atau konsekuensi social yang merugikan.

Ada 3 aspek dalam *Gratitude* berdasarkan The Gratitude Quistionnaire-Six Item Form (GQ-6) yang disusun oleh McCullough (2002) yang kemudian dimodifikasi oleh penulis berdasarkan teori Watkins (2006) yaitu sebagai berikut :

a. Lack of sense of deprivation factor.

Merupakan faktor yang mengungkapkan rasa syukur yang melimpah dan tak kekurangan dalam kehidupan.

b. Simple Appreciation factor.

Merupakan faktor yang mengungkapkan rasa senang atas hal yang sederhana. Kesenangan sederhana mengacu pada kesenangan dalam hidup yang tersedia bagi kebanyakan orang.

c. Appreciation for other factor.

Faktor yang mengungkapkan rasa senang terhadap orang Lain.

1.3 Fungsi *Gratitude*

(McCullough M. E., 2001) mendeskripsikan bahwa terdapat tiga fungsi moral dalam *gratitude* atau syukur sebagai perasaan moral, yaitu sebagai barometer moral, motif moral dan penguat moral (ketika seseorang mengkspresikan emosi syukur dalam kata atau tindakan).

a. Gratitude sebagai barometer moral

Syukur atau *gratitude* adalah pengaruh sensitive yang tampak untuk sebuah fakta perubahan dalam hubungan social-ketetapan kebaikan yang dilakukan oleh penerima yang meningkatkan perilaku prososial nya. Menurut beberapa ahli, orang yang suka bersyukur ketika menerima sebuah kenyataan kebaikan yang berharga, ada usaha yang tinggi dan besarnya upaya yang telah dikelarkan untuk kepentingan penerima, pengeluaran usaha untuk kepentingan penerima tampak dimaksudkan baik, dan peneluaran usaha untuk kepentingan penerima secara suka rela (tidak ditentukan oleh adanya peran hubungan antara antara peneima dan penolong).

b. *Gratitude* sebagai motif moral

Gratitude bisa bernilai motivasi. Rasa syukur seseorang dapat menjadikannya melakukan perilaku prososial secara sukarela. Dalam hal ini, *gratitude* dapat dikatakan menjadi salah satu mekanisme motivasi yang mendasari timbal balik sikap altruistik. Hal ini dibuktikan dengan fakta bahwa seseorang yang dibuat bersyukur melalui tindakan penolong secara sukarela akan berkontribusi untuk kesejahteraan penolong ataupun orang lain dimasa mendatang. Lebih dari itu, seseorang yang dibuat bersyukur akan berusaha untuk tidak melukai ataupun merugikan penolong.

c. *Gratitude* sebagai penguat moral

Ekspresi *Gratitude* pada seseorang untuk tindakan prososial penolong menghasilkan lebih besar usaha penolong untuk berkelakuan secara moral (tidakkan positif) dimasa mendatang. Dengan demikian *Gratitude* adalah sebuah perasaan dengan penyesuaian tinggi untuk mengekspresikan kebaikan. Ketika seseorang penerima mengekspresikan rasa syukur melalui ucapan seperti “Terima kasih” atau memunculkan beberapa apresiasi penghargaan, penolong dikuatkan untuk perbuatan baiknya. Jadi, penolong menjadi sukarela akan bertindak hal yang sama dikemudian hari.

2. Subjective Well-Being

2.1 Pengertian *Subjective Well Being*

Subjective well-being adalah proses penilaian individu terhadap hidupnya, meliputi penilaian secara kognitif dan secara afektif yang merupakan salah satu prediktor kualitas hidup individu (Diener E. , 2009). *Subjective well-being* mempengaruhi keberhasilan individu dalam berbagai domain kehidupan (Pavot, 2008). Individu dikatakan mempunyai *subjective well-being* yang tinggi apabila mereka lebih banyak merasakan emosi yang menyenangkan dari pada emosi yang tidak menyenangkan, ketika terlibat dalam kegiatan yang menarik, ketika mengalami banyak rasa senang dan sedikit rasa sakit, dan ketika telah merasa puas akan kehidupan mereka (Diener, 2009). Individu dengan *subjective well-being* yang tinggi akan lebih percaya diri, dapat menjalin hubungan sosial dengan lebih baik dan menunjukkan performansi kerja yang lebih baik.

Kebahagiaan sering dikaitkan dengan kesejahteraan sebagaimana yang diungkapkan oleh (Diener E. 2., 2003) bahwa kesejahteraan sebagai evaluasi kognitif dan afektif seseorang tentang hidupnya. Evaluasi ini meliputi penilaian emosional terhadap berbagai kejadian yang dialami yang sejalan dengan penilaian kognitif terhadap kepuasan dan pemenuhan kebutuhan. Seseorang dikatakan memiliki kesejahteraan pada kategori tinggi jika menganggap kepuasan hidupnya tinggi dan lebih sering merasakan afek positif dibandingkan afek negatif.

Menurut (Diener E. &, 2005) terdapat dua komponen dasar kesejahteraan subjektif yaitu kepuasan hidup (*life satisfaction*) sebagai komponen kognitif dan kebahagiaan (*happiness*) sebagai komponen afektif. Kepuasan hidup termasuk dalam komponen kognitif karena keduanya didasarkan pada keyakinan tentang kehidupan seseorang. Evaluasi kognitif dilakukan saat seseorang memberikan evaluasi secara sadar dan menilai kepuasan mereka terhadap kehidupan secara keseluruhan atau penilaian evaluatif mengenai aspek-aspek khusus dalam kehidupan, seperti kepuasan kerja, minat, dan hubungan (Diener E. &, 2005).

Komponen yang kedua yaitu komponen afektif (kebahagiaan) didefinisikan sebagai reaksi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup yang meliputi emosi (afek) yang menyenangkan dan emosi (afek) yang tidak menyenangkan. Afek positif atau emosi yang menyenangkan merupakan bagian dari kesejahteraan subjektif yang dialami individu sebagai reaksi yang muncul pada diri individu karena hidupnya berjalan sesuai dengan apa yang diinginkan (Diener E. &, 2005)

Subjective well being mengacu pada berbagai jenis evaluasi, baik positif maupun negative, manusia dalam kehidupannya. Hal ini mencakup refleksi evaluasi kognitif, seperti kepuasan hidup dan kepuasan kerja, ketertarikan dan hubungan (pertunangan), serta reaksi afektif terhadap peristiwa kehidupan seperti kegembiraan dan kesedihan.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bawa *subjective well being* adalah bagaimana seseorang memandang dan mengevaluasi kehidupannya (meliputi meningkatnya afek positif, berkurangnya afek negative, adanya rasa puas terhadap hidupnya, dan domain dari kepuasan) atau seseorang yang memiliki penilaian yang lebih tinggi tentang kebahagiaan dan kepuasan hidup, seperti lebih bahagia dan lebih puas. Dan mengacu pada bagaimana menilai kehidupan mereka serta kurangnya depresi dan kegelisahan.

2.2 Komponen *Subjective Well Being*

Komponen SWB dapat dibagi menjadi dua, yaitu evaluasi kognitif (penilaian atau judgement) dan afektif emosional (Dinner, 2005) Penjelasan komponen tersebut adalah sebagai berikut :

a. Komponen Kognitif *Subjective Well Being*

Komponen kognitif dari SWB adalah evaluasi terhadap kepuasan hidup, yang didefinisikan sebagai penilaian dari hidup seseorang. Evaluasi terhadap kepuasan hidup dapat dibagi menjadi:

1) Kepuasan Hidup

Adalah bagaimana seseorang mengavulusii hidupnya atau menilai hidupnya secara keseluruhan. Ini dimaksimalkann agar mewakili secara global bagaimana orang memandang kehidupannya. Masa hidup dapat didefinisikan semua wilayah/ranah kehidupan seseorang berada pada titik/level tertentu, atau

sebagai penilaian integratif tentang kehidupan seseorang sejak lahir.

2) Kepuasan Domain

Adalah penilaian seseorang dalam membuat evaluasi dalam ranah kehidupannya. Biasanya orang menunjukkan bagaimana mereka puas dalam berbagai bidang, termasuk seberapa banyak mereka menyukai hidup mereka di daerah masing-masing, seberapa dekat impian mereka di daerah masing-masing, seberapa banyak mereka ingin merubah hidup mereka didaerah masing-masing.

b. Komponen Afektif *Subjective Well Being*

Komponen Afektif SWB dapat dibagi menjadi:

1) Emosi positif

Menunjukkan emosi dan suasana hati yang menyenangkan, seperti gembira dan kasih sayang. Emosi positif atau menyenangkan bagian dari kesejahteraan subjektif karena mencerminkan reaksi seseorang ke kejadian yang menunjukkan kepada orang tersebut bahwa hidup ini berjalan dengan cara yang diinginkan. Kategori utama dari emosi positif atau menyenangkan termasuk yang gairah rendah (kepuasan), gairah sedang (kesenangan), dan gairah tinggi (euforia). Semuanya termasuk reaksi positif terhadap orang lain (kasih sayang), reaksi positif

dalam kegiatan (minat dan keterlibatan), dan mood positif umum (sukacita). (Diener E. T., 2005)

2) Emosi negatif

Termasuk suasana hati emosi yang tidak menyenangkan, dan merupakan respon negatif dari pengalaman seseorang sebagai reaksi terhadap hidup mereka, kesehatan, peristiwa, dan keadaan. Bentuk utama reaksi negative atau reaksi tidak menyenangkan termasuk marah, sedih, gelisah dan khawatir, stres, frustrasi, rasa bersalah, malu, dan iri hati. Bagian lain pengaruh negative, seperti kesepian atau ketidakberdayaan juga dapat menjadi indikator penting yang buruk. Meskipun beberapa emosi negatif yang diharapkan dalam hidup diperlukan untuk dapat berfungsi secara efektif (Diener E. T., 2005). Emosi negatif yang sering dan berkepanjangan menunjukkan bahwa seseorang percaya dirinya atau hidupnya seterusnya akan buruk. Banyaknya pengakuan emosi negative dapat mengganggu serta membuat hidup tidak menyenangkan.

Kepuasan hidup merupakan kualitas dari kehidupan seseorang yang telah teruji secara keseluruhan berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. Kepuasan hidup merupakan hasil dari perbandingan antara segala peristiwa yang dialami dengan apa yang menjadi tumpuan harapan dan keinginan. Dengan

demikian dapat dikatakan bahwa semakin terpenuhinya kebutuhan dan harapan seseorang maka semakin tinggi pula tingkat kepuasan seseorang. Shin and Johnson (1978) mendefinisikan kepuasan hidup sebagai sebuah asesmen umum dari kualitas kehidupan seseorang berdasarkan kriteria pilihannya. Oleh karena ini penilaian kepuasan kehidupan bergantung pada standar individu telah menetapkan untuk diri sendiri. Individu dengan keadaan tujuan yang sama dapat menilai hidup mereka menjadi lebih atau kurang memuaskan, masalah yang telah menyebabkan banyak untuk mengadvokasi penggunaan tindakan-tindakan yang lebih obyektif kesejahteraan. (Forgeard, 2011)

2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Subjective Well Being*

Menurut (Compton W. C., 2005), *subjective well-being* dapat berpengaruh terhadap tingkat kebahagiaan dan kepuasan dalam kehidupan individu, beberapa hal yang menjadi penyebabnya adalah sebagai berikut:

a. Harga Diri (*Self-esteem*)

Individu yang memiliki self-esteem yang baik akan mempengaruhi bagaimana ia mengevaluasi diri atas kepuasan dalam kehidupan dan kebahagiaan yang dirasakannya. Self-esteem yang positif akan berasosiasi dengan fungsi adaptif dalam setiap sisi kehidupan individu.

b. Adanya *Self-control* terhadap kesadaran dalam diri

Ketika individu memiliki *Self-control* terhadap kesadaran dalam dirinya maka ia akan mampu memaksimalkan potensi yang bagus dan meminimalkan kemungkinan yang kurang baik. Dengan adanya *Self-control* maka individu dapat mengantisipasi kejadian atau keadaan yang akan ia hadapi, memilih jalan yang ia inginkan, menghadapi resiko dari apa yang telah dipilihnya, dan mampu untuk memahami serta menginterpretasikan konsekuensi dari pilihannya sehingga ia akan membawa kepuasan dalam hidupnya.

c. Kepribadian ekstrovert

Individu yang memiliki kepribadian ekstrovert lebih terbuka dan tertarik akan hal-hal yang terjadi diluar dirinya, seperti persepsi akan dunia luar yang lebih positif, hubungan pertemanan yang lebih luas dan lingkungan sosial yang lebih variatif. Individu dengan kepribadian ekstrovert memiliki sertifitas yang lebih baik akan penghargaan baik terhadap dirinya atau orang lain sehingga ia mampu untuk merasakan kebahagiaan dan kepuasan dalam kehidupannya.

d. Sikap optimisme

Individu yang memiliki optimisme mengenai masa depan merasa lebih bahagia dan puas dengan kehidupannya. Ia mampu untuk mengevaluasi dirinya secara positif dan memiliki kontrol yang baik

terhadap dirinya sendiri sehingga memiliki impian yang baik tentang masa depan.

e. Hubungan positif dengan orang lain.

Setiap individu mampu untuk menjalin hubungan yang positif dengan orang lain akan membuat keintiman dan membuat individu tersebut mampu untuk mengembangkan dirinya lebih baik lagi, mampu untuk memecahkan masalah yang sedang dihadapinya dan dapat menciptakan dukungan sosial untuk dirinya dan lingkungan sekitarnya.

f. Merasakan kebermaknaan dan memiliki tujuan hidup.

Dengan memiliki kebermaknaan untuk merasakan individu lebih besar kemungkinannya untuk merasakan kebahagiaan dan kepuasan memahami segala kejadian yang terjadi dalam hidupnya dan tetap menuju arah yang telah ia rencanakan dalam tujuan hidupnya.

Beberapa faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* telah dijelaskan seperti *self-esteem*, *self-control*, kepribadian ekstrovert, sikap optimis, hubungan positif dengan orang lain, hingga merasakan kebermaknaan dan memiliki tujuan hidup. Akan tetapi, Diener (dalam Larsen, 2008) mengatakan bahwa tidak ada faktor tunggal untuk *subjective well-being*. Untuk memiliki *subjective well-being* yang tinggi, tidak bisa hanya dipengaruhi oleh satu faktor saja. Setiap faktor akan mempengaruhi satu sama lain dan mendukung

untuk perasaan kebahagiaan dan kepuasan kehidupan seorang individu.

B. Kerangka Berfikir

Penelitian yang memiliki tema *Subjective Well-Being* yang telah dijelaskan maka untuk membuat pemahaman yang lebih mendalam mengenai penelitian ini, akan dijelaskan melalui bentuk kerangka berfikir yang dibuat berdasarkan pembahasan diatas.

Pertama yang akan dibahas adalah fenomena sosial yang berada di lapangan, yang mana fenomena tersebut dialami oleh mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2017 UIN Malang. Fenomena tersebut yakni kurangnya tingkat *Subjective Well-Being* mereka, yang mana kurangnya tersebut diduga adanya kurangnya kepuasan dalam diri mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2017. Peristiwa yang terjadi dilapangan yakni ketika sekelompok mahasiswa psikologi angkatan 2017, yang mana peneliti sedang berada dalam perkumpulan tersebut. Mereka sedang bercengkrama disebuah warung kopi didekat kampus. Bersama dengan teman-teman sekelas dan berbincang mengenai masa depan dan perkembangan dimasa perkuliahan, waktu itu ada salah satu mahasiswa yang membahas mengenai pentingnya bersyukur dan seklaiigus melontrakan satu pertanyaan. Lalu dibahaslah dalam perkumpulan tersebut, akhirnya ada salah satu mahasiswa lagi yang berpendapat bahwa bersyukur itu harus, dan disitu mahasiswa tersebut menyuruh teman-temannya untuk bersyukur dengan gaya bicaranya. Tetapi dengan perkataannya seperti itu apakah dia sudah bisa

bersyukur dan sudah menerima keadaannya, menerima segala kekurangan dalam dirinya dan terkhusus apakah sudah puas dengan pencapaian yang ia raih.

Bukan hanya itu peristiwa-peristiwa seperti itu banyak peneliti temukan juga di sosial media mereka. Mereka banyak menuliskan pembahasan mengenai pentingnya bersyukur dan akan menghasilkan sebuah kebahagiaan dan sejahtera dalam hidup, yang bisa disebut *Subjective Well-Being*. *Subjective Well-Being* adalah perasaan sejahtera atau bahagia yang dialami oleh seseorang berkat adanya kepuasan dengan apa yang sudah mereka punya, tidak adanya rasa iri dan dengki, selalu menghargai pencapaian yang mereka miliki, tidak melihat dan membandingkan pencapaian diri sendiri dengan pencapaian orang lain. Namun, peristiwa yang dialami oleh mahasiswa psikologi angkatan 2017 tersebut kebalikannya, yakni mereka kurang adanya rasa bersyukur yang mana sangat berhubungan dan berpengaruh dengan *Subjective Well-Being* mereka.

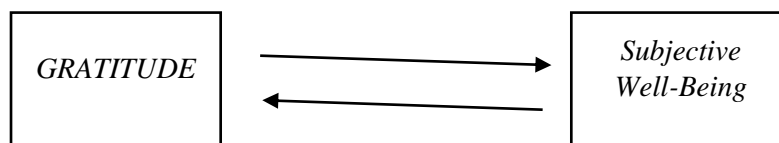
Peristiwa tersebut sangat berimbas pada psikis dan fisik mereka, yang terjadi mereka selalu merasa dirinya kurang beruntung dibanding dengan teman-temannya, sehingga akhirnya mereka merenung dan terdiam dengan permasalahan yang mereka alami. Bukan hanya itu, mahasiswa lain juga merasakan perasaan membandingkan dirinya dengan orang lain, merasa iri dan cemas dengan hasil yang ia capai, sehingga mereka sering menyalahkan dirinya sendiri, lebih menghindari berinteraksi dengan orang lain dan menangis. Ada juga mahasiswa yang terlalu memikirkan hal tersebut yang bisa disebut *overthinking*, dan akibatnya berimbas pada fisik mereka yakni mengalami pusing dan berkeringat hingga berlebihan.

Data tersebut diambil dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti di beberapa mahasiswa sebelum penelitian dilakukan, dan kebanyakan mereka menjawab kurang bersyukur dan berakibat pada *Subjective Well-Being* yang bisa disebut sejahtera dan perasaan bahagia dalam hidup.

Kedua yang akan dibahas adalah dengan peristiwa yang terjadi di lapangan, diduga adanya hubungan antara tingkat syukur atau bisa disebut *Gratitude* dengan *Subjective Well-Being* pada mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2017. Oleh karena itu peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara keduanya.

Ketiga yang akan dibahas adalah peneliti ingin mengetahui seberapa tingkat *Gratitude* dan tingkat *Subjective Well-Being* pada mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2017 UIN Malang. nantinya akan peneliti uji dengan uji kategorisasi yang pertama kategorisasi tingkat *Gratitude* pada mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2017 dan satunya lagi kategorisasi tingkat *Subjective Well-Being* pada mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2017 UIN Malang.

Pernjelasan diatas sesuai dengan teori dari (Seligman, 2002) yang menjelaskan bahwa salah satu upaya untuk meraih *Subjective Well Being* adalah dengan memiliki enam keutamaan hidup, dari enam keutamaan hidup tersebut maka muncullah 24 karakter kekuatan (*characters of strength*) yang bisa dimiliki oleh manusia untuk meraih keutamaan hidup, dimana salah satu dari 24 karakter kekuatan tersebut yakni *Gratitude*.



C. Hubungan antara *Gratitude* dengan *Subjective Well-Being*

Subjective Well-Being adalah proses penilaian individu terhadap hidupnya, meliputi penilaian secara kognitif dan secara afektif yang merupakan salah satu prediktor kualitas hidup individu (Diener, 2009). Individu dikatakan mempunyai *Subjective Well-Being* yang tinggi apabila mereka lebih banyak merasakan emosi yang menyenangkan dari pada emosi yang tidak menyenangkan, ketika terlibat dalam kegiatan yang menarik, ketika mengalami banyak rasa senang dan sedikit rasa sakit, dan ketika telah merasa puas akan kehidupan mereka.

Sedangkan individu yang mengalami *Gratitude* yang rendah akan sangat berpengaruh pada *Subjective Well-Being* nya. Menurut (Seligman, 2002), salah satu upaya untuk meraih *Subjective Well-Being* adalah dengan memiliki enam keutamaan hidup, dari enam keutamaan hidup tersebut maka muncullah 24 karakter kekuatan yang bisa dimiliki oleh manusia untuk meraih keutamaan hidup, dimana salah satu dari 24 karakter kekuatan tersebut yakni *Gratitude*.

Gratitude merupakan perasaan yang menyenangkan dan penuh terima kasih sebagai respon dari penerimaan kebaikan (Emmons R. A., 2004), yang membuat seseorang menyadari mengerti dan tidak menyalahgunakan pertukaran keuntungan dengan orang lain.

Penelitian yang dilakukan oleh (Ramzan, 2014) kepada 206 guru, menunjukkan bahwa *Gratitude* mampu meningkatkan *Subjective Well-Being* sebagai pembentuk sumber psikologikal, sosial, dan berkaitan erta dengan spiritual. Semakin tinggi level *Gratitude* partisipan dalam penelitian tersebut, maka akan semakin tinggi *Subjective Well-Being* partisipan. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Murisal & Hasanah, 2017) pada orang tua yang memiliki anak tunagrahita juga menunjukkan adanya hubungan *Gratitude* dengan *Subjective Well-Being*. *Gratitude* tersebut digambarkan dengan perilaku orang tua yang bersemangat dalam mendidik anak tunagrahita. Perasaan semangat tersebut merupakan ciri-ciri seseorang yang merasakan emosi-emosi positif yang merupakan bagian dari *Subjective Well-Being*.

D. Hipotesis Penelitian

Sebagaimana uraian diatas, maka hipotesis penelitian terhadap penelitian ini adalah sebagai berikut :

Ha : Adanya hubungan Tingkat *Gratitude* dengan *Subjective Well-Being*

Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2017

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis atau Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pola pendekatan kuantitatif. Sebagaimana dijelaskan oleh (Arikanto S. , 2006.) Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang dalam prosesnya banyak menggunakan angka-angka dari mulai pengumpulan data, penafsiran terhadap data, serta penampilan dari hasilnya. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang tidak mementingkan kedalaman data, yang penting dapat merekam sebanyak-banyaknya dari populasi yang luas. Pendekatan penelitian kuantitatif adalah penelitian yang identik dengan penelitian deduktif, yaitu berangkat dari persoalan umum (teori) ke hal khusus sehingga penelitian itu harus ada landasan teorinya. (Zinuddin, 2008).

Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif karena penelitian ini hendak meneliti hubungan antara *Gratitude* dengan *Subjective Well-Being* berdasarkan teori Diener dan Emmons. Alasan menggunakan pendekatan kuantitatif ini untuk keperluan mendapatkan keterangan dan menguji atas keterangan antara dua variabel tersebut. Penelitian ini menggunakan Desain Koreasional yakni peneliti ingin mencari adanya hubungan antara *Gratitude* dengan *Subjective Well-Being* pada mahasiswa psikologi angkatan 2017.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti mengambil *Gratitude* sebagai variabel bebas dan *Subjective Well-Being* sebagai variabel terikat. Alasan peneliti *Gratitude* sebagai variabel bebas karena menurut (Seligman, 2002) salah satu upaya untuk meraih *Subjective Well-Being* itu memiliki enam keutamaan hidup dari enam keutamaan hidup tersebut muncullah 24 karakterr kekuatan salah satunya yaitu *Gratitude*.

Kemudian peneliti memilih *Subjective Well-Being* sebagai variabel terikat karena dengan rasa syukur tersebut seseorang akan merasa sejahtera dalam hidupnya dan pastinya jarang berfikir negatif tetapi selalu berfikir positif. Peneliti mengambil variabel-variabel tersebut karena pada saat dilapangan peneliti menemukan keganjalan pada mahasiswa psikologi angkatan 2017. Salah satunya mereka sering berkata bersyukur namun apakah dengan mereka brekata seperti itu sudah merasa puas dengan kehidupannya. Maka dari itu peneliti mengambil *Gratitude* sebagai variabel bebas dan *Subjective Well-Being* sebagai variabe terikat.

Variabel Bebas (X) : *Gratitude*

Variabel Terikat (Y) : *Subjective Well Being*

C. Definisi Operasional

1. *Gratitude*

Menurut (Emmons R. A., 2004) *Gratitude* merupakan perasaan yang menyenangkan dan penuh terimakasih atas pencapaian sederhana yang telah didapat oleh seorang individu. *Gratitude* sendiri mempunyai beberapa indikator yakni menunjukkan rasa syukur yang melimpah, mengungkapkan perasaan

senang atas hal-hal sederhana, mengungkapkan dengan menghargai sesuatu atas kontribusi orang lain.

2. *Subjective Well-Being*

Suatu proses penilaian seseorang yang meliputi penilaian secara kognitif dan secara afektif. Secara kognitif merupakan rasa puas dalam hidup pada diri seseorang sedangkan secara afektif yakni perasaan emosi positif dan emosi negatif.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Peneliti mengambil populasi mahasiswa fakultas psikologi khususnya angkatan 2017 yakni mereka mempunyai permasalahan pada *subjective well-being* mereka, yang mana kebanyakan penyebab permasalahan tersebut kurangnya bersyukur dan belum bisa menerima diri mereka dengan apa adanya. Mereka selalu melihat dirinya dengan cara membanding-bandingkan diri dengan orang lain, merasa iri dengan pencapaian orang lain, merasa kurang dengan apa yang mereka punya dan itu sangat mempengaruhi pada *subjective well-being* pada diri mahasiswa tersebut. Jika hal tersebut tetapi dilakukan maka akan berimbas pada psikologis mereka.

Dari penjelasan tersebut sudah bisa dilihat bahwa pasti adanya rasa syukur yang akan mempengaruhi kehidupan mereka. Apa yang mereka sudah punya maka seharusnya disyukuri. Namun dalam hal ini masih banyak mahasiswa yang kurang bersyukur akan posisi yang mereka saat ini.

Karakteristik populasi dalam penelitian ini yakni mahasiswa yang mengalami rasa syukur yang rendah dan pastinya menimbulkan indikator-indikator yang nantinya akan diteliti, mahasiswa yang *subjective well-being* nya rendah karena ketidak adanya rasa syukur yang tinggi, mahasiswa yang sering merasakan ketidak senangan dan kebahagiaan pada diri mereka.

Sedangkan pengambilan populasi tersebut dengan cara mengambil data jumlah mahasiswa angkatan 2017 dari dokumen pelayanan akademik fakultas psikologi UIN Malang yang berjumlah 236 mahasiswa angkatan 2017.

2. Sampel

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *simple random sampling*, karena dalam penelitian ini pengambilan sampel secara acak dengan cara lotre atau dalam bahasa jawa *Kopyokan*. Pengambilan sampel secara simple random sampling juga melihat sifat populasinya yaitu termasuk populasi homogen, heterogen atau relatif homogen, adapun dalam penelitian ini sifat populasinya termasuk heterogen dengan jumlah sampel 40 subjek.

Arikanto menegaskan jika dalam pengambilan sampel jumlah subjek kurang dari 100, maka lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya adalah penelitian populasi. Jika jumlah subyeknya besar, maka dapat diambil sekitar 10%-15% atau 20%-25% atau lebih dari jumlah populasi. (Arikanto S. O., 2006). Pada penelitian ini peneliti hanya mengambil sampel 15% dari jumlah populasi 236 mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2017.

E. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah cara yang dipergunakan peneliti untuk memperoleh data yang diinginkan. Dalam penelitian ini, metode pengumpulan data yang digunakan peneliti adalah :

1. Angket/ Kuesioner

Angket/ kuesioner adalah metode penelitian dengan menggunakan daftar pertanyaan yang berisi aspek-aspek yang hendak diukur, yang harus dijawab atau dikerjakan oleh subyek penelitian. Berdasarkan atas jawaban atau isian tersebut, peneliti mengambil kesimpulan mengenai subyek yang diteliti. (Suryabrata S. , 1990.) Angket digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang ia ketahui. Angket atau alat ukur *Gratitude* yang akan digunakan yaitu alat ukur atau skala yang disusun oleh McCullough (2002) yang sudah dimodifikasi oleh penulis berdasarkan teori Watkins (2006). Skala yang kedua yakni skala subjective well being, penulis adaptasi berdasarkan *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) yang dibuat oleh (Diener.al. 1985).

Untuk menentukan adanya hubungan tingkat *Gratitude* dengan *Subjective Well-Being* terdapat dua skala yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut :

a. Skala *Gratitude*

Untuk mengukur variabel *Gratitude* peneliti akan menggunakan skala *Gratitude* milik McCullough (2002) yang terdiri dari 33 item. Disusun

berdasarkan The Gratitude Quistionaire-Six Item Form (GQ-6). *Gratitude* mempunyai 3 aspek, antara lain *Lack of sense of deprivation factor*, *Simple Appreciation factor*, *Appreciation for other factor*. Item yang ada pada skala ini terdiri dari 17 item favorable dan 17 item unfavorable. Hal tersebut sebagaimana dijelaskan pada tabel Blue Print *Gratitude* :

Tabel 1 Blue Print *Gratitude*

Aspek	indikator	Favorable	Unfavorable
<i>Lack of sense deprivation factor</i>	Menunjukkan rasa syukur yang melimpah	6,7,12,32	2,3,4,14
<i>Simple Appreciation factor</i>	Mengungkapkan perasaan senang atas hal-hal sederhana	5,8,9,15,18	10,28,26,30,33,31
<i>Appreciation for Others factor</i>	Mengungkapkan dengan menghargai sesuatu atas kontribusi orang lain	1,11,13,16,17,19,21,23	20,22,24,25,27,29
Jumlah		17	16

b. Skala *Subjective Well-Being*

Untuk mengukur variabel *Subjective Well-Being*, skala ini mengacu pada *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) dari (Diener E. R., 1985).

Tabel 2 Blue Print Subjective Well-Being

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable
Kognitif	Kepuasan hidup	5,6,16,24	7,8,9
	Kepuasan Domain	10,11,28	12,13,14,15,25
Afektif	Emosi Positif	1,2,22,23	3,4,26,27
	Emosi Negatif	19,20,21	17,18,29,30
Jumlah		14	16

2. Wawancara

Menurut (Sugiyono, 2010) Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti akan melaksanakan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, dan juga peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah respondennya sedikit/kecil. Menurut ahli yang lain yaitu (Moh, 1983) mendefinisikan wawancara sebagai proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka antara si penanya atau pewawancara dengan si penjawab atau responden dengan menggunakan alat yang dinamakan *interview guide* (panduan wawancara).

3. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

Berdasarkan penyebaran kuesioner yang dilakukan, peneliti membuat sebanyak 34 item variabel *Gratitude* hasil yang didapatkan yaitu 22 item dinyatakan valid pada r hitung $>$ r tabel 0,304 dengan r tabel 5%. Sedangkan

hasil item tidak valid berjumlah 12 pada tingkat r hitung $< 0,304$ dengan r tabel 5%. Sedangkan untuk validitas variabel *Subjective Well-Being* yakni penyebaran kuesioner yang dilakukan, peneliti membuat sebanyak 30 item variabel *Subjective Well-Being*, hasil yang didapatkan yaitu 18 item dinyatakan valid pada tingkat korelasi r hitung $> r$ tabel 0,304 dengan r tabel 5%. Sedangkan hasil item yang dinyatakan tidak valid berjumlah 12 item pada korelasi r hitung $< 0,304$ dengan r tabel 5%.

a. Uji validitas

Uji validitas digunakan untuk mengetahui ketepatan atau kebenaran suatu instrumen sebagai alat ukur variabel penelitian. Uji validitas dilakukan dengan rumus korelasi bivariate person dengan alat bantu program SPSS versi 23. Item kuesioner dalam uji validitas dikatakan valid jika r hitung $> r$ tabel pada nilai signifikan 5% sebaliknya jika r hitung $< r$ tabel pada nilai signifikan 5% maka item tidak valid. Berikut ini adalah hasil analisis data:

1) Uji validitas variabel *Gratitude*

Berdasarkan penyebaran kuesioner yang dilakukan, peneliti membuat sebanyak 34 item variabel *Gratitude*, hasil yang didapatkan yaitu 22 item dinyatakan valid pada r hitung $> r$ tabel 0,304 dengan r tabel 5%. Sedangkan hasil item tidak valid berjumlah 12 pada tingkat r hitung $< 0,304$ dengan r tabel 5%. Adapun ringkasan hasil validitas sebagaimana data dalam tabel berikut ini:

Lampiran (Tabel 4.1)

Item	r hitung	r tabel 0,05%	Keterangan
Item 1	-0,570	0,304	Valid
Item 2	0,386	0,304	Valid
Item 3	0,587	0,304	Valid
Item 5	0,379	0,304	Valid
Item 7	-0,511	0,304	Valid
Item 9	0,387	0,304	Valid
Item 10	0,420	0,304	Valid
Item 11	0,324	0,304	Valid
Item 12	-0,442	0,304	Valid
Item 13	0,545	0,304	Valid
Item 14	0,612	0,304	Valid
Item 18	-0,360	0,304	Valid
Item 20	0,441	0,304	Valid
Item 22	0,643	0,304	Valid
Item 24	0,430	0,304	Valid
Item 26	0,693	0,304	Valid
Item 27	-0,778	0,304	Valid
Item 28	0,842	0,304	Valid
Item 30	0,572	0,304	Valid

Item 32	-0,411	0,304	Valid
Item 33	0,342	0,304	Valid
Item 34	0,449	0,304	Valid
Item 4	0,296	0,304	Tidak valid
Item 6	0,096	0,304	Tidak valid
Item 8	0,168	0,304	Tidak valid
Item 15	-0,287	0,304	Tidak valid
Item 16	0,080	0,304	Tidak valid
Item 17	0,162	0,304	Tidak valid
Item 19	0,226	0,304	Tidak valid
Item 21	0,307	0,304	Tidak valid
Item 23	0,265	0,304	Tidak valid
Item 25	-0,266	0,304	Tidak valid
Item 29	-0,308	0,304	Tidak valid
Item 31	0,165	0,304	Tidak valid

2) Uji Validitas *Subjective Well-Being*

Berdasarkan kuesioner yang dilakukan, peneliti membuat sebanyak 30 item variabel *Subjective Well-Being*, hasil yang didapatkan yaitu 18 item dinyatakan valid pada tingkat korelasi r hitung $>$ r tabel 0,304 dengan r tabel 5%. Sedangkan hasil item yang dinyatakan tidak valid berjumlah 12 item pada korelasi r hitung $<$ 0,304 dengan r tabel 5%. Adapun ringkasan hasil validitas sebagaimana data dalam tabel berikut ini

Lampiran (Tabel 4.2)

Item	r hitung	r tabel 0,05%	Keterangan
Item 1	0,752	0,304	Valid
Item 2	0,669	0,304	Valid
Item 3	0,487	0,304	Valid
Item 8	0,664	0,304	Valid
Item 9	0,660	0,304	Valid
Item 10	0,419	0,304	Valid
Item 11	0,326	0,304	Valid
Item 12	0,614	0,304	Valid
Item 13	0,447	0,304	Valid
Item 16	0,602	0,304	Valid
Item 18	0,602	0,304	Valid

Item 20	0,428	0,304	Valid
Item 23	0,589	0,304	Valid
Item 24	0,454	0,304	Valid
Item 26	0,532	0,304	Valid
Item 28	0,614	0,304	Valid
Item 29	0,583	0,304	Valid
Item 30	0,375	0,304	Valid
Item 4	-0,072	0,304	Tidak valid
Item 5	0,266	0,304	Tidak valid
Item 6	0,187	0,304	Tidak valid
Item 7	0,151	0,304	Tidak valid
Item 14	-0,230	0,304	Tidak valid
Item 15	-0,061	0,304	Tidak valid
Item 17	0,041	0,304	Tidak valid
Item 19	0,127	0,304	Tidak valid
Item 21	-0,169	0,304	Tidak valid
Item 22	-0,147	0,304	Tidak valid
Item 25	-0,079	0,304	Tidak valid
Item 27	0,055	0,304	Tidak valid

3) Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan rumus *Alpha*. Uji signifikan dilakukan pada taraf $\alpha = 0,05$. Instrumen dapat dikatakan reliabel apabila nilai *Alpha* lebih dari r tabel (0,304).

Tabel (4.3)

Variabel	r hitung	r tabel 5 %	Keterangan
<i>Gratitude</i> (X)	0,853	0,304	reliabel
<i>Subjective Well-Being</i> (Y)	0,858	0,304	reliabel

Hasil uji reliabilitas diperoleh nilai koefisien reliabilitas angket (X) sebesar 0,853, dan angket (Y) sebesar 0,858. Berdasarkan nilai koefisien reliabilitas tersebut dapat disimpulkan bahwa angket dalam penelitian ini reliabel atau konsisten, sehingga dapat digunakan untuk penelitian ini.

4. Analisis

Adapun dalam penelitian ini, analisis datanya menggunakan jenis uji korelasi yang digunakan untuk mengetahui derajat keeratan hubungan 2 variabel yang berskala interval atau rasion, dimana dengan uji ini akan mengembalikan nilai koefisien korelasi yang nilainya berkisar antara -1,0 dan 1.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Obyek Penelitian

1. Profil Fakultas Psikologi UIN Malang

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang merupakan lembaga pendidikan tinggi yang berada di bawah naungan Departemen Agama dan secara fungsional akademik di bawah pembinaan Departemen Pendidikan Nasional. Bertujuan untuk mencetak sarjana psikologi muslim yang mampu mengintegrasikan ilmu psikologi dan keislaman (yang bersumber dari Al-Qur'an, Al-Hadist dan khazanah keilmuan Islam).

Program studi psikologi pertama kali dibuka pada tahun 1997 sesuai dengan SK Dirijen Binbaga Islam No E/107/1997, kemudian menjadi Jurusan Psikologi tahun 1999 berdasarkan Sk. Dirijen Binbaga Islam, No. E/138/1999, No. E/212/2001, 25 Juli 2001 dan Surat Dirijen Dikti Diknas No. 2846/D/T/2001, Tgl. 25 Juli 2001. Akhirnya pada tanggal 21 Juni 2004 terbit SK Presiden RI No. 50/2004 tentang perubahan IAIN Suka Yogyakarta dan STAIN Malang menjadi UIN Malang dan telah melakukan perpanjangan izin penyelenggaraan program studi Psikologi Program Sarjana (S-1) pada UIN Malang Provinsi Jawa Timur berdasarkan keputusan Diktis No. D/II/233/2005 terakreditasi oleh Badan Akreditasi Nasional (BAN) Perguruan Tinggi, No. 003/BAN-PT/Ak-X/S1/II/2007 dengan predikat baik.

Melalui Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang diperoleh beberapa keuntungan sebagai berikut:

- a. Pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, dilaksanakan oleh tenaga pendidik yang profesional dan kompeten dalam bidangnya dan mampu membekali peserta didik dengan pengetahuan akademik yang memadai sehingga mampu mengaplikasikan keilmuannya dalam kehidupan sehari-hari.
- b. Kurikulum dalam pendidikan psikologi disusun atau dirancang oleh tenaga profesional sehingga peserta didik dibekali dan dilatih keterampilan untuk mampu menerapkan keilmuannya baik di dunia kerja, workshop, pelatihan maupun kegiatan-kegiatan psikologi lainnya.

2. Visi dan Misi Fakultas Psikologi UIN Malang

a. Visi

Menjadi Fakultas Psikologi terkemuka dalam penyelenggaraan pendidikan, pengajaran, penelitian dan pengabdian pada masyarakat untuk menghasilkan lulusan di bidang psikologi yang memiliki kekokohan aqidah, kedalaman spiritual, keluhuran akhlak, keluasan ilmu dan kematangan profesional serta menjadi pusat pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni yang bercirikan Islam serta menjadi penggerak kemajuan masyarakat.

b. Misi

- 1) Menciptakan sivitas akademika yang memiliki kemantapan aqidah, kedalaman spiritual dan keluhuran akhlaq.
- 2) Memberikan pelayanan yang profesional terhadap pengkaji ilmu pengetahuan psikologi
- 3) Mengembangkan ilmu psikologi yang bercirikan Islam melalui pengkajian dan penelitian ilmiah.
- 4) Mengantarkan mahasiswa psikologi yang menjunjung tinggi etika moral.

B. Hasil dan Pembahasan Penelitian

1. Deskripsi Tingkat *Gratitude* Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2017 UIN Malang

Ditemukan bahwa tingkat *Gratitude* mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2017 dinyatakan sedang yang dominan menuju ke rendah. Dikatakan sedang dengan presentase 52,2% sedangkan presentase kategori rendahnya yakni 25,0% dan kategori tingginya yakni 22,5%.

Dikatakan Sedang dengan bukti perilaku bahwa mereka sering murung ketika keadaan hati mereka tidak stabil, mempunyai perasaan yang tidak stabil karena melihat teman dilingkungannya lebih baik dari pada dirinya, merasakan emosi dengan memilih untuk diam dan menyendiri. Sedangkan dikatakan rendah perilaku yang muncul pada diri mahasiswa tersebut yakni terlalu sering overthinking dengan apa yang ia lakukan, sehingga berpengaruh pada psikologis

mereka, salah satu contohnya ada yang sampai terlalu sampai mengeluarkan keringat dari tangannya hingga bercucuran, ada juga ketika diri mereka merasa kurang bersyukur mereka lebih menyalahkan orang disekitar dengan cara memunculkan perilaku raut wajah marah, sinis dsb. Kemudian kategori tinggi pada mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2017 UIN Malang ini sangat rendah dibuktikan sangat kurang adanya rasa *Gratitude* yang harus ditingkatkan, jika tetap dilakukan maka akan selalu berimbas pada psikologi mereka.

2. Deskripsi Tingkat *Subjective Well-Being* Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2017 UIN Malang

Ditemukan tingkat *Subjective Well-Being* pada mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2017 UIN Malang dinyatakan sedang yang dominan ke kategori tinggi. Akan tetapi *subjective well-being* mereka juga ditemukan kategori rendah. Sedang dengan presentase 52,5% sedangkan kategori tinggi 30,0%, kemudian kategori rendah hasil persentasenya yakni 17,5%.

Perilaku kategori sedang yang dimunculkan yakni menyalahkan diri sendiri, pusing berkepanjangan, emosi dengan cara diam, bermain game berkepanjangan. Sedangkan tinggi perilaku yang muncul yakni mereka masih bisa mengerti setelah larut dalam permasalahan dengan dirinya sendiri mereka selalu mengambil pelajaran dari permasalahan tersebut dengan cara memotivasi diri sendiri dan selalu berusaha untuk introspeksi diri.

Kemudian kategori rendah tersebut perilaku yang muncul yakni menutup diri dan tidak mau bertemu dan berinteraksi dengan orang sekitar, badan merasa

capek padahal tidak berkegiatan sama sekali. Hal ini apabila terlalu berimbas pada psikologis pasti akan sangat berbahaya

3. Deskripsi Hubungan Tingkat *Gratitude* dengan *Subjective Well-Being* Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2017 UIN Malang

Hasil dari penelitian ini menyebutkan bahwa adanya hubungan antara tingkat *Gratitude* dengan *Subjective Well-Being* pada mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2017 UIN Malang. Tingkat *Gratitude* mereka dikatakan sedang sedangkan *Subjective Well-Being* mereka juga membuktikan sedang. Bisa disimpulkan bahwa dari kedua variabel tersebut sangat berhubungan, begitu juga apabila hasil tingkat *Gratitude* rendah maka akan sangat berpengaruh pada *Subjective Well-Being* nya.

Dari penjelasan diatas dapat dibuktikan dengan hasil statistika (SPSS 23) dengan melalui beberapa uji, yaitu :

1) Uji Asumsi Klasik

a) Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menguji data variabel bebas dan data variabel terikat pada persamaan regresi yang dihasilkan berdistribusi normal atau berdistribusi tidak normal. Adapun hasil uji normalitas sebagai berikut:

Tests of Normality

Tabel (4.4)

Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
statistic	df	Sig	Statistic	df	Sig
.109	35	.200	.950	35	.110
.086	35	.200	.978	35	.686

b) Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear secara signifikan atau tidak. korelasi yang baik seharusnya terdapat hubungan yang linear antara variabel independen (X) dengan variabel dependen (Y). Analisis yang dilakukan dalam penelitian menggunakan SPSS (*Statistical Program for Social Science*) versi 23 for windows harus berpedoman pada dasar pengambilan keputusan yang jelas.

Dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas dapat dilakukan dengan membandingkan nilai signifikansi (Sig). Dengan 0,05. Suatu data dikatakan linear jika nilai Deviation from Linearity Sig. > 0,05 antara variabel independen dengan variabel dependen.

Tabel (4.5)

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig
Y	Between	(Combined)	1540.517	15	102.701	1.178	.350
X	Groups	Linearity	166.771	1	166.771	1.913	.179
		Deviation from Linearity	1373.746	14	98.125	1.125	.387
Within Groups			2092.583	24	87.191		
Total			3633.100	39			

2) Pengujian Hipotesis**a. Uji Korelasi**

Korelasi untuk mengetahui berapa persen hubungan variabel *Gratitude* dengan *Subjective Well—Being*. Dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel (4.6)

Correlations

		Gratitude	Subjective Well-Being
<i>Gratitude</i>	Pearson Correlation	1	.214
<i>e</i>	Sig. (2-tailed)		.184
	N	40	.40

<i>Subjective</i>	Pearson	.214	1
	Correlation		
Well-Being	Sig. (2-tailed)	.184	
	N	40	40

3) Kategorisasi

a) Kategorisasi *Gratitude*

Tabel (4.7)

Kategorisasi *Gratitude* for SPSS. 23

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cummulative Percent
Valid 1.00	10	25.0	25.0	25.0
2.00	21	52.5	52.5	77.5
3.00	9	22.5	22.5	100.0
Total	40	100.0	100.0	

b) Kategorisasi *Subjective-Well-Being*

Tabel (4.8)

Kategorisasi *Subjective Well-Being* for SPSS.23

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cummulative Percent
Valid 1.00	7	17.5	17.5	17.5
2.00	21	52.5	52.5	70.0

3.00	21	30.0	30.0	100.0
Total	40	100.0	100.0	

Hasil uji statistik diatas yang sudah dilakukan oleh peneliti yakni dimulai dari uji *Normalitas*, kemudia dilanjut dengan uji *Linearitas*, disusul dengan uji *Korelasi* dan yang terakhir *Kategorisasi* dari kedua varibale tersebut yakni *Gratitude* dan *Subjective Well-Being*. Pertama uji *Normalitas*, yang mana hasil dari uji tersebut menjelaskan bahwa kedua variabel dikatakan normal dan dapat digunakan untuk penelitian. Kemudian uji *Linearitas*, dalam penelitian ini kedua variabel mempunyai nilai signifikan yakni $0,387 > 0,050$, maka kedua variabel ini *Linier* dan dapat digunakan untuk penelitian.

Sedangkan uji *Korelasi* kedua variabel tersebut dinyatakan adanya hubungan antara keduanya, yakni adanya hubungan antara *Gratitude* dengan *Subjective Well-Being*, dengan nilai *Pearson Correlation* sebesar 0,214 dan nilai signifikan 0,184 > nilai probabilitas 0,050. Maka penelitian ini H_0 ditolak dan H_a diterima, yakni adanya hubungan antara antara kedua variabel tersebut secara parsial dan signifikan.

Terakhir yakni hasil kategorisasi yang mana variabel *Gratitude* menunjukkan sedang dengan nilai presentase 52,5%, dilanjut dengan nilai presentase yang rendah yakni 25,0% dan nilai presentase tinggi yakni 52,2%. Artinya redponden *Gratitude* nya sedang yang lebih mengarah ke rendah. Kemudian hasil kategorisasi variabel *Subjective Well-Being* menunjukkan sedang dengan nilai presentase 52.2%, dilanjut dengan nilai presentase tinggi yakni 30,0% dan nilai presentase rendah yakni 17,5%. Artinya *Subjective Well-Being* responden dinyatakan sedang yang mengarah ke tinggi.

4) Aspek Utama Pembentuk Variabel

Aspek utama adalah nilai yang paling kuat pada sebuah aspek jika dikorelasikan dengan total semua aspek. Pada penelitian ini, untuk dapat mengetahui pembentuk utama pada setiap variabel, maka peneliti menggunakan bantuan program *Microsoft excel 2013*. Adapun hasil dari setiap variabel adalah sebagai berikut :

Tabel (4.9)
Hasil Analisis Aspek Variabel *Gratitude*

Aspek	Korelasi
<i>Lack of Sense Deprivation Factor</i>	0,146
<i>Simple Appreciation Factor</i>	0,641
<i>Appreciation for Other Factor</i>	0,852

Dari tabel diatas dapat diketahui hasil analisis aspek yang dilakukan oleh peneliti melalui perhitungan korelasi masing-masing aspek. Hasil diatas menunjukkan aspek *Lack of Sense Deprivation Factor* memiliki nilai yang lebih kecil dari pada aspek lainnya dengan nilai 0,146 terhadap *Gratitude*.

Tabel (4.10)
Hasil Analisi Aspek Variabel *Subjective Well-Being*

Aspek	Korelasi
Kognitif	0,846
Afektif	0,810

Dari tabel diatas dapat diketahui hasil analisis aspek yang dilakukan oleh peneliti melalui perhitungan korelasi masing-masing aspek. Hasil diatas menunjukkan aspek afektif memiliki nilai yang lebih kecil dari pada aspek lainnya dengan nilai 0,810 terhadap *Subjective Well-Being*.

5) Pembahasan

Penelitian ini menggunakan variabel *Gratitude* (X) untuk mengetahui hubungannya dengan *Subjective Well-Being* (Y) pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2017. Berdasarkan hasil analisis serta berbagai pengujian, maka dalam penelitian ini diperoleh bahwa variabel *Gratitude* berhubungan dengan *Subjective Well-Being* Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2017 UIN Malang.

1. Tingkat *Gratitude* Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2017

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh bahwa mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2017 didominasi oleh tingkat *Gratitude* dengan kategorisasi sedang yakni sebesar 52,5%. Adapun kategorisasi tinggi yakni sebesar 22,5% dan tingkat rendah sebesar 25,0%. Hasil tersebut membuktikan bahwa setiap individu memiliki *Gratitude* dalam diri masing-masing. Namun, dalam penelitian ini responden berpotensi rendah. Artinya responden masih banyak yang kurang memiliki rasa syukur yang tinggi didalam dirinya.

Hal ini bertolak belakang dengan teori yang dipaparkan oleh (Emmons, 2007) *Gratitude* adalah perasaan akan sesuatu yang hebat, rasa terimakasih dan penghargaan atas keuntungan yang diterima secara interpersonal atau transpersonal dari tuhan. Secara singkat, orang yang bersyukur adalah seseorang mempunyai rasa berterimakasih dan paham akan nilai terimakasih itu sendiri dengan cara yang sederhana, yakni hanya merasa berharga dan beruntung akan dirinya.

Orang yang mempunyai rasa syukur akan sadar apa artinya berterimakasih akan anugerah tuhan yang sudah diberikan dan beruntung dengan apa yang ia peroleh, selain itu seseorang yang bersyukur akan merasa tenang dan nyaman dikehidupan sehari-hari, baik dilingkungan sekitarnya maupun didalam dirinya sendiri. Tetapi data penelitian

menunjukkan bahwa tingkat Gratitude mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2017 berpotensi untuk memiliki Gratitude rendah.

2. Tingkat *Subjective Well-Being* Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2017

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2017 didominasi oleh tingkat subjective well-being dengan kategorisasi sedang yakni sebesar 52,5%. Adapun kategorisasi tinggi yakni sebesar 30,0% dan tingkat rendah sebesar 17,5%. Hasil tersebut membuktikan bahwa setiap individu memiliki Subjective Well-Being dalam diri mereka masing-masing. Artinya dalam hal ini Subjective Well-Being mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2017 masih perlu ditingkat kembali.

Hal ini selaras dengan teori yang dipaparkan oleh (Diener,2009) individu dikatakan mempunyai Subjective Well-Being yang tinggi apabila mereka lebih banyak merasakan emosi yang menyenangkan dari pada emosi yang tidak menyenangkan, ketika terlibat dalam kegiatan yang menarik, ketika mengalami banyak rasa senang dan sedikit rasa sakit, dan ketika telah merasa puas akan kehidupan mereka.

Hasil penelitian yang mengatakan bahwa sebagian besar mahasiswa mempunyai tingkat Subjective Well-Being kategori sedang, bisa diartikan bahwa sebagian besar mahasiswa Subjective Well-Being yang cukup baik. Akan tetapi ada juga mahasiswa yang Subjective Well-Being nya rendah dengan presentase 17,5%. Artinya ada beberapa mahasiswa yang kurang memiliki rasa kepuasan dalam dirinya. Menurut (Myers,2014) individu yang memiliki Subjective Well-Being yang rendah, memandang rendah hidupnya dan menganggap peristiwa yang terjadi sebagai hal yang tidak menyenangkan, oleh sebab itu timbul emosi yang tidak menyenangkan seperti kecemasan, depresi, dan kemarahan.

3. Hubungan Tingkat *Gratitude* dengan *Subjective Well-Being* Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2017 UIN Malang

Berdasarkan hasil analisis uji korelasi yang telah dilakukan, diketahui bahwa variabel *Gratitude* (X) dengan *Subjective Well-Being* (Y) berhubungan. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima. Dapat dilihat yakni diketahui bahwa nilai *pearson correlation* sebesar 0,214 dan nilai signifikansi $0,184 >$ nilai probabilitas 0,050.

Adapun tingkat *Gratitude* mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2017 dinyatakan berkategori sedang yakni sebesar 52,5% sedangkan kategori tinggi yakni sebesar 22,5% dan kategori rendah sebesar 25,0% akan tetapi dalam hal ini mahasiswa angkatan 2017 berpotensi rendah. Artinya responden masih banyak yang kurang memiliki rasa syukur didalam dirinya.

Sedangkan tingkat *Subjective Well-Being* dalam penelitian ini yakni berkategori sedang yakni sebesar 52,5%. Adapun kategoris tinggi yakni sebesar 30,0% dan kategori rendah sebesar 17,5%. Akan tetapi mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2017 juga berkategori rendah yakni 17,5%. Artinya masih ada beberapa mahasiswa yang kurang memiliki rasa kepuasan pada dirinya. Dalam hal ini mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2017 harus bisa meningkatkan *subjective well-being* nya.

Menurut (Seligman, 2002), salah satu upaya untuk meraih *Subjective Well-Being* adalah dengan memiliki enam keutamaan hidup, dari enam keutamaan hidup tersebut maka muncullah 24 karakter kekuatan yang bisa dimiliki oleh manusia untuk meraih keutamaan hidup, dimana salah satu dari 24 karakter tersebut salah satunya adalah *Gratitude*.

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan latar belakang di atas, adapun rumusan masalah yang ingin diungkap dalam penelitian ini, ialah:

1. Tingkat *Gratitude* mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2017 UIN Malang lebih banyak berada pada kategori sedang yakni sebesar 52,5%, kategori tinggi yakni sebesar 22,5% dan kategori rendah 25,5%. Akan tetapi tingkat *Gratitude* disini mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2017 berpotensi rendah sebab angka kategori sedang sangat mendekati kategori rendah tersebut. Dikatakan sedang menuju rendah sebab mahasiswa psikologi angkatan 2017 tersebut meimbulkan gejala-gejala yang mengakibatkan *subjective well-being* mereka kurang. Yakni mahasiswa mudah mengalami gangguan secara psikis seperti cemas, stres dan mudah menyalahkan diri sendiri. Oleh karenanya mahasiswa yang mengalami hal tersebut sangat butuh dukungan untuk kehidupan dan untuk melanjutkan karirnya. Dukungan tersebut diperoleh dari lingkungannya yaitu keluarga dan teman sebaya.
2. Tingkat *Subjective Well-Being* mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2017 UIN Malang lebih banyak berada pada kategori sedang yakni sebesar 52,5%, kategori tinggi 30,0% dan kategori rendah 17,5%. Dan tingkat *Subjective Well-Being* mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2017 juga bisa berpotensi tinggi sebab angka kategori sedang mendekati kategori tinggi. Dikatakan *subjective well-being* nya sedang dan bisa juga ke tinggi sebab mahasiswa masih bisa mengontrol dirinya , mereka masih bisa mengendalikan dirinya sendiri ketika mengalami gejala-gejala yang disebabkan karena kurangnya bersyukur tersebut. Seperti mereka masih bisa memilah mana yang harus ia lakukan dan mana yang tidak harus dilakukan,

hal tersebut bisa membantu memotivasi diri mereka sendiri. Akan tetapi mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2017 juga berkategori rendah, dikatakan subjective well-being juga rentan ke rendah sebab masih ada beberapa mahasiswa yang kurang memiliki rasa kepuasan pada dirinya. Seperti menyebabkan gejala-gejala fisik yang ditimbulkan seringnya overthinking sehingga berakibat pada fisiknya.

3. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua variabel yakni variabel *Gratitude* dengan variabel *Subjective Well-Being* dinyatakan berhubungan dengan nilai *pearson correlation* sebesar 0,214 dan nilai signifikansi 0,184 > nilai probabilitas 0,050. Maka H_0 diterima, disimpulkan bahwa ada hubungan parsial dan signifikan antara variabel *Gratitude* dengan variabel *Subjective Well-Being*.

B. Saran

- a. Kemampuan untuk mengungkapkan dengan menghargai sesuatu atas kontribusi orang lain sebagai indikator *Gratitude* dari aspek *Appreciation for Others Factor* sudah baik, namun kemampuan untuk menunjukkan rasa syukur yang melimpah dari aspek *Lack of Sense Deprivation Factor* masih kurang. Oleh karena itu, lembaga maupun mahasiswa dapat meningkatkan *Lack of Sense Deprivation Factor* dengan cara selalu berfikir positif, selalu menerima hal-hal sederhana, menghayati segala nikmat yang besar dariNya dan berterimakasih atas kemurahan yang telah diberikan oleh tuhan.
- b. Kepuasan hidup serta kepuasan domain dari aspek kognitif *Subjective Well-Being* sudah baik, namun untuk aspek afektif rasa emosi positif dan emosi negatif masih kurang. Oleh karena itu, lembaga atau mahasiswa dapat meningkatkan rasa emosi positif dan emosi negatifnya dengan cara pelatihan self efficacy, pelatihan regulasi emosi seperti melepaskan emosi negatif, penyampaian materi dengan slide dan ceramah serta reframing yang lebih ditekankan pada penerimaan secara positif sehingga terus menetap dan emosi negatif bisa berkurang.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat ditindak lanjuti oleh peneliti selanjutnya melalui pembenaran dalam penyusunan angket atau kuesioner yang terkait dengan tingkat *Gratitude* dan terutama *Subjective Well-Being* karena pengukuran dalam hal ini sampai sekarang belum dapat dipastikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arbiyah, N., Imelda, F. N., & dan Oriza, I. D. (2008). Hubungan Bersyukur Dan Subjective Well Being Pada Penduduk Miskin. *jps*, 12.
- Arikanto, S. (2006.). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rinekka Cip.
- Compton, W. C. (2005). *Introduction to Positive Psychology*. USA: Thomson learning.
- Devy, O. &. (2018). kesejateraan psikologis pada remaja perempuan korban kekerasan dalam pacaran ditinjau dari rasa syukur dan harga diri. *Proyeksi*, 43-52.
- Diener. (2009). *The Science of Well Being* . New York: Springer.
- Diener, E. &. (2005). The nonobvious social psychology of happiness. *Psychological Inquiry*, 162-167 .
- Diener, E. 2. (2003). *Subjective Well-Being Is Desirable, But Not The Summum Bonum (Handout for University of Minnesota Interdisciplinary Workshop)*.
- Diener, E. (2009). *The science of well-being The collected works of Ed Diener*. USA: springer.
- Diener, E. O. (2002). Personality, Culture, And Subjective Well Being Emotional And Cognitive Evaluation Of Life. *Annu. Rev. Psychol.* 403.
- Diener, E. R. (1985). The satisfaction with life scale. *journals of personality assesment* , 71-75.
- Diener, E. T. (2005). *Guidelines For National Indicators Of Subjective Well Being And Ill Being*.
- Emmons. (2007). *how to the new science of gratitude can make you happier*. new york: houghton mifflin company.
- Emmons, C. &. (2004). *psychology of gratitude an introduction the psuchology of gratitude*. new york: oxford university.
- Fagley, A. &. (2005). Appreciation: Individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being. *journal of personality*, 79-114.

- Forgeard, M. J.-1. (2011). Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy. *Internasional Journal of wellbeing*, 15.
- Inglehart, R. F. (2008). Rising Happiness: A Global Perspective (1981-2007). Vol. 3 Number 4 . *Association For Psychological Science*, 280.
- Lambert, N. M. (2009). Can prayers increase gratitude? *psychology of religion and spirituality* .
- Levant & Kopecky, 1., & dalam Kashda, B. &. (2009).
- lilim, N. &. (2017). Hubungan Gratitude dan subjective well being wanita dewasa awal di syamsi dhuha foundation . *jurnal ilmiah psikologi*, 91-114.
- Mahardika, H. (2017). Hubungan Gratitude dan Subjective well being Odapus wanita dewasa awal di Syamsi Dhuha . *Jurnal ilmiah psikologi*, 91-114.
- McCullough, M. E. (2001). Is Gratitude A Moral Affect. *psychological Bulletin*, 127.
- McCullough, M. E. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *journal of personality and social psychology*, 112-127.
- Moh, N. (1983). *Metode Penelitian* . Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Murisal & Hasanah, T. (2017). Hubungan bersyukur dengan kesejahteraan subjektif pada orang tua yang memiliki anak tunagrahita di slb 2 negeri Kota Padang. *Konseli Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 81-88.
- Myers, D. &. (2014). *Hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan subjective pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas muhammadiyah surakarta* . surakarta: doctoral disertation .
- Pavot, W. &. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *the journal of positive psychology*, 3(2).
- Ramzan, N. &. (2014). *Expression of gratitude and subjective well being among university teachers*.
- Seligman, M. E. (2002). *Authentic Happiness: Using The New Positive Psychology To Realize Your Potensial For lasting Fulfillment*. Bandung: PT.Mizan Pustaka.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2007.). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan R&D*. Bandung.: Alfabeta.

- Sulistyarini, I. R. (2010). *Pengaruh Pelatihan Kebersyukuran Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Penyandang Cacat*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- Wood, A. M. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical psychology Review*, 1-16.
- Zinuddin, M. &. (2008). 13.

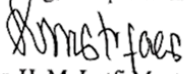
LAMPIRAN-LAMPIRAN

REKAPITULASI KONSULTASI REVISI PEMBIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Nabila Rahmi Oktaviani
 Nim/Jurusan : 17410059/Psikologi
 Dosen pembimbing : Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag
 Judul Skripsi : Hubungan Tingkat *Gratitude* dengan *Subjective Well-Being* Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2017 UIN Malang

No.	Tanggal	Bagian skripsi yang direvisi	TTD
1.	23 November 2020	BAB I Pendahuluan	
2.	13 Desember 2020	BAB I Pendahuluan	
3.	30 Desember 2020	BAB II Kerangka Berfikir dan Hubungan Kedua Variabel	
4.	11 Januari 2021	BAB III Definisi Operasional dan Acc Sempro	
5.	27 April 2021	Konsultasi Hasil Sempro	
6.	2 Mei 2021	BAB IV Teknik Pengambilan Data dan Konsultasi Alat Ukur	
7.	15 Juni 2021	Pengajuan Acc Sidang	
8.	26 Juli 2021	Catatan Revisi Hasil Sidang	

Malang, 8 September 2021


Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag
 NIP. 19730710 200003 1002

LAMPIRAN VERBATIM WAWANCARA

Teman penelitian : Gratitude (Syukur), Subjective Well-Being

Data yang diungkap dalam wawancara:

1. Penyebab ketidakbersyukuran dalam diri dan perilaku yang muncul
2. Pengaruh pada Subjective Well-Being dalam diri dan perilaku yang muncul

Konselor/konseli	Deskripsi	Teknik
ko	Assalamualaikum.. rafif	Telfon WA
ki	Walaikumsalaam..	
ko	Apakah kamu sibu hari ini?	
ki	Tidak bil, kenapa? Ada apa?	
ko	Emmh, aku mau tanya sesuatu boleh?	
ki	Oalah, iya silahkan	
ko	Langsung aja ya fif, “Apa yang membuat kamu tidak bersyukur? Dan dampaknya terhadap SWB kamu seperti apa?”	
ki	Yang bikin aku nggk bersyukur itu karena merasa kurang, ketika aku merasa kurang tersebut aku jadi tidak nyaman dalam menjalani hari-hari bawaannya capek dan males	
ko	Terus dari dampak tersebut perilaku yang muncul seperti apa?	
ki	Aku capeknya lebih ke fisik bukan psikisnya padahal nggk ngapain-ngapain tapi badan terasa capek aja, dan ketika aku males bener-bener nggk mau ngapa”in sama sekali pinginnya nyantai aja.	
ko	Oke fiif, makasih atas jawabannya ya	
ki	Oke bil sama-sama	
ko	Assalamualaikum	
ki	Walaikumsalam	
Konselor/konseli	Deskripsi	Teknik

ko	Assalamualaikum.... finaa	Telfon WA
ki	Walaikumsalam... bil	
ko	Lagi sibuk ndak fin?	
ki	Tidak bil, ada apa?	
ko	Aku mau tanya sesuatu boleh?	
ki	Okee boleh, silahkan	
ko	Langsung aja ya fin., Apa yang membuat kamu tidak bersyukur? Dan dampaknya terhadap SWB kamu seperti apa?	
ki	Yang bikin aku jadi tdak bersyukur itu karena aku lagi membanding-bandingkan pencapaianku sama pencapaiannya orang lain bil nah ketika aku ngebandingin diriku sendiri dengan orang lain aku jadi cenderung sedih dan nyalahin diri sendiri	
ko	Terus dari dampak tersebut perilaku yang muncul seperti apa?	
ki	Emosi dengan diri sendiri dengan cara diam, males mau melakukan sesuatu, pikiran kemana-mana, scrol hanphone yang tidak jelas	
ko	Oke fin, makasih atas jawabannya yaa	
ki	Oke bil sama-sama	
ko	Assalamualaikum	
ki	Walaikumsalam	
Konselor/konseli	Deskripsi	Teknik
ko	Assalamualaikum... binti	
ki	Walaikumsalam....	
ko	Apa kamu sedang sibuk saat ini?	
ki	Tidak, ada apa ya bil?	
ko	Gini, aku mau tanya sesuatu boleh?	
ki	Oalaah, iya monggo	

ko	Langsung aja ya bin, Apa yang membuat kamu tidak bersyukur dan dampaknya terhadap SWB kamu seperti apa?	Telfon WA	
ki	Yang membuat tidak bersyukur ya kadang dari rasa iri dan tidak puas terhadap pencapaian diri sendiri. Pastinya kalo kita nggk puas kita itu nggk bersyukur nah kalo udah nggk bersyukur pasti bawaannya pengen emosi mulu, gabisa liat sisi baik orang lain rasanya tuh “kenapa sih orang itu bisa kayak gitu sedangkan aku kok masih gini-gini aja”		
ko	Terus perilaku yang muncul dari dampak tersebut seperti apa?		
ki	Aku jadi bad mood, aku menunjukkan sikap yang berbeda tidak seperti biasanya, tiba-tiba cuek ke semua orang, menyalahkan diri sendiri dengan nangis diam dan memendam atau menggerutu didalam hati.		
ko	Okee binti, makasih atas jawabannya yaa		
ki	Iyaa sama-sama nabilaa		
ko	Assalamualaikum		
ki	Waalaikumsalaam		
Konselor/konseli	Deskripsi		Teknik
ko	Assalamualaikum... maya		
ki	Waalaikumsalam... bil		
ko	Lagi sibuk ndak may?		
ki	Ndak bil, ada apa?		
ko	Aku mau tanya sesuatu boleh?		
ki	Boleeh, monggo bil		
ko	Langsung aja ya may, Apa yang membuat kamu tidak bersyukur? dan dampaknya terhadap SWB kamu apa?		

ki	Kadang keadaan sulit bikin aku kurang bersyukur, cukup berdampak, seperti jadi gelisah overthinking dan kurang bersemangat	Telfon WA
ko	Lalu dari dampak tersebut perilaku yang muncul seperti apa?	
ki	Ketika aku bangun tidur aku jadi lemes pusing dan kepikiran terus, dan parahnya lagi aku nggk fokus kalo mau ngerjain sesuatu itu, semisal aku ada plan A B C D tapi tiba-tiba aku lupa dengan plan yang aku buat itu tdi jadi kayak nggk fokus gitu, dan ketika aku lagi banyak pikiran gitu tanganku langsung berkeringat	
ko	Okee deh may, makasih atas jawabannya yaa	
ki	Iyaa biil, sama-sama	
ko	Assalamualaikum	
ki	Walaikumsalaam	
Konselor/konseli	Deskripsi	Teknik
ko	Assalamualaikum... pradnya	Telfon WA
ki	Walaikumsalam...bil	
ko	Lagi sibuk dank prad?	
ki	Nggk bil, ada apa?	
ko	Aku mau tanya sesuatu boleh?	
ki	Oalaah, iyaa boleh	
ko	Langsung aja ya prad, Apa yang membuat kamu tidak bersyukur? Dan dampaknya terhadap SWB kamu seperti apa?	
ki	Ketika aku nggk bersyukur itu karena aku negbandingin kemampuanku dengan orang lain, aku merasa aku tidak mampu menjadi seperti mereka padahal aku sadar kemampuan orang itu tidak sama	
ko	Lalu dari dampak tersebut perilaku yang muncul seperti apa?	

ki	Aku lebih diam dan bingung harus ngapain, emosi dan lebih curhat di media sosial dan ketika ada yang bales chat wa aku berusaha tidak balas dulu karena takutnya mereka larut dengan emosiku	
ko	Okee makasih pradnya atas jawabannya	
ki	Iya bil, sama-sama	
ko	Assalamualaikum	
ki	Walaikumsalaam	
Konselor/konseli	Deskripsi	Teknik
ko	Assalamualaikum... iqbal	Telfon WA
ki	Walaikumsala warahmah...	
ko	Lagi sibuk ndak bal? Aku mau tanya sesuatu boleh?	
ki	Alhamdulillah lagi senggang bil, iya boleh monggo	
ko	Oke deh langsung aja ya bal, Apa yang membuat kamu tidak bersyukur? Dan dampaknya terhadap SWB kamu seperti apa?	
ki	Belum bisa bersyukur karena iqbal masih sering belum ridho atas kejadian-kejadian yang sudah berlalu. Terkadang perlu waktu dan kesadaran diri akan masalah yang belum bisa iqbal lepas begitu saja, dampak yang muncul yaitu sedih, kesedihan itu muncul ketika ada unsur yang mengingatkann dengan peristiwa yang iqbal belum bisa lepaskan.	
ko	Lalu perilaku yang muncul dari dampak tersebut seperti apa?	
ki	Ndak ada perilaku yang muncul kalau iqbal berada dalam kondisi tersebut iqbal lebih banyak diam kalau tanya kadang hanya menjawab seadanya dan aku tidak mau terlalu lama di tempat ramai jika dalam keadaan seperti itu.	
ko	Oke deh bal. Makasih yang banyak yaa	

ki	Nggeh, sami-sami		
ko	Assalamualaikum		
ki	Walaikumsalam		
Konselor/konseli	Deskripsi	Teknik	
ko	Assalamualaikum... dewa	Telfon WA	
ki	Walaikumsalam nabila.....		
ko	Kamu lagi sibuk nggk wa? Aku mau tanya sesuatu bisa?		
ki	Enggak bil lagi santai aja, iyaa bisa		
ko	Oke langsung aja ya dew, Apa yang membuat kamu tidak bersyukur? Dan dampaknya terhadap SWB kamu seperti apa?		
ki	Yang membuat aku merasa tidak bersyukur i karea aku sering melihat pencapaian orang lain dari sosmed dan standard mereka terlalu tinggi sehingga lupa dibawah aku masih banyak yang nasibnya jauh dari diriku, intinya insecure dan tidak percaya diri		
ko	Lalu dari dampak tersebut perilaku yang muncul pada diri kamu seperti apa?		
ki	Aku berusaha untuk memanajemen diriku sendiri dan berusaha mengontrol diri untuk tidak melihat pencapaian orang lain.		
ko	Oke dew.. makasih atas jawabannya yaa		
ki	Oke bil, sama-sama		
ko	Assalamualaikum..		
ki	Walaikumsalaam		
Konselor/konseli	Deskripsi		Teknik
ko	Assalamualaikum kamal		
ki	Walaikumsalaam		
ko	Mal lagi sibuk nggk? Aku mau tanya sesuatu boleh?		

ki	Alhamdulillah lagi santai bil, iyaa boleh monggo	Telfon WA
ko	Okee deh, langsung aja ya mal, Apa yang membuat kamu tida bersyukur? Dan dampaknya terhadap SWB kamu seperti apa?	
ki	Ketika aku nggk bersyukur kadang aku membandingkan diriku dengan orang lain, dan dampaknya aku menjadi stres	
ko	Lalu perilaku yang muncul ketika kamu stres itu seperti apa?	
ki	Aku nggk ingin bersosialisasi, tidak mengikuti kegiatan organisasi, lebih menjauh dari teman-teman dan lebih suka menyendiri tetapi menyendiri itu malah nggk menjadikan me time bagiku	
ko	Oke kamal, makasih atas jawabannya	
ki	Sama-sama bil	
ko	Assalamualaikum..	
ki	Walaikumsalaam	
Konselor/konseli	Deskripsi	Teknik
ko	Assalamualaikum ani..	Telfon WA
ki	Walaikumsalaam..	
ko	Lagi sibuk nggk? Aku mau tanya sesuatu boleh?	
ki	Enggak kok, iyaa silahkan	
ko	Langsung aja ya, Apa yang membuat kamu tidak bersyukur? Dan dampaknya seperti apa terhadap SWB kamu?	
ki	Yang membuat aku tidak bersyukur adalah aku terus merasa kurang, padahal aku merasa aku sudah mendapatkan yang tepat dan dampaknya yaitu aku egois dan menyalahkan diri sendiri	
ko	Lalu perilaku yang muncul dari dampak tersebut seperti apa?	
ki	Aku tidak peduli dengan orang lain, melakukan sesuatu dengan seenaknya sendiri tanpa memikirkan perasaan orang lain dan aku	

	menyalahkan diri aku sendiri atas perbuatanku yang seperti itu	
ko	Oke anii, terimakasih atas jawabannya	
ki	Okee sama-sama	
ko	Assalamualaikum...	
ki	Walaikumsalaaam	
Konselor/konseli	Deskripsi	Teknik
ko	Assalamualaikum salma	
ki	Walaikumsalam warahmatullaah	
ko	Kak sal lagi sibuk ndak? Aku mau tanya sesuatu boleh?	
ki	Lagi senggang bel, enggeh monggo	
ko	Langsung aja ya kak, apa yang membuat kamu tidak bersyukur? Dan dampaknya terhadap SWB kamu apa?	
ki	Aku sering ngkk bersyukur itu soal waktu, dan sering menunda pekerjaan padahal aku tau dan sadar bahwa waktu itu begitu berharga dan tidak bisa diulang dan dampaknya lebih mencemaskan masa depan karna faktor aku anak pertama dan mempunyai 2 adik jadi sering mikir kalo aku sekarang ngkk produktif kedepannya aku harus ngapain	
ko	Terus perilaku yang muncul dari dampak tersebut seperti apa?	
ki	Banyak mikir dan cari kesibukan dan bicara sama diri sendiri atau cerita ke temen” yang sama” anak pertama dan punya adik dan khususnya mengalami hal yang sama	
ko	Oke kak sal, makasih atas jawabannya ya	
ki	Iyaa sama-sama bel	
ko	Assalamualaikum..	
ki	Walaikumsalaam	

KUESIONER KEDUA VARIABEL

1. Kuesioner Variabel *Gartitude* (Syukur)

No.	Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
1.	Saya merasa bahwa hidup yang saya jalani tidak adil bagi saya					
2.	Saya yakin bahwa orang lain mendapat keberuntungan yang lebih dari saya					
3.	Saya merasa saya tidak pernah mendapat kesempatan yang sama seperti orang lain					
4.	Saya merasa hidup yang saya jalani sangat menyenangkan					
5.	Jika saya harus menulis daftar atas segala hal yang harus disyukuri, maka daftar itu akan sangat panjang					
6.	Butuh waktu yang lama sekali bagi saya sebelum saya bisa bersyukur kepada sesuatu atau seseorang					
7.	Saya merasa lebih banyak hal buruk yang saya alami dalam hidup					
8.	Saya merasa lebih banyak hal menyenangkan yang saya alami dalam hidup					
9.	Saya merasa bersyukur atas pendidikan yang saya dapatkan					
10.	Saya selalu mengeluh atas pendidikan yang saya dapatkan					
11.	Saya merasa penting untuk mensyukuri bahwa saya masih diberikan kehidupan hingga saat ini					
12.	Saya merasa tidak penting untuk mensyukuri bahwa saya masih diberikan kehidupan hingga saat ini					

13.	Saya merasa penting untuk menikmati hal-hal yang sederhana dalam hidup					
14.	Saya merasa penting untuk mengeluh hal-hal yang sederhana dalam hidup					
15.	Saya merasa hidup yang saya jalani sangat menyebalkan					
16.	Saya merasa sangat senang ketika melihat orang lain bahagia					
17.	Saya merasa menikmati hidup yang saya jalani					
18.	Saya merasa tidak menikmati hidup yang saya jalani					
19.	Saya merasa sangat menikmati aktivitas yang saya lakukan					
20.	Saya merasa tida pernah menikmati aktivitas yang saya lakukan					
21.	Saya merasa bahwa saya tidak akan bisa sampai pada tahap dimana saya sekarang tanpa bantuan orang lain					
22.	Saya merasa bahwa saya bisa sampai tahap dimana saya sekarang dapat melakukan sesuatu tanpa bantuan orang lain					
23.	Saya bersyukur bisa bertemu dan mengenal teman-teman saya saat ini					
24.	Saya tidak dapat bersyukur bertemu dan mengenal teman-teman saya saat ini					
25.	Saya merasa keberhasilan yang saya dapatkan selama ini juga berkat doa dan dukungan orang-orang disekitar saya					
26.	Saya merasa keberhasilan yang saya dapatkan selama ini atas kerja keras saya sendiri					

27.	Setiap kali saya beruntung, saya merasa keberuntungan yang saya dapatkan adalah berkat doa dari orang tua saya					
28.	Setiap kali saya tidak beruntung, saya merasa ketidakberuntungan yang saya dapatkan adalah berkat doa dari orang tua saya					
29.	Saya merasa bahwa cara untuk menikmati sesuatu adalah dengan mensyukurinya					
30.	Saya merasa bahwa cara untuk menikmati sesuatu adalah dengan mengeluh					
31.	Saya merasa sangat beruntung telah dilahirkan dikeluarga dimana saya tinggal					
32.	Saya merasa tidak beruntung telah dilahirkan dari keluarga dimana saya tinggal					
33.	Saya merasa keberhasilan yang saya dapatkan merupakan hasil dari kerja keras saya dan bukan dari bantuan siapapun					
34.	Saya merasa keberhasilan yang saya dapatkan berkat bantuan orang lain					

2. Kuesioner Variabel *Subjective Well-Being*

No.	Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
1.	Saya bahagia dicintai oleh orang-orang terdekat saya					
2.	Saya bersujud syukur ketika mendapatkan keberuntungan/keuntungan					

3.	Saya sedih jika harapan saya tidak sesuai ekspektasi					
4.	Saya merasa kurang lega jika skripsi saya belum selesai					
5.	Saya tersenyum lepas melihat skripsi saya selesai					
6.	Saya sering bermain dengan teman ketika hati saya senang					
7.	Ketika saya resah karena mendapatkan masalah, saya lebih memilih untuk ngegame					
8.	Saya merasa boros dengan apa yang saya miliki saat ini					
9.	Saya selalu merasa kurang dengan apa yang saya punya sekarang					
10.	Saya senang mempunyai hubungan baik dengan teman					
11.	Saya bahagia mempunyai keluarga yang harmonis					
12.	Saya merasa kurang bersosial dengan baik					
13.	Saya jarang menyapa teman saya karena tidak kenal					
14.	Saya menghindari jika lingkungan pertemanan saya tidak sehat					
15.	Saya kurang nyaman berteman dengan orang yang toxic					
16.	Saya merasa bangga dengan pencapaian saya					
17.	Saya tenang ketika mendapatkan masalah					

18.	Saya senang melihat teman saya tertimpa musibah					
19.	Saya sulit berkonsentrasi ketika terjadi masalah dalam diri saya					
20.	Saya sulit mengambil keputusan ketika saya marah					
21.	Saya menghindari dari teman-teman ketika saya mendapatkan masalah					
22.	Saya sering berbelanja jika hati saya senang					
23.	Saya mudah senyum ketika suasana hati saya bahagia					
24.	Saya bersyukur mempunyai anggota tubuh yang sempurna					
25.	Saya lebih memilih diam ketika mendapatkan masalah dalam diri saya					
26.	Saya gelisah ketika merasa tertinggal oleh teman-teman saya					
27.	Saya merasa capek ketika banyak pikiran					
28.	Saya selalu dihargai di lingkungan pertemanan saya					
29.	Saya tertawa ketika melihat teman sedang mengalami musibah					
30.	Saya merasa tenang skripsi saya belum selesai					

Tabel Validitas Variavel *Gratititude* (Syukur)

		VAR00001	VAR00002	VAR00003
VAR00001	Pearson Correlation	1	-.329*	-.455**
	Sig. (2-tailed)		0,038	0,003
	N	40	40	40
VAR00002	Pearson Correlation	-.329*	1	.554**
	Sig. (2-tailed)	0,038		0,000
	N	40	40	40
VAR00003	Pearson Correlation	-.455**	.554**	1
	Sig. (2-tailed)	0,003	0,000	
	N	40	40	40
VAR00004	Pearson Correlation	0,255	-.0224	-.0119
	Sig. (2-tailed)	0,112	0,164	0,464
	N	40	40	40
VAR00005	Pearson Correlation	-.358*	-.064	-.0149
	Sig. (2-tailed)	0,023	0,693	0,357
	N	40	40	40
VAR00006	Pearson Correlation	.510**	-.0229	-.0183
	Sig. (2-tailed)	0,001	0,155	0,258
	N	40	40	40
VAR00007	Pearson Correlation	.386*	-.697**	-.716**
	Sig. (2-tailed)	0,014	0,000	0,000
	N	40	40	40
VAR00008	Pearson Correlation	-.033	0,252	.488**
	Sig. (2-tailed)	0,838	0,116	0,001
	N	40	40	40
VAR00009	Pearson Correlation	-.700**	0,276	0,286
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,084	0,073
	N	40	40	40
VAR00010	Pearson Correlation	-.867**	.502**	.389*

	Sig. (2-tailed)	0,000	0,001	0,013
	N	40	40	40
VAR00011	Pearson Correlation	-.214	.236	.410**
	Sig. (2-tailed)	0,184	0,142	0,009
	N	40	40	40
VAR00012	Pearson Correlation	.685**	-.166	-.364*
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,307	0,021
	N	40	40	40
VAR00013	Pearson Correlation	-.167	-.163	0,068
	Sig. (2-tailed)	0,304	0,315	0,676
	N	40	40	40
VAR00014	Pearson Correlation	-.171	-.110	0,209
	Sig. (2-tailed)	0,291	0,500	0,196
	N	40	40	40
VAR00015	Pearson Correlation	.572**	-.471**	-.309
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,002	0,053
	N	40	40	40
VAR00016	Pearson Correlation	-.180	.435**	-.032
	Sig. (2-tailed)	0,267	0,005	0,847
	N	40	40	40
VAR00017	Pearson Correlation	-.455**	0,288	0,201
	Sig. (2-tailed)	0,003	0,071	0,215
	N	40	40	40
VAR00018	Pearson Correlation	.486**	-.363*	-.334*
	Sig. (2-tailed)	0,001	0,021	0,035
	N	40	40	40
VAR00019	Pearson Correlation	-.461**	.391*	.444**
	Sig. (2-tailed)	0,003	0,013	0,004
	N	40	40	40
VAR00020	Pearson Correlation	-.815**	.375*	.405**

	Sig. (2-tailed)	0,000	0,017	0,010
	N	40	40	40
VAR00021	Pearson Correlation	-.337*	-0,050	.314*
	Sig. (2-tailed)	0,033	0,762	0,049
	N	40	40	40
VAR00022	Pearson Correlation	-.517**	-0,123	0,304
	Sig. (2-tailed)	0,001	0,451	0,056
	N	40	40	40
VAR00023	Pearson Correlation	-.725**	-0,051	0,311
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,755	0,051
	N	40	40	40
VAR00024	Pearson Correlation	-.730**	0,095	.343*
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,558	0,030
	N	40	40	40
VAR00025	Pearson Correlation	.505**	-0,027	0,061

	Sig. (2-tailed)	0,001	0,868	0,708
	N	40	40	40
VAR00026	Pearson Correlation	-.523**	0,193	.340*
	Sig. (2-tailed)	0,001	0,232	0,032
	N	40	40	40
VAR00027	Pearson Correlation	.417**	0,148	-.326*
	Sig. (2-tailed)	0,007	0,362	0,040
	N	40	40	40
VAR00028	Pearson Correlation	-.650**	.491**	.722**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,001	0,000
	N	40	40	40
VAR00029	Pearson Correlation	.421**	-0,181	-.408**
	Sig. (2-tailed)	0,007	0,265	0,009
	N	40	40	40
VAR00030	Pearson Correlation	-.449**	0,250	.400*

0,272	-0,097	.517**	.472**	-0,230	-.799**	-.770**	-0,234
0,090	0,552	0,001	0,002	0,154	0,000	0,000	0,146
40	40	40	40	40	40	40	40
-0,176	-0,158	-0,026	-0,049	-0,244	0,015	0,252	-0,080
0,277	0,329	0,874	0,762	0,130	0,926	0,116	0,624
40	40	40	40	40	40	40	40
-.481**	-0,205	-.344*	-.425**	0,198	.723**	.626**	0,290
0,002	0,205	0,030	0,006	0,222	0,000	0,000	0,069
40	40	40	40	40	40	40	40
0,293	0,241	0,304	.568**	-0,193	-.670**	-.583**	-0,232
0,067	0,134	0,057	0,000	0,232	0,000	0,000	0,149
40	40	40	40	40	40	40	40
-.503**	-0,131	-.466**	-.557**	.539**	.792**	.628**	.528**
0,001	0,420	0,002	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
40	40	40	40	40	40	40	40
-.405**	0,207	-.632**	-.469**	0,100	.845**	.934**	0,284
0,010	0,200	0,000	0,002	0,538	0,000	0,000	0,076
40	40	40	40	40	40	40	40
0,084	-0,019	-0,197	-0,092	-0,138	0,071	.319*	-0,050
0,604	0,906	0,223	0,573	0,397	0,665	0,045	0,757
40	40	40	40	40	40	40	40
0,080	.402*	-0,073	-0,182	-0,083	0,262	0,237	0,067
0,624	0,010	0,652	0,260	0,612	0,103	0,141	0,679
40	40	40	40	40	40	40	40
-.364*	0,092	-.369*	-0,062	-0,081	.537**	.601**	0,195
0,021	0,574	0,019	0,705	0,618	0,000	0,000	0,229
40	40	40	40	40	40	40	40
-0,025	.427**	-.618**	-0,222	0,129	.562**	.688**	0,154
0,877	0,006	0,000	0,168	0,429	0,000	0,000	0,341
40	40	40	40	40	40	40	40
-0,035	-0,181	.395*	0,115	0,132	-.706**	-.488**	-0,168

0,832 40	0,264 40	0,012 40	0,480 40	0,417 40	0,000 40	0,001 40	0,302 40
.420** 0,007 40	.469** 0,002 40	0,005 0,976 40	-0,267 0,096 40	-0,129 0,428 40	0,217 0,178 40	0,311 0,051 40	0,074 0,651 40
-0,251 0,118 40	-.386* 0,014 40	-0,179 0,269 40	0,139 0,393 40	0,000 1,000 40	-0,275 0,085 40	-0,190 0,241 40	-0,254 0,114 40
0,099 0,544 40	0,173 0,286 40	-0,078 0,631 40	-.582** 0,000 40	0,102 0,529 40	.405** 0,010 40	.493** 0,001 40	.396* 0,011 40
0,146 0,370 40	0,060 0,713 40	-0,001 0,996 40	0,067 0,682 40	0,050 0,758 40	-0,138 0,397 40	-0,271 0,090 40	-0,089 0,586 40
-0,047 0,772 40	0,006 0,969 40	-0,143 0,380 40	-.347* 0,028 40	0,000 1,000 40	.512** 0,001 40	.502** 0,001 40	0,244 0,129 40
-.418** 0,007 40	0,101 0,534 40	-0,183 0,258 40	-.364* 0,021 40	.443** 0,004 40	0,119 0,463 40	0,081 0,617 40	0,255 0,112 40
0,148 0,361 40	-.568** 0,000 40	.404** 0,010 40	0,132 0,416 40	0,178 0,272 40	-.533** 0,000 40	-.742** 0,000 40	-0,108 0,505 40
.331* 0,037 40	0,261 0,103 40	-0,036 0,825 40	-0,065 0,690 40	-0,300 0,060 40	0,297 0,063 40	0,300 0,060 40	-0,164 0,312 40
.346* 0,029 40	0,020 0,903 40	.402* 0,010 40	-0,119 0,463 40	-0,125 0,442 40	-0,260 0,106 40	-0,172 0,288 40	-0,163 0,313 40
0,296 0,063 40	.379* 0,016 40	0,096 0,557 40	-.511** 0,001 40	0,168 0,301 40	.387* 0,014 40	.420** 0,007 40	.324* 0,041 40

-0,275	0,096	0,050	-0,234	-0,080	0,290	-0,232	.528**
0,086	0,556	0,758	0,146	0,624	0,069	0,149	0,000
40	40	40	40	40	40	40	40
1	-0,169	-0,240	.550**	0,074	-.337*	.390*	-.468**
	0,296	0,137	0,000	0,648	0,033	0,013	0,002
40	40	40	40	40	40	40	40

-0,169	1	.459**	-0,123	-0,141	0,167	-0,181	0,157
0,296		0,003	0,451	0,386	0,303	0,264	0,333
40	40	40	40	40	40	40	40
-0,240	.459**	1	0,103	-.322*	-0,113	-0,053	-0,095
0,137	0,003		0,525	0,042	0,489	0,747	0,560
40	40	40	40	40	40	40	40
.550**	-0,123	0,103	1	-0,229	-.805**	.745**	-.787**
0,000	0,451	0,525		0,156	0,000	0,000	0,000
40	40	40	40	40	40	40	40
0,074	-0,141	-.322*	-0,229	1	.383*	-.447**	0,035
0,648	0,386	0,042	0,156		0,015	0,004	0,830
40	40	40	40	40	40	40	40
-.337*	0,167	-0,113	-.805**	.383*	1	-.891**	.831**
0,033	0,303	0,489	0,000	0,015		0,000	0,000
40	40	40	40	40	40	40	40
.390*	-0,181	-0,053	.745**	-.447**	-.891**	1	-.681**
0,013	0,264	0,747	0,000	0,004	0,000		0,000
40	40	40	40	40	40	40	40
-.468**	0,157	-0,095	-.787**	0,035	.831**	-.681**	1
0,002	0,333	0,560	0,000	0,830	0,000	0,000	
40	40	40	40	40	40	40	40
-.779**	0,167	0,181	-.743**	0,077	.675**	-.649**	.691**
0,000	0,304	0,264	0,000	0,637	0,000	0,000	0,000
40	40	40	40	40	40	40	40

-.468**	-0,065	0,064	-0,209	0,267	0,167	-.315*	0,008
0,002	0,689	0,697	0,196	0,096	0,302	0,047	0,960
40	40	40	40	40	40	40	40
-0,257	.408**	.374*	-0,077	-0,098	0,041	-0,212	-0,004
0,110	0,009	0,018	0,637	0,549	0,801	0,189	0,982
40	40	40	40	40	40	40	40
-.459**	0,116	0,043	-.359*	0,152	.499**	-.361*	.416**
0,003	0,477	0,793	0,023	0,350	0,001	0,022	0,008
40	40	40	40	40	40	40	40
-.911**	0,120	0,189	-.517**	-0,161	0,249	-0,273	.396*
0,000	0,460	0,244	0,001	0,320	0,121	0,088	0,011
40	40	40	40	40	40	40	40
.469**	-0,106	0,007	.698**	-0,211	-.541**	.590**	-.405**

0,002	0,516	0,965	0,000	0,190	0,000	0,000	0,010
40	40	40	40	40	40	40	40
-.371*	.408**	.360*	-0,255	0,125	0,017	-0,264	-0,092
0,018	0,009	0,022	0,113	0,442	0,919	0,100	0,572
40	40	40	40	40	40	40	40
.364*	-.637**	-.638**	0,019	0,094	-0,087	0,158	-0,067
0,021	0,000	0,000	0,906	0,565	0,595	0,332	0,682
40	40	40	40	40	40	40	40
-.483**	0,268	.469**	-.348*	0,109	0,222	-.437**	0,290
0,002	0,095	0,002	0,028	0,505	0,169	0,005	0,070
40	40	40	40	40	40	40	40
0,090	-0,152	-0,100	0,102	-.371*	-0,305	0,292	-0,184
0,580	0,349	0,538	0,530	0,019	0,056	0,067	0,255
40	40	40	40	40	40	40	40
-.506**	0,256	.369*	-.489**	0,167	.550**	-.632**	.459**
0,001	0,111	0,019	0,001	0,302	0,000	0,000	0,003
40	40	40	40	40	40	40	40

0,024	0,020	-.335 [*]	-0,072	-0,094	-0,001	0,079	0,275
0,883	0,904	0,035	0,657	0,564	0,996	0,626	0,086
40	40	40	40	40	40	40	40
.584 ^{**}	-.370 [*]	-0,240	.415 ^{**}	0,011	-.318 [*]	0,257	-0,265
0,000	0,019	0,135	0,008	0,944	0,046	0,110	0,099
40	40	40	40	40	40	40	40
-.368 [*]	0,075	.568 ^{**}	-0,043	0,018	-0,044	-0,069	-0,193
0,020	0,647	0,000	0,791	0,912	0,788	0,672	0,233
40	40	40	40	40	40	40	40
0,234	0,095	0,131	0,186	.546 ^{**}	-0,161	-0,089	-.360 [*]
0,147	0,561	0,420	0,249	0,000	0,322	0,584	0,022
40	40	40	40	40	40	40	40
-.442 ^{**}	.545 ^{**}	.612 ^{**}	-0,287	0,080	0,162	-.360 [*]	0,226
0,004	0,000	0,000	0,073	0,624	0,318	0,023	0,161
40	40	40	40	40	40	40	40

VAR00020	VAR00021	VAR00022	VAR00023	VAR00024	VAR00025	VAR00026	VAR00027
-.815 ^{**}	-.337 [*]	-.517 ^{**}	-.725 ^{**}	-.730 ^{**}	.505 ^{**}	-.523 ^{**}	.417 ^{**}
0,000	0,033	0,001	0,000	0,000	0,001	0,001	0,007
40	40	40	40	40	40	40	40
.375 [*]	-0,050	-0,123	-0,051	0,095	-0,027	0,193	0,148
0,017	0,762	0,451	0,755	0,558	0,868	0,232	0,362
40	40	40	40	40	40	40	40
.405 ^{**}	.314 [*]	0,304	0,311	.343 [*]	0,061	.340 [*]	-.326 [*]
0,010	0,049	0,056	0,051	0,030	0,708	0,032	0,040
40	40	40	40	40	40	40	40
-.405 ^{**}	0,084	0,080	-.364 [*]	-0,025	-0,035	.420 ^{**}	-0,251
0,010	0,604	0,624	0,021	0,877	0,832	0,007	0,118
40	40	40	40	40	40	40	40
0,207	-0,019	.402 [*]	0,092	.427 ^{**}	-0,181	.469 ^{**}	-.386 [*]

0,200 40	0,906 40	0,010 40	0,574 40	0,006 40	0,264 40	0,002 40	0,014 40
-.632** 0,000 40	-0,197 0,223 40	-0,073 0,652 40	-.369* 0,019 40	-.618** 0,000 40	.395* 0,012 40	0,005 0,976 40	-0,179 0,269 40
-.469** 0,002 40	-0,092 0,573 40	-0,182 0,260 40	-0,062 0,705 40	-0,222 0,168 40	0,115 0,480 40	-0,267 0,096 40	0,139 0,393 40
0,100 0,538 40	-0,138 0,397 40	-0,083 0,612 40	-0,081 0,618 40	0,129 0,429 40	0,132 0,417 40	-0,129 0,428 40	0,000 1,000 40
.845** 0,000 40	0,071 0,665 40	0,262 0,103 40	.537** 0,000 40	.562** 0,000 40	-.706** 0,000 40	0,217 0,178 40	-0,275 0,085 40
.934** 0,000 40	.319* 0,045 40	0,237 0,141 40	.601** 0,000 40	.688** 0,000 40	-.488** 0,001 40	0,311 0,051 40	-0,190 0,241 40
0,284 0,076 40	-0,050 0,757 40	0,067 0,679 40	0,195 0,229 40	0,154 0,341 40	-0,168 0,302 40	0,074 0,651 40	-0,254 0,114 40
-.779** 0,000 40	-.468** 0,002 40	-0,257 0,110 40	-.459** 0,003 40	-.911** 0,000 40	.469** 0,002 40	-.371* 0,018 40	.364* 0,021 40

0,167 0,304 40	-0,065 0,689 40	.408** 0,009 40	0,116 0,477 40	0,120 0,460 40	-0,106 0,516 40	.408** 0,009 40	-.637** 0,000 40
0,181 0,264 40	0,064 0,697 40	.374* 0,018 40	0,043 0,793 40	0,189 0,244 40	0,007 0,965 40	.360* 0,022 40	-.638** 0,000 40
-.743**	-0,209	-0,077	-.359*	-.517**	.698**	-0,255	0,019

0,000 40	0,196 40	0,637 40	0,023 40	0,001 40	0,000 40	0,113 40	0,906 40
0,077 0,637 40	0,267 0,096 40	-0,098 0,549 40	0,152 0,350 40	-0,161 0,320 40	-0,211 0,190 40	0,125 0,442 40	0,094 0,565 40
.675** 0,000 40	0,167 0,302 40	0,041 0,801 40	.499** 0,001 40	0,249 0,121 40	-.541** 0,000 40	0,017 0,919 40	-0,087 0,595 40
-.649** 0,000 40	-.315* 0,047 40	-0,212 0,189 40	-.361* 0,022 40	-0,273 0,088 40	.590** 0,000 40	-0,264 0,100 40	0,158 0,332 40
.691** 0,000 40	0,008 0,960 40	-0,004 0,982 40	.416** 0,008 40	.396* 0,011 40	-.405** 0,010 40	-0,092 0,572 40	-0,067 0,682 40
1 40	.326* 0,040 40	0,281 0,079 40	.647** 0,000 40	.703** 0,000 40	-.528** 0,000 40	0,268 0,094 40	-0,302 0,058 40
.326* 0,040 40	1 40	.403** 0,010 40	.443** 0,004 40	.449** 0,004 40	-.321* 0,043 40	.338* 0,033 40	-.388* 0,013 40
0,281 0,079 40	.403** 0,010 40	1 40	.376* 0,017 40	.348* 0,028 40	-0,305 0,055 40	.573** 0,000 40	-.724** 0,000 40
.647** 0,000 40	.443** 0,004 40	.376* 0,017 40	1 40	.522** 0,001 40	-.396* 0,011 40	0,230 0,153 40	-.478** 0,002 40
.703** 0,000 40	.449** 0,004 40	.348* 0,028 40	.522** 0,001 40	1 40	-.506** 0,001 40	.429** 0,006 40	-.335* 0,035 40
-.528**	-.321*	-0,305	-.396*	-.506**	1	-.436**	0,168

0,000 40	0,043 40	0,055 40	0,011 40	0,001 40		0,005 40	0,301 40
0,268 0,094 40	.338 [*] 0,033 40	.573 ^{**} 0,000 40	0,230 0,153 40	.429 ^{**} 0,006 40	-.436 ^{**} 0,005 40	1 40	-.526 ^{**} 0,000 40
-0,302 0,058 40	-.388 [*] 0,013 40	-.724 ^{**} 0,000 40	-.478 ^{**} 0,002 40	-.335 [*] 0,035 40	0,168 0,301 40	-.526 ^{**} 0,000 40	1 40
.502 ^{**} 0,001 40	0,231 0,151 40	.494 ^{**} 0,001 40	.340 [*] 0,032 40	.508 ^{**} 0,001 40	-0,272 0,090 40	.692 ^{**} 0,000 40	-.524 ^{**} 0,001 40
-0,245 0,127 40	-0,137 0,399 40	-0,163 0,315 40	-.640 ^{**} 0,000 40	-0,194 0,230 40	0,070 0,667 40	-.319 [*] 0,045 40	0,301 0,059 40
.632 ^{**} 0,000 40	.378 [*] 0,016 40	0,281 0,079 40	.512 ^{**} 0,001 40	.498 ^{**} 0,001 40	-.490 ^{**} 0,001 40	.399 [*] 0,011 40	-.463 ^{**} 0,003 40
0,073 0,653 40	-0,125 0,442 40	0,203 0,209 40	-0,103 0,528 40	-0,031 0,847 40	0,130 0,423 40	-0,196 0,225 40	-0,054 0,740 40
-.740 ^{**} 0,000 40	-0,127 0,433 40	-.322 [*] 0,043 40	-.643 ^{**} 0,000 40	-.634 ^{**} 0,000 40	.350 [*] 0,027 40	-.536 ^{**} 0,000 40	.380 [*] 0,015 40
.339 [*] 0,032 40	0,059 0,716 40	0,178 0,272 40	0,246 0,127 40	.358 [*] 0,023 40	-0,272 0,089 40	.440 ^{**} 0,005 40	-.328 [*] 0,039 40
-0,277 0,084 40	0,075 0,646 40	0,254 0,114 40	-0,224 0,164 40	-0,176 0,277 40	0,008 0,959 40	.352 [*] 0,026 40	-0,214 0,185 40
.441 ^{**} 0,004 40	0,307 0,054 40	.643 ^{**} 0,000 40	0,265 0,099 40	.430 ^{**} 0,006 40	-0,266 0,098 40	.693 ^{**} 0,000 40	-.778 ^{**} 0,000 40

.396*	-0,089	0,244	0,255	-0,108	-0,164	-0,163	.324
0,011	0,586	0,129	0,112	0,505	0,312	0,313	0,041
40	40	40	40	40	40	40	40
-.483**	0,090	-.506**	0,024	.584**	-.368*	0,234	-.442**
0,002	0,580	0,001	0,883	0,000	0,020	0,147	0,004
40	40	40	40	40	40	40	40

0,268	-0,152	0,256	0,020	-.370*	0,075	0,095	.545**
0,095	0,349	0,111	0,904	0,019	0,647	0,561	0,000
40	40	40	40	40	40	40	40
.469**	-0,100	.369*	-.335*	-0,240	.568**	0,131	.612**
0,002	0,538	0,019	0,035	0,135	0,000	0,420	0,000
40	40	40	40	40	40	40	40
-.348*	0,102	-.489**	-0,072	.415**	-0,043	0,186	-0,287
0,028	0,530	0,001	0,657	0,008	0,791	0,249	0,073
40	40	40	40	40	40	40	40
0,109	-.371*	0,167	-0,094	0,011	0,018	.546**	0,080
0,505	0,019	0,302	0,564	0,944	0,912	0,000	0,624
40	40	40	40	40	40	40	40
0,222	-0,305	.550**	-0,001	-.318*	-0,044	-0,161	0,162
0,169	0,056	0,000	0,996	0,046	0,788	0,322	0,318
40	40	40	40	40	40	40	40
-.437**	0,292	-.632**	0,079	0,257	-0,069	-0,089	-.360*
0,005	0,067	0,000	0,626	0,110	0,672	0,584	0,023
40	40	40	40	40	40	40	40
0,290	-0,184	.459**	0,275	-0,265	-0,193	-.360*	0,226
0,070	0,255	0,003	0,086	0,099	0,233	0,022	0,161
40	40	40	40	40	40	40	40
.502**	-0,245	.632**	0,073	-.740**	.339*	-0,277	.441**
0,001	0,127	0,000	0,653	0,000	0,032	0,084	0,004
40	40	40	40	40	40	40	40

0,231	-0,137	.378 [*]	-0,125	-0,127	0,059	0,075	0,307
0,151	0,399	0,016	0,442	0,433	0,716	0,646	0,054
40	40	40	40	40	40	40	40
.494 ^{**}	-0,163	0,281	0,203	-.322 [*]	0,178	0,254	.643 ^{**}
0,001	0,315	0,079	0,209	0,043	0,272	0,114	0,000
40	40	40	40	40	40	40	40
.340 [*]	-.640 ^{**}	.512 ^{**}	-0,103	-.643 ^{**}	0,246	-0,224	0,265
0,032	0,000	0,001	0,528	0,000	0,127	0,164	0,099
40	40	40	40	40	40	40	40
.508 ^{**}	-0,194	.498 ^{**}	-0,031	-.634 ^{**}	.358 [*]	-0,176	.430 ^{**}
0,001	0,230	0,001	0,847	0,000	0,023	0,277	0,006
40	40	40	40	40	40	40	40
-0,272	0,070	-.490 ^{**}	0,130	.350 [*]	-0,272	0,008	-0,266

0,090	0,667	0,001	0,423	0,027	0,089	0,959	0,098
40	40	40	40	40	40	40	40
.692 ^{**}	-.319 [*]	.399 [*]	-0,196	-.536 ^{**}	.440 ^{**}	.352 [*]	.693 ^{**}
0,000	0,045	0,011	0,225	0,000	0,005	0,026	0,000
40	40	40	40	40	40	40	40
-.524 ^{**}	0,301	-.463 ^{**}	-0,054	.380 [*]	-.328 [*]	-0,214	-.778 ^{**}
0,001	0,059	0,003	0,740	0,015	0,039	0,185	0,000
40	40	40	40	40	40	40	40
1	-.553 ^{**}	.679 ^{**}	-0,030	-.485 ^{**}	.317 [*]	.360 [*]	.842 ^{**}
40	0,000	0,000	0,857	0,002	0,046	0,023	0,000
40	40	40	40	40	40	40	40
-.553 ^{**}	1	-.585 ^{**}	0,286	.434 ^{**}	-0,083	-0,203	-0,308
0,000	40	0,000	0,073	0,005	0,612	0,209	0,053
40	40	40	40	40	40	40	40
.679 ^{**}	-.585 ^{**}	1	-0,143	-.470 ^{**}	0,174	0,081	.572 ^{**}
0,000	0,000	40	0,378	0,002	0,282	0,620	0,000
40	40	40	40	40	40	40	40

VAR00028	Pearson	Correlation	.600**	.424**	0,152	0,198	.351*	0,154	0,290	.324*
		Sig. (2tailed)	0,000	0,006	0,348	0,220	0,026	0,342	0,070	0,041
		N	40	40	40	40	40	40	40	40
VAR00029	Pearson	Correlation	0,304	.549**	0,175	.536**	.396*	0,152	0,130	.515**
		Sig. (2tailed)	0,056	0,000	0,281	0,000	0,011	0,349	0,423	0,001
		N	40	40	40	40	40	40	40	40
VAR00030	Pearson	Correlation	0,257	.547**	-0,045	0,311	0,108	0,207	-0,123	0,289
		Sig. (2tailed)	0,110	0,000	0,783	0,051	0,506	0,200	0,451	0,070
		N	40	40	40	40	40	40	40	40
VAR00031	Pearson	Correlation	.752**	.699**	.487**	.664**	.660**	.419**	.326*	.614**
		Sig. (2tailed)	0,000	0,000	0,001	0,000	0,000	0,007	0,040	0,000
		N	40	40	40	40	40	40	40	40

VAR00013	VAR00016	VAR00018	VAR00020	VAR00023	VAR00024	VAR00026	VAR00028	VAR00029	VAR00030
.325*	.496**	.651**	0,185	.783**	.343*	0,299	.600**	0,304	0,257
0,041	0,001	0,000	0,253	0,000	0,030	0,061	0,000	0,056	0,110
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
.403*	.347*	.459**	0,135	.511**	0,296	0,310	.424**	.549**	.547**
0,010	0,028	0,003	0,406	0,001	0,064	0,051	0,006	0,000	0,000
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
.345*	0,079	0,079	0,199	0,173	0,232	.551**	0,152	0,175	-0,045
0,029	0,628	0,627	0,218	0,285	0,151	0,000	0,348	0,281	0,783

40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
0,227	.386*	.386*	.359*	.394*	0,120	.320*	0,198	.536**	0,311
0,159	0,014	0,014	0,023	0,012	0,460	0,044	0,220	0,000	0,051
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
0,110	.461**	.437**	.470**	.372*	0,136	.359*	.351*	.396*	0,108
0,500	0,003	0,005	0,002	0,018	0,403	0,023	0,026	0,011	0,506
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
0,183	0,273	.460**	0,070	.321*	.329*	-0,006	0,154	0,152	0,207
0,259	0,088	0,003	0,667	0,043	0,038	0,970	0,342	0,349	0,200
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
0,199	0,073	0,181	-0,056	0,261	0,151	-0,057	0,290	0,130	-0,123
0,217	0,654	0,262	0,733	0,104	0,353	0,727	0,070	0,423	0,451
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
.498**	0,220	0,310	0,181	0,277	.317*	0,271	.324*	.515**	0,289
0,001	0,172	0,052	0,262	0,083	0,046	0,091	0,041	0,001	0,070
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
1	-0,021	0,091	-0,077	0,177	.365*	0,151	.357*	.452**	.330*
	0,897	0,578	0,638	0,276	0,020	0,351	0,024	0,003	0,037
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
-0,021	1	.529**	.537**	.337*	0,083	0,311	.560**	0,304	0,002
0,897		0,000	0,000	0,034	0,609	0,051	0,000	0,056	0,989
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
0,091	.529**	1	0,221	.541**	0,213	.313*	.363*	0,204	0,155

0,578	0,000		0,171	0,000	0,186	0,049	0,021	0,208	0,339
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
-0,077	.537**	0,221	1	0,184	0,084	0,135	.368*	0,075	0,168
0,638	0,000	0,171		0,255	0,606	0,406	0,019	0,647	0,299
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
0,177	.337'	.541**	0,184	1	0,304	0,117	.456**	0,225	.324*
0,276	0,034	0,000	0,255		0,057	0,474	0,003	0,164	0,041
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
.365*	0,083	0,213	0,084	0,304	1	0,177	0,204	0,265	0,082
0,020	0,609	0,186	0,606	0,057		0,275	0,206	0,098	0,613
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
0,151	0,311	.313*	0,135	0,117	0,177	1	0,192	.368*	0,051
0,351	0,051	0,049	0,406	0,474	0,275		0,236	0,019	0,752
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
.357*	.560**	.363*	.368*	.456**	0,204	0,192	1	0,186	0,089
0,024	0,000	0,021	0,019	0,003	0,206	0,236		0,250	0,585
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
.452**	0,304	0,204	0,075	0,225	0,265	.368*	0,186	1	.514**
0,003	0,056	0,208	0,647	0,164	0,098	0,019	0,250		0,001
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
.330'	0,002	0,155	0,168	.324*	0,082	0,051	0,089	.514**	1
0,037	0,989	0,339	0,299	0,041	0,613	0,752	0,585	0,001	

40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
.447**	.602**	.602**	.428**	.589**	.454**	.532**	.614**	.583**	.375*
0,004	0,000	0,000	0,006	0,000	0,003	0,000	0,000	0,000	0,017
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40

VAR00031
.752**
0,000
40
.699**
0,000
40
.487**
0,001
40
.664**
0,000
40
.660**
0,000
40
.419**
0,007
40

.326*
0,040 40
.614**
0,000 40
.447**
0,004 40
.602**
0,000

40
.602**
0,000 40
.428**
0,006 40
.589**
0,000 40

.454**	0,003 40
.532**	0,000 40
.614**	0,000 40
.583**	0,000 40
.375*	0,017 40
1	40

Reliabilitas Variabel *Gratitude* (Syukur)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.853	16

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00002	32.0750	94.789	.296	.854
VAR00003	32.6750	91.763	.490	.844
VAR00005	33.5500	95.587	.349	.850
VAR00009	33.7750	94.179	.575	.843
VAR00010	33.2750	90.820	.632	.838
VAR00011	33.4750	97.333	.226	.856
VAR00013	33.5000	95.231	.375	.849
VAR00014	32.9250	89.456	.433	.848
VAR00020	33.3500	88.079	.650	.835
VAR00022	32.2750	87.948	.518	.842
VAR00024	33.4250	88.507	.599	.838
VAR00030	33.6500	92.387	.620	.840
VAR00033	32.3000	92.062	.392	.849
VAR00034	32.9250	98.789	.120	.863
VAR00026	32.4250	82.917	.676	.832
VAR00028	33.1500	84.438	.860	.825

Reliabilitas Variabel *Subjective Well-Being***Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.858	18

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	37.3750	94.292	.729	.848
VAR00002	36.9500	90.049	.674	.843
VAR00003	35.3000	92.369	.395	.854

VAR00008	36.2500	86.192	.640	.842
VAR00009	36.3000	85.651	.626	.842
VAR00010	37.4250	97.943	.354	.856
VAR00011	37.1250	96.625	.200	.861
VAR00012	35.7500	85.013	.554	.847
VAR00013	35.6750	89.046	.426	.854
VAR00016	37.0000	91.026	.500	.849
VAR00018	37.1500	90.900	.537	.848
VAR00020	36.6000	92.605	.335	.857
VAR00023	37.3000	95.241	.556	.851
VAR00024	37.4250	96.353	.367	.855
VAR00026	35.0500	89.741	.420	.854
VAR00028	36.9500	92.254	.530	.849
VAR00029	36.6750	86.020	.599	.844
VAR00030	36.8750	92.984	.336	.857

Uji Normalitas Variabel *Gratitude* dan Variabel *Subjective Well-Being*

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Xbaru	.109	35	.200*	.950	35	.110
Y	.086	35	.200*	.978	35	.686

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Uji Linieritas Variabel *Gratitude* dan Variabel *Subjective Well-Being*

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X	Between Groups	(Combined)	1540.517	15	102.701	1.178	.350
		Linearity	166.771	1	166.771	1.913	.179
		Deviation from Linearity	1373.746	14	98.125	1.125	.387
Within Groups			2092.583	24	87.191		

Total	3633.100	39		
-------	----------	----	--	--

Uji Korelasi Variabel *Gratitude* dan Variabel *Subjective Well-Being*

		X	Y
X	Pearson Correlation	1	.214
	Sig. (2-tailed)		.184
	N	40	40
Y	Pearson Correlation	.214	1
	Sig. (2-tailed)	.184	
	N	40	40

Kategorisasi Data Variabel *Gratitude*

$$X \text{ min} = 82$$

$$X \text{ maks} = 108$$

$$\begin{aligned} \text{Range} &= x \text{ maks} - x \text{ min} \\ &= 108 - 82 \\ &= 26 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Mean} &= (x \text{ maks} + x \text{ min}) / 2 \\ &= (108 + 82) / 2 \\ &= 95 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{SD} &= \text{range} / 6 \\ &= 26 / 6 \\ &= 4,3 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Rendah} &= X < M - 1SD \\ &= X < 95 - 4,3 \\ &= X < 90,7 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Sedang} &= M - 1SD < X < M + 1SD \\ &= 95 - 4,3 < X < 95 + 4,3 \\ &= 90,7 < X < 99,3 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Tinggi} &= M + 1SD < X \\ &= 95 + 4,3 < X \\ &= 99,3 < X \end{aligned}$$

kat_gratitude					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	10	25.0	25.0	25.0
	2.00	21	52.5	52.5	77.5
	3.00	9	22.5	22.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

Kategorisasi Datat Variable *Subjective Well-Being*

$$X \text{ min} = 54$$

$$X \text{ maks} = 93$$

$$\begin{aligned} \text{Range} &= x \text{ maks} - x \text{ min} \\ &= 93 - 54 \\ &= 39 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Mean} &= (x \text{ maks} + x \text{ min}) / 2 \\ &= (93 + 54) / 2 \\ &= 73,5 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{SD} &= \text{range} / 6 \\ &= 39 / 6 \\ &= 6,5 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Rendah} &= X < M - 1SD \\ &= X < 73,5 - 6,5 \\ &= X < 67 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Sedang} &= M - 1SD < X < M + 1SD \\ &= 73,5 - 6,5 < X < 73,5 + 6,5 \\ &= 67 < X < 80 \end{aligned}$$

$$\text{Tinggi} = M + 1SD < X$$

$$= 73,5 + 6,5 < X$$

$$= 80 < X$$

kat_SWB					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	7	17.5	17.5	17.5
	2.00	21	52.5	52.5	70.0
	3.00	12	30.0	30.0	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

Korelasi Aspek Variabel *Gratitude*

		Correlations			
		L	S	A	TOTALX
L	Pearson Correlation	1	-,169	-,467**	,146
	Sig. (2-tailed)		,299	,002	,370
	N	40	40	40	40
A	Pearson Correlation	-,169	1	,491**	,852**
	Sig. (2-tailed)	,299		,001	,000
	N	40	40	40	40
S	Pearson Correlation	-,467**	,491**	1	,641**
	Sig. (2-tailed)	,002	,001		,000
	N	40	40	40	40
TOTALX	Pearson Correlation	,146	,852**	,641**	1
	Sig. (2-tailed)	,370	,000	,000	
	N	40	40	40	40

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Korelasi Aspek Variabel *Subjective Well-Being*

Correlations

		TOTALY	K	A
TOTALY	Pearson Correlation	1	,846**	,810**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000
	N	40	40	40
K	Pearson Correlation	,846**	1	,373*
	Sig. (2-tailed)	,000		,018
	N	40	40	40
A	Pearson Correlation	,810**	,373*	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,018	
	N	40	40	40

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**HUBUNGAN TINGKAT *GRATITUDE* DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING*
PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI ANGKATAN 2017
UIN MALANG**

Nabila Rahmi Oktaviani
17410059
Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
nab0490@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *Gratitude* pada mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2017, mengetahui tingkat *Subjective Well-Being* pada mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2017, dan mengetahui hubungan antara tingkat *Gratitude* dengan *Subjective Well-Being*. Sedangkan metode dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2017 UIN Malang. Metode pengumpulan datanya menggunakan angket dan wawancara dengan analisa data menggunakan uji korelasi. Kemudian untuk uji validitas item tingkat *Gratitude* terdapat 22 item yang valid dan 12 item yang gugur, dengan nilai koefisien terendah adalah 0,041 dan nilai koefisiensi tertinggi 0,752. Sedangkan untuk *Subjective Well-Being* sebanyak 18 item yang valid dan 12 item yang gugur dari total item yaitu 30 item, dengan nilai koefisien terendah 0,096 dan nilai koefisien tertinggi 0,693. Berdasarkan perhitungan statistik (SPSS 23), reliabilitas *Gratitude* sebesar 0,853 sedangkan skala *Subjective Well-Being* reliabilitasnya sebesar 0,858. Hasil penelitian menunjukkan bahwa a) Tingkat *Gratitude* mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2017 UIN Malang lebih banyak berada pada kategori sedang yakni 52,5% dan kategori rendah sebesar 25,5%, b) Tingkat *Subjective Well-Being* mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2017 UIN Malang berada pada kategori sedang yakni sebesar 52,5% dan kategori rendah sebesar 17,5% dan c) hasil analisis uji korelasi *pearson correlation* sebesar 0,214 dan nilai signifikansi 0,184 > nilai probabilitas 0,050. Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara tingkat *Gratitude* dengan *Subjective Well-Being*.

Kata kunci : *Gratitude, Subjective Well-Being*

Pendahuluan

Tujuan hidup manusia pastilah kebahagiaan, akan tetapi cara mencapai kebahagiaan itulah yang membuat seseorang harus menghalalkan segala cara agar dirinya sendiri bahagia. Perasaan bahagia dan kesedihan dalam hidup manusia adalah hal yang wajar

terjadi. Akan tetapi jika mampu mengoptimalkan perasaan bahagia dan sedih itu ke arah yang positif maka manusia pasti mampu berfikir positif terhadap semua masalah yang dihadapinya. Kebahagiaan kerap kali dikaitkan dengan kondisi emosional dan bagaimana individu merasakan dunia sekitarnya dan dirinya sendiri. Sejumlah pakar memproposisikan bahwa kebahagiaan seharusnya bukan menjadi tujuan dalam hidup tetapi seharusnya dijadikan sebagai produk kehidupan manusia. Allport mengungkapkan bahwa kebahagiaan bukanlah tujuan, tetapi merupakan konsekuensi yang mungkin terjadi akibat keterlibatan seseorang sepenuhnya dalam kehidupannya. Kondisi kebahagiaan itu sendiri bukanlah kekuatan yang memotivasi tetapi dampak dari termotivasinya aktivitas seseorang. Hal seperti di atas inilah yang coba dilihat dalam psikologi positif, yang berupaya untuk melihat sisi positif sosok manusia. Pemrakasa psikologi positif, Selligman melihat bahwa ditengah ketidakberdayaannya, manusia selalu memiliki kesempatan untuk melihat hidup secara lebih positif. Manusia dipandang sebagai makhluk yang bisa bangkit dari segala ketidakberdayaan dan memaksimalkan potensi diri. Psikologi positif melihat manusia sebagai sosok yang mampu menentukan cara memandang kehidupan. Psikologi positif berpusat pada pemaknaan hidup, bagaimana manusia memaknai segala hal yang terjadi dalam dirinya, dimana pemaknaan ini bersifat sangat subyektif. Untuk itulah, pemaknaan hidup yang positif merupakan hal yang sangat penting agar manusia, dengan berbagai latar belakangnya, dengan berbagai subyektivitas yang dimilikinya, mampu meraih kebahagiaan atau disebut *Subjective Well-Being* (kesejahteraan subyektif). *Subjective Well-Being* merupakan konsep yang luas, meliputi emosi pengalaman menyenangkan, rendahnya tingkat *mood* negatif, dan kepuasan hidup yang tinggi (Arbiyah, Imelda, & dan Oriza, 2008).

Istilah *Subjective Well Being* didefinisikan sebagai evaluasi kognitif dan efektif seseorang tentang hidupnya. Evaluasi ini meliputi penilaian emosional terhadap berbagai kejadian yang dialami yang sejalan dengan penilaian kognitif terhadap kepuasan dan pemenuhan hidup. Seseorang dikatakan memiliki *Subjective Well Being* yang tinggi jika mereka merasa puas dengan kondisi hidup mereka, sering merasakan emosi positif dan jarang merasakan emosi negatif (Diener E. 2., 2003). Menurut (Selligman, 2002), salah satu upaya untuk meraih *Subjective Well Being* adalah dengan memiliki enam keutamaan

hidup, yakni *wisdom and knowledge, courage, hummanity, justice, temperance, dan transcendence*. Dari enam keutamaan tersebut, maka muncullah 24 karakter kekuatan (*characters of strength*) yang bisa dimiliki oleh manusia untuk meraih keutamaan hidup, dimana salah satunya adalah bersyukur (*Gratitude*). Beberapa penelitian membuktikan *Gratitude* seringkali muncul sebagai karakter kekuatan yang dominan dan menonjol dibanding kekuatan lainnya. Survey yang dilakukan oleh Gallup (1998) terhadap remaja dan orang dewasa Amerik menunjukkan bahwa lebih dari 90% responden mengekspresikan rasa syukur sehingga membantu mereka untuk merasa bahagia. Di Indonesia sendiri, penelitian yang dilakukan oleh Lestari tentang profil karakter kekuatan pada perawat di Rumah Sakit Cengkareng menunjukkan hasil serupa. *Gratitude* menjadi salah satu dari lima karakter yang paling menonjol dibanding karakter kekuatan lainnya. Terdapat beberapa penelitian sebelumnya yang mencoba melihat hubungan antara *Gratitude* dengan *Subjective Well-Being*. Penelitian yang dilakukan oleh (Ramzan, 2014) kepada 206 guru, menunjukkan bahwa *Gratitude* mampu meningkatkan *Subjective Well-Being* sebagai pembentuk sumber psikologikal, sosial, dan berkaitan erat dengan spiritual. Semakin tinggi level *Gratitude* partisipan dalam penelitian tersebut, maka akan semakin tinggi *Subjective Well-Being* partisipan. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Murisal & Hasanah, 2017) pada orang tua yang memiliki anak tunagrahita juga menunjukkan adanya hubungan *Gratitude* dengan *Subjective Well-Being*. *Gratitude* tersebut digambarkan dengan perilaku orang tua yang bersemangat dalam mendidik anak tunagrahita. Perasaan semangat tersebut merupakan ciri-ciri seseorang yang merasakan emosi-emosi positif yang merupakan bagian dari *Subjective Well-Being*. Peristiwa membuktikan di lapangan bahwa terjadi sekitar tahun 2018 ketika beberapa mahasiswa angkatan 2017 dan salah satunya peneliti sendiri, mereka sedang bercengkrama di sebuah warung kopi pada malam hari di dekat kampus. Bersama dengan teman-teman sekelas dan berbincang mengenai masa depan dan perkembangan dimasa perkuliahan, waktu itu ada salah satu mahasiswa yang membahas mengenai pentingnya bersyukur dan sekaligus melontarkan satu pertanyaan “*apa yang membuat kalian bersyukur?, dan akibat dari bersyukur pada diri kalian seperti apa?*”. Persoalan itu akhirnya dibahaslah dalam perkumpulan tersebut, ada yang menjawab “*Aku bersyukur kok, dan aku merasa*

bahagia”, ada lagi salah satu mahasiswa yang berpendapat bahwa “*Bersyukur itu harus, dan akibat dari rasa syukur tersebut aku merasa lebih tenang*”. Akan tetapi setelah peneliti melakukan wawancara di beberapa mahasiswa yang lain menunjukkan hal yang berbeda, yang mana jawabannya mengarah pada hal yang negatif atau kebalikannya, yang mana ada mahasiswa yang memang benar-benar merasa kurang rasa syukurnya dan berakibat pada *Subjective Well-Being* nya. Peristiwa selanjutnya juga dialami oleh mahasiswa yang hanya bisa menyuruh teman-temannya untuk bersyukur dengan gaya bicaranya. Tetapi dengan perkataannya seperti itu apakah dia sudah bisa bersyukur dan sudah menerima keadaannya, menerima segala kekurangan dalam dirinya dan terkhusus apakah sudah puas dengan pencapaian yang ia raih. Peristiwa di lapangan juga membuktikan bahwa adanya gejala-gejala yang ada pada diri mereka, yang mana gejala-gejala tersebut ditimbulkan kurang adanya rasa kepercayaan diri dengan cara mereka lebih mengurung diri sendiri dan membatasi berinteraksi kepada orang disekitarnya, kurang adanya pikiran yang positif yang mana mereka selalu diam memikirkan hal-hal negatif sehingga mereka merasa tertinggal, selalu berfikir bahwa dirinya kurang beruntung dengan cara mereka merasa iri dengan teman-temannya dan membandingkan dirinya. Peristiwa-peristiwa seperti itu banyak peneliti temukan juga di sosial media mereka, banyak yang menuliskan pembahasan mengenai pentingnya bersyukur dan akan menghasilkan sebuah kebahagiaan dan sejahtera dalam hidup, yang bisa disebut *Subjective Well-Being*. Penjelasan tersebut menurut peneliti masih rancu dan harus dibuktikan adanya, dengan cara mereka menulis pembahasan tentang rasa syukur (*Gratitude*) tersebut apakah mereka memang benar sudah merasakan rasa syukur (*Gratitude*) yang sebenarnya. Hal tersebut sering terjadi di lingkungan pertemanan mereka, oleh karena itu peneliti sangat memahami bagaimana mereka berinteraksi dan ketika mereka mempunyai masalah peneliti sangat mengerti. Ini cenderung merusak psikis karena pengaruhnya lebih ke sedih dan gelisah. Jika hal ini terus dilakukan akan berimbas pada psikologis mereka. Penjelasan yang sudah dijelaskan diatas sangat berhubungan dan sangat berpengaruh pada *Subjective Well-Being* pada mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2017 yang mana jika terus dilakukan akan sangat mengganggu dan berakibat negatif pada diri mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2017

khususnya berakibat pada psikis dan fisik mereka. *Subjective Well-Being* adalah perasaan sejahtera atau bahagia yang dialami oleh seseorang berkat adanya kepuasan pada diri mereka.

Kebanyakan dari hasil wawancara yang sudah dilakukan oleh peneliti bahwa penyebab dalam hal ini yakni kurang bersyukur mahasiswa psikologi 2017, bisa dibuktikan dibawah ini dari hasil wawancara, sebagai berikut: diungkapkan oleh mahasiswi yang berinisial F bahwa :

“Yang bikin aku tidak bersyukur itu ketika aku lagi membanding-bandingkan pencapaianku dengan pencapaian orang lain nah dari situ aku cenderung merasakan kesedihan dan nyalahin diri sendiri” (F, wawancara, 27 November 2020, via telfon whatsapp). Perilaku yang dimunculkan yakni ia merasakan emosi pada dirinya sendiri males melakukan kegiatan sehari-hari pikiran kemana-mana dan scrol handphone yang tidak jelas”.

Perilaku membanding-bandingkan diri dengan orang lain adalah salah satu perilaku yang harus dihindari dan seharusnya dihilangkan. Karena pada dasarnya setiap manusia mempunyai porsi kemampuan dan keberhasilan yang berbeda-beda. Apalagi ketika seseorang sudah membandingkan dirinya dengan orang lain yang sudah berimbas pada psikis yakni cenderung merasa sedih dan nyalahin diri sendiri. Hal ini sangat urgent karena berimbas pada psikis mahasiswa tersebut.

Bukan hanya itu mahasiswa lain juga mengatakan bahwa:

“Kadang keadaan sulit bikin aku kurang bersyukur dan cukup berdampak pada diri aku seperti jadi gelisah overthinking dan kurang bersemangat” (M, wawancara, 28 November 2020, via telfon whatsapp)

Dampak-dampak yang ditimbulkan di beberapa mahasiswa tersebut sangat mengganggu aktivitas mereka dan membuat tidak produktif, perilaku yang muncul yaitu ketika ia bangun tidur merasakan badan yang lemas pusing dan kepikiran tidak hanya itu ia juga

merasakan kurang fokus dengan plan yang sudah ia buat dan yang lebih parahnya ketika ia sering memikirkan sesuatu tangannya keluar keringat sampai bercucuran selain itu mahasiswa lain merasakan capek fisik dan lebih berat melakukan aktivitas sehari-hari, menjadi bad mood dan menunjukkan sikap acuh tak acuh, lebih memilih diam dan curhat di media sosial. Data dari beberapa mahasiswa menyebutkan bahwa *Subjective Well-Being* berkategori sedang yakni sebesar 52,5%, sedangkan kategori rendah yakni sebesar 17,5%. Dari hasil presentase tersebut dinyatakan bahwa masih banyak mahasiswa yang harus meningkatkan *Subjective Well-Being* nya. Jika hal tersebut tetap dilakukan maka akan berimbas pada psikologis mereka. Dapat dibuktikan perilaku yang muncul yakni seringnya merasa iri terhadap teman, sering membandingkan diri dengan orang lain, dan selalu masih merasa kurang dengan apa yang mereka punya. Data di lapangan dan hasil kategorisasi diatas membuktikan bahwa masih banyak Mahasiswa Psikologi angkatan 2017 yang mengalami *Subjective Well-Being* yang rendah karena mereka merasa masih kurang bersyukur dengan keadaannya dan apa yang sudah mereka dapatkan banyak juga yang berpendapat bahwa dampak ketidakbersyukuran mereka sangat mengganggu kegiatan sehari-hari karena dapat menghambat keproduktifan. Perbedaan antara makna *subjective well-being* secara teoritis yang sudah dijelaskan diatas dan fenomena/fakta dimasyarakat indonesia khususnya mahasiswa/i psikologi 17 sangat berbeda. Dimana seseorang merasa puas akan kehidupannya sekarang tetapi belum mampu mensyukuri apa yang dimilikinya atau bahkan kebalikannya. Padahal secara teoritis, seseorang akan memiliki *subjective well-being* yang tinggi jika telah puas akan hidupnya, spesifik hidupnya (tercapainya tujuan hidup), serta mampu mengelola afek positifnya dan mengurangi afek negatifnya. Perbedaan itulah yang ingin diteliti oleh peneliti dengan mengasumsikan bahwa mahasiswa/i psikologi 17 mampu bersyukur dan memiliki *subjective well-being* tinggi karena mereka memiliki kemampuan secara tersendiri untuk membuat dirinya menjadi seseorang yang puas dan gembira dengan apa yang sudah mereka punya, kecuali tugas mereka sebagai seorang mahasiswa yaitu belajar dan mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosennya. Sehingga peneliti mengambil judul “Hubungan Tingkat *Gratitude* dengan *Subjective Well-Being* Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2017 UIN Malang”.

METODE

Penelitian ini menggunakan pola pendekatan kuantitatif. Sebagaimana dijelaskan oleh (Arikanto S. , 2006.) Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang dalam prosesnya banyak menggunakan angka-angka dari mulai pengumpulan data, penafsiran terhadap data, serta penampilan dari hasilnya. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang tidak mementingkan kedalaman data, yang penting dapat merekam sebanyak-banyaknya dari populasi yang luas. Pendekatan penelitian kuantitatif adalah penelitian yang identik dengan penelitian deduktif, yaitu berangkat dari persoalan umum (teori) ke hal khusus sehingga penelitian itu harus ada landasan teorinya. (Zinuddin, 2008). Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif karena penelitian ini hendak meneliti hubungan antara *Gratitude* dengan *Subjective Well-Being* berdasarkan teori Diener dan Emmons. Alasan menggunakan pendekatan kuantitatif ini untuk keperluan mendapatkan keterangan dan menguji atas keterangan antara dua variabel tersebut. Penelitian ini menggunakan Desain Koreasional yakni peneliti ingin mencari adanya hubungan antara *Gratitude* dengan *Subjective Well-Being* pada mahasiswa psikologi angkatan 2017. Subjek dalam penelitian ini yakni seluruh mahasiswa-mahasiswi fakultas psikologi angkatan 2017, namun penentuan sampel hanya peneliti ambil 20% saja yakni menjadi 40 orang. Pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* sekaligus didukung oleh rumus slovin. Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan angket/kuisisioner dan wawancara. Setelah dilakukannya pengumpulan data, peneliti mengolah data dengan proses analisis data. Sedangkan untuk keabsahan data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan berbagai teknik untuk membuktikan keabsahan data mengenai hubungan tingkat *Gratitude* dengan *Subjective Well-Being*. Uji keabsahan data dalam penelitian kuantitatif meliputi validitas dan reliabilitas alat ukur kedua variabel, kemudian dilanjut dengan uji normalitas, uji linearitas, uji korelasi dan yang terakhir kategorisasi masing-masing variabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Peneliti memaparkan hasil penelitian yang diperoleh peneliti di lapangan dengan menggunakan metode angket/kuisisioner dan wawancara mengenai hubungan tingkat

Gratitude dengan *Subjective Well-Being* pada mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2017 UIN Malang. Hasil uji statistik diatas yang sudah dilakukan oleh peneliti yakni dimulai dari uji *Normalitas*, kemudia dilanjut dengan uji *Linearitas*, disusul dengan uji *Korelasi* dan yang terakhir *Kategorisasi* dari kedua varibale tersebut yakni *Gratitude* dan *Subjective Well-Being*. Pertama uji *Normalitas*, yang mana hasil dari uji tersebut menjelaskan bahwa kedua variabel dikatakan normal dan dapat digunakan untuk penelitian. Kemudian uji *Linearitas*, dalam penelitian ini kedua variabel mempunyai nilai signifikan yakni $0,387 > 0,050$, maka kedua variabel ini *Linier* dan dapat digunakan untuk penelitian. Sedangkan uji *Korelasi* kedua variabel tersebut dinyatakan adanya hubungan antara keduanya, yakni adanya hubungan antara *Gratitude* dengan *Subjective Well-Being*, dengan nilai *Pearson Correlation* sebesar 0,214 dan nilai signifikan $0,184 >$ nilai probabilitas 0,050. Maka penelitian ini H_0 ditolak dan H_a diterima, yakni adanya hubungan antara antara kedua variabel tersebut secara parsial dan signifikan. Terakhir yakni hasil kategorisasi yang mana variabel *Gratitude* menunjukkan sedang dengan nilai presentase 52,5%, dilanjut dengan nilai presentase yang rendah yakni 25,0% dan nilai presentase tinggi yakni 52,2%. Artinya responden *Gratitude* nya sedang yang lebih mengarah ke rendah. Kemudia hasil kategorisasi variabel *Subjective Well-Being* menunjukkan sedang dengan nilai presentase 52.2%, dilanjut dengan nilai presentase tinggi yakni 30,0% dan nilai presentase rendah yakni 17,5%. Artinya *Subjective Well-Being* responden dinyatakan sedang yang mengarah ke tinggi.

Pembahasan

1. Pembahasan Tingkat *Gratitude* Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2017

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh bahwa mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2017 didominasi oleh tingkat *Gratitude* dengan kategorisasi sedang yakni sebesar 52,5%. Adapun kategorisasi tinggi yakni sebesar 22,5% dan tingkat rendah sebesar 25,0%. Hasil tersebut membuktikan bahwa setiap individu memiliki *Gratitude* dalam diri masing-masing. Namun, dalam penelitian ini responden berpotensi rendah. Artinya responden masih banyak yang kurang memiliki rasa syukur yang tinggi didalam dirinya. Hal ini bertolak belakang dengan teori yang dipaparkan oleh (Emmons, 2007)

Gratitude adalah perasaan akan sesuatu yang hebat, rasa terimakasih dan penghargaan atas keuntungan yang diterima secara interpersonal atau transpersonal dari Tuhan. Secara singkat, orang yang bersyukur adalah seseorang mempunyai rasa berterimakasih dan paham akan nilai terimakasih itu sendiri dengan cara yang sederhana, yakni hanya merasa berharga dan beruntung akan dirinya. Orang yang mempunyai rasa syukur akan sadar apa artinya berterimakasih akan anugerah Tuhan yang sudah diberikan dan beruntung dengan apa yang ia peroleh, selain itu seseorang yang bersyukur akan merasa tenang dan nyaman di kehidupan sehari-hari, baik dilingkungan sekitarnya maupun didalam dirinya sendiri. Tetapi data penelitian menunjukkan bahwa tingkat Gratitude mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2017 berpotensi untuk memiliki Gratitude rendah.

2. Pembahasan Tingkat *Subjective Well-Being* Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2017

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2017 didominasi oleh tingkat subjective well-being dengan kategorisasi sedang yakni sebesar 52,5%. Adapun kategorisasi tinggi yakni sebesar 30,0% dan tingkat rendah sebesar 17,5%. Hasil tersebut membuktikan bahwa setiap individu memiliki Subjective Well-Being dalam diri mereka masing-masing. Artinya dalam hal ini Subjective Well-Being mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2017 masih perlu ditingkatkan kembali. Hal ini selaras dengan teori yang dipaparkan oleh (Diener, 2009) individu dikatakan mempunyai Subjective Well-Being yang tinggi apabila mereka lebih banyak merasakan emosi yang menyenangkan dari pada emosi yang tidak menyenangkan, ketika terlibat dalam kegiatan yang menarik, ketika mengalami banyak rasa senang dan sedikit rasa sakit, dan ketika telah merasa puas akan kehidupan mereka. Hasil penelitian yang mengatakan bahwa sebagian besar mahasiswa mempunyai tingkat Subjective Well-Being kategori sedang, bisa diartikan bahwa sebagian besar mahasiswa Subjective Well-Being yang cukup baik. Akan tetapi ada juga mahasiswa yang Subjective Well-Being nya rendah dengan presentase 17,5%. Artinya ada beberapa mahasiswa yang kurang memiliki rasa kepuasan dalam dirinya. Menurut (Myers, 2014) individu yang memiliki Subjective Well-Being yang rendah, memandang rendah hidupnya dan menganggap

peristiwa yang terjadi sebagai hal yang tidak menyenangkan, oleh sebab itu timbul emosi yang tidak menyenangkan seperti kecemasan, depresi, dan kemarahan.

3. Pembahasan Hubungan Tingkat *Gratitude* dengan *Subjective Well-Being* Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2017 UIN Malang

Berdasarkan hasil analisis uji korelasi yang telah dilakukan, diketahui bahwa variabel *Gratitude* (X) dengan *Subjective Well-Being* (Y) berhubungan. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima. Dapat dilihat yakni diketahui bahwa nilai *pearson correlation* sebesar 0,214 dan nilai signifikansi 0,184 > nilai probabilitas 0,050. Adapun tingkat *Gratitude* mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2017 dinyatakan berkategori sedang yakni sebesar 52,5% sedangkan kategori tinggi yakni sebesar 22,5% dan kategori rendah sebesar 25,0% akan tetapi dalam hal ini mahasiswa angkatan 2017 berpotensi rendah. Artinya responden masih banyak yang kurang memiliki rasa syukur didalam dirinya. Sedangkan tingkat *Subjective Well-Being* dalam penelitian ini yakni berkategori sedang yakni sebesar 52,5%. Adapun kategoris tinggi yakni sebesar 30,0% dan kategori rendah sebesar 17,5%. Akan tetapi mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2017 juga berkategori rendah yakni 17,5%. Artinya masih ada beberapa mahasiswa yang kurang memiliki rasa kepuasan pada dirinya. Dalam hal ini mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2017 harus bisa meningkatkan *subjective well-being* nya. Menurut (Seligman, 2002), salah satu upaya untuk meraih *Subjective Well-Being* adalah dengan memiliki enam keutamaan hidup, dari enam keutamaan hidup tersebut maka muncullah 24 karakter kekuatan yang bisa dimiliki oleh manusia untuk meraih keutamaan hidup, dimana salah satu dari 24 karakter tersebut salah satunya adalah *Gratitude*.

KESIMPULAN

1. Tingkat *Gratitude* mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2017 UIN Malang lebih banyak berada pada kategori sedang yakni sebesar 52,5%, kategori tinggi yakni sebesar 22,5% dan kategori rendah 25,5%. Akan tetapi tingkat *Gratitude* disini mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2017 berpotensi rendah sebab angka kategori sedang sangat mendekati kategori rendah tersebut. Dikatakan sedang menuju rendah

sebab mahasiswa psikologi angkatan 2017 tersebut meimbulkan gejala-gejala yang mengakibatkan *subjective well-being* mereka kurang. Yakni mahasiswa mudah mengalami gangguan secara psikis seperti cemas, stres dan mudah menyalahkan diri sendiri. Oleh karenanya mahasiswa yang mengalami hal tersebut sangat butuh dukungan untuk kehidupan dan untuk melanjutkan karirnya. Dukungan tersebut diperoleh dari lingkungannya yaitu keluarga dan teman sebaya.

2. Tingkat *Subjective Well-Being* mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2017 UIN Malang lebih banyak berada pada kategori sedang yakni sebesar 52,5%, kategori tinggi 30,0% dan kategori rendah 17,5%. Dan tingkat *Subjective Well-Being* mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2017 juga bisa berpotensi tinggi sebab angka kategori sedang mendekati kategori tinggi. Dikatakan *subjective well-being* nya sedang dan bisa juga ke tinggi sebab mahasiswa masih bisa mengontrol dirinya, mereka masih bisa mengendalikan dirinya sendiri ketika mengalami gejala-gejala yang disebabkan karena kurangnya bersyukur tersebut. Seperti mereka masih bisa memilah mana yang harus ia lakukan dan mana yang tidak harus dilakukan, hal tersebut bisa membantu memotivasi diri mereka sendiri. Akan tetapi mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2017 juga berkategori rendah, dikatakan *subjective well-being* juga rentan ke rendah sebab masih ada beberapa mahasiswa yang kurang memiliki rasa kepuasan pada dirinya. Seperti menyebabkan gejala-gejala fisik yang ditimbulkan seringnya *overthinking* sehingga berakibat pada fisiknya.
3. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua variabel yakni variabel *Gratitude* dengan variabel *Subjective Well-Being* dinyatakan berhubungan dengan nilai *pearson correlation* sebesar 0,214 dan nilai signifikansi 0,184 > nilai probabilitas 0,050. Maka H_0 diterima, disimpulkan bahwa ada hubungan parsial dan signifikan antara variabel *Gratitude* dengan variabel *Subjective Well-Being*.

SARAN

1. Kemampuan untuk mengungkapkan dengan menghargai sesuatu atas kontribusi orang lain sebagai indikator *Gratitude* dari aspek *Appreciation for Others Factor* sudah baik, namun kemampuan untuk menunjukkan rasa syukur yang melimpah dari aspek *Lack*

of *Sense Deprivation Factor* masih kurang. Oleh karena itu, lembaga maupun mahasiswa dapat meningkatkan *Lack of Sense Deprivation Factor* dengan cara selalu berfikir positif, selalu menerima hal-hal sederhana, menghayati segala nikmat yang besar dariNya dan berterimakasih atas kemurahan yang telah diberikan oleh tuhan.

2. Kepuasan hidup serta kepuasan domain dari aspek kognitif *Subjective Well-Being* sudah baik, namun untuk aspek afektif rasa emosi positif dan emosi negatif masih kurang. Oleh karena itu, lembaga atau mahasiswa dapat meningkatkan rasa emosi positif dan emosi negatifnya dengan cara pelatihan self efficacy, pelatihan regulasi emosi seperti melepaskan emosi negatif, penyampaian materi dengan slide dan ceramah serta reframing yang lebih ditekankan pada penerimaan secara positif sehingga terus menetap dan emosi negatif bisa berkurang.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat ditindak lanjuti oleh peneliti selanjutnya melalui pembenaran dalam penyusunan angket atau kuesioner yang terkait dengan tingkat *Gratitude* dan terutama *Subjective Well-Being* karena pengukuran dalam hal ini sampai sekarang belum dapat dipastikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arbiyah, N., Imelda, F. N., & dan Oriza, I. D. (2008). Hubungan Bersyukur Dan Subjective Well Being Pada Penduduk Miskin. *jps*, 12.
- Arikanto, S. (2006.). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cip.
- Compton, W. C. (2005). *Introduction to Positive Psychology*. USA: Thomson learning.
- Devy, O. &. (2018). kesejateraan psikologis pada remaja perempuan korban kekerasan dalam pacaran ditinjau dari rasa syukur dan harga diri. *Proyeksi*, 43-52.
- Diener. (2009). *The Science of Well Being* . New York: Springer.
- Diener, E. &. (2005). The nonobvious social psychology of happiness. *Psychological Inquiry*, 162-167 .
- Diener, E. 2. (2003). *Subjective Well-Being Is Desirable, But Not The Summum Bonum (Handout for University of Minnesota Interdisciplinary Workshop)*.

- Diener, E. (2009). *The science of well-being The collected works of Ed Diener*. USA: springer.
- Diener, E. O. (2002). Personality, Culture, And Subjective Well Being Emotional And Cognitive Evaluation Of Life. *Annu. Rev. Psychol.* 403.
- Diener, E. R. (1985). The satisfaction with life scale. *journals of personality assesment* , 71-75.
- Diener, E. T. (2005). *Guidelines For National Indicators Of Subjective Well Being And Ill Being*.
- Emmons. (2007). *how to the new science of gratitude can make you happier*. new york: houghton mifflin company.
- Emmons, C. &. (2004). *psychology of gratitude an introduction the psuchology of gratitude*. new york: oxford university.
- Fagley, A. &. (2005). Appreciation: Individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being. *journal of personality*, 79-114.
- Forgeard, M. J.-1. (2011). Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy. *Internasional Journal of wellbeing*, 15.
- Inglehart, R. F. (2008). Rising Happiness: A Global Perspective (1981-2007). Vol. 3 Number 4 . *Association For Psychological Science*, 280.
- Lambert, N. M. (2009). Can prayers increase gratitude? *psychology of religion and spirituality* .
- Levant & Kopecky, 1., & dalam Kashda, B. &. (2009).
- lilim, N. &. (2017). Hubungan Gratitude dan subjective well being wanita dewasa awal di syamsi dhuha foundation . *jurnal ilmiah psikologi*, 91-114.
- Mahardika, H. (2017). Hubungan Gratitude dan Subjective well being Odapus wanita dewasa awal di Syamsi Dhuha . *Jurnal ilmiah psikologi*, 91-114.
- McCullough, M. E. (2001). Is Gratitude A Moral Affect. *psychological Bulletin*, 127.
- McCullough, M. E. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *journal of personality and social psychology*, 112-127.
- Moh, N. (1983). *Metode Penelitian* . Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Murisal & Hasanah, T. (2017). Hubungan bersyukur dengan kesejahteraan subjektif pada orang tua yang memiliki anak tunagrahita di slb 2 negeri Kota Padang. *Konseli Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 81-88.

- Myers, D. &. (2014). *Hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan subjective pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas muhammadiyah surakarta* . surakarta: doctoral disertation .
- Pavot, W. &. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *the journal of positive psychology*, 3(2).
- Ramzan, N. &. (2014). *Expression of gratitude and subjective well being among university teachers*.
- Seligman, M. E. (2002). *Authentic Happiness: Using The New Positive Psychology To Realize Your Potensial For lasting Fulfillment*. Bandung: PT.Mizan Pustaka.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2007.). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan R&D*. Bandung.: Alfabeta.
- Sulistyarini, I. R. (2010). *Pengaruh Pelatihan Kebersyukuran Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Penyandang Cacat*. yogyakarta: Universtas Islam Indonesia Yogyakarta.
- Wood, A. M. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical psychology Review*, 1-16.
- Zinuddin, M. &. (2008). 13.