

**PENGARUH *OPTIMISM* DAN *GRATITUDE*  
TERHADAP *HAPPINESS* MAHASISWA BARU**

**UIN MALANG**

Skripsi



Rapif Samdya (NIM: 200401110250)

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

**2024**

**PENGARUH *OPTIMISM* DAN *GRATITUDE*  
TERHADAP *HAPPINESS* MAHASISWA BARU**

**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:

Rapif Samdya

NIM: 200401110250

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

**2024**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH RELIGIOSITY, OPTIMISM, DAN GRATITUDE  
TERHADAP HAPPINESS MAHASISWA BARU UIN MALANG**

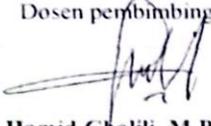
**SKRIPSI**

Oleh

Rapif Samdya  
NIM: 200401110250

Telah disetujui oleh

Dosen pembimbing I

  
Abdul Hamid Cholili, M.Psi Psikolog  
NIP: 198906022023211026

Dosen pembimbing II

  
Dr. Rahmat Aziz, M.Si  
NIP: 197008132001121001

Mei  
Malang, 27 ~~Desember~~ 2024

Mengetahui,  
program studi



Agung Batu Agung, MA  
8010202015031002

ii

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH *OPTIMISM* DAN *GRATITUDE*  
TERHADAP *HAPPINESS* MAHASISWA BARU UIN MALANG

Oleh:

Rapif Samdya  
(NIM: 200401110250)

Telah diujikan dan dinyatakan lulus oleh dewan penguji skripsi dalam majelis  
sidang skripsi pada tanggal ...

Dewan penguji skripsi

Ketua penguji

  
**Abdul Hamid Cholili, M.Psi Psikolog**  
NIP: 198906022023211026

Sekretaris penguji

  
**Dr. Rahmat Aziz, M.Si**  
NIP: 197008132001121001

Penguji utama

  
**Dr. Yulia Sholichatun, M.Si**  
NIP: 197007242005012003

Disahkan oleh,  
Dekan



  
**Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si**  
NIP: 197611282002122001

**Nota Dinas I**

Yth.  
Dekan fakultas psikologi  
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

*Assalamu 'alaikum wr wb.*

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan arahan, bimbingan, dan koreksi terhadap naskah skripsi berjudul:

**PENGARUH RELIGIOSITY, OPTIMISM, DAN GRATITUDE  
TERHADAP HAPPINESS MAHASISWA BARU UIN MALANG**

Yang ditulis oleh:

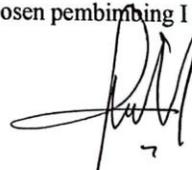
Nama : Rapif Samdya  
NIM : 200401110250  
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa skripsi ini dapat diajukan kepada fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam sidang ujian skripsi.

*Wassalamu 'alaikum wr wb.*

Malang, 22 Mei 2024

Dosen pembimbing I



**Abdul Hamid Cholili, M.Psi Psikolog**

NIP: 198906022023211026

**Nota Dinas II**

Yth.

Dekan fakultas psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

*Assalamu 'alaikum wr wb.*

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan arahan, bimbingan, dan koreksi terhadap naskah skripsi berjudul:

**PENGARUH RELIGIOSITY, OPTIMISM, DAN GRATITUDE  
TERHADAP HAPPINESS MAHASISWA BARU UIN MALANG**

Yang ditulis oleh:

Nama : Rapif Samdya

NIM : 200401110250

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa skripsi ini dapat diajukan kepada fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam sidang ujian skripsi.

*Wassalamu 'alaikum wr wb.*

Malang, 20 Mei 2024

Dosen pembimbing II



**Dr. Rahmat Aziz, M.Si**

NIP: 197008132001121001

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rapif Samdya

NIM : 200401110250

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh *Religiosity*, *Optimism*, dan *Gratitude* Terhadap *Happiness* Mahasiswa Baru UIN Malang” adalah hasil karya sendiri, kecuali dalam bentuk sitasi yang disebutkan sumbernya. Apabila di kemudian hari terdapat pengakuan dari pihak lain, hal tersebut bukan menjadi tanggung jawab dosen pembimbing dan pihak fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan saya bersedia menerima sanksi apabila pernyataan ini tidak sesuai dengan keadaan sebenarnya.



**Rapif Samdya**

NIM: 200401110250

**MOTTO**

*“Happiness can exist only in acceptance”* –George Orwell

## **PERSEMBAHAN**

Dengan rasa syukur, hasil penelitian yang dituangkan dalam bentuk skripsi ini peneliti persembahkan kepada seluruh pihak yang berkontribusi terhadap penelitian saya, di antaranya:

1. Adik peneliti, Khalil Prayata, atas dukungannya dalam memperlancar proses penyusunan skripsi.
2. Para subjek penelitian (mahasiswa baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dari seluruh fakultas) yang bersedia meluangkan waktunya dalam berpartisipasi dalam penelitian ini.
3. Dosen pembimbing peneliti, Abdul Hamid Cholili dan Rahmat Aziz, atas segala bentuk bimbingannya terhadap peneliti dalam penyusunan skripsi ini agar lebih maksimal.

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahim*, segala puji dan syukur peneliti haturkan atas rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh *Optimism* dan *Gratitude* Terhadap *happiness* Mahasiswa Baru UIN Malang”. Penelitian ini bertujuan untuk memenuhi tugas akhir sebagai salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana psikologi. Penelitian ini tidak akan berlangsung dengan lancar tanpa adanya dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, MA selaku rektor UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si selaku dekan fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Yusuf Ratu Agung, MA selaku ketua program studi psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Abdul Hamid Cholili, M.Psi Psikolog selaku dosen pembimbing I dan Dr. Rahmat Aziz, M.Si selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan kontribusi besar terhadap penyusunan skripsi ini, seperti saran, arahan, dan masukan.
5. Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si selaku dosen penelitian kuantitatif peneliti yang telah memberikan pemahaman mengenai dunia penelitian kuantitatif.
6. Kedua orang tua peneliti yang telah memberikan segala bentuk dukungan selama masa perkuliahan.
7. Khalil Prayata yang turut memperlancar proses penyusunan skripsi.
8. Teman-teman psikologi angkatan 2020 atas kontribusinya dalam memberikan informasi mengenai administrasi skripsi.
9. Windah Basudara sebagai *gaming youtuber* yang selalu menemani peneliti dalam menyusun skripsi melalui siaran langsungnya.

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
Nota Dinas I.....	iii
Nota Dinas II.....	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	Error! Bookmark not defined.
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR LAMPIRAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
الخلاصة.....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Pertanyaan Penelitian.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
<b>BAB II KAJIAN TEORI.....</b>	<b>10</b>
A. <i>Happiness</i> .....	10
B. <i>Optimism</i> .....	17
C. <i>Gratitude</i> .....	21
D. Pengaruh <i>Optimism</i> dan <i>Gratitude</i> Terhadap <i>Happiness</i> .....	23
E. Kerangka Konseptual.....	27
F. Hipotesis.....	27
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>28</b>
A. Desain Penelitian.....	28
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	28
C. Definisi Operasional Variabel.....	28
D. Subjek Penelitian.....	29

<b>E.</b>	<b>Teknik Pengumpulan Data</b> .....	<b>30</b>
<b>F.</b>	<b>Instrumen Penelitian</b> .....	<b>31</b>
<b>G.</b>	<b>Validitas dan Reliabilitas Instrumen</b> .....	<b>33</b>
<b>H.</b>	<b>Analisis Data</b> .....	<b>36</b>
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>41</b>
<b>A.</b>	<b>Pelaksanaan Penelitian</b> .....	<b>41</b>
<b>B.</b>	<b>Gambaran Partisipan Penelitian</b> .....	<b>41</b>
<b>C.</b>	<b>Hasil Penelitian</b> .....	<b>43</b>
<b>D.</b>	<b>Pembahasan</b> .....	<b>48</b>
<b>BAB V</b>	<b>PENUTUP</b> .....	<b>54</b>
<b>A.</b>	<b>Kesimpulan</b> .....	<b>54</b>
<b>B.</b>	<b>Saran</b> .....	<b>54</b>
<b>REFERENSI</b>	.....	<b>56</b>
<b>LAMPIRAN</b>	.....	<b>64</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Instrumen happiness

Tabel 2. Instrumen optimism

Tabel 3. Instrumen gratitude

Tabel 4. Nilai validitas item skala happiness

Tabel 5. Nilai validitas item skala optimism

Tabel 6. Nilai validitas item skala gratitude

Tabel 7. Nilai reliabilitas masing-masing skala (halaman 45)

Tabel 8. Kategorisasi hipotetik

Tabel 9. Informasi demografi

Tabel 10. Analisis deskriptif

Tabel 11. Tingkat happiness partisipan

Tabel 12. Tingkat optimism mahasiswa

Tabel 13. Tingkat gratitude partisipan

Tabel 14. Uji normalitas

Tabel 15. Uji linearitas

Tabel 16. Uji multikolinearitas

Tabel 17. Uji F

Tabel 18. Uji t

Tabel 19. Koefisien determinasi (R Square) dan sumbangan tiap variabel

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Item-item skala penelitian

Lampiran 2. Uji validitas dan reliabilitas

Lampiran 3. Analisis deskriptif dan kategorisasi hipotetik

Lampiran 4. Uji normalitas, linearitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas

Lampiran 5. Analisis regresi berganda

## ABSTRAK

Rapif Samdya, 200401110250, Pengaruh *Optimism* dan *Gratitude* Terhadap Mahasiswa Baru UIN Malang, 2024

**Kata kunci:** *happiness*, *optimism*, *gratitude*, mahasiswa baru

Fenomena dalam beberapa tahun terakhir menunjukkan bahwa banyaknya kasus-kasus yang menggambarkan ketidakbahagiaan mahasiswa, seperti depresi, kecemasan, bunuh diri, penggunaan obat-obatan terlarang, dan lain-lain. Dengan demikian, penelitian dengan topik *happiness* perlu dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji tingkat *happiness*, *optimism*, dan *gratitude* pada partisipan serta pengaruh dari *optimism* dan *gratitude* terhadap *happiness*, baik secara independen maupun simultan.

Desain penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif *cross-sectional*. Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari 361 mahasiswa baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dari seluruh fakultas. Instrumen yang digunakan di antaranya *Satisfaction with Life Scale* dan *The Positive and Negative Affect Scale (happiness)*, *The Life Orientation Test-Revised (optimism)*, dan *The Gratitude, Resentment and Appreciation Test (gratitude)*. Data dalam penelitian ini dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan analisis regresi berganda.

Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas subjek memiliki tingkat *happiness*, *optimism*, dan *gratitude* yang tinggi. Kemudian, temuan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh simultan dari *optimism* dan *gratitude* terhadap *happiness* secara signifikan ( $F = 151.922$ ;  $p < 0,05$ ). Secara independen, baik *optimism* ( $\beta = 0,546$ ;  $p < 0,05$ ) maupun *gratitude* ( $\beta = 0,280$ ;  $p < 0,05$ ) memengaruhi *happiness* secara signifikan. Koefisien determinasi menunjukkan nilai  $R^2$  sebesar 0,459 yang bermakna bahwa terdapat kontribusi pengaruh sebesar 45,9% dari *optimism* dan *gratitude* terhadap *happiness*. Adapun 54,1% sisanya dikontribusikan oleh sejumlah variabel yang tidak diikutsertakan dalam penelitian ini.

## ABSTRACT

Rapif Samdya, 200401110250, The Influence of Optimism and Gratitude on UIN Malang Freshmen's Happiness, 2024

**Keywords:** happiness, optimism, gratitude, freshmen

The phenomena in recent years demonstrated that there was a ton of cases representing student's unhappiness, such as depression, anxiety, suicide, substance use, etc. Research on happiness, therefore, need to carry out. The research aimed to examine the participants's levels of happiness, optimism, and gratitude and the influence of optimism and gratitude on happiness either independently or simultaneously.

The research design employed cross-sectional quantitative research. The participants in the research comprised 361 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang's freshmen across faculties. Satisfaction with Life Scale dan The Positive and Negative Affect Scale (happiness), The Life Orientation Test-Revised (optimism), dan The Gratitude, Resentment, and Appreciation Test (gratitude) is exercised as research instruments. The data were analyzed by descriptive statistics and multiple regression analysis.

The research indicated that a majority of subjects had the high levels of happiness, optimism, and gratitude. The findings suggested that there were simultaneous influences of optimism dan gratitude on happiness ( $F = 151,922; p < 0,05$ ). Partially, both optimism ( $\beta = 0,546; p < 0,05$ ) and gratitude ( $\beta = 0,280; p < 0,05$ ) influenced happiness. Finally, coefficient determination ( $R^2$ ) indicated 0,459 value. It means that 45,9% variance in *happiness* can be explained by *optimism* and *gratitude*, whereas the remaining 54,1% is explained by variables not included in this research.

## الخلاصة

رابيف سامديا، 200401110250، تأثير التفاؤل والامتنان على الطلاب الجدد في جامعة مالانج في مالانج، 2024

الكلمات المفتاحية: السعادة والتفاؤل والامتنان، الطلاب الجدد

تظهر الظاهرة في السنوات الأخيرة أن هناك العديد من الحالات التي توضح تعاسة الطلاب، مثل الاكتئاب والقلق والانتحار وتعاطي المخدرات وغيرها. وبالتالي، يجب إجراء بحوث حول موضوع السعادة. تهدف هذه الدراسة إلى فحص مستوى السعادة والتفاؤل والامتنان لدى المشاركين وكذلك تأثير التفاؤل والامتنان على السعادة، سواء بشكل مستقل أو متزامن

يستخدم هذا التصميم البحثي بحثًا كميًا مقطعيًا مستعرضًا. تألف المشاركون في هذه الدراسة من 361 طالبًا جديدًا في جامعة مولانا مالك إبراهيم مالانج من جميع الكليات. وشملت الأدوات المستخدمة مقياس الرضا عن الحياة ومقياس التأثير الإيجابي والسلبي (السعادة)، واختبار التوجه الحياتي-المعدل (التفاؤل)، واختبار الامتنان والاستياء والتقدير (الامتنان). تم تحليل البيانات في هذه الدراسة باستخدام الإحصاءات الوصفية وتحليل الانحدار المتعدد

أظهرت هذه الدراسة أن غالبية الأشخاص الذين خضعوا للدراسة كانت لديهم مستويات عالية من السعادة والتفاؤل والامتنان. ( $F = 151.922$ ؛  $p < 0.05$ ). علاوة على ذلك، أظهرت النتائج وجود تأثير متزامن كبير للتفاؤل والامتنان على السعادة على السعادة بشكل كبير. ( $\beta = 0.280$ ؛  $p < 0.05$ ) والامتنان ( $\beta = 0.546$ ؛  $p < 0.05$ ) وبشكل مستقل، أثر كل من التفاؤل تبلغ 0.459، ما يعني أن 45.9% من التباين في السعادة يمكن تفسيرها بالتفاؤل والامتنان،  $R^2$  وقد أظهر معامل التحديد قيمة بينما يتم تفسير النسبة المتبقية البالغة 54.1% من خلال عدد من المتغيرات غير المدرجة في هذه الدراسة

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Tahun pertama perkuliahan merupakan rentang waktu yang sangat penting dalam retensi dan kesuksesan seorang mahasiswa pada tahun-tahun selanjutnya (Kuh dkk., 2005 dikutip dari McGhie, 2017). Dikatakan sangat penting karena tahun pertama merupakan masa yang identik dengan peralihan jenjang pendidikan mahasiswa yang memerlukan adaptasi diri yang baik. Peralihan dari sekolah menengah menuju perguruan tinggi merupakan sebuah perubahan besar bagi mayoritas mahasiswa serta pertama kalinya berpisah dengan keluarga maupun teman-teman mereka. Peralihan ini juga menandakan awal dari segala bentuk kemandirian yang baru saja dimulai, kemungkinan yang tidak berujung, dan perkembangan pribadi yang luar biasa.

Mengingat bahwa peristiwa ini dikenal akan ‘perubahan besar’-nya, terdapat beberapa bentuk transisi jika dikomparasikan dengan masa menempuh sekolah menengah. Pada dasarnya, transisi merupakan konsep luas yang meliputi perpindahan seseorang antar program atau institusi pendidikan, perpindahan lingkungan kerja atau antar bidang kerja. Dalam pendidikan, transisi-transisi yang ada bisa berupa ekspektasi siswa, identitas siswa, keberagaman teman sekitar, sistem dukungan dari institusi, sistem pengajaran atau pembelajaran, ketersediaan informasi pendidikan, dan pengeluaran finansial (Briggs dkk., 2012; Guzmán dkk., 2021).

Beberapa transisi yang ada telah menjadi sebuah kesatuan jika disandingkan dengan tantangan-tantangan luar biasa yang ada ketika menjalankan studi di perguruan tinggi untuk semua pihak yang terlibat yang melibatkan interaksi dalam situasi akademik dan sosial (Briggs dkk., 2012). Seperti yang dijelaskan di atas, bagaimana seorang mahasiswa menghadapi transisi atau tantangan yang ada akan sangat berkorelasi dengan kesuksesan pada tahun berikutnya. Hal ini juga didukung oleh gagasan bahwa mahasiswa yang menghasilkan performa akademik yang baik nantinya akan memiliki karier yang lebih sukses (Kool dkk., 2016). Para peneliti telah menyatakan atau menemukan beberapa tantangan yang ada. Kuh dkk. (2011) menyatakan bahwa budaya kampus yang terasa asing dan tidak ramah membuat banyak mahasiswa yang kesulitan dalam bernavigasi dengan sukses. McGhie (2017) menemukan bahwa tantangan-tantangan yang dirasakan para mahasiswa berupa kesulitan

dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus, beban tugas yang berat, kesulitan manajemen waktu, materi mata kuliah yang sulit, kesulitan dalam memahami bahasa Inggris, dan tekanan teman sebaya. Zhou & Zhang (2014) dalam penelitiannya terhadap mahasiswa internasional di Kanada menemukan bahwa kecakapan bahasa Inggris, kurangnya pengetahuan akan beberapa lokasi suatu bangunan, toko, atau layanan yang tersedia, tuntutan untuk mandiri, tuntutan untuk menjangkau relasi dengan *English native students*, dan perbedaan nilai pendidikan menjadi tantangan sebagai mahasiswa baru. Selain itu, Alsa (2012 dikutip dari Daulay, 2021) menyatakan bahwa tantangan-tantangan yang dialami mahasiswa berupa berbagai tugas kuliah yang heterogen, tuntutan manajemen waktu yang mumpuni, permasalahan atau beban finansial, dan persoalan terkait relasi interpersonal.

Ketika seorang mahasiswa gagal beradaptasi terhadap berbagai tantangan, transisi, atau terjebak dalam kondisi yang tidak mendukungnya, ia akan rentan terhadap berbagai masalah psikologis, seperti depresi, ansietas, stres akademik, bahkan pikiran untuk bunuh diri (Bedewy & Gabriel, 2015; Patel dkk., 2023; Peltzer & Pengpid, 2012; Sharma & Kirmani, 2015).

Banyak laporan-laporan memperlihatkan mahasiswa mengalami masalah mental yang diakibatkan tekanan dari pendidikan yang mereka jalani dan lingkungan tempat mereka berada. Liu dkk. (2019) melakukan penelitian dengan bantuan dari *American College Health Assessment-National College Health Assessment (ACHA-NCHA)* yang melibatkan 67.308 mahasiswa Amerika Serikat. Hasil riset tersebut menunjukkan bahwa satu per empat mahasiswa melaporkan didiagnosis dengan atau sedang dalam proses penanganan gangguan kesehatan mental (depresi sebanyak 2.283 mahasiswa, ansietas sebanyak 4.083 mahasiswa, keduanya sebanyak 6.734 mahasiswa, dan lainnya sebanyak 3.662 mahasiswa); satu per lima mahasiswa melaporkan memiliki pikiran bunuh diri (*suicidal ideation*) (sebanyak 16.337 mahasiswa); sembilan persen mahasiswa melaporkan telah melakukan upaya bunuh diri (*suicide attempts*) (sebanyak 6.257 mahasiswa); hampir 20 persen mahasiswa melaporkan telah melakukan tindakan melukai diri sendiri (*self-injury*) (sebanyak 13.325 mahasiswa).

Pew Research Center (2019) dalam surveinya terhadap 920 anak sekolah menengah atas di Amerika Serikat menunjukkan bahwa depresi dan ansietas merupakan masalah yang paling mendominasi pada para partisipan (70%), kemudian diikuti dengan menjadi korban *bullying* (55%), kecanduan obat-obatan (51%), minum alkohol (45%), kemiskinan (40%), kehamilan pada masa sekolah (34%), dan *gangster* (33%). Akademik menduduki alasan teratas mengapa

mereka mengalami gangguan mental, seperti tekanan untuk memperoleh nilai yang bagus (61%), tekanan untuk berpenampilan menarik (29%), tekanan untuk menyesuaikan dalam interaksi sosial yang baik (28%), tekanan untuk terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler (21%), dan tekanan untuk memiliki performa yang baik dalam olahraga (21%).

Penelitian yang dilakukan oleh Lipson dkk. (2022, dikutip dari American Psychological Association, 2022) terhadap 350.000 mahasiswa dari 373 perguruan tinggi di seluruh dunia melaporkan bahwa dalam tahun 2020 hingga tahun 2021 lebih dari 60 persen mahasiswa memenuhi kriteria untuk satu atau lebih masalah kesehatan mental yang juga merupakan 50 persen peningkatan dari tahun 2013.

Dalam fenomenanya di Indonesia, dari tahun ke tahun media selalu melayangkan berita ke khalayak mengenai mahasiswa yang bunuh diri. Salah satunya penyebabnya adalah dari dari stres yang mereka alami. Pada tanggal 3-4 Oktober, media berita *Republika Online* dan *Republika Jogja* merilis berita terdapat dua kasus mahasiswa di Yogyakarta yang baru-baru ini melakukan perilaku bunuh diri. Tragedinya adalah seorang mahasiswa Universitas Gadjah Mada ditemukan meninggal yang diduga melakukan bunuh diri di kamar *kos*-nya dan seorang mahasiswi Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang diduga melakukan bunuh diri dari lantai empat asramanya. Berdasarkan wawancara yang dilakukan kepada guru besar bidang psikologi dan psikolog, diperoleh kesimpulan bahwa beberapa di antara banyak alasan mahasiswa melakukan perilaku menyedihkan tersebut adalah karena *modelling* mengingat banyaknya informasi vulgar di internet yang menyinggung hal-hal mengakhiri penderitaan, tekanan dari tuntutan orang tua yang disertai dengan kurangnya pujian, dan keadaan si pelaku yang bisa saja tidak memiliki teman sehingga tidak ada tempat curhat yang bisa dimanfaatkan olehnya (Republika Jogja, 2023; Republika Online, 2023).

Universitas Gadjah Mada dalam penelitiannya melalui kerja sama dengan *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* melaporkan bahwa dalam kalkulasi 12 bulan terakhir, satu dari tiga remaja indonesia (sebanyak 15,5 juta) ditemukan adanya masalah pada kesehatan mental mereka dan satu dari dua puluh remaja (2,45 juta) memiliki gangguan mental. Selain itu, penelitian tersebut mengindikasikan bahwa gangguan cemas merupakan gangguan mental yang paling banyak diderita oleh mereka (3,7%), depresi mayor (1%), gangguan perilaku (0,9%), gangguan stres pasca-trauma (0,5%), dan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (0,5%) (Universitas Gadjah Mada, 2022).

Disamping itu, peneliti juga mengeksplorasi fenomena serupa di sekitar peneliti sendiri. Peneliti menyebarkan angket kepada 50 mahasiswa baru (angkatan 2023) UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang dilakukan pada tanggal 12-14 September 2023. Angket tersebut berisikan item tunggal skala *happiness* yang dikembangkan oleh Abdel-Khalek (2006) yang berbunyi “Secara umum, saya merasa bahagia”. Setelah peneliti memberi jangka waktu satu minggu untuk pengumpulan respons, diperoleh persentase sebesar 34 persen mahasiswa yang merespons “tidak setuju” dan “sangat tidak setuju”.

Selain itu, peneliti mengambil salah satu dari para responden yang berasal dari jurusan teknik arsitektur dengan inisial AF untuk melakukan wawancara terstruktur yang sangat singkat pada tanggal 4 Oktober 2023 di Asrama Al Ghazali Ma’had Sunan Ampel Al Ali Maulana Malik Ibrahim Malang. Peneliti menanyakan alasan mengapa informan tersebut merasa tidak bahagia pada saat itu. Disimpulkan bahwa defisit interaksi interpersonal dengan kerabat dekat, kendala manajemen waktu, keluhan fasilitas, dan beban finansial menjadi beberapa alasan yang menyebabkannya tidak bahagia. Kesimpulan ini didasarkan pada petikan hasil wawancara berikut ini.

*“Alasan saya kenapa saya saat ini tidak bahagia karna yang pertama pada saat ini saya jauh dari keluarga, yang dimana pada saat masih berada didekat keluarga, saya biasanya bisa bercanda sama keluarga saya, seperti di saat di rumah saya suka iseng kepada adik saya. Dan saya juga kangen dengan masakan orang tua saya. Begitu pula juga saya kangen dengan teman teman yang berada di lingkungan rumah saya yang telah menemani saya dari kecil. **Kedua**, yang membuat saya tidak bahagia adalah saya susah untuk berlatih lebih dalam di jurusan yang saya ambil yaitu arsitektur, karna saya harus membagi waktu saya untuk mengerjakan dan mengikuti kegiatan ma’had (asrama), ini yang membuat saya susah untuk berlatih di dunia arsitektur karna kurangnya waktu luang yang banyak. **Ketiga**, yang membuat saya tidak bahagia adalah perihal fasilitas yang berada di sini, seperti wifi yang tidak mempuni, tidak ada kendaraan pribadi. **Keempat**, yang membuat saya tidak bahagia saat ini adalah saya selalu memikirkan ukt yang tidak sesuai dan biaya pengeluaran yang lumayan besar pada perkuliahan ini. Karna, saya tahu keluarga saya bukan orang yang di bilang kaya. Ayah saya hanyalah guru honorer dan ibu saya hanyalah ibu rumah tangga, dan orang tua saya harus membiayai ketiga anaknya. Di tambah lagi keluarga saya tinggal di jakarta yang di mana biaya hidup itu lumayan mahal. Dan sebenarnya yang memutuskan saya untuk berkuliah*

*bukan keinginan saya melainkan ayah saya. Saya sebenarnya menginginkan untuk bekerja terlebih dahulu tapi saya tidak di perbolehkan oleh orang tua saya. Dan itu alasan terakhir saya kenapa saya tidak bahagia saat ini.”*

Setelah meninjau dari informasi yang diuraikan oleh informan di atas, serta beberapa fenomena yang diuraikan di atas, dapat diselaraskan bahwa rasa tidak puas terhadap nilai, persepsi antara cakupan pengetahuan yang dibutuhkan dan waktu untuk menguasainya yang tidak memadai, persiapan ujian, kurikulum perkuliahan, masalah proyek kelompok, *coping* stres yang terbatas, pergeseran dalam aktivitas sosial, bekerja dengan orang baru, beban tugas, perubahan pola tidur, tekanan finansial, kesulitan mengakses materi pembelajaran, dan ekspektasi dari keluarga atau teman berperan sebagai stressor (Abouserie, 1994; Acharya dkk., 2018; Buló & Sanchez, 2014; Byrd & McKinney, 2012; Carveth dkk., 1996; Lazarevic & Bentz, 2021; Nandamuri & Gowthami, 2011; Tan & Yates, 2011).

Berdasarkan beberapa fenomena yang menunjukkan banyaknya mahasiswa yang mengalami stres akademik, depresi, ansietas, dan bunuh diri, semuanya berkaitan erat dengan ketidakbahagiaan (*unhappiness*) (Koivumaa-Honkanen dkk., 2003; Malone & Wachholtz, 2018; Silva & Figueiredo-Braga, 2018). Oleh karena itu, peneliti mengangkat topik penelitian ini, yaitu *happiness* (kebahagiaan).

*Happiness* dalam *Oxford Dictionary* didefinisikan sebagai sebuah keadaan dimana seseorang merasakan atau menunjukkan kesenangan/kenikmatan/kepuasan. Diener (2000) mendefinisikan *happiness* sebagai evaluasi subjektif seseorang bahwa ia mengalami kepuasan dalam hidupnya, emosi positif yang melimpah, dan terlibat dalam aktivitas-aktivitas yang menyenangkan. Dalam literatur psikologi, *happiness* lebih dikenal dengan istilah *Subjective Well-Being* (SWB) (Lopez dkk., 2019). SWB dianggap subjektif mengingat bahwa ia berasal dari evaluasi individu yang bersangkutan mengenai cita rasa akan tingkat kesejahteraan/*happiness* yang ia alami sendiri (Deci & Ryan, 2008). Diener dkk. (1997) membagi *happiness* menjadi tiga aspek utama yang membentuknya, diantaranya *global satisfaction* (kepuasan seseorang terhadap berbagai bidang kehidupan) dan *positive-negative affect* (tingginya emosi positif dan rendahnya emosi negatif).

Seseorang yang memiliki tingkat *happiness* yang tinggi akan merefleksikan pikiran dan perasaan positif pada dirinya. Dalam konteks kognitif, ia merasa puas dengan hidupnya dalam berbagai domain, seperti pekerjaannya, pernikahannya, hubungan sosialnya, dan lain-lain.

Dalam konteks afektif, ia merasakan emosi positif yang mendominasi karena penilaian positif terhadap setiap peristiwa yang dialaminya. Namun, seseorang dengan tingkat *happiness* rendah akan menilai situasi dan peristiwa dalam hidup mereka sebagai sesuatu yang tidak diinginkan dan demikian pada akhirnya merasakan emosi-emosi negatif, seperti ansietas, depresi, dan kemarahan (Myers & Diener, 1995).

Banyak konstruk psikologis yang memiliki kaitan dalam memengaruhi *happiness* seorang individu (Snyder dkk., 2021). Namun, penelitian ini mengajukan dua konstruk psikologis yang akan diteliti dalam pengaruhnya terhadap *happiness*, yaitu *optimism* dan *gratitude*. Keduanya merupakan komponen kognitif yang dapat meningkatkan *happiness* (Snyder dkk., 2021).

Sejumlah penelitian telah diangkat mengenai kaitan antara *optimism* dengan *happiness*. Beberapa di antaranya adalah studi yang dilakukan oleh Martínez-Martí & Ruch (2017) terhadap 363 partisipan berusia 18-73 tahun. Studi ini menemukan bahwa di antara sejumlah kekuatan karakter (contohnya: *hope*, *gratitude*, *curiosity*, *forgiveness*, dan lain-lain), *optimism* menjadi salah satu yang memiliki korelasi yang signifikan dengan emosi positif yang merupakan salah satu aspek dari *happiness*. Selain itu, Ayyash-Abdo (2010) pada studinya dengan sampel 713 mahasiswa dari 13 universitas di Lebanon yang berada dalam masa kekerasan dan ketidakpastian politik menemukan bahwa *optimism* dan *positive-negative affect* memprediksi *happiness*.

Secara definisi, *optimism* dinyatakan sebagai tendensi stabil individu yang meyakini bahwa hal-hal baik akan terjadi di masa depan (Carver & Scheier, 2014; Scheier & Carver, 1985; Schweizer & Koch, 2001). Terdapat tiga aspek yang menyusun *optimism*, yaitu *personal optimism* (keyakinan terhadap hal baik yang akan terjadi di masa depan), *self-efficacy optimism* (harapan akan keberhasilan dalam mengorganisasi perilaku-perilaku yang menghasilkan konsekuensi positif), dan *social optimism* (harapan akan hal-hal baik terhadap lika-liku sosial dan lingkungan (Schweizer & Koch, 2001)). *Optimism* memiliki relasi dengan teori regulasi diri yang mana harapan akan hasil positif menimbulkan sebuah keterlibatan dan kegigihan dalam mengejar sebuah tujuan sekalipun terdapat hambatan dan konflik di dalamnya (Carver & Scheier, 1998 dikutip dari Segerstrom, 2001).

Kemudian, kaitan antara *gratitude* dengan *happiness* akan sedikit diulas berdasarkan beberapa penelitian. McCullough dkk. (2002) pada studinya terhadap 238 mahasiswa

psikologi menemukan bahwa individu yang tinggi dalam *gratitude* pada umumnya memiliki emosi positif, *vitality* (perasaan penuh energi dan semangat), *optimism*, *hope* (harapan), dan kepuasan hidup yang tinggi juga. Otake dkk. (2006) dalam studi longitudinalnya pada 119 mahasiswi Jepang menemukan bahwa dengan aktivitas menghitung kebaikan-kebaikan yang diterima setiap harinya hanya dalam waktu satu minggu dapat meningkatkan *happiness*.

*Gratitude* merepresentasikan sebuah skema kognitif yang dialami seorang individu ketika ia berfirmasi bahwa suatu hal yang baik telah terjadi padanya dan mengakui bahwa ada figur (Tuhan, kekuatan supranatural, orang lain, atau bahkan hewan) yang sebagian besar bertanggung jawab atas kebaikan-kebaikan yang ia terima (Snyder dkk., 2021; Watkins dkk., 2003). Berdasarkan hasil dari penelusuran literatur, Cholili dkk. (2023) mengemukakan bahwa terdapat perbedaan dalam ekspresi *gratitude* antara budaya barat dan Islam. Pandangan barat mengonsepsikan *gratitude* sebagai sesuatu yang harus diaktualisasikan terhadap komunitas yang lebih luas. Artinya, rasa syukur harus diterapkan dengan membantu orang-orang sekitar yang membutuhkan. Dalam Islam, *gratitude* dikonsepsikan sebagai sikap dari sebuah penerimaan terhadap segala hal yang telah diberikan Allah kepadanya. Komponen-komponen penyusun trait *gratitude* terdiri dari *sense of abundance* (rasa akan hidup yang lebih dari cukup), *appreciation of simple pleasure* (apresiasi terhadap hal-hal yang sederhana), dan *appreciation of others' contribution* (apresiasi terhadap kontribusi orang lain terhadap kesejahteraan hidup) (Watkins dkk., 2003).

Orang yang berfokus pada hal-hal positif ini secara tidak langsung mempraktikkan *gratitude* (kebersyukuran). Orang-orang yang memiliki rasa kebersyukuran yang baik akan menjadi bahagia karena *gratitude* meningkatkan kekuatan sinyal-sinyal kebaikan pada hidup seperti kesadaran akan apa dan siapa saja yang baik dalam hidup ini dan secara kognitif telah melatih kita untuk selalu melihat dan mengapresiasi setiap manfaat atau kebaikan yang kita terima (Snyder dkk., 2021; Watkins dkk., 2014).

Pada dasarnya, berbagai penelitian yang mengangkat topik *happiness* atau konstruk yang sedikit berbeda dari segi konsep, seperti SWB, *satisfaction with life*, *quality of life*, dan PWB telah banyak diteliti, bahkan di lingkungan sekitar peneliti. Namun, belum ada penelitian yang mengangkat *optimism* dan *gratitude* sebagai variabel yang menyertai *happiness* secara bersamaan. Dalam hal populasi sampel, belum ada penelitian di sekitar peneliti yang mengambil mahasiswa baru secara khusus sebagai populasi. Selain itu,

*happiness* merupakan topik yang penting dibahas pada kalangan mahasiswa baru karena mahasiswa yang bahagia pada gilirannya akan berbanding lurus dengan performa akademik, hubungan sosial dengan sesamanya, dan terampil dalam penggunaan *coping strategy* dalam mengatasi peristiwa-peristiwa yang menekan secara psikologis dalam hidupnya (Lyubomirsky dkk., 2005; Wu dkk., 2020).

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan, maka peneliti mengangkat penelitian ini dengan judul “**Pengaruh Optimism dan Gratitude terhadap Happiness Mahasiswa Baru**”.

## **B. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan variabel-variabel yang telah diangkat, peneliti menyusun beberapa rumusan masalah yang akan dijawab dalam penelitian ini:

1. Bagaimana tingkat *happiness*, *optimism*, dan *gratitude* pada mahasiswa baru?
2. Bagaimana pengaruh *optimism* terhadap *happiness* pada mahasiswa baru?
3. Bagaimana pengaruh *gratitude* terhadap *happiness* pada mahasiswa baru?
4. Bagaimana pengaruh *optimism* dan *gratitude* terhadap *happiness* pada mahasiswa baru secara simultan?

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Mengetahui tingkat *happiness*, *optimism*, dan *gratitude* pada mahasiswa baru
2. Mengetahui pengaruh *optimism* terhadap *happiness* pada mahasiswa baru
3. Mengetahui pengaruh *gratitude* terhadap *happiness* pada mahasiswa baru
4. Mengetahui pengaruh *optimism* dan *gratitude* terhadap *happiness* pada mahasiswa baru secara simultan.

## **D. Manfaat Penelitian**

- a. Secara teoritis

Penelitian ini memberikan kontribusi pengetahuan dalam bidang psikologi positif mengenai pengaruh *optimism* dan *gratitude* terhadap *happiness* mahasiswa baru serta dapat menjadi referensi dalam melakukan penelitian dengan topik yang sama.

b. Secara praktis

Penelitian ini memberikan ide kepada pembaca mengenai pengaruh *optimism* dan *gratitude* terhadap *happiness* mahasiswa baru dan dapat menjadi referensi atau pertimbangan dalam meningkatkan kebahagiaan pada diri sendiri.

## BAB II KAJIAN TEORI

### A. *Happiness*

#### a. Definisi

Menurut Diener (2000), *happiness* didefinisikan sebagai evaluasi subjektif seseorang bahwa ia mengalami kepuasan dalam hidupnya, emosi positif yang melimpah, dan terlibat dalam aktivitas-aktivitas yang menyenangkan. Dalam literatur psikologi, istilah *subjective well-being* (SWB) sering kali digunakan sebagai sinonim dari *happiness* (Lopez dkk., 2019). Istilah '*happiness*' digunakan lebih dalam bahasa sehari-hari atau tidak formal dan bukan istilah ilmiah yang dipilih (Diener dkk., 2018) karena maknanya yang masih kabur dan sedikit berbeda dari komponen-komponen yang ada mengingat keumumannya dalam diskursus sehari-hari (Diener, 1984).

*Happiness* merepresentasikan evaluasi individu terhadap hidupnya dalam hal kognitif ("*Hidupku ini memuaskan*") dan perasaan ("*Pengalaman hidupku menyenangkan dan bermanfaat*") (Diener, 2012). Ketika seorang individu merefleksikan diri atas kehidupannya serta memberikan penilaian secara keseluruhan atau sebagian bidang hidupnya (seperti kesehatan, pekerjaan, atau pernikahan), ia akan membandingkannya dengan standar 'kehidupan yang baik' yang ia miliki (Diener dkk., 2018). Dengan demikian, elemen apa saja yang berkontribusi terhadap puasnya hidup ditentukan oleh individu/responden itu sendiri, bukan peneliti (Diener dkk., 2018). Demikian juga, seseorang akan mengalami emosi yang positif bila ia menilai peristiwa atau keadaannya sebagai sesuatu yang diinginkan (Diener dkk., 2018).

Terdapat tiga ciri khas dari *happiness*. Pertama, *happiness* bersifat subjektif. Maksudnya adalah bahwa *happiness* menetap dan dialami di dalam diri masing-masing individu serta tidak terikat dengan standar-standar dalam berbagai domain seperti kesehatan, rasa nyaman, kebaikan, atau kekayaan meskipun semuanya berperan sebagai pengaruh potensial pada *happiness*. Kedua, *happiness* tidak semata-mata hanya berupa ketiadaan faktor negatif, sesuai dengan sebagian besar ukuran kesehatan mental. Ketiga, ukuran-ukuran dalam *happiness* pada umumnya berdasarkan pada penilaian global terhadap hidup yang terintegrasi dengan gabungan berbagai bidang hidup (Diener, 1984).

## b. Aspek

Diener dkk. (1999) menunjukkan bahwa *happiness* tersusun dari tiga aspek, yaitu *positive affect*, *negative affect*, dan *life satisfaction*.

### 1. *Positive affect* (emosi positif)

Sebelumnya, *mood* (suasana hati) dan emosi secara bersamaan dilabeli dengan istilah *affect*. *Positive affect* (PA) merepresentasikan penilaian positif seorang individu terhadap peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam hidupnya sehingga merasakan emosi-emosi positif, seperti *joy*, *elation*, *contentment*, *pride*, *affection*, *happiness*, dan *ecstasy* (Diener dkk., 1999).

Selain itu, Watson dkk. (1988) menyatakan PA mencerminkan sejauh mana seseorang merasa *enthusiastic* (bersemangat), *active* (aktif), dan *alert* (siap siaga) serta tingginya PA seorang individu menunjukkan bahwa ia memiliki energi yang tinggi, konsentrasi yang penuh, dan keterlibatan sosial yang menyenangkan.

### 2. *Negative affect* (emosi negatif)

*Negative affect* (NA) merepresentasikan penilaian negatif terhadap peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam hidup seorang individu sehingga merasakan emosi-emosi negatif, seperti *guilt*, *sadness*, *anxiety*, *anger*, *stress*, *depression*, dan *envy* (Diener dkk., 1999).

Selain itu, Watson dkk. (1988) menyatakan bahwa NA merupakan dimensi umum dari distress subjektif dan keterlibatan sosial yang tidak menyenangkan yang meliputi kondisi *mood* tidak menyenangkan seperti yang disebutkan di atas.

### 3. *Life satisfaction* (kepuasan hidup)

*Life satisfaction* (LS) mengacu pada sebuah proses penilaian dan kognitif dimana seorang individu mengevaluasi kualitas hidupnya berdasarkan pada seperangkat kriteria tersendiri yang ia miliki (Diener dkk., 1985; Shin & Johnson, 1978 dikutip dari Pavot & Diener, 1993). Dengan kata lain, penilaian akan *life satisfaction* bergantung pada perbandingan antara keadaan aktual seseorang dengan apa yang dianggap sebagai standar ideal yang sesuai baginya (Diener dkk., 1985; Pavot & Diener, 1993).

### c. Faktor

Diener (1984) dalam tulisannya menjelaskan banyak faktor yang memengaruhi tingkat *happiness* seseorang dengan komprehensif. Faktor-faktor tersebut akan diuraikan berikut ini.

#### 1. *Subjective satisfaction* (kepuasan subjektif)

Kepuasan subjektif berperan sebagai salah satu pemberi pengaruh kepada kualitas *happiness*. Penilaian akan kepuasan subjektif cenderung berkorelasi lebih besar dibandingkan dengan kondisi-kondisi objektif (penghasilan keluarga, tingkat pendidikan, atau usia) (Diener, 1984).

Penelitian yang dilakukan oleh Campbell (1981 dikutip dari World Database of Happiness, n.d.) pada 3692 warga sipil Amerika Serikat menunjukkan bahwa kepuasan terhadap diri menduduki korelasi terbesar terhadap *happiness* (0,55) yang menunjukkan bahwa seseorang harus memiliki *self-esteem* yang baik agar puas dengan hidupnya. Selanjutnya diikuti oleh kepuasan terhadap penghasilan (0,48), kepuasan terhadap kehidupan keluarga (0,45), dan kepuasan terhadap pernikahan (0,42). Sedangkan kepuasan terhadap pekerjaan (0,37) moderat dan kepuasan terhadap kesehatan dan komunitas (0,29) agak rendah. Adapun pendapatan rumah tangga (0,10), tingkat pendidikan (0,11), dan usia (0,00) menduduki posisi terendah yang mana ketiganya merupakan kondisi objektif.

#### 2. *Income* (penghasilan/pendapatan)

Terdapat tiga narasi yang menjelaskan pengaruh *income* terhadap *happiness* (Diener, 1984). Pertama, *income* memiliki efek hanya pada tingkat kemiskinan yang tinggi. Sedangkan ketika kebutuhan dasar telah terpenuhi, maka ia tidak memiliki pengaruh lagi. Kedua, faktor-faktor seperti status atau kekuasaan bisa menjadi penentu terhadap kuat lemahnya pengaruh *income* terhadap kebahagiaan. Ketiga, kuatnya pengaruh *income* ditentukan dengan fenomena *social comparison* yang mana seorang individu mengetahui kualitas hidupnya dengan membandingkan penghasilannya dengan orang-orang yang berada di atas atau di bawahnya. Terakhir, *income* terkadang tidak semata-mata memiliki manfaat langsung, tetapi juga memiliki disutilitas yang mengimbangi efek positif dan negatifnya. Misalnya, diketahui bahwa *income* yang tinggi dikaitkan

dengan polusi, kemacetan, atau stres yang menghambat tumbuhnya *happiness* melalui *income*.

Terlepas dari penjelasan di atas, orang-orang yang lebih kaya pada umumnya memiliki tingkat *happiness* yang lebih baik daripada orang-orang di bawah mereka. Sesuai dengan *review* yang dilakukan oleh Easterlin (1974) terhadap 30 survei yang dilakukan pada tahun 1946 hingga tahun 1970 dalam 19 negara.

### 3. Age (usia)

Usia turut berperan dalam sebagai faktor *happiness*. Penelitian-penelitian terdahulu telah memperlihatkan hasil yang beragam, bahkan kontradiktif. Pertama, orang-orang muda lebih bahagia daripada orang-orang yang tua. Kedua, hampir tidak ditemukannya efek usia pada *happiness*. Ketiga, orang yang lebih muda memiliki tingkat PA dan NA yang lebih kuat daripada orang yang lebih tua, namun orang yang lebih tua memiliki tingkat *happiness* secara keseluruhan yang lebih besar. Keempat, terdapatnya hubungan positif antara usia dan *happiness* (Diener, 1984).

### 4. Gender (jenis kelamin)

Hampir seluruh penelitian menemukan bahwa perbedaan gender dalam memengaruhi *happiness* tidak pernah besar (Diener, 1984). Namun, penelitian Medley (1980) terhadap subjek yang berasal dari empat tahap usia menunjukkan bahwa para pemuda lebih bahagia dibandingkan para pemuda dan para pria lansia lebih bahagia dibandingkan wanita lansia.

### 5. Race (ras)

Orang-orang berkulit hitam biasanya ditemukan lebih rendah dalam tingkat *happiness* dari pada orang-orang berkulit putih, bahkan efeknya masih muncul ketika usia, pendidikan, pendapatan, dan status pernikahan dikontrol (Diener, 1984).

### 6. Employment (pekerjaan)

Kondisi pengangguran merupakan faktor yang merusak tingkat *happiness* banyak orang, bahkan efeknya melampaui kesulitan-kesulitan finansial yang dialami orang-orang yang bekerja (Diener, 1984). Studi yang dilakukan oleh Campbell dkk. (1976) menemukan bahwa orang-orang yang pengangguran sangat kurang puas dengan sebagian besar aspek hidup dibandingkan dengan orang-orang yang bekerja *full-time*.

### 7. Education (pendidikan)

Pendidikan berperan dalam memprediksi tingkat *happiness* meskipun banyak studi menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan di dalamnya (Diener, 1984). Salah satu alasan mengapa orang yang berpendidikan tinggi cenderung lebih bahagia dibandingkan yang berada di bawahnya adalah karena mereka lebih mudah dalam menemukan pekerjaan atau penghasilan yang sesuai dengan standar mereka (Ruiu & Ruiu, 2019).

8. *Religion* (agama)

Krause (2003) dalam penelitiannya menemukan bahwa individu yang religius secara kognitif cenderung memiliki *happiness*, *self-esteem*, dan *optimism* yang baik.

9. *Marriage and family* (pernikahan dan keluarga)

Penelitian menunjukkan bahwa orang-orang yang menikah pada umumnya, terutama pria, lebih bahagia dibandingkan dengan orang-orang yang menjanda/menduda/bercerai/tidak pernah menikah (Glenn, 1975). Salah satu alasannya bahwa pernikahan menciptakan kelekatan sehingga menghindari rasa kesepian dan stres (Glenn, 1975).

10. *Social contact* (kontak sosial)

Banyak studi yang menemukan hubungan antara berbagai bentuk aktivitas sosial dengan *happiness* (Diener, 1984). Salah satunya adalah penelitian Dawson-Townsend (2019) terhadap 5167 lansia di Swiss menemukan adanya korelasi positif antara partisipasi sosial dengan kesehatan dan *happiness*.

11. *Life events* (peristiwa hidup)

Peristiwa hidup memperlihatkan hubungan yang konsisten terhadap *happiness*. Peristiwa-peristiwa yang baik akan menimbulkan PA pada seseorang dan peristiwa-peristiwa buruk sebaliknya. Namun, perlu dicatat bahwa terkadang kuat lemahnya hubungan ini dimoderasi oleh kemampuan seorang individu dalam menyikapi peristiwa yang dialaminya (Diener, 1984).

12. *Biological influences* (pengaruh biologis)

Kondisi kesehatan subjektif turut memengaruhi *happiness*. Bahkan, efeknya tetap ada ketika faktor sosioekonomi dan usia dikontrol. Selan itu, penelitian telah menunjukkan bahwa kualitas tidur dan olahraga fisik memiliki korelasi terhadap

*happiness*. Oleh karena itu, beberapa bentuk pengaruh ini memediasi kaitan antara *mood* dengan *happiness* (Diener, 1984).

#### **d. Dampak**

Diener, Oishi, dkk. (2018) dan Diener, Lucas, dkk. (2018) menyebutkan bahwa orang yang bahagia memiliki banyak efek positif dari berbagai bidang. Pengaruh yang diperoleh akan dijelaskan di bawah ini.

##### 1. Kesehatan dan *longevity*

Terdapat ratusan penelitian yang berkaitan dengan korelasi longitudinal antara *happiness* dengan kesehatan dan *longevity* (Diener, Oishi, dkk., 2018). Lyubomirsky dkk. (2005) dalam kajian literturnya mengungkapkan bahwa orang yang bahagia cenderung memiliki simtom depresi/penyakit mental dan penyakit fisik yang sangat minim, persepsi kesehatan diri sendiri yang baik, implementasi perilaku sehat yang baik, dan imunitas yang baik. Selain itu, Diener & Chan (2011) *review*-nya menjelaskan bahwa emosi-emosi positif memprediksi kesehatan dan hidup yang lebih lama dengan catatan bahwa emosi positif yang dirasakan tidak sampai pada tahap *manic*.

##### 2. Hubungan sosial

Moore dkk. (2018) menjelaskan bahwa orang-orang dengan emosi yang positif memiliki banyak versi dari hubungan sosial yang berkualitas. Diantaranya adalah memiliki hubungan romantis yang lebih baik, mudah bersosial, disukai banyak orang, memiliki pembicaraan yang bermakna, dan memiliki hubungan sesama manusia yang awet.

##### 3. Kesuksesan kerja

*Happiness* dikaitkan secara kausal dengan beberapa prestasi kerja yang diperoleh di kemudian hari. De Neve & Oswald (2012) dalam penelitiannya menemukan bahwa orang-orang yang melaporkan PA dan *life satisfaction* yang lebih tinggi memperoleh gaji yang lebih baik dalam beberapa tahun kemudian. Miao & Cao (2019) menemukan bahwa orang yang puas dalam pekerjaannya akan berkorelasi positif dengan tingkat kreativitas yang dimilikinya. Orang yang puas dalam pekerjaannya pada umumnya adalah orang yang optimis sehingga mereka akan selalu memperluas strategi pemrosesan informasi dan mengeksplorasi potensi kognitif mereka (Miao & Cao, 2019).

##### 4. Resiliensi

Ungar (2008 dikutip dari Pooley & Cohen, 2010) mengemukakan definisi resiliensi berupa kapasitas seorang individu dalam menavigasikan diri mereka menuju sumber-sumber yang mempertahankan kesehatan di tengah paparan tekanan/kesulitan. Gloria & Steinhardt (2016) menemukan bahwa PA meningkatkan resiliensi secara langsung maupun secara tidak langsung melalui peran mediasi dari *coping strategy*, terutama *adaptive coping*. Selain itu, Ong dkk. (2006) menemukan bahwa PA akan berperan terhadap individu dalam mengatasi maupun memulihkan diri dari stres sehari-hari seiring berjalannya waktu.

#### e. *Happiness* dalam islam

Kebahagiaan terdapat di dunia dan di akhirat di mana akhirat menjadi tujuan terbesar seorang muslim dalam meraih kebahagiaan. Seluruh kebahagiaan yang diperoleh di dunia menjadi sarana menuju kebahagiaan di akhirat. Alquran menggunakan kata “*sa’adah*” dalam menggambarkan kebahagiaan.

*“Adapun orang-orang yang berbahagia, maka tempatnya di dalam surga, mereka kekal di dalamnya selama ada langit dan bumi, kecuali jika Tuhanmu menghendaki (yang lain); sebagai karunia yang tiada putus-putusnya.”* (Hud: 108)

Kebahagiaan akhirat memiliki tingkatan yang lebih tinggi, dan tidak bisa disamakan dengan kegembiraan duniawi. Bagaimanapun, kegembiraan (*farh*) di dunia ini terdiri dari dua jenis, yaitu kegembiraan negatif (tercela) dan kegembiraan positif (terpuji). Kegembiraan yang tercela adalah kegembiraan duniawi seperti yang Allah nyatakan dalam surat Ar Ra’d ayat 26. Namun, kegembiraan yang terpuji adalah menikmati karunia Allah dan bersyukur kepada-Nya atas karunia tersebut seperti firman Allah dalam surat Yunus ayat 58.

*“Mereka bergembira dengan kehidupan di dunia, padahal kehidupan dunia itu (dibanding dengan) kehidupan akhirat, hanyalah kesenangan (yang sedikit).”* (Ar Ra’d: 26)

*“Katakanlah: "Dengan kurnia Allah dan rahmat-Nya, hendaklah dengan itu mereka bergembira. Kurnia Allah dan rahmat-Nya itu adalah lebih baik dari apa yang mereka kumpulkan".”* (Yunus: 58)

Selain itu, dalam surat Al-Mu'minun ayat 1 – 9 menggambarkan bahwa orang-orang yang beruntung adalah mereka yang khusyuk dalam shalatnya, meninggal segala hal (perkataan dan perbuatan) yang tidak berguna, menunaikan zakat, menjaga kemaluannya, menjaga janji dan amanat, serta memelihara salat mereka.

*“Sungguh, beruntunglah orang-orang mukmin. (Yaitu) orang-orang yang khusyuk dalam shalatnya. Orang-orang yang meninggalkan (perbuatan dan perkataan) yang tidak berguna. Orang-orang yang menunaikan zakat. Dan orang-orang yang menjaga kemaluannya. Kecuali terhadap istri-istri mereka atau hamba sahaya yang mereka miliki, maka sesungguhnya mereka tidak tercela (karena menggaulinya). Maka, siapa yang mencari (pelampiasan syahwat) selain itu, mereka itulah orang-orang yang melampaui batas. (Sungguh beruntung pula) orang-orang yang memelihara amanat dan janji mereka. Serta orang-orang yang memelihara salat mereka.” (Al-Mu'minun: 1-9).*

Al-Qur'an mengingatkan umat islam agar mengambil sikap berlepas dari dunia. Selain itu juga mengingatkan bahwa kehidupan yang materialis tidak membuahkan apa-apa di akhirat. Mengejar segala kebaikanlah yang pada akhirnya akan membawa seorang hamba pada kebahagiaan di dunia dan di akhirat.

## **B. Optimism**

### **a. Definisi**

Schweizer & Koch (2001) mendefinisikan *optimism* sebagai keadaan seorang individu yang berekspektasi bahwa hal-hal baik akan terjadi di masa depan. Secara luas, orang-orang saling berbeda satu sama lain dalam hal bagaimana mereka mendekati dunia (Scheier & Carver, 1985). Perbedaan individu (optimis dan pesimis) dalam observasi yang telah dilakukan menunjukkan bahwa mereka stabil di sepanjang waktu dan konteks. (Scheier & Carver, 1985). Contohnya, bagi orang yang optimis pada umumnya memperlihatkan bahwa sikap optimis mereka tidak terbatas pada satu bidang perilaku tertentu saja melainkan hampir di seluruh bidang (Scheier & Carver, 1985).

*Optimism* merupakan sebuah pendekatan terhadap *self-regulation* yang kemudian memunculkan asumsi bahwa ekspektasi seseorang terhadap hasil di kemudian hari akan menentukan apakah ia akan berusaha untuk meraih tujuan-tujuan yang ia harapkan atau

menarik diri dari usaha-usaha tersebut (Carver & Gaines, 1987). Dengan demikian, tindakan seorang individu sebagian besar dipengaruhi oleh keyakinan terhadap hasil-hasil yang memungkinkan dari tindakan tersebut (Scheier & Carver, 1987). *Optimism* telah menunjukkan bahwa ia tersusun dari komponen kognitif dan motivasi (Peterson, 2000).

Tidak hanya itu, orang yang optimis lebih handal dalam melakukan *coping* terhadap stres yang ia alami dalam hidup (Scheier dkk., 1994).

## **b. Aspek**

Schweizer & Koch (2001) merumuskan tiga aspek yang menyusun *optimism* di antaranya:

### 1. *Personal optimism*

Aspek ini mencakup bagaimana seorang individu dalam mengharapkan hasil hasil yang positif di masa depan.

### 2. *Self-efficacy optimism*

Aspek ini mengacu pada ekspektasi seorang individu bahwa ia mampu mengontrol tindakan-tindakannya agar demi menuju hasil positif yang diinginkan.

### 3. *Social optimism*

Aspek ini mengacu pada harapan akan hal-hal positif yang akan terjadi yang mempertimbangkan permasalahan-permasalahan lingkungan dan sosial di sekitarnya.

## **c. Faktor**

Menurut Snyder dkk. (2021), berikut ini faktor-faktor yang turut memengaruhi tingkat *optimism* seorang individu.

### 1. Genetik

Schulman dkk. (1993) dalam studinya menyimpulkan bahwa kecocokan dalam *optimism* ditemukan lebih tinggi pada kembar monozigot daripada dizigot. Demikian juga dinyatakan juga bahwa kepribadian warisan secara tidak langsung memengaruhi *optimism* karena melalui pengalaman hidup yang sukses atau gagal.

### 2. Pengalaman hidup

Pengalaman terdahulu akan hasil-hasil positif atau negatif yang diperoleh akan membentuk persepsi seseorang terhadap masa depan. Bagi seseorang yang dahulunya mengalami pengalaman positif cenderung mengharapkan masa depan yang baik juga berkat pengalaman tersebut.

### 3. Status sosioekonomi

Heinonen dkk. (2006) menemukan bahwa status sosioekonomi (SES) masa kecil menjadi prediktor *optimism* pada masa dewasa. Ditemukan bahwa para dewasa yang masa kecilnya berasal dari keluarga dengan SES tinggi memiliki *optimism* yang lebih rendah daripada rekannya dari keluarga SES rendah.

#### **d. Dampak**

Penelitian menemukan bahwa orang-orang yang optimis memiliki banyak perolehan positif dalam hidupnya, diantaranya adalah *happiness* yang lebih baik (Ferguson & Goodwin, 2010; Miranda & Cruz, 2022), simtom penyakit fisik dan mental yang minim (Scheier & Carver, 1992), kemampuan mengatasi stres yang baik (Reed, 2016; Scheier dkk., 1986), kesuksesan dalam wirausaha (Lindblom dkk., 2020), dan hubungan sosial yang baik (Böhm dkk., 2010)

Namun, seorang individu yang menempatkan sikap optimisnya pada hal yang tidak realistis maka akan menimbulkan beberapa efek negatif, seperti seseorang yang mengabaikan tindakan pencegahan penyakit atau perilaku sehat (karena mereka optimis bahwa mereka benar-benar sehat) dan menyelesaikan tugas/proyek yang berdekatan dengan tenggat waktu (karena mereka optimis dapat menyelesaikannya dalam waktu singkat) (Shepperd dkk., 2017).

#### **e. *Optimism* dan *happiness***

Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa *optimism* berkorelasi positif dengan *happiness*. Penelitian yang dilakukan oleh Brissette dkk. (2002) terhadap 89 mahasiswa tahun pertama menunjukkan bahwa mahasiswa yang optimis menunjukkan *happiness* yang meningkat dan penyesuaian terhadap peristiwa hidup yang menekan yang lebih baik sebagai hasil dari *coping strategy* mereka (strategi yang mereka gunakan untuk membantu dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan pendidikan yang baru) dan karena kemampuan mereka untuk menghasilkan jaringan sosial yang lebih suportif. Selain itu, Ayyash-Abdo (2010) pada studinya dengan sampel 713 mahasiswa dari 13 universitas di Lebanon yang berada dalam masa kekerasan dan ketidakpastian politik menemukan bahwa *optimism* dan *positive-negative affect* memprediksi *happiness*.

#### f. *Optimism* dalam islam

Islam sangat empatik terhadap hal-hal yang berkaitan dengan penyucian pikiran karena pada dasarnya pikiran kita akan menentukan bagaimana tindakan kita. Jika pikiran seorang hamba penuh dengan hal yang negatif maka ia sangat rentan menjadi pribadi yang pesimis.

Orang yang optimis akan memiliki *self-compassion* yang baik. Ia mudah dalam memaafkan dirinya atas kesalahan yang pernah dilakukannya dan terus bergerak ke depan. *Self-compassion* merupakan cerminan dari sifat Maha Pengampun Allah yang harus diteladani oleh seorang muslim.

*“Kabarkanlah kepada hamba-hamba-Ku, bahwa sesungguhnya Aku-lah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.”* (Al Hijr: 49)

Kemudian, orang yang optimis jarang memiliki pikiran yang negatif. Karena Allah memerintahkan hambanya untuk menjauhi prasangka. Oleh karena itu, dalam kesehariannya, orang yang optimis akan menilai bahwa terdapat kekurangan yang terjadi dari faktor eksternal saat ia menerima komentar yang menyakitkan dari lawan bicaranya. Ia berkata, “Mungkin, ia kali ini sedang menjalani hari-harinya yang buruk.”

*“Hai manusia, sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang yang paling takwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal.”* (Al Hujurat: 13)

Terakhir, orang yang optimis menjadi pribadi yang resilien karena ketika mereka menghadapi kesulitan, mereka tidak mudah menyerah. Mereka melihat tantangan dan menyadari bahwa ketekunan adalah kuncinya. Inilah sebabnya mengapa orang percaya diperintahkan untuk tidak menyerah dalam berdoa.

*“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.”* (Ali Imran: 139)

## **C. *Gratitude***

### **a. Definisi**

Watkins dkk. (2003) mendefinisikan *gratitude* (rasa syukur) sebagai sebuah emosi yang dialami seorang individu ketika ia berafirmasi bahwa suatu hal yang baik telah terjadi padanya dan mengakui bahwa ada figur (Tuhan, kekuatan supranatural, orang lain, atau bahkan hewan) yang sebagian besar bertanggung jawab atas kebaikan-kebaikan yang ia terima. *Gratitude* dipandang sebagai kecenderungan manusia yang berharga dalam tradisi islam, kristen, hindu, budha, dan yahudi (Emmons dkk., 2003 dikutip dari Lopez dkk., 2019).

Dalam konsepsi trait *gratitude*, Wood dkk. (2010) merumuskannya menjadi delapan bentuk yang terdiri dari emosi syukur, apresiasi terhadap orang lain, fokus atas apa yang dimiliki, kekaguman terhadap kebaikan yang ditemui, perilaku syukur, fokus pada kebaikan-kebaikan “di masa sekarang”, apresiasi dalam hidup bahwa tidak ada sesuatu yang abadi, dan perbandingan sosial yang positif.

### **b. Aspek**

Watkins dkk. (2003) mengajukan tiga aspek yang terkandung di dalam *gratitude* sebagai berikut.

#### 1. *Sense of abundance*

Aspek ini menyatakan bahwa individu yang bersyukur tidak merasa bahwa hidup mereka berada dalam kekurangan.

#### 2. *Appreciation of simple pleasures*

Aspek ini menyatakan bahwa orang yang bersyukur dalam kesehariannya selalu mengapresiasi setiap kenikmatan yang besar hingga sederhana yang dirasakannya.

#### 3. *Appreciation of the others' contribution*

Aspek ini menyatakan bahwa individu yang bersyukur selalu mengapresiasi setiap orang atau Tuhan yang telah menyalurkan kontribusi dalam hal-hal positif yang dirasakan dalam hidup.

### **c. Faktor**

Snyder dkk. (2021) membagi dua faktor yang memengaruhi trait *gratitude*, yaitu faktor kognitif dan kepribadian.

#### 1. Kognitif

Seorang individu akan merasa bersyukur jika ia melalui empat proses kognitif yang mengandung rasa syukur, diantaranya 1) mengenali kebaikan-kebaikan yang selama ini ia terima, 2) menghargai kebaikan-kebaikan yang diterima, 3) mengenali kebaikan dari si pemberi kebaikan yang berperan dalam hadirnya emosi positif yang bersangkutan, dan 4) mengenali ketulusan dari pemberi kebaikan tersebut (Watkins 2014 dikutip dari Snyder dkk., 2021).

## 2. Kepribadian

Terdapat beberapa kepribadian yang ditemukan menghambat kebersyukuran seseorang. Tsang dkk. (2014) menyatakan bahwa individu materialis cenderung kurang bersyukur dan akhirnya berdampak pada ketidakbahagiaan. Tidak hanya *materialism*, kepribadian *narcissism* dan *cynicism* turut berperan sebagai penghambat *gratitude* (Solom dkk., 2017).

### d. Dampak

Terdapat beberapa manfaat yang diperoleh individu-individu yang bersyukur, di antaranya cenderung termotivasi dalam melakukan perilaku prososial sesama manusia (McCullough dkk., 2001), minim dalam berperilaku agresif (DeWall dkk., 2012), meningkatkan afiliasi dan inklusi sosial (Bartlett dkk., 2012), cenderung bahagia (Froh dkk., 2009), memitigasi stres dan depresi (Wood dkk., 2008), dan mengalami kepuasan dalam hidup (Hoy dkk., 2013).

### e. *Gratitude* dan *happiness*

Penelitian telah membuktikan bahwa *gratitude* merupakan trait kepribadian yang memprediksi *happiness*. McCullough dkk. (2002) pada studinya terhadap 238 mahasiswa psikologi menemukan bahwa mahasiswa yang tinggi dalam *gratitude* pada umumnya memiliki emosi positif, *vitality* (perasaan penuh energi dan semangat), *optimism*, *hope* (harapan), dan kepuasan hidup yang tinggi juga. Otake dkk. (2006) dalam studi longitudinalnya pada 119 mahasiswi Jepang menemukan bahwa dengan aktivitas menghitung kebaikan-kebaikan yang diterima setiap harinya hanya dalam waktu satu minggu dapat meningkatkan *happiness*. Park dkk. (2004) menemukan bahwa *gratitude* berada di belakang *hope* dan *zest* yang berkaitan dengan konsisten dan kuat dengan *happiness*. Selain itu, Cholili, Fathurrohman, dkk. (2023) juga menemukan bahwa terdapat pengaruh dari *gratitude* terhadap *psychological well-being*.

#### f. *Gratitude* dalam islam

Dalam islam, *gratitude* dikenal dengan istilah *syukr* (syukur). Esensi syukur adalah mengakui akan kebaikan-kebaikan yang telah diterima. Manifestasi syukur dapat berupa perasaan, perilaku, maupun dalam hubungan sosial. Selain itu, Ibnu Qayyim Al Jauziyyah menyatakan bahwa syukur dimanifestasikan melalui hati (perasaan tunduk dan patuh kepada Allah), lisan (memuji dan mengakui bahwa Allah yang memberinya manfaat), dan perilaku (pengabdian yang kepatuhan yang tidak tergoyahkan).

Dalam hal syukur, Allah membagi kriteria pada hamba-Nya menjadi dua, yaitu bersyukur dan tidak bersyukur.

*“Sesungguhnya Kami telah menunjukinya jalan yang lurus; ada yang bersyukur dan ada pula yang kafir.”* (Al Insan: 3)

Dalam konteks ini, *kufir* (kufur) bermakna menyembunyikan apresiasi atau tidak memperlihatkan rasa syukur secara terbuka. Pada akhirnya, orang-orang yang tidak bersyukur dicap sebagai kafir sebagai pertanda ketidaksyukurannya kepada Allah. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui akan bagaimana cara untuk tetap berada dalam jalur syukur demi meraih rahmat dari Allah.

*“Mengapa Allah akan menyiksamu, jika kamu bersyukur dan beriman? Dan Allah adalah Maha Mensyukuri lagi Maha Mengetahui.”* (An Nisa’: 147)

Setiap manusia diberkahi dengan kuantitas yang tidak bisa dihitung atau diukur. Allah membimbing kita semua, memberi kita rezeki, dan memberi kita banyak kesempatan untuk mendapatkan karunia dan berkah-Nya. Dengan sikap syukur, seorang hamba akan dijauhkan dari rasa kurang dalam hidup serta Allah akan menambah nikmat kepada hamba-Nya.

#### D. Pengaruh *Optimism* dan *Gratitude* Terhadap *Happiness*

Beberapa penelitian terdahulu telah mendokumentasikan pengaruh *optimism* dan *gratitude* terhadap *happiness*.

Penelitian Villani dkk. (2019) bertujuan untuk mengeksplorasi korelasi antara religiusitas dan spiritualitas terhadap kebahagiaan dan untuk menguji apakah terdapat perbedaan-perbedaan di antara status keagamaan setiap individu individu (religius, tidak

religius, dan tidak yakin). Penelitian mereka melibatkan 267 orang dewasa di Italia dengan rentang usia dari 18 hingga 77 tahun. Hasil menunjukkan bahwa hampir seluruh dimensi dari *spirituality* memiliki pengaruh terhadap *subjective well-being* dan pengaruh ini tidak terpengaruh oleh status religius yang dimiliki masing-masing individu. Kemudian, hasil menunjukkan pengaruh dari *religiosity* terhadap *subjective well-being* yang berubah-ubah sepanjang status religius individu. Selain itu, juga ditemukan bahwa komitmen identitas religius mampu memprediksi kepuasan hidup individu.

Witvliet dkk. (2019) melakukan dua penelitian untuk menginvestigasi *gratitude* sebagai prediktor dari *hope* dan *happiness*. Penelitian pertama melibatkan 181 mahasiswa dengan rentang usia dari 17 hingga 27 tahun. Penelitian ini dilakukan dengan model *hierarchical regression*. Temuan dari penelitian pertama ini menunjukkan bahwa trait *gratitude* melampaui konstruk-konstruk lainnya (*forgiveness*, *patience*, dan *self-control*) dalam prediksinya terhadap *hope* dan *happiness*. Sedangkan penelitian kedua berbasis eksperimen yang melibatkan 153 mahasiswa dengan rentang usia dari 15 hingga 23 tahun. Peneliti mengembangkan sebuah tugas menulis yang memfokuskan perhatian partisipan pada pengalaman masa lalu yang mereka harapkan dan telah terwujudkan, serta mengidentifikasi apa saja yang mereka syukuri dan terhadap siapa mereka bersyukur atas capaian tersebut. Temuan penelitian kedua ini menunjukkan bahwa praktik mengenang dengan rasa syukur mendorong peningkatan yang signifikan dalam *hope* terhadap masa depan dan *happiness*.

Penelitian selanjutnya (Oriol dkk., 2020) dilakukan sebanyak tiga kali yang bertujuan untuk mendalami relasi antara *optimism* dan *life satisfaction*. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk membuktikan efek mediasi dari variabel-variabel kognitif dan afektif dari hubungan di atas. Penelitian pertama yang melibatkan 275 siswa menunjukkan bahwa *grit*, namun tidak untuk *self-control*, memediasi hubungan antara *optimism* dan *life satisfaction*. Penelitian kedua yang melibatkan 1.356 mahasiswa menunjukkan adanya korelasi kuat antara *optimism* dan *positive affect*, namun tidak ada efek mediasi dari *positive affect* pada asosiasi antara *optimism* dan *life satisfaction*. Terakhir, penelitian ketiga yang melibatkan 371 siswa mengungkapkan bahwa adanya efek mediasi dari *gratitude* dan *meaning in life* dalam hubungan antara *optimism* dan *life satisfaction*.

Lee dkk. (2018) melakukan riset mereka pada para petugas pemadam kebakaran sejumlah 464 orang untuk menyingkap korelasi *gratitude* dengan *perceived stress* dan *burnout*

dengan model *hierarchical regression*. Temuan menunjukkan bahwa *gratitude* berkorelasi negatif dengan *perceived stress* dan dua dimensi dari *burnout*, yaitu *exhaustion* dan *cynicism* setelah beberapa variabel (seperti *religiousness*, *personality*, *anxiety*, dan *depression*) dikontrol dalam model regresi tersebut.

Sebuah penelitian yang dilakukan di India (Sharma & Singh, 2019) bertujuan untuk menggali mekanisme yang berada di balik korelasi antara *religion* dan *well-being* dengan cara menyertakan variabel-variabel mediasi, seperti *gratitude*, *forgiveness*, dan *altruism*. 220 orang dewasa berpartisipasi dalam penelitian ini. Analisis mediasi menunjukkan bahwa *gratitude* memediasi hubungan antara *religiosity*, *spirituality*, dan *well-being* melalui jalur *forgiveness*, dan *altruism*.

Penelitian yang melibatkan 2.578 mahasiswa di Cina (Yu & Luo, 2018) bertujuan untuk mendeteksi adanya efek mediasi dari *self-efficacy* dalam asosiasi antara *dispositional optimism* dan *well-being*. Pertama, hasil menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara *self-efficacy*, *dispositional optimism*, dan *well-being* satu sama lain. Kedua, *self-efficacy* mampu memediasi hubungan antara *dispositional optimism* dan *well-being*.

Portocarrero dkk. (2020) melakukan meta-analisis dari 144 riset yang berkaitan dengan korelasi antara *gratitude* dan *well-being* (total partisipan berjumlah 100.099 orang). Variabel-variabel yang terlibat sebagai dimensi *well-being* di antaranya *subjective well-being*, *psychological well-being*, dan *negative well-being* (*negative affect*, *anxiety*, *depression*, *stress*, *suicide ideation*, dan *mental disorder*). Selain itu, meta-analisis ini juga menguji variabel-variabel moderator (*religiosity*, *individualistic orientation*, usia, gender, dan tipe sampel) pada hubungan tersebut. Hasilnya adalah bahwa beberapa moderator, di antaranya *individualistic orientation* tingkat negara, usia rata-rata sampel, dan tipe sampel menyajikan efek moderasi pada beberapa korelasi yang diuji.

Stuart & Ward (2018) melakukan riset di Selandia Baru. Partisipan riset ini terdiri dari 155 mahasiswa dengan usia yang berkisar dari 16 hingga 27 tahun. Sebagian besar partisipan merupakan terlahir di luar negara yang sekarang mereka tinggal dan memiliki orang tua yang juga terlahir demikian. Riset ini bertujuan menguji peran moderasi dari identitas religius dalam hubungan antara stres dan kesehatan mental. Hasil memberikan gambaran yang kompleks mengenai *religiosity* dan kesehatan mental yang menemukan bahwa *religiosity* yang tinggi umumnya memberikan hasil yang positif bagi mahasiswa. Namun,

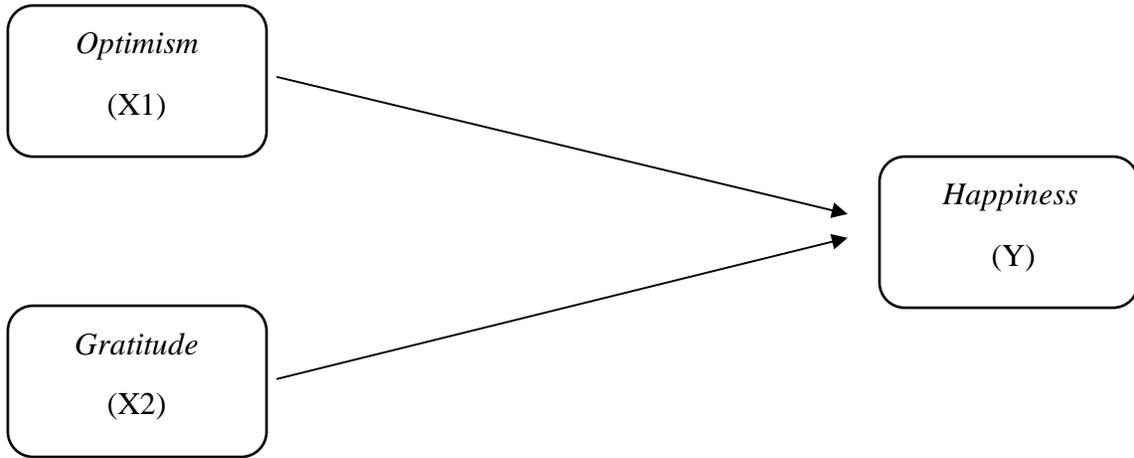
*religiosity* juga membawa resiko kesehatan mental yang menurun melalui interaksinya dengan stres akulturasi.

Riset di Turki dilakukan oleh Kardas dkk. (2019) untuk mengungkap tingkat prediksi dari *gratitude*, *hope*, *optimism*, dan *life satisfaction* terhadap *well-being*. Riset ini melibatkan 510 mahasiswa dengan rentang usia dari 17 hingga 30 tahun. Hasil menunjukkan bahwa keempat variabel tersebut mampu memprediksi *well-being* secara positif dengan kekuatan prediksi terbesar yang dimiliki oleh *gratitude*.

Selain itu, studi longitudinal yang dilakukan di Cina juga pernah dilakukan oleh peneliti sebelumnya (Yang dkk., 2021). Studi ini menyempurnakan studi yang dilakukan sebelumnya untuk melihat apakah terdapat hubungan timbal balik (*reciprocal relationship*) antara trait *gratitude* dan *subjective well-being*. Mengingat sifatnya yang longitudinal, studi ini bertujuan untuk menguji hubungan kausalitas antara trait *gratitude* dan *subjective well-being* secara umum beserta tiga dimensinya (*life satisfaction*, *positive affect*, dan *negative affect*) secara terpisah. 494 remaja berpartisipasi dalam studi ini. Hasil studi menunjukkan kemampuan trait *gratitude* dalam memprediksi *subjective-well being* beserta dimensi-dimensinya (kecuali untuk *negative affect*) dalam jangka waktu dua bulan. Namun, hasil tidak menemukan hubungan timbal balik antara trait *gratitude* dan *subjective well-being* beserta dimensi-dimensinya.

Oleh karena itu, kedua variabel yang disertakan dalam penelitian ini (*optimism* dan *gratitude*) memiliki pengaruhnya terhadap *happiness* individu dengan arah positif berdasarkan temuan-temuan penelitian yang telah didokumentasikan.

### E. Kerangka Konseptual



### F. Hipotesis

Berdasarkan hasil-hasil dari penelitian terdahulu yang telah dilakukan, peneliti mengajukan beberapa hipotesis sebagai berikut.

1. H1: *Optimism* memengaruhi *happiness* secara signifikan.
2. H2: *Gratitude* memengaruhi *happiness* secara signifikan.
3. H3: *Optimism* dan *gratitude* memengaruhi *happiness* secara signifikan.

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan strategi kuantitatif yang berperan sebagai sarana pengujian teori objektif dengan menguji relasi antar variabel (Creswell, 2009). Oleh karena itu, variabel-variabel yang ada dapat diukur dan berbentuk angka sehingga diperlukannya prosedur statistik (Creswell, 2009).

Terdapat dua bentuk pendekatan pada penelitian kuantitatif, yaitu kausal komparatif dan korelasional (Mertens, 2010). Penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional (*cross-sectional*) yang bertujuan untuk melihat hubungan atau prediksi antara variabel yang satu dengan yang lainnya.

### **B. Identifikasi Variabel Penelitian**

Variabel merupakan sebuah karakteristik seperti orang, tempat, benda, atau fenomena yang sedang diukur dalam beberapa cara dan memiliki nilai. Terdapat dua variabel yang paling umum dalam penelitian, yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

Variabel bebas (variabel X/independen/prediktor) merupakan variabel yang dianggap menjadi penyebab dari sebuah pengaruh. Terdapat tiga variabel bebas dalam penelitian ini, yaitu *optimism* dan *gratitude*.

Variabel terikat (variabel Y/dependen/hasil) merupakan variabel yang dianggap terpengaruh oleh perubahan di dalam variabel bebas (Field, 2009). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *happiness*.

### **C. Definisi Operasional Variabel**

Definisi operasional merupakan definisi yang berakar dari ciri-ciri khas yang dimiliki serta dapat diamati (Azwar, 2015). Berikut ini definisi operasional masing-masing variabel.

#### **1. Optimism**

*Optimism* merupakan keyakinan seorang individu terhadap hasil-hasil positif yang akan terjadi di masa depan. Terdapat tiga aspek yang membentuk *optimism*, diantaranya *personal optimism*, *self-efficacy optimism*, dan *social optimism*.

## 2. *Gratitude*

*Gratitude* merupakan apresiasi seorang individu terhadap segala hal baik yang diterima, baik dari orang lain, kekuatan supranatural, Tuhan, atau alam sekitar. Terdapat tiga aspek yang membentuk *gratitude*, diantaranya *sense of abundance* (rasa keterlebihan), *simple appreciation* (apresiasi terhadap hal-hal yang sederhana), dan *appreciation of others* (apresiasi terhadap kontribusi orang lain).

## 3. *Happiness*

*Happiness* merupakan evaluasi subjektif seseorang bahwa ia mengalami kepuasan dalam hidupnya, emosi positif yang melimpah, dan terlibat dalam aktivitas-aktivitas yang menyenangkan. Terdapat dua aspek yang membentuk *happiness*, diantaranya *satisfaction with life* (kepuasan terhadap hidup) dan *positive-negative affect* (emosi positif-negatif).

## **D. Subjek Penelitian**

### **a. Populasi**

Populasi merupakan keseluruhan anggota dari satu atau beberapa kelompok yang ingin diteliti yang memiliki karakteristik yang sama. Selain itu, dalam paradigma postpositivime disebutkan bahwa populasi didefinisikan sebagai sekumpulan orang yang sesuai dengan dengan definisi konseptual (Mertens, 2010). Bentuk sebuah populasi bisa sangat umum (misalnya: seluruh manusia) dan bisa sangat sempit (misalnya: setiap pria yang bernama Muhammad) (Field, 2009). Dengan demikian, populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Subjek dalam populasi ini berjumlah 4.217 mahasiswa (UIN Maulana Malik Ibrahim, 2023).

### **b. Sampel**

Pada kenyataannya, sedikit di antara para peneliti yang memiliki akses terhadap setiap anggota populasi secara keseluruhan. Kesulitan dalam hal ini berbanding lurus dengan luasnya populasi yang akan diteliti. Oleh karena itu, peneliti menggunakan sekumpulan kecil dari anggota populasi untuk diteliti. Sampel juga bisa didefinisikan sebagai sebuah bagian dari partisipan yang terbatas yang ditarik dari populasi target (Martínez-Mesa dkk., 2016). Alasan penggunaan sampel dalam penelitian adalah untuk menghemat tenaga dan waktu dalam pengumpulan data penelitian.

Sebagian besar para peneliti mengumpulkan sampel yang mewakili sebuah populasi yang diteliti (Nolan & Heinzen, 2012). Oleh karena itu, dibutuhkan *sampling* yang merupakan proses yang dilalui dimana para subjek dipilih dari kerangka *sampling* (Martínez-Mesa dkk., 2016). Penelitian ini akan menggunakan model *convenience/accidental sampling (non-probability sampling)*. Model ini dilakukan dengan memilih sampel tanpa secara acak dan penarikannya berdasarkan anggota sampel yang ditemui oleh peneliti saja. Tidak ada kriteria khusus yang ditetapkan dalam penarikan sampel pada populasi ini.

Dalam penetapan jumlah minimal sampel yang akan ditarik sebagai responden, peneliti akan berpedoman kepada formulasi solvin sebagai berikut.

$$n = N : (1 + Ne^2)$$

Keterangan:

n: Jumlah sampel

N: Jumlah populasi

e: Tingkat signifikansi (0,05 atau 0,01)

Penelitian menggunakan tingkat signifikansi sebesar 5% (0,05) untuk menentukan jumlah sampel. Dengan demikian, peneliti akan menarik sampel minimal sebanyak 352 mahasiswa berdasarkan penggunaan formula yang telah dijelaskan di atas.

## **E. Teknik Pengumpulan Data**

Penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai metode pengumpulan data. Kuesioner merupakan serangkaian pertanyaan yang ditujukan kepada orang-orang untuk memperoleh informasi yang berguna secara statistik mengenai topik tertentu (Roopa & Rani, 2012). Selain itu, kuesioner digunakan sebagai sarana dalam memperoleh data primer kuantitatif (Roopa & Rani, 2012).

Kuesioner ini berisi beberapa item yang berbentuk skala likert. Skala likert dikonseptualisasikan sebagai skala ordinal yang berisi beberapa poin pilihan yang digunakan oleh responden untuk menilai sejauh mana mereka menyetujui atau tidak menyetujui pernyataan yang diberikan terhadap mereka (Likert, 1932). Kuesioner dalam penelitian ini

terdiri dari empat skala yang masing-masing mengukur *optimism*, *gratitude*, dan *happiness*. Rincian masing-masing skala akan dijelaskan pada pembahasan instrumen penelitian.

## F. Instrumen Penelitian

### 1. *Happiness*

Skala yang digunakan sebagai pengukur *happiness* merupakan gabungan dari *The Satisfaction with Life Scale* (SWLS; Diener dkk., 1985) untuk mengukur aspek *satisfaction with life* dan *The Positive and Negative Affect Scale* (PANAS; Watson dkk., 1988) untuk mengukur aspek *positive-negative affect*. Pada awalnya, skala ini memiliki jumlah item sebanyak 25 butir dengan rentang jawaban dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 6 (sangat setuju). Namun, setelah uji coba skala dilakukan, jumlahnya menyusut menjadi 17 butir. Rincian skala yang digunakan akan dipaparkan dalam **Tabel 1** setelah dilakukan uji coba. Redaksi masing-masing item dari skala ini dapat dilihat pada bagian lampiran.

### 2. *Optimism*

Skala yang digunakan sebagai pengukur *optimism* merupakan gabungan dari *The Life Orientation Test-Revised* (LOT-R; Scheier dkk., 1994) untuk mengukur *personal optimism*, *The Personal Optimism and Social Optimism-Extended Scale* (POSO-E; Schweizer & Koch, 2001) untuk mengukur *self-efficacy optimism*, dan *The Social Optimism Scale* (Ss; Schweizer & Schneider, 1997) untuk mengukur *social optimism*. Jumlah item pada skala ini berjumlah 15 butir dengan rentang jawaban dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 4 (sangat setuju). Namun, setelah dilakukan uji coba skala ini, jumlahnya menyusut menjadi 12 butir. Rincian skala yang digunakan akan dipaparkan dalam **Tabel 2** setelah dilakukan uji coba. Redaksi masing-masing item dari skala ini dapat dilihat pada bagian lampiran.

### 3. *Gratitude*

Skala yang digunakan untuk mengukur *gratitude* adalah *The Gratitude, Resentment, and Appreciation Test* (GRAT; Watkins dkk., 2003) dengan total item sebanyak 18 butir. Setiap item memiliki rentang jawaban dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 4 (sangat setuju). Namun, setelah dilakukan uji coba pada skala ini, jumlahnya menyusut menjadi 13 butir, Rincian skala yang digunakan akan dipaparkan pada **Tabel 5**. setelah dilakukan uji coba. Redaksi masing-masing item dari skala ini dapat dilihat pada bagian lampiran.

**Tabel 1. Blue print *happiness***

Aspek	Indikator	Item	
		F*	UF*
<i>Satisfaction with life</i>	1. Kepuasan terhadap hidup	2, 3, 5	
	2. Tercapainya tujuan-tujuan dalam hidup	1, 4	
<i>Positive-negative affect</i>	1. Emosi positif	6, 8, 10, 14, 15, 17, 19, 21, 22, 24	
	2. Emosi negatif		7, 9, 11, 12, 13, 16, 18, 20, 23, 25

\*F: *Favorable*, UF: *Unfavorable*

\*Angka berwarna merah menandakan butir item yang gugur setelah dilakukan uji validitas

**Tabel 2. Blue print *optimism***

Aspek	Indikator	Item	
		F*	UF*
<i>Personal optimism</i>	Mengharapkan hal baik untuk masa depan	1, 8, 12	
	Keyakinan bahwa usaha akan berhasil		2, 9, 13
<i>Self-efficacy optimism</i>	Mampu menguasai kesulitan	3, 10, 14	
	Keyakinan terhadap kemampuan diri	4, 11, 15	
<i>Social optimism</i>	Keyakinan terhadap diri sendiri di tengah-tengah lingkungan sosial yang kurang mendukung	5, 6, 7	

\*F: *Favorable*, UF: *Unfavorable*

\*Angka berwarna merah menandakan butir item yang gugur setelah dilakukan uji validitas

**Tabel 3. Blue print gratitude**

Aspek	Indikator	Item	
		F*	UF*
<i>Sense of abundance</i>	Perasaan menerima sesuatu yang “lebih dari cukup”	16	4, 5, 10
	Perasaan bahwa dunia ini tidak adil		6, 11, 14
<i>Simple appreciation</i>	Menikmati kenyamanan yang diberikan oleh alam	7, 12, 15	
	Merenungi setiap nikmat kecil atau besar yang diperoleh selama ini	8, 9, 13	18
<i>Appreciation of others</i>	Mensyukuri kebaikan-kebaikan yang diberikan orang lain	1, 2, 3, 17	

\*F: *Favorable*, UF: *Unfavorable*

\*Angka berwarna merah menandakan butir item yang gugur setelah dilakukan uji validitas

## G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Validitas dan reliabilitas merupakan properti yang digunakan untuk memastikan bahwa kesalahan pengukuran di dalam instrumen yang digunakan dijaga seminimal mungkin (Field, 2009). Selain itu, juga berfungsi untuk menentukan apakah instrumen yang digunakan telah menjalankan perannya terhadap apa yang hendak diukur.

### a. Validitas

Validitas merujuk pada pertanyaan apakah sebuah instrumen benar-benar mengukur apa yang dirancang untuk diukur (Field, 2009). Adapun jenis validitas yang diujikan dalam penelitian ini berupa validitas konstruk. Validitas konstruk merupakan proses empiris dan rasional dalam mengidentifikasi atribut pengukuran atau skala psikologi (R. J. Cohen & Swerdlik, 2009). Sebuah item di dalam suatu instrumen dikatakan valid jika dalam pengujian statistik menunjukkan nilai korelasi ( $r$ ) di atas 0,3 (Pallant, 2016).

Skala *happiness* memiliki rentang nilai validitas sebesar -0,108 - 0,779 (dapat dilihat pada **tabel 4**). Terdapat 8 item yang tidak memenuhi syarat validitas dari 25 item yang ada, yaitu item  $Y_{10}$  (-0,108),  $Y_{11}$  (0,043),  $Y_{13}$  (0,091),  $Y_{16}$  (0,211),  $Y_{17}$  (0,246),  $Y_{18}$  (0,122),  $Y_{22}$  (0,296), dan  $Y_{24}$  (0,219).

Skala *optimism* memiliki rentang nilai validitas sebesar 0,160 - 0,740 (dapat dilihat pada **tabel 5**). Terdapat 3 item yang tidak memenuhi syarat validitas dari 15 item yang ada, yaitu item X<sub>9</sub> (0,285), X<sub>12</sub> (0,160), dan X<sub>13</sub> (0,268).

Terakhir, skala *gratitude* memiliki rentang nilai validitas sebesar -0,716 – 0,633 (dapat dilihat pada **tabel 6**). Terdapat 5 item yang tidak memenuhi syarat validitas dari 18 item yang ada, yaitu item X<sub>5</sub> (0,249), X<sub>6</sub> (0,061), X<sub>14</sub> (0,221), X<sub>16</sub> (0,169), dan X<sub>18</sub> (-0,716).

**Tabel 4.** Nilai validitas item skala *happiness*

Item	<i>Corrected-item total correlation</i>
Y1	0,367
Y2	0,501
Y3	0,779
Y4	0,355
Y5	0,652
Y6	0,741
Y7	0,617
Y8	0,510
Y9	0,302
Y10	-0,108
Y11	0,043
Y12	0,710
Y13	0,091
Y14	0,445
Y15	0,676
Y16	0,211
Y17	0,246
Y18	0,122
Y19	0,543
Y20	0,699
Y21	0,483
Y22	0,296
Y23	0,701
Y24	0,219
Y25	0,564

**Tabel 5.** Nilai validitas item skala *optimism*

Item	<i>Corrected-item total correlation</i>
X1	0,678
X2	0,500
X3	0,666
X4	0,524
X5	0,679
X6	0,420
X7	0,477
X8	0,597
X9	0,285
X10	0,695
X11	0,717
X12	0,160
X13	0,268
X14	0,660
X15	0,740

**Tabel 6.** Nilai validitas item skala *gratitude*

Item	<i>Corrected-item total correlation</i>
X1	0,594
X2	0,352
X3	0,633
X4	0,362
X5	0,249
X6	0,061
X7	0,432
X8	0,540
X9	0,555
X10	0,328
X11	0,328
X12	0,617
X13	0,566
X14	0,221
X15	0,448
X16	0,169
X17	0,332
X18	-0,716

**b. Reliabilitas**

Reliabilitas merupakan kemampuan suatu instrumen untuk menghasilkan hasil yang sama di bawah kondisi yang sama juga (keajekan) (Field, 2009). Untuk menghasilkan estimasi reliabilitas sebuah instrumen dibutuhkan sebuah evaluasi dari *internal consistency* (R. J. Cohen & Swerdlik, 2009). *Internal consistency* mengaju kepada homogenitas antar

item di dalam suatu skala (DeVellis & Thorpe, 2022). Reliabilitas suatu skala disimbolkan dengan *cronbach's alpha* ( $\alpha$ ). Kemudian, reliabilitas suatu skala diterima jika hasil uji statistik menunjukkan *alpha value* setidaknya sebesar 0,6 (Taber, 2018).

Skala *happiness*, *optimism*, dan *gratitude* memiliki nilai  $\alpha$  masing-masing sebesar 0,910, 0,950, 0,889, dan 0,856 setelah dilakukan pengguguran beberapa item yang tidak memenuhi syarat validitas. Hasil uji reliabilitas masing-masing skala dapat dilihat pada **tabel 7**.

**Tabel 7.** Nilai reliabilitas skala

Skala	<i>Cronbach's alpha</i> ( $\alpha$ )
<i>Happiness</i>	0,910
<i>Optimism</i>	0,889
<i>Gratitude</i>	0,856

## H. Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan bantuan *software* IBM SPSS 25. Bentuk-bentuk analisis data yang dilakukan berupa uji validitas dan reliabilitas, uji analisis deskriptif, uji asumsi, dan uji regresi.

### a. Analisis deskriptif

Statistik deskriptif meringkas sejumlah karakteristik dari sekumpulan data yang diperoleh. Adapun sejumlah karakteristik yang dimaksud seperti distribusi jenis kelamin, asal daerah, jurusan pendidikan, usia, dan lain-lain.

#### 1. Distribusi frekuensi

Distribusi frekuensi menggambarkan jumlah yang dimiliki dari beberapa karakteristik yang dipilih. Misalnya: Laki-laki sebanyak 60 anak dan perempuan sebanyak 50 anak, usia 16-17 sebanyak 30 orang dan usia 18-19 sebanyak 70 anak, kelas A sebanyak 43 anak dan kelas B sebanyak 37 anak, dan lain-lain.

#### 2. Mean

*Mean* (M) merupakan sebuah metode yang paling umum digunakan dalam menemukan rata-rata sebuah data.

$$\sum \text{data} / N_{\text{data}}$$

Keterangan:

$\Sigma$ data: Hasil penjumlahan data (misalnya: 60+30+30=120)

Ndata: Jumlah data (misalnya: 60, 30, 30=3)

### 3. *Range*

*Range* memberikan informasi seberapa jauh nilai yang dimiliki antara skor tertinggi dengan skor terendah.

Skor tertinggi-Skor terendah

### 4. *Standard deviation*

*Standard deviation* (SD) merupakan jumlah rata-rata variabilitas dalam himpunan data.

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum(x_i - \mu)^2}{N}}$$

Keterangan:

$\sigma$ : Populasi deviasi standar

N: Ukuran populasi

$x_i$ : Masing-masing nilai dari populasi

$\mu$ : *Mean* populasi

### 5. Kategorisasi data

Terdapat dua bentuk kategorisasi data, yaitu kategorisasi data hipotetik dan empirik. Namun, kategorisasi data dalam penelitian ini menggunakan kategorisasi data hipotetik. Kategorisasi data hipotetik merupakan pengkategorian data yang dilihat dari skala yang digunakan, bukan dari data yang diperoleh. Berikut ini rumus kategorisasi hipotetik.

**Tabel 8.** Rumus kategorisasi hipotetik

Tinggi	$X \geq M+1SD$
Sedang	$M-1SD \leq X < M+1SD$
Rendah	$X < M-1SD$

#### b. Uji asumsi

Uji-uji statistik umumnya mengasumsikan bahwa data berdistribusi normal, kelompok-kelompok yang dibandingkan memiliki variansi yang mirip, dan data yang bersifat independen. Untuk menguji asumsi-asumsi ini, maka dilakukan empat jenis uji asumsi

dalam data penelitian ini, diantara uji normalitas, linearitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas.

#### 1. Uji normalitas

Uji ini dilakukan untuk melihat apakah sekumpulan data didistribusikan dengan cara yang konsisten dengan distribusi normal. Dalam pengujiannya, suatu data dikatakan berdistribusi normal jika memperlihatkan nilai signifikansi (*Asymp sig.*) di atas 0,05 ( $p > 0,05$ ).

#### 2. Uji linearitas

Uji ini dilakukan untuk melihat apakah variabel independen dalam model regresi memiliki hubungan garis lurus (linear) dengan variabel dependen. Suatu data dikatakan linear jika dalam pengujiannya menunjukkan nilai signifikansi di atas 0,05 ( $p > 0,05$ ).

#### 3. Uji multikolinearitas

Pengujian multikolinearitas dilakukan dalam model regresi ketika terdapat dua atau lebih variabel independen yang digunakan. Multikolinearitas terjadi apabila variabel-variabel independen dalam sebuah model regresi saling berkorelasi. Jika tingkat korelasi antar variabel tersebut cukup tinggi maka dapat menimbulkan sebuah masalah ketika menginterpretasikan hasil model regresi yang dilakukan. Pengujian untuk melihat multikolinearitas dilakukan dengan *Variance Inflation Factors* (VIF). Nilai VIF mulai dari 1 dan tidak memiliki nilai teratas. Jika nilai VIF sebuah variabel independen menunjukkan nilai diatas 5 maka ia merepresentasikan tingkat multikolinearitas yang berat dan nilai signifikansinya pantas untuk dipertanyakan.

#### 4. Uji Heteroskedastisitas

Heteroskedastisitas merupakan perubahan sistematis sebaran residual pada jangkauan nilai yang terukur. Agar mampu dalam memercayai sebuah hasil dalam model regresi, residual harus memiliki sebuah variansi yang konstan. Heteroskedastisitas seringkali terjadi pada data yang memiliki jangkauan antara nilai terkecil dan terbesar yang jauh. Dalam pengujian statistik, sebuah data dinyatakan terdapat heteroskedastisitas apabila *scatter plot* (pola residual) yang muncul membentuk sebuah pola tertentu.

### c. Uji hipotesis

Uji regresi linear berganda digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini. Uji regresi linear berganda berfungsi untuk melihat apakah terdapat korelasi signifikan antara

variabel independen dan variabel dependen. Uji ini juga berfungsi untuk mengetahui besarnya sumbangan pengaruh yang diberikan oleh variabel independen. Apa yang membedakan uji regresi linear berganda dengan uji regresi linear sederhana adalah bahwa uji regresi linear berganda mengalokasikan lebih dari satu variabel independen, sejalan dengan model penelitian ini. Persamaan dalam uji regresi linear berganda diformulasikan sebagai berikut.

$$Y = a + b_1 X_1 + b_2 X_2 + \dots$$

Keterangan:

Y: Variabel terikat

X: Variabel bebas

a: Konstanta

b: *Coefficient estimate*

Uji regresi linear berganda dibagi menjadi dua bentuk uji yang akan dilakukan dalam penelitian ini, diantaranya:

#### 1. Uji F

Uji ini dilakukan untuk menguji pengaruh yang ada pada beberapa variabel independen terhadap variabel dependen secara simultan. Dalam penarikan kesimpulan dalam uji hipotesis, jika p value (nilai signifikansi) pada pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen secara independen atau simultan menunjukkan nilai di bawah 0,05 ( $p < 0,05$ ), maka hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari variabel independen terhadap variabel dependen secara independen atau simultan ( $H_a$ ) diterima.

#### 2. Uji t parsial

Uji ini dilakukan untuk menguji pengaruh yang diberikan variabel independen terhadap variabel dependen secara independen (parsial). Selain itu, peneliti juga ingin mengungkap sumbangan pengaruh yang diberikan *optimism* dan *gratitude* terhadap *happiness* secara independen dengan menggunakan formula:

*Standardized beta x Zero-order correlation*

### 3. Koefisien determinasi

Terakhir, koefisien determinasi ( $R^2$ ) digunakan untuk melihat sumbangan pengaruh yang dapat diberikan *optimism* dan *gratitude* terhadap *happiness* secara simultan.

## **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Pelaksanaan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di *Ma'had Sunan Ampel Al-Aly* yang merupakan lingkungan asrama para mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Selain menjalankan aktivitas akademik, mereka juga mengikuti berbagai kegiatan keagamaan berdasarkan kurikulum yang telah ditetapkan. Peneliti menjadikan lingkungan ini sebagai lokasi untuk mencari data penelitian yang dibutuhkan. Alasan pemilihan lingkungan ini adalah mengingat populasi penelitian yang telah peneliti tetapkan yang merupakan mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dari seluruh fakultas yang ada.

Sebelum melakukan pencarian data, peneliti terlebih dahulu merancang instrumen penelitian dengan memanfaatkan skala yang telah dikembangkan oleh para ahli pada masing-masing konstruk yang ada di dalam penelitian ini. Setelah instrumen dirancang, peneliti melakukan uji coba instrumen kepada 80 partisipan yang memiliki kriteria yang sama dengan sampel penelitian ini. Uji coba ini dilakukan pada bulan Oktober 2023. Setelah uji coba dilakukan dan memperoleh nilai reliabilitas yang baik pada masing-masing skala, peneliti memulai penyebaran data penelitian (kuesioner) kepada para partisipan.

Pengumpulan data dilakukan pada bulan Desember 2023 hingga April 2024 di lokasi yang telah disebutkan sebelumnya. Penyebaran data dilakukan melalui beberapa cara, di antaranya meneruskan tautan kuesioner kepada setiap mahasiswa yang peneliti temui; selain meneruskan tautan kuesioner kepada mereka secara individu, peneliti juga meminta mereka untuk meneruskan tautan tersebut kepada beberapa teman atau kenalan mereka, baik dalam lingkup antar kelas, jurusan, maupun fakultas; khusus para mahasiswa baru dari fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan, peneliti menjangking mereka melalui kenalan dari fakultas yang lain yang berdomisili di lingkungan kampus utama.

### **B. Gambaran Partisipan Penelitian**

Partisipan penelitian terdiri dari seluruh fakultas yang ada di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang; fakultas psikologi, fakultas tarbiyah dan ilmu keguruan, fakultas humaniora, fakultas syariah, fakultas saintek, fakultas ekonomi, dan fakultas

kedokteran dan ilmu kesehatan. Secara keseluruhan, sebanyak 361 mahasiswa berpartisipasi dalam penelitian ini. Berdasarkan data yang telah dikumpulkan, terdapat:

1. Partisipan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 101 mahasiswa (28%) dan perempuan sebanyak 260 mahasiswa (72%).
2. Partisipan dengan rentang usia 16-17 sebanyak 38 mahasiswa (10,5%), usia 18-19 sebanyak 297 mahasiswa (82,3%), dan usia 20-21 sebanyak 26 mahasiswa (7,2%).
3. Partisipan yang berasal dari fakultas ekonomi sebanyak 56 mahasiswa (15,5%), fakultas humaniora sebanyak 29 mahasiswa (8%), fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan sebanyak 25 mahasiswa (6,9%), fakultas psikologi sebanyak 110 mahasiswa (30,5%), fakultas saintek sebanyak 32 mahasiswa (8,9%), fakultas syariah sebanyak 41 mahasiswa (11,4%), dan fakultas tarbiyah dan ilmu keguruan sebanyak 68 mahasiswa (18,8%).
4. Partisipan yang berasal dari Pulau Sumatera sebanyak 29 mahasiswa (8%), Pulau Jawa sebanyak 280 mahasiswa (77,6%), Pulau Kalimantan sebanyak 21 mahasiswa (5,8%), Pulau Sulawesi sebanyak 9 mahasiswa (2,5%), Pulau Papua sebanyak 5 mahasiswa (1,4%), dan lainnya sebanyak 17 mahasiswa (4,7%).

Agar lebih mudah dipahami, sebaran mengenai informasi demografi dapat dilihat pada **tabel 9**.

**Tabel 9.** Informasi demografi

	N	%
<b>Jenis kelamin</b>		
Laki-laki	101	28
Perempuan	260	72
<b>Usia</b>		
16-17	38	10,5
18-19	297	82,3
20-21	26	7,2
<b>Fakultas</b>		
Ekonomi	56	15,5
Humaniora	29	8
Kedokteran dan Ilmu Kesehatan	25	6,9
Psikologi	110	30,5
Saintek	32	8,9
Syariah	41	11,4
Tarbiyah dan Ilmu Keguruan	68	18,8
<b>Daerah Asal</b>		
Sumatera	29	8
Jawa	280	77,6
Kalimantan	21	5,8
Sulawesi	9	2,5
Papua	5	1,4
Kepulauan lainnya	17	4,7

### C. Hasil Penelitian

#### a. Analisis deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk mengungkap rerata (*M*), *range*, standar deviasi (*SD*), dan skor terendah (*min*) dan tertinggi (*max*) dari *happiness*, *optimism*, dan *gratitude*.

*Happiness* memiliki *M* sebesar 32, *SD* sebesar 5,82, skor partisipan terendah sebesar 33, skor partisipan tertinggi sebesar 71, dan *range* (jarak antara skor tertinggi dan terendah partisipan) sebesar 38.

*Optimism* memiliki *M* sebesar 26, *SD* sebesar 4,19, skor partisipan terendah sebesar 20, skor partisipan tertinggi sebesar 46, dan *range* sebesar 26.

*Gratitude* memiliki *M* sebesar 27, *SD* sebesar 5,28, skor partisipan terendah sebesar 25, skor partisipan tertinggi sebesar 52, dan *range* sebesar 27.

Agar lebih mudah dipahami, sebaran data mengenai analisis deskriptif dapat dilihat pada **tabel 10**.

**Tabel 10.** Analisis deskriptif

	M	SD	<i>min</i>	<i>max</i>	<i>range</i>
<i>Happiness</i>	38	5,82	33	71	38
<i>Optimism</i>	26	4,19	20	46	26
<i>Gratitude</i>	27	5,28	25	52	27

Selain itu, kategorisasi hipotetik juga dilakukan untuk menjawab pertanyaan pertama hingga keempat dalam penelitian ini, yaitu bagaimana tingkat *happiness*, *optimism*, dan *gratitude* pada mahasiswa baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Berdasarkan hasil yang diperoleh, kategorisasi *happiness* menunjukkan bahwa terdapat mayoritas 275 mahasiswa memiliki tingkat *happiness* yang tinggi (76,2%), kemudian diikuti oleh 80 mahasiswa dengan tingkat sedang (22,2%), dan enam mahasiswa dengan tingkat rendah (1,7%). Sebaran kategorisasi hipotetik *happiness* dapat dilihat pada **tabel 11**.

Kategorisasi *optimism* menunjukkan bahwa terdapat mayoritas 276 mahasiswa memiliki tingkat *optimism* yang tinggi (76,5%), kemudian diikuti oleh 76 mahasiswa dengan tingkat sedang (21,1%), dan sembilan mahasiswa dengan tingkat rendah (2,5%). Sebaran kategorisasi hipotetik *optimism* dapat dilihat pada **tabel 12**.

Terakhir, kategorisasi *gratitude* menunjukkan bahwa terdapat mayoritas 323 mahasiswa memiliki tingkat *gratitude* yang tinggi (89,5%), kemudian diikuti oleh 37 mahasiswa dengan tingkat sedang (10,2%), dan satu mahasiswa dengan tingkat rendah (0,3%). Sebaran kategorisasi hipotetik *gratitude* dapat dilihat pada **tabel 13**.

**Tabel 11.** Kategorisasi *happiness* partisipan

	N	%
Tinggi	275	76,2
Sedang	80	22,2
Rendah	6	1,7

**Tabel 12.** Kategorisasi *optimism* partisipan

	N	%
Tinggi	276	76,5
Sedang	76	21,1
Rendah	9	2,5

**Tabel 13.** Kategorisasi *gratitude* partisipan

	N	%
Tinggi	323	89,5
Sedang	37	10,2
Rendah	1	0,3

**b. Uji normalitas**

Hasil uji normalitas dengan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) pada distribusi data *happiness*, *optimism*, dan *gratitude*. Sehingga, dinyatakan bahwa data penelitian pada ketiga variabel tersebut tidak berdistribusi normal. **Tabel 14** menunjukkan hasil mengenai uji normalitas.

**Tabel 14.** Uji normalitas (*One-Sample Kolmogorov-Smirnov*)

Variabel	<i>p</i>
<i>Happiness</i>	0,000
<i>Optimism</i>	0,000
<i>Gratitude</i>	0,000

\* $p > 0,05$

**c. Uji linearitas**

Hasil uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Sehingga, dinyatakan bahwa data penelitian ini memiliki hubungan linear. **Tabel 15** menunjukkan hasil mengenai uji linearitas.

**Tabel 15.** Uji linearitas

	<i>p</i>
<i>Optimism</i> → <i>Happiness</i>	0,000*
<i>Gratitude</i> → <i>Happiness</i>	0,000*

\* $p < 0,05$

**d. Uji multikolinearitas**

Hasil uji multikolinearitas menunjukkan nilai VIF sebesar 1,08 pada *optimism*, dan 1,08 pada *gratitude* ( $VIF < 10$ ). Sehingga, dinyatakan bahwa tidak ada multikolinearitas pada data penelitian ini. **Tabel 16** menunjukkan hasil mengenai uji multikolinearitas.

**Tabel 16.** Uji multikolinearitas

Variabel	VIF
<i>Optimism</i>	1,080*
<i>Gratitude</i>	1,080*

Variabel dependen: *Happiness*  
\*VIF < 10

**e. Uji heteroskedastisitas**

Terakhir, *scatterplot* pada data penelitian ini tidak menunjukkan pola tertentu (dapat dilihat pada bagian lampiran). Sehingga, dinyatakan bahwa tidak terdapat heteroskedastisitas pada data ini. Sebaran *plot* pada data penelitian ini dapat dilihat pada bagian lampiran.

**f. Uji hipotesis**

Pengujian hipotesis dilakukan dengan metode analisis regresi linear berganda. Analisis ini dibagi menjadi tiga bagian, di antaranya uji *t*, uji F, dan koefisien determinasi. Uji ini digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian kelima.

1. Uji F

Hasil mengenai uji F dapat dilihat pada **tabel 17**. Uji F digunakan untuk menguji pengaruh dari beberapa variabel independen terhadap variabel dependen secara simultan. Bisa dikatakan, uji F digunakan untuk menguji hipotesis mayor. Hasil menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) dan nilai F hitung sebesar 151.922. Dengan demikian, hipotesis (H3) yang menyatakan bahwa *optimism* dan *gratitude* memengaruhi *happiness* secara signifikan **diterima** karena memiliki nilai signifikansi di bawah 0,05.

**Tabel 17. Uji F**

Model	Mean Square	F	Sig.
Regression	2799.148	151.922	0,000
Residual	18.425		

Variabel dependen: *Happiness*

Variabel independen: *Optimism, gratitude*

## 2. Uji *t*

Uji *t* digunakan untuk menguji pengaruh dari beberapa variabel independen terhadap variabel dependen secara independen. Bisa dikatakan, uji *t* digunakan untuk menguji hipotesis minor.

*Optimism* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ;  $\beta = 0,546$ ;  $t = 13,505$ ). Adapun sumbangan pengaruh yang diberikan *optimism* terhadap *happiness* sebesar 0,340 atau 34 persen (*standardized beta* dikalikan dengan *zero-order correlation*). Dengan demikian, hipotesis (H1) yang menyatakan bahwa *optimism* memengaruhi *happiness* secara signifikan **diterima** karena memiliki nilai signifikansi di bawah 0,05.

Terakhir, *gratitude* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ;  $\beta = 0,280$ ;  $t = 6,924$ ). Adapun sumbangan pengaruh yang diberikan *gratitude* terhadap *happiness* sebesar 0,120 atau 12 persen. Dengan demikian, hipotesis (H2) yang menyatakan bahwa *gratitude* memengaruhi *happiness* secara signifikan **diterima** karena memiliki nilai signifikansi di bawah 0,05.

Agar lebih mudah dipahami, hasil mengenai uji *t* dapat dilihat pada **tabel 18**.

**Tabel 18. Uji *t***

Variabel	$\beta$	Z-E C	t	p
<i>Optimism</i> → <i>Happiness</i>	0,546	0,622	13,505	0,000*
<i>Gratitude</i> → <i>Happiness</i>	0,280	0,428	6.924	0,000*

Variabel dependen: *Happiness*

Z-E C: *zero-order correlations*

\* $p < 0,05$

### 3. Koefisien determinasi

Koefisien determinasi menyatakan seberapa besar persentase variansi dari variabel dependen yang dapat dijelaskan oleh variabel independen. Hasil menunjukkan nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,459 yang menyatakan bahwa terdapat sumbangan pengaruh sebesar 45,9 persen dari *optimism* dan *gratitude* terhadap *happiness*. Sedangkan 54,1 persen sisanya dikontribusikan oleh variabel lainnya yang tidak diikutsertakan dalam penelitian ini. Adapun sumbangan pengaruh independen yang diberikan *optimism* adalah sebesar 0,339 (33,9%), sedangkan *gratitude* sebesar 0,119 (11,9%).

Hasil mengenai uji F dapat dilihat pada **tabel 19**.

**Tabel 19. Koefisien determinasi**

R	0,678
R Square ( $R^2$ )	0,459
Adjusted R Square	0,456
Variabel dependen: <i>Happiness</i>	
Variabel independen: <i>Optimism, gratitude</i>	

## D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk melihat tingkat dari masing-masing variabel yang dimiliki mahasiswa dan pengaruh dari *optimism* dan *gratitude* terhadap *happiness*.

Sebelum melakukan pembahasan secara spesifik mengenai kategorisasi pada masing-masing variabel, dukungan sosial tampaknya merupakan rasionalisasi yang tepat dalam mengatribusikan skor tinggi yang dimiliki mahasiswa pada *happiness*, *optimism*, dan *gratitude*. Penjelasan ini didasarkan pada alasan bahwa seluruh mahasiswa pada penelitian ini tinggal di lingkungan asrama yang notabeneanya tinggal secara kolektif. Di samping itu, penjelasan ini juga didukung oleh beberapa studi mengenai adanya asosiasi antara dukungan sosial dengan *happiness*, *optimism*, dan *gratitude* (Applebaum dkk., 2014; Karademas, 2006; Kong dkk., 2015; Mitchell dkk., 1982).

Berpedoman pada bentuk-bentuk dukungan sosial yang diajukan oleh Barrera & Ainlay (1983), dukungan sosial meliputi dukungan material, bantuan perilaku, interaksi intim, dan bimbingan, *feedback*, dan interaksi sosial positif. Mereka memperoleh dukungan material dengan pinjaman uang, traktiran dari teman satu kamar/satu kelas, atau bantuan literatur

sebagai referensi dalam penyelesaian tugas, bantuan perilaku dengan adanya pembagian tugas dengan teman dekat untuk sebuah proyek yang ditugaskan dosen, interaksi intim dengan memiliki teman satu kamar yang sepertinya bersedia mendengarkan keluhan mereka di saat waktu luang, bimbingan dengan memperoleh beberapa informasi yang memudahkan jalannya perkuliahan dari teman, *feedback* dengan adanya evaluasi dari teman-teman mengenai apa yang harus diperbaiki dari tugas kuliah yang telah mereka kerjakan, dan interaksi sosial positif dengan terlibat dalam suasana yang bernuansa candaan bersama teman-teman sekamar.

**a. Tingkat *happiness*, *optimism*, dan *gratitude* pada mahasiswa**

Berdasarkan temuan penelitian ini, sebagian besar mahasiswa memiliki skor *happiness* yang tinggi (76,2%), kemudian diikuti dengan skor sedang (22,2%) dan rendah (1,7%). Dalam konteks *happiness*, mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial yang memadai dari teman sebayanya mampu mengkompensasi berbagai kesulitan yang mereka hadapi di dalam perkuliahan. Kesulitan tersebut menjadi pemicu stres bilamana terdapat kesenjangan dengan kapasitas yang mereka miliki. Dengan demikian, peran dukungan sosial terhadap skor *happiness* mahasiswa yang tinggi sejalan dengan konsep bahwa dukungan sosial berperan sebagai *buffer* terhadap stres (Cohen & Wills, 1985).

Dengan demikian, para mahasiswa dengan kategorisasi *happiness* yang tinggi mengalami kepuasan dalam hidupnya dan merasakan emosi-emosi positif yang melimpah pada sebagian besar waktu mereka.

Beralih ke *optimism*, sebagian besar mahasiswa memiliki skor *optimism* yang tinggi (76,5%), kemudian diikuti dengan skor sedang (21,1%) dan rendah (2,5%). Dukungan sosial (khususnya dukungan dalam bentuk bantuan bimbingan) memberikan jalan kepada mereka dalam menghadapi aktivitas perkuliahan dan pembelajaran agama. Seorang individu sering kali memiliki sikap pesimis jika ia tidak memiliki referensi dan kepercayaan diri mengenai bagaimana cara ia menghadapi sebuah tantangan atau kesulitan yang ia jalani. Singkatnya, dukungan sosial yang diterima dalam kualitas dan kuantitas yang cukup mampu membangun efikasi diri. Efikasi diri yang baik ini pada gilirannya berdampak pada sikap optimis yang ia miliki. Memang, *optimism* dan efikasi diri merupakan dua konstruk yang berkaitan erat (Carver & Scheier, 2014; Scheier & Carver, 1985).

Dengan demikian, mahasiswa dengan *optimism* yang tinggi memiliki ekspektasi akan masa depan cerah yang baik, efikasi diri yang baik dalam menghadapi kesulitan, dan kemampuan untuk terus berjuang meraih hasil yang diinginkan di kala dukungan dan lingkungan kurang berpihak.

Terakhir, sebagian besar mahasiswa juga memiliki skor *gratitude* yang tinggi (89,5%), kemudian diikuti dengan skor sedang (10,2%) dan rendah (0,3%). Dukungan sosial dari teman sebaya mungkin dapat menimbulkan apresiasi akan kontribusi orang lain dalam kehidupan mereka. Mereka merasa dukungan sosial yang diterima mampu meringankan beban dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari. Selain itu, dukungan sosial dari teman yang mudah dijangkau juga mampu meningkatkan *sense of abundance* mereka yang merasa bahwa mereka telah memperoleh dukungan yang lebih dari cukup dengan adanya akses dukungan sosial yang terjangkau tersebut. Kondisi inilah yang tampaknya mampu menjelaskan skor *gratitude* yang tinggi pada sebagian besar mahasiswa.

Oleh karena itu, *gratitude* yang tinggi pada sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan yang baik dalam merasakan kebaikan-kebaikan atau manfaat yang telah diperoleh, serta mengapresiasi setiap uluran tangan orang lain dan kenikmatan yang diberikan oleh lingkungan sekitar.

#### **b. Pengaruh *optimism* terhadap *happiness***

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa *optimism* memengaruhi *happiness* secara signifikan ( $\beta = 0,546$ ;  $p < 0,05$ ) dan koefisien determinasi ( $R^2$ ) yang disumbangkan sebesar 33,9 persen. Hasil ini selaras dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya (Ayyash-Abdo, 2010; Martínez-Martí & Ruch, 2017).

Terdapat beberapa mekanisme yang mendasari pengaruh ini, di antaranya melalui regulasi diri, dukungan sosial, dan orientasi mental (Carver & Scheier, 2014). Ketika hambatan atau kesulitan muncul, harapan menjadi sesuatu yang penting. Jika mahasiswa memiliki kepercayaan diri dalam menghadapi hambatan yang ada, maka ia akan mampu meregulasi dirinya untuk merancang dan meneruskan upaya-upaya untuk melewatinya. Sebaliknya, jika ia ragu, maka ia akan berlepas diri dari hambatan tersebut dan justru akan menjadi sumber stres baginya. *Optimism* cenderung membuat mahasiswa memiliki persepsi yang lebih besar mengenai dukungan sosial yang mereka terima (Vollmann dkk., 2011). Dengan persepsi tersebut dapat menjauhkan mereka dari rasa kesepian. Dalam hal

orientasi mental, mahasiswa yang optimis mampu menghasilkan gambaran mental mengenai peristiwa-peristiwa positif yang lebih jelas ketika berpikir mengenai masa depan (Blackwell dkk., 2013). Dengan gambaran mental tersebut mampu meningkatkan emosi positif yang dimiliki.

Dibandingkan dengan *gratitude*, *optimism* menyumbangkan pengaruh yang lebih besar terhadap *happiness*. Hal ini dapat dijelaskan kembali dengan bagaimana *optimism* dikonsepsikan. *Optimism* pada dasarnya lebih dari ekspektasi positif mengenai masa yang akan datang. *Optimism* membuat seorang individu mampu membangun *self-efficacy* pada dirinya dalam meraih hasil positif tersebut. Selain itu, sebagai individu yang optimis, ia lebih terampil dalam menggunakan strategi *coping* yang membuat lebih resilien ketika dihadapkan dengan kesulitan (Carver & Scheier, 2014; Peterson, 2000; M. F. Scheier & Carver, 1985; M. F. Scheier dkk., 1986).

Mengingat adanya kontribusi *optimism* terhadap *happiness*, maka upaya-upaya untuk meningkatkan *optimism* perlu dilakukan. *Optimism* dapat ditingkatkan dengan melakukan beberapa cara (Snyder dkk., 2021), di antaranya dengan terapi kognitif-perilaku dan penyesuaian terhadap aspirasi atau tujuan. Terapi kognitif-perilaku dilakukan karena untuk mengubah distorsi kognitif negatif ke arah yang positif. Ketika mahasiswa memiliki pikiran yang negatif maka akan berdampak pada munculnya afeksi negatif. Afeksi inilah yang pada gilirannya akan menghalangi mahasiswa dalam mengerahkan usahanya untuk menghadapi tantangan yang ia alami. Terkadang, individu merasa pesimis karena memiliki tujuan-tujuan yang terlalu tinggi dan merasa tidak berdaya dalam meraihnya. Oleh karena itu, mahasiswa ditekankan untuk menyetel kembali tujuan-tujuan mereka secara realistis. Selain itu, juga ditekankan untuk mencari dukungan sosial dari teman maupun keluarga untuk mencari dukungan sosial yang dapat mengiringi usaha-usaha yang telah dilakukan.

### c. Pengaruh *gratitude* terhadap *happiness*

*Gratitude* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *happiness* ( $\beta = 0,280$ ;  $p < 0,05$ ) dan koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 11,9 persen. Dengan demikian, hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya (McCullough dkk., 2002; Otake dkk., 2006).

Wood dkk. (2010) mengajukan hipotesis yang menjelaskan mengapa individu yang bersyukur dikaitkan dengan peningkatan *happiness* dalam konteks kognitif, *coping*, dan

emosi positif. Secara kognitif, mahasiswa yang bersyukur akan menilai setiap pertolongan orang lain yang mereka terima sebagai hal yang altruistik dan sangat berharga. Mereka juga memiliki skema kognitif yang memandang bahwa jaringan sosial mereka terdiri dari beberapa individu yang suportif. Secara *coping*, mahasiswa yang bersyukur dikaitkan dengan minimnya stres. Dengan skema kognitif yang mereka miliki, mereka lebih cenderung mencari dukungan sosial secara instrumental dan emosional. Selain itu, mahasiswa yang bersyukur mampu untuk menafsirkan ulang kesulitan yang mereka hadapi sebagai wadah untuk tumbuh. Kedua sarana ini merupakan gaya *coping* yang mereka gunakan dalam mengkompensasi stres. Terakhir, mahasiswa yang bersyukur akan mengalami emosi-emosi positif sebagai konsekuensi dari *gratitude* itu sendiri.

Mengingat adanya kontribusi *gratitude* terhadap *happiness*, maka upaya-upaya untuk meningkatkan *gratitude* perlu dilakukan. praktik *gratitude* dapat diterapkan dengan beberapa metode yang berpedoman pada beberapa studi intervensi yang pernah dilakukan. Studi Geraghty dkk. (2010) menunjukkan bahwa praktik *gratitude* dapat dilakukan dengan memikirkan dan menuliskan daftar beberapa hal yang membuat kita bersyukur dalam rentang waktu tertentu. Praktik ini sangat dianjurkan untuk dilakukan pada waktu yang tepat dan frekuensi yang tidak terlalu sering (Lyubomirsky dkk., 2005). Studi Watkins dkk. (2003) mengajukan praktik yang mirip dengan sebelumnya. Perbedaannya adalah dalam rentang waktu yang lebih luas dimana membuat daftar beberapa hal atau peristiwa yang membuat kita bersyukur dalam satu musim terakhir (dalam konteks kemahasiswaan bisa dikatakan selama satu semester terakhir). Selain itu, studi Froh dkk. (2009) menunjukkan bahwa praktik ini juga dapat dilakukan dengan menuliskan sebuah surat yang berisi ucapan terima kasih kepada individu yang selama ini telah memberi manfaat dalam hidup kita dan menyampaikannya secara langsung.

#### **d. Pengaruh *optimism* dan *gratitude* terhadap *happiness***

Penelitian ini menemukan bahwa *optimism* dan *gratitude* memengaruhi *happiness* secara signifikan ( $F = 151,922; p < 0,05$ ). Selain itu, sumbangan pengaruh yang diberikan kedua variabel tersebut terhadap *happiness* adalah sebesar 45,9 persen. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya (Bazargan-Hejazi dkk., 2021; Kardas dkk., 2019).

Penjelasan dan implikasi dari pengaruh *optimism*, dan *gratitude* terhadap *happiness* secara independen telah diuraikan pada sesi sebelumnya dalam subbab yang sama. Sesi ini menjelaskan bagaimana mekanisme simultan dari kedua variabel tersebut dalam pengaruhnya terhadap *happiness*. *Optimism* yang berperan sebagai kekuatan kognitif seorang mahasiswa mampu membangun efikasi diri mereka. Ketika mereka memiliki efikasi diri yang baik secara tidak langsung mampu memanfaatkan berbagai sumber daya *coping* dalam menghadapi kesulitan-kesulitan dalam hidup (dalam konteks ini, kesulitan-kesulitan dalam menjalani aktivitas akademik perguruan tinggi dan asrama serta dalam urusan pribadi). Dengan demikian, kesulitan-kesulitan yang dihadapi tidak menjadi sumber stres bagi mereka. Adapun dengan *Gratitude* membuat mereka mampu mengapresiasi setiap manfaat atau kebaikan yang telah diterima, bahkan dalam kuantitas yang kecil. *Gratitude* mampu menghentikan proses kognitif mereka dari membandingkan diri sendiri dengan orang lain yang mereka anggap berada atau memiliki capaian di atas mereka (*social comparison*). Selain itu, *gratitude* yang baik membuat mahasiswa merasa bahwa ada orang lain (keluarga, teman, atau pendamping kamar asrama mereka) telah memberi dukungan atau manfaat kepada mereka. Pada gilirannya, uluran tangan dari orang lain menjauhkan mereka dari rasa kesepian yang mana hal tersebut menjadi salah satu sumber fundamental dari ketidakbahagiaan.

#### **E. Keterbatasan penelitian**

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Hasil penelitian ini bersifat *cross-sectional* sehingga tidak bisa mendirikan sebuah hubungan sebab-akibat sebagaimana yang dialami oleh mayoritas penelitian *cross-sectional* lainnya. Artinya, hasil penelitian ini hanya bisa diinterpretasikan sebagai ‘kemungkinan’. Misalnya, dengan adanya pengaruh dari *optimism* terhadap *happiness*, hanya dapat diinterpretasikan bahwa *optimism* yang baik ‘lebih memungkinkan’ untuk membuat individu menjadi bahagia. Kemudian, Keterbatasan lainnya dalam penelitian ini berkaitan dengan sampel penelitian yang kurang merepresentasikan keseluruhan dari jurusan yang ada di lingkungan penelitian. Namun demikian, anggota sampel yang dikumpulkan mampu mewakili seluruh fakultas yang ada.

## **BAB V PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan temuan penelitian ini, ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar mahasiswa memiliki kategorisasi yang tinggi pada *happiness*, *optimism*, dan *gratitude*. Dengan demikian, dalam konteks *happiness*, sebagian besar di antara mereka mengalami kepuasan dalam hidupnya dan merasakan emosi-emosi positif yang melimpah pada sebagian besar waktu mereka, serta minimnya emosi-emosi negatif. Dalam konteks *optimism*, sebagian besar di antara mereka memiliki ekspektasi positif di masa depan. Terakhir, dalam konteks *gratitude*, sebagian besar di antara mereka mampu mengapresiasi kebaikan atau kontribusi positif di lingkungan sekitar yang mereka terima.
2. Secara independen, *optimism* memengaruhi *happiness* secara signifikan.
3. Secara independen, *gratitude* memengaruhi *happiness* secara signifikan.
4. Terakhir, secara simultan, *optimism* dan *gratitude* memengaruhi *happiness* secara signifikan.

### **B. Saran**

Peneliti membagi saran menjadi dua kelompok yang akan diajukan berdasarkan temuan penelitian ini, yaitu untuk pihak subjek penelitian dan peneliti selanjutnya yang mengangkat topik yang sama.

#### **a. Subjek penelitian**

Bagi subjek penelitian ini, peneliti memberikan saran untuk selalu memupuk optimisme (dalam hal berproses untuk diri sendiri, menatap masa depan, atau menghadapi masalah/kesulitan) dan kebersyukuran (dalam hal mengapresiasi setiap kebaikan yang diterima). Sesuai yang dijelaskan pada sesi pembahasan, optimisme dapat dipupuk dengan melakukan terapi kognitif dan menyetel ulang tujuan-tujuan yang dimiliki secara adaptif dan realistis. Sedangkan kebersyukuran dapat dipupuk dengan berkontemplasi terhadap kebaikan-kebaikan yang telah diperoleh dalam jangka waktu tertentu (misalnya tiga hari sekali, seminggu sekali, dan lain-lain), baik yang berasal dari orang lain maupun

lingkungan sekitar. Dalam konteks religiusitas, kebersyukuran juga dapat dipupuk dengan mengacu kepada nikmat-nikmat yang telah diberikan Tuhan.

b. Peneliti

Peneliti mengajukan dua saran yang perlu dipertimbangkan bagi para peneliti masa depan dengan tema yang sama. Pertama, mengambil variabel eksternal untuk dieksplorasi pengaruhnya terhadap *happiness*, seperti dukungan sosial. Kedua, memecah variabel *happiness* menjadi dua berdasarkan pendekatan teoretis yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu *satisfaction with life* dan *positive-negative affect*. Dengan pemecahan variabel ini, peneliti untuk kedepannya dapat mengetahui efek dari tiap variabel bebas terhadap dua aspek yang ada pada *happiness*.

## REFERENSI

- Abdel-Khalek, A. M. (2006). Measuring happiness with a single-item scale. *Social Behavior and Personality, 34*(2), 139–150.
- Abouserie, R. (1994). Sources and levels of stress in relation to locus of control and self esteem in university students. *Educational Psychology, 14*(3), 323–330. <https://doi.org/10.1080/0144341940140306>
- Acharya, L., Jin, L., & Collins, W. (2018). College life is stressful today—Emerging stressors and depressive symptoms in college students. *Journal of American College Health, 66*(7), 655–664. <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1451869>
- Applebaum, A. J., Stein, E. M., Lord-Bessen, J., Pessin, H., Rosenfeld, B., & Breitbart, W. (2014). Optimism, social support, and mental health outcomes in patients with advanced cancer. *Psycho-Oncology, 23*(3), 299–306. <https://doi.org/10.1002/pon.3418>
- Association, A. P. (2022). *Student mental health is in crisis. Campuses are rethinking their approach.* <https://www.apa.org/monitor/2022/10/mental-health-campus-care>
- Ayyash-Abdo, H. (2010). Subjective well-being during political violence and uncertainty: A study of college youth in Lebanon. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 2*(3), 340–361. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01038.x>
- Azwar, S. (2015). *Dasar-dasar psikometrika* (2nd ed.). Pustaka Belajar.
- Barrera, M., & Ainlay, S. L. (1983). The structure of social support: A conceptual and empirical analysis. *Journal of Community Psychology, 11*(2), 133–143. [https://doi.org/10.1002/1520-6629\(198304\)11:2<133::AID-JCOP2290110207>3.0.CO;2-L](https://doi.org/10.1002/1520-6629(198304)11:2<133::AID-JCOP2290110207>3.0.CO;2-L)
- Bartlett, M. Y., Condon, P., Cruz, J., Baumann, J., & Desteno, D. (2012). Gratitude: Prompting behaviours that build relationships. *Cognition and Emotion, 26*(1), 2–13. <https://doi.org/10.1080/02699931.2011.561297>
- Bazargan-Hejazi, S., Dehghan, K., Chou, S., Bailey, S., Baron, K., & Assari, S. (2021). Hope, optimism, gratitude, and wellbeing among health professional minority college students. *Journal of American College Health, 71*(4), 1125–1133. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1922415>
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open, 2*(2). <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Blackwell, S. E., Rius-Ottenheim, N., Schulte-van Maaren, Y. W. M., Carlier, I. V. E., Middelkoop, V. D., Zitman, F. G., Spinhoven, P., Holmes, E. A., & Giltay, E. J. (2013). Optimism and mental imagery: A possible cognitive marker to promote well-being? *Psychiatry Research, 206*(1), 56–61. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2012.09.047>
- Böhm, R., Schütz, A., Rentzsch, K., Körner, A., & Funke, F. (2010). Are we looking for positivity or similarity in a partner's outlook on life? Similarity predicts perceptions of social attractiveness and relationship quality. *Journal of Positive Psychology, 5*(6), 431–438. <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.534105>
- Briggs, A. R. J., Clark, J., & Hall, I. (2012). Building bridges: Understanding student transition to university. *Quality in Higher Education, 18*(1), 3–21. <https://doi.org/10.1080/13538322.2011.614468>
- Brissette, I., Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2002). The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*(1), 102–111. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.102>
- Bulo, J. G., & Sanchez, M. G. (2014). Sources of stress among college students. *CVCITC Research Journal, 1*(1), 17–25.
- Byrd, D. R., & McKinney, K. J. (2012). Individual, interpersonal, and institutional level factors associated with the

- mental health of college students. *Journal Of American College Health*, 60(3), 185–193. <https://doi.org/10.1080/07448481.2011.584334>
- Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life*. Russell Sage Foundation.
- Carver, C. S., & Gaines, J. G. (1987). Optimism, pessimism, and postpartum depression. *Cognitive Therapy and Research*, 11(4), 449–462. <https://doi.org/10.1007/BF01175355>
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(6), 293–299. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.02.003>
- Carveth, J. A., Gesse, T., & Moss, N. (1996). Survival strategies for nurse-midwifery students. *Journal of Nurse-Midwifery*, 41(1), 50–54. [https://doi.org/10.1016/0091-2182\(95\)00072-0](https://doi.org/10.1016/0091-2182(95)00072-0)
- Center, P. R. (2019). *Most U.S. teens see anxiety and depression as a major problem among their peers*. <https://www.pewresearch.org/social-trends/2019/02/20/most-u-s-teens-see-anxiety-and-depression-as-a-major-problem-among-their-peers/>
- Cholili, A. H., Difayanti, A. A. P., & Yusmafati, E. (2023). Literature study: Analysis of gratitude factors in individuals. *International Journal of Islamic Thought and Humanities*, 2(2), 279–287. <https://doi.org/10.54298/ijith.v2i2.128>
- Cholili, A. H., Fathurrohman, A., Nursyahbani, A., Astutik, E. L., & Wardah, F. M. (2023). Pengaruh gratitude (kebersyukuran) dalam Islam terhadap psychological well-being pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keislaman*, 6(2), 548–557. <https://doi.org/10.54298/jk.v6i2.3936>
- Cohen, R. J., & Swerdlik, M. E. (2009). *Psychological testing and assessment: An introduction to tests and measurement* (7th ed.). McGraw Hill.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Creswell, J. W. (2009). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Daulay, N. (2021). Motivasi dan kemandirian belajar pada mahasiswa baru. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 18(1), 21–35. [https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2021.vol18\(1\).5011](https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2021.vol18(1).5011)
- Dawson-Townsend, K. (2019). Social participation patterns and their associations with health and well-being for older adults. *SSM - Population Health*, 8(June), 100424. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2019.100424>
- De Neve, J. E., & Oswald, A. J. (2012). Estimating the influence of life satisfaction and positive affect on later income using sibling fixed effects. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 109(49), 19953–19958. <https://doi.org/10.1073/pnas.1211437109>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1–11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>
- DeVellis, R. F., & Thorpe, C. T. (2022). *Scale development: Theory and applications* (5th ed.). Sage Publications.
- DeWall, C. N., Lambert, N. M., Pond, R. S., Kashdan, T. B., & Fincham, F. D. (2012). A grateful heart is a nonviolent heart: Cross-sectional, experience sampling, longitudinal, and experimental evidence. *Social Psychological and Personality Science*, 3(2), 232–240. <https://doi.org/10.1177/1948550611416675>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E. (2012). New findings and future directions for subjective well-being research. *American Psychologist*, 67(8), 590–597. <https://doi.org/10.1037/a0029541>

- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1–43. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2018). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra: Psychology*, 4(1), 1–49. <https://doi.org/10.1525/collabra.115>
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253–260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1), 25–41. <http://psycnet.apa.org/psycinfo/1997-43193-002>
- Easterlin, R. A. (1974). Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence. *Nations and Households in Economic Growth*, 89–125. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-205050-3.50008-7>
- Ferguson, S., & Goodwin, A. (2010). Optimism and well-being in older adults: The mediating role of social support and perceived control. *International Journal of Aging and Human Development*, 71(1), 43–68. <https://doi.org/10.2190/AG.71.1.c>
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS (and sex and drugs and rock “n” roll)* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Froh, J. J., Kashdan, T. B., Ozimkowski, K. M., & Miller, N. (2009). Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. *Journal of Positive Psychology*, 4(5), 408–422. <https://doi.org/10.1080/17439760902992464>
- Froh, J. J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T. B. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*, 32(3), 633–650. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2008.06.006>
- Geraghty, A. W. A., Wood, A. M., & Hyland, M. E. (2010). Attrition from self-directed interventions: Investigating the relationship between psychological predictors, intervention content and dropout from a body dissatisfaction intervention. *Social Science and Medicine*, 71(1), 30–37. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.03.007>
- Glenn, N. D. (1975). The contribution of marriage to the psychological well-being of males and females. *Journal of Marriage and Family*, 37(3), 594–600. <https://doi.org/10.2307/350523>
- Gloria, C. T., & Steinhardt, M. A. (2016). Relationships among positive emotions, coping, resilience and mental health. *Stress and Health*, 32(2), 145–156. <https://doi.org/10.1002/smi.2589>
- Guzmán, P., Cifuentes Gomez, G., & Santelices, M. V. (2021). Secondary students’ expectations on transition to higher education. *Educational Research*, 63(2), 164–179. <https://doi.org/10.1080/00131881.2021.1915173>
- Happiness, W. D. of. (n.d.). *Campbell (1981): Study US 1978*. Retrieved October 28, 2023, from <https://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/studies/campbell-1981-study-us-1978-42/>
- Heinonen, K., Räikkönen, K., Matthews, K. A., Scheier, M. F., Raitakari, O. T., Pulkki, L., & Keltikangas-Järvinen, L. (2006). Socioeconomic status in childhood and adulthood: Associations with dispositional optimism and pessimism over a 21-year follow-up. *Journal of Personality*, 74(4), 1111–1126. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00404.x>
- Hoy, B. D., Suldo, S. M., & Mendez, L. R. (2013). Links between parents’ and children’s levels of gratitude, life satisfaction, and hope. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1343–1361. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9386-7>

- Ibrahim, U. M. M. (2023). *Temu wali maba, rektor sampaikan tiga distingsi UIN Malang*. <https://uin-malang.ac.id/r/230801/temu-wali-maba-rektor-sampaikan-tiga-distingsi-uin-malang.html#:~:text=Wakil Rektor Bidang Akademik Prof,diterima di UIN Maliki Malang>
- Jogja, R. (2023). *Rentetan kasus mahasiswa bunuh diri, psikolog sebut penyebabnya bisa karena modelling*. <https://rejoja.republika.co.id/berita/s1xy4v291/rentetan-kasus-mahasiswa-bunuh-diri-psikolog-sebut-penyebabnya-bisa-karena-modelling>
- Karademas, E. C. (2006). Self-efficacy, social support and well-being: The mediating role of optimism. *Personality and Individual Differences*, 40(6), 1281–1290. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.10.019>
- Kardas, F., Cam, Z., Eskisu, M., & Gelibolu, S. (2019). Gratitude, hope, optimism and life satisfaction as predictors of psychological well-being. *Eurasian Journal of Educational Research*, 19(82), 81–100. <https://doi.org/10.14689/ejer.2019.82.5>
- Koivumaa-Honkanen, H., Honkanen, R., Koskenvuo, M., & Kaprio, J. (2003). Self-reported happiness in life and suicide in ensuing 20 years. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 38(5), 244–248. <https://doi.org/10.1007/s00127-003-0625-4>
- Kong, F., Ding, K., & Zhao, J. (2015). The relationships among gratitude, self-esteem, social Support and life satisfaction among undergraduate students. *Journal of Happiness Studies*, 16(2), 477–489. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9519-2>
- Kool, A., Mainhard, M. T., Jaarsma, A. D. C., Brekelmans, M., & van Beukelen, P. (2016). Academic success and early career outcomes: Can honors alumni be distinguished from non-honors alumni? *High Ability Studies*, 27(2), 179–192. <https://doi.org/10.1080/13598139.2016.1238818>
- Krause, N. (2003). Religious meaning and subjective well-being in late life. *Journals of Gerontology - Series B*, 58(3), 160–170. <https://doi.org/10.1093/geronb/58.3.S160>
- Kuh, G. D., Kinzie, J., Schuh, J. H., & Whitt, E. J. (2011). Fostering student success in hard times. *Change: The Magazine of Higher Learning*, 43(4), 13–19. <https://doi.org/10.1080/00091383.2011.585311>
- Lazarevic, B., & Bentz, D. (2021). Student Perception of Stress in Online and Face-to-Face Learning: The Exploration of Stress Determinants. *American Journal of Distance Education*, 35(1), 2–15. <https://doi.org/10.1080/08923647.2020.1748491>
- Lee, J. Y., Kim, S. Y., Bae, K. Y., Kim, J. M., Shin, I. S., Yoon, J. S., & Kim, S. W. (2018). The association of gratitude with perceived stress and burnout among male firefighters in Korea. *Personality and Individual Differences*, 123, 205–208. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.11.010>
- Likert, R. (1932). A technique for the measurement of attitudes. *Archives of Psychology*, 22(140). <https://psycnet.apa.org/record/1933-01885-001>
- Lindblom, A., Lindblom, T., & Wechtler, H. (2020). Dispositional optimism, entrepreneurial success and exit intentions: The mediating effects of life satisfaction. *Journal of Business Research*, 120, 230–240. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2020.08.012>
- Liu, C. H., Stevens, C., Wong, S. H. M., Yasui, M., & Chen, J. A. (2019). The prevalence and predictors of mental health diagnoses and suicide among U.S. college students: Implications for addressing disparities in service use. *Depression and Anxiety*, 36(1), 8–17. <https://doi.org/10.1002/da.22830>
- Lopez, S. J., Pedrotti, J. T., & Snyder, C. R. (2019). *Positive Psychology: The scientific and practical explorations of human strengths* (4th ed.). SAGE Publications.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111–131. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>

- Mada, U. G. (2022). *Hasil survei I-NAMHS: satu dari tiga remaja indonesia memiliki masalah kesehatan mental*. <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>
- Malone, C., & Wachholtz, A. (2018). The Relationship of Anxiety and Depression to Subjective Well-Being in a Mainland Chinese Sample. *Journal of Religion and Health, 57*(1), 266–278. <https://doi.org/10.1007/s10943-017-0447-4>
- Martínez-Martí, M. L., & Ruch, W. (2017). Character strengths predict resilience over and above positive affect, self-efficacy, optimism, social support, self-esteem, and life satisfaction. *Journal of Positive Psychology, 12*(2), 110–119. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1163403>
- Martínez-Mesa, J., González-Chica, D. A., Duquia, R. P., Bonamigo, R. R., & Bastos, J. L. (2016). Sampling: How to select participants in my research study? *Anais Brasileiros de Dermatologia, 91*(3), 326–330. <https://doi.org/10.1590/abd1806-4841.20165254>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., Kilpatrick, S. D., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin, 127*(2), 249–266. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.2.249>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*(1), 112–127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- McGhie, V. (2017). Entering university studies: identifying enabling factors for a successful transition from school to university. *Higher Education, 73*(3), 407–422. <https://doi.org/10.1007/s10734-016-0100-2>
- Medley, M. L. (1980). Life satisfaction across four stages of adult life. *International Journal of Aging and Human Development, 11*(3), 193–209. <https://doi.org/10.2190/D4LG-ALJQ-8850-GYDV>
- Mertens, D. M. (2010). *Research and evaluation in educational and psychology: Integrating diversity with quantitative, qualitative, and mixed methods* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Miao, R., & Cao, Y. (2019). High-performance work system, work well-being, and employee creativity: Cross-level moderating role of transformational leadership. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 16*(9), 1–24. <https://doi.org/10.3390/ijerph16091640>
- Miranda, J. O., & Cruz, R. N. C. (2022). Resilience mediates the relationship between optimism and well-being among Filipino university students. *Current Psychology, 41*(5), 3185–3194. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00806-0>
- Mitchell, R. E., Billings, A. G., & Moos, R. H. (1982). Social support and well-being: Implications for prevention programs. *The Journal of Primary Prevention, 3*(2), 77–98. <https://doi.org/10.1007/BF01324668>
- Moore, S. M., Diener, E., & Tan, K. (2018). Using multiple methods to more fully understand causal relations: Positive affect enhances social relationships. *Handbook of Well-Being*, 1–17. <https://doi.org/nobascholar.com>
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who Is Happy? *Psychological Science, 6*(1), 10–19. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>
- Nandamuri, P., & Gowthami, C. (2011). Sources of academic stress – A study on management students. *Journal of Management and Science, 1*(2), 31–42.
- Nolan, S. A., & Heinzen, T. E. (2012). *Statistics for the behavioral sciences* (2nd ed.). Worth Publishers.
- Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L., & Wallace, K. A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of Personality and Social Psychology, 91*(4), 730–749. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.4.730>
- Online, R. (2023). *Penyebab bunuh diri, guru besar UGM: Dari orang tua kurang memuji hingga tak punya teman*. <https://news.republika.co.id/berita/s1zb0g330/penyebab-bunuh-diri-guru-besar-ugm-dari-orang-tua-kurang-memuji-hingga-tak-punya-teman-part1>

- Oriol, X., Miranda, R., Bazán, C., & Benavente, E. (2020). Distinct routes to understand the relationship between dispositional optimism and life satisfaction: Self-control and grit, positive affect, gratitude, and meaning in life. *Frontiers in Psychology, 11*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00907>
- Otake, K., Shimai, S., Tanaka-Matsumi, J., Otsui, K., & Fredrickson, B. L. (2006). Happy people become happier through kindness: A counting kindnesses intervention. *Journal of Happiness Studies, 7*(3), 361–375. <https://doi.org/10.1007/s10902-005-3650-z>
- Pallant, J. (2016). *SPSS survival manual* (6th ed.). McGraw Hill Education.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23*(5), 603–619. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.603.50748>
- Patel, U., Chauhan, D., Patel, M., Rahul, K., & Yadav, V. (2023). Determinants of depression among higher secondary students of private schools of science stream in an urban area of Western India. *Indian Journal of Community Medicine, 48*(2), 334–339. [https://doi.org/10.4103/ijcm.ijcm\\_374\\_22](https://doi.org/10.4103/ijcm.ijcm_374_22)
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment, 5*(2), 164–172. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.5.2.164>
- Peltzer, K., & Pengpid, S. (2012). Suicidal ideation and associated factors among school-going adolescents in Thailand. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 9*(2), 462–473. <https://doi.org/10.3390/ijerph9020462>
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist, 55*(1), 44–55. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.44>
- Pooley, J. A., & Cohen, L. (2010). Resilience: A definition in context. *Australian Community Psychologist, 22*(1), 30–37. <http://apsconference.com.au/Assets/Files/Pooley.pdf>
- Portocarrero, F. F., Gonzalez, K., & Ekema-Agbaw, M. (2020). A meta-analytic review of the relationship between dispositional gratitude and well-being. *Personality and Individual Differences, 164*. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110101>
- Reed, D. J. (2016). Coping with occupational stress: The role of optimism and coping flexibility. *Psychology Research and Behavior Management, 9*, 71–79. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S97595>
- Roopa, S., & Rani, M. (2012). Questionnaire designing for a survey. *The Journal of Indian Orthodontic Society, 46*(4), 273–277. <https://doi.org/10.5005/jp-journals-10021-1104>
- Ruiu, G., & Ruiu, M. L. (2019). The Complex Relationship Between Education and Happiness: The Case of Highly Educated Individuals in Italy. *Journal of Happiness Studies, 20*(8), 2631–2653. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-0062-4>
- Scheier, M. E., & Carver, C. S. (1987). Dispositional optimism and physical well-being: The influence of generalized outcome expectancies on health. *Journal of Personality, 55*(169–210). <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1987.tb00434.x>
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology, 4*(3), 219–247. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219>
- Scheier, M. F., Charles, S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing Optimism from Neuroticism: A Reevaluation of The Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*(6), 1063–1078. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.6.1063>
- Scheier, Michael F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research, 16*(2), 201–228. <https://doi.org/10.1007/BF01173489>
- Scheier, Michael F., Weintraub, J. K., & Carver, C. S. (1986). Coping with stress: Divergent strategies of optimists and pessimists. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*(6), 1257–1264. <https://doi.org/10.1037//0022->

- Schulman, P., Keith, D., & Seligman, M. E. P. (1993). Is optimism heritable? A study of twins. *Behaviour Research and Therapy*, 31(6), 569–574. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(93\)90108-7](https://doi.org/10.1016/0005-7967(93)90108-7)
- Schweizer, K., & Koch, W. (2001). The assessment of components of optimism by POSO-E. *Personality and Individual Differences*, 31(4), 563–574. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00161-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00161-6)
- Schweizer, K., & Schneider, R. (1997). Social optimism as generalized expectancy of a positive outcome. *Personality and Individual Differences*, 22(3), 317–325. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(96\)00219-X](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(96)00219-X)
- Seegerstrom, S. C. (2001). Optimism, goal conflict, and stressor-related immune change. *Journal of Behavioral Medicine*, 24(5), 441–467. <https://doi.org/10.1023/A:1012271410485>
- Sharma, P., & Kirmani, M. N. (2015). Depression among College Going Students. *International Journal of Indian Psychology*, 4(6), 2–7. <https://doi.org/10.25215/0401.067>
- Sharma, S., & Singh, K. (2019). Religion and well-being: The mediating role of positive virtues. *Journal of Religion and Health*, 58(1), 119–131. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0559-5>
- Shepperd, J. A., Pogge, G., & Howell, J. L. (2017). Assessing the consequences of unrealistic optimism: Challenges and recommendations. *Consciousness and Cognition*, 50, 69–78. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2016.07.004>
- Silva, R. G., & Figueiredo-Braga, M. (2018). Evaluation of the relationships among happiness, stress, anxiety, and depression in pharmacy students. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*, 10(7), 903–910. <https://doi.org/10.1016/j.cptl.2018.04.002>
- Snyder, C. R., Lopez, S. J., Edwards, L. M., & Marques, S. C. (2021). *The oxford handbook of positive psychology* (3rd ed.). Oxford University Press.
- Solom, R., Watkins, P. C., McCurrach, D., & Scheibe, D. (2017). Thieves of thankfulness: Traits that inhibit gratitude. *Journal of Positive Psychology*, 12(2), 120–129. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1163408>
- Stuart, J., & Ward, C. (2018). The relationships between religiosity, stress, and mental health for Muslim immigrant youth. *Mental Health, Religion and Culture*, 21(3), 246–261. <https://doi.org/10.1080/13674676.2018.1462781>
- Taber, K. S. (2018). The use of cronbach's alpha when developing and reporting research instruments in science education. *Research in Science Education*, 48(6), 1273–1296. <https://doi.org/10.1007/s11165-016-9602-2>
- Tan, J. B., & Yates, S. (2011). Academic expectations as sources of stress in Asian students. *Social Psychology of Education*, 14(3), 389–407. <https://doi.org/10.1007/s11218-010-9146-7>
- Tsang, J. A., Carpenter, T. P., Roberts, J. A., Frisch, M. B., & Carlisle, R. D. (2014). Why are materialists less happy? The role of gratitude and need satisfaction in the relationship between materialism and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 64, 62–66. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.02.009>
- Villani, D., Sorgente, A., Iannello, P., & Antonietti, A. (2019). The role of spirituality and religiosity in subjective well-being of individuals with different religious status. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01525>
- Vollmann, M., Antoniw, K., Hartung, F., & Renner, B. (2011). Social support as mediator of the stress buffering effect of optimism: the importance of differentiating the recipients' and providers' perspective. *European Journal of Personality*, 25(2), 146–154. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/per.803>
- Watkins, P. C., Uher, J., & Pichinevskiy, S. (2014). Grateful recounting enhances subjective well-being: The importance of grateful processing. *Journal of Positive Psychology*, 10(2), 91–98. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.927909>
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31(5), 431–452. <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>

- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, *54*(6), 1063–1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Witvliet, C. van O., Richie, F. J., Luna, L. M. R., & Van Tongeren, D. R. (2019). Gratitude predicts hope and happiness: A two-study assessment of traits and states. *Journal of Positive Psychology*, *14*(3), 271–282. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1424924>
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, *30*(7), 890–905. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>
- Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, *42*(4), 854–871. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.11.003>
- Wu, X., Gai, X., & Wang, W. (2020). Subjective well-being and academic performance among middle schoolers: A two-wave longitudinal study. *Journal of Adolescence*, *84*(August), 11–22. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.07.011>
- Yang, K., Yan, W., Jia, N., Wang, Q., & Kong, F. (2021). Longitudinal relationship between trait gratitude and subjective well-being in adolescents: Evidence from the bi-factor model. *Journal of Positive Psychology*, *16*(6), 802–810. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1818812>
- Yu, Y., & Luo, J. (2018). Dispositional optimism and well-being in college students: Self-efficacy as a mediator. *Social Behavior and Personality*, *46*(5), 783–792. <https://doi.org/10.2224/sbp.6746>
- Zhou, G., & Zhang, Z. (2014). A study of the first year international students at a canadian university: challenges and experiences with social integration. *Comparative and International Education*, *43*(2). <https://doi.org/10.5206/cie-eci.v43i2.9253>

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Item skala penelitian

<b>Blueprint skala <i>happiness</i> (setelah dilakukan pengguguran beberapa item)</b>	
<b>Aspek</b>	<b>Item</b>
<i>Satisfaction with Life</i>	1. Secara keseluruhan, kondisi hidup saya sudah dekat dengan apa yang saya inginkan 2. Keadaan hidup saya luar biasa 3. Saya puas dengan hidup ini 4. Sejauh ini, saya sudah mendapatkan hal penting yang saya inginkan dalam hidup 5. Jika diberi kesempatan, saya tidak ingin mengubah kondisi hidup saya lagi
<i>Positive-negative affect</i>	6. Tertarik 7. Tertekan/stres 8. Senang 9. Kecewa 12. Takut 14. Semangat 15. Bangga 19. Terinspirasi 20. Cemas 21. Gigih 23. Gelisah 25. Khawatir

<b>Blueprint skala <i>gratitude</i> (setelah dilakukan pengguguran beberapa item)</b>	
<b>Aspek</b>	<b>Item</b>
<i>Sense of abundance</i>	1. Saya merasa <b>tidak</b> pernah memiliki waktu luang seperti orang lain 2. Untuk beberapa alasan, saya sepertinya <b>tidak pernah</b> mendapatkan waktu istirahat seperti yang didapatkan orang lain 3. Saya <b>tidak</b> merasa telah mendapatkan hal-hal baik yang layak saya dapatkan dalam hidup
<i>Simple appreciation</i>	4. Saya sangat menikmati angin sepoi-sepoi yang menerpa tubuh saya 5. Setiap hujan, saya menikmati bunyi setiap rintik yang menyentuh tanah 6. Sering kali saya terpukau dengan beberapa keindahan alam 7. Saya sering merenung sejenak atas setiap kebaikan/berkah yang saya terima 8. Setiap hari saya bersyukur bahwa saya masih diizinkan hidup 9. Saya merasa penting untuk menikmati hal-hal yang sederhana dalam hidup
<i>Appreciation of others</i>	10. Saya sangat menyukuri kontribusi baik dari orang lain sekecil apapun itu 11. Atas pencapaian yang baik, saya <b>tidak</b> bisa mencapai titik tersebut tanpa bantuan orang lain 12. Saya sangat berterima kasih atas bimbingan/asuhan/arahan yang diberikan kepada saya 13. Saya merasa tidak bisa berada di posisi sekarang ini tanpa bantuan orang lain

Blueprint skala <i>optimism</i> (setelah dilakukan pengguguran beberapa item)	
Aspek	Item
<i>Personal optimism</i>	1. Kapanpun itu, saya biasanya optimis bahwa usaha saya akan membuahkan hasil yang terbaik
	2. Saya jarang optimis bahwa hal-hal baik akan terjadi pada saya
	3. Saya selalu yakin bahwa masa depan saya akan cerah
<i>Self-efficacy optimism</i>	4. Saya mampu menguasai kesulitan yang terjadi di sekitar
	5. Bahkan, saya mampu menguasai tugas-tugas tanpa masalah
	6. Saya selalu menemukan solusi dalam kesulitan
	7. Saya sangat yakin dengan kemampuan saya dalam menghadapi kesulitan
	8. Saya mampu mempertahankan proses saya ketika ada hambatan yang menghampiri
	9. Dengan kemampuan saya, saya yakin dapat meraih hal-hal yang saya inginkan di masa depan
<i>Social optimism</i>	10. Saya tetap yakin akan masa depan yang cerah meskipun kurang dukungan sumber daya/fasilitas
	11. Saya tetap yakin usaha saya akan berhasil meskipun saya tahu sudut pandang orang lain tidak mengatakan demikian
	12. Baik atau buruknya lingkungan sekitar tidak menyurutkan keyakinan bahwa usaha saya akan berhasil

## Lampiran 2. Uji validitas (setelah pengguguran beberapa item) dan reliabilitas

### *Happiness*

Correlations																
	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y12	Y14	Y15	Y19	Y20	Y21	Y23	Y25	Happiness
**	.209**	.721**	.559**	.173**	.075	.380**	-.132*	.114*	.269**	.201**	.222**	.100	.186**	-.118*	.165**	.544**
0	.000	.000	.000	.001	.156	.000	.012	.031	.000	.000	.000	.057	.000	.025	.002	.000
1	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361
1	.223**	.632**	.500**	.227**	.190**	.447**	.030	.203**	.347**	.350**	.264**	.175**	.264**	-.206**	.258**	.632**
**	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.565	.000	.000	.000	.000	.001	.000	.000	.000	.000
1	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361
**	1	.182**	.529**	.521**	.603**	.309**	.244**	.496**	.199**	.467**	.302**	.473**	.238**	-.356**	.236**	.722**
0	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
1	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361
**	.182**	1	.517**	.158**	.082	.301**	-.026	.154**	.237**	.230**	.184**	.082	.172**	-.103	.260**	.548**
0	.000	.000	.000	.003	.119	.000	.626	.003	.000	.000	.000	.122	.001	.051	.000	.000
1	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361
**	.529**	.517**	1	.341**	.348**	.327**	.113*	.343**	.275**	.357**	.193**	.338**	.243**	-.287**	.299**	.735**
0	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.032	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
1	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361
**	.521**	.158**	.341**	1	.346**	.437**	.086	.285**	.347**	.482**	.480**	.505**	.325**	-.476**	.223**	.634**
0	.000	.003	.000	.000	.000	.000	.103	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
1	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361
**	.603**	.082	.348**	.346**	1	.256**	.275**	.551**	.153**	.357**	.085	.523**	.070	-.437**	.420**	.589**
0	.000	.119	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.004	.000	.109	.000	.183	.000	.000	.000
1	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361
**	.309**	.301**	.327**	.437**	.256**	1	.068	.252**	.436**	.472**	.446**	.260**	.346**	-.225**	.206**	.625**
0	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.199	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000

**	.309**	.301**	.327**	.437**	.256**	1	.068	.252**	.436**	.472**	.446**	.260**	.346**	-.225**	.206**	.625**
0	.000	.000	.000	.000	.000		.199	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
1	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361
0	.244**	-.026	.113	.086	.275**	.068	1	.309**	.030	.121*	.031	.250**	-.042	-.206**	.167**	.258**
5	.000	.626	.032	.103	.000	.199		.000	.575	.022	.561	.000	.429	.000	.001	.000
1	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361
**	.496**	.154**	.343**	.285**	.551**	.252**	.309**	1	.137**	.325**	.122*	.497**	.091	-.371**	.452**	.593**
0	.000	.003	.000	.000	.000	.000	.000		.009	.000	.020	.000	.084	.000	.000	.000
1	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361
**	.199**	.237**	.275**	.347**	.153**	.436**	.030	.137**	1	.454**	.506**	.055	.361**	-.056	.075	.511**
0	.000	.000	.000	.000	.004	.000	.575	.009		.000	.000	.294	.000	.290	.153	.000
1	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361
**	.467**	.230**	.357**	.482**	.357**	.472**	.121*	.325**	.454**	1	.486**	.291**	.264**	-.251**	.250**	.666**
0	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.022	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000
1	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361
**	.302**	.184**	.193**	.480**	.085	.446**	.031	.122*	.506**	.486**	1	.156**	.430**	-.102	.000	.512**
0	.000	.000	.000	.000	.109	.000	.561	.020	.000	.000		.003	.000	.054		.000
1	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361
**	.473**	.082	.338**	.505**	.523**	.260**	.250**	.497**	.055	.291**	.156**	1	.076	-.771**	.568**	.563**
1	.000	.122	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.294	.000	.003		.150	.000	.000	.000
1	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361
**	.238**	.172**	.243**	.325**	.070	.346**	-.042	.091	.361**	.264**	.430**	.076	1	-.030	-.016	.427**
0	.000	.001	.000	.000	.183	.000	.429	.084	.000	.000	.000	.150		.564	.760	.000
1	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361
**	-.356**	-.103	-.287**	-.476**	-.437**	-.225**	-.206**	-.371**	-.056	-.251**	-.102	-.771**	-.030	1	-.546**	-.435**
1	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361
**	.302**	.184**	.193**	.480**	.085	.446**	.031	.122*	.506**	.486**	1	.156**	.430**	-.102	.000	.512**
0	.000	.000	.000	.000	.109	.000	.561	.020	.000	.000		.003	.000	.054	.993	.000
1	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361
**	.473**	.082	.338**	.505**	.523**	.260**	.250**	.497**	.055	.291**	.156**	1	.076	-.771**	.568**	.563**
1	.000	.122	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.294	.000	.003		.150	.000	.000	.000
1	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361
**	.238**	.172**	.243**	.325**	.070	.346**	-.042	.091	.361**	.264**	.430**	.076	1	-.030	-.016	.427**
0	.000	.001	.000	.000	.183	.000	.429	.084	.000	.000	.000	.150		.564	.760	.000
1	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361
**	-.356**	-.103	-.287**	-.476**	-.437**	-.225**	-.206**	-.371**	-.056	-.251**	-.102	-.771**	-.030	1	-.546**	-.435**
0	.000	.051	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.290	.000	.054	.000	.564		.000	.000
1	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361
**	.236**	.260**	.299**	.223**	.420**	.206**	.167**	.452**	.075	.250**	.000	.568**	-.016	-.546**	1	.482**
0	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.001	.000	.153	.000	.993	.000	.760	.000		.000
1	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361
**	.722**	.548**	.735**	.634**	.589**	.625**	.258**	.593**	.511**	.666**	.512**	.563**	.427**	-.435**	.482**	1
0	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
1	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361	.361

Double-click to activate

Activate Windows



## Gratitude

### Correlations

		XB1	XB2	XB3	XB4	XB5	XB6	XB7	XB8	XB10	XB11	XB14	XB15	Gratitude
XB1	Pearson Correlation	1	.634**	.489**	.143**	.287**	.285**	.184**	.524**	.385**	.613**	.429**	.426**	-.031
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.006	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.562
	N	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361
XB2	Pearson Correlation	.634**	1	.470**	-.053	.104*	.187**	.023	.529**	.190**	.487**	.288**	.154**	-.282**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.314	.048	.000	.660	.000	.000	.000	.000	.003	.000
	N	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361
XB3	Pearson Correlation	.489**	.470**	1	.226**	.270**	.301**	.226**	.438**	.437**	.605**	.398**	.339**	-.058
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.272
	N	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361
XB4	Pearson Correlation	.143**	-.053	.226**	1	.516**	.334**	.563**	-.136**	.400**	.104*	.299**	.548**	.521**
	Sig. (2-tailed)	.006	.314	.000		.000	.000	.000	.010	.000	.049	.000	.000	.000
	N	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361
XB5	Pearson Correlation	.287**	.104*	.270**	.516**	1	.364**	.710**	.032	.345**	.220**	.432**	.503**	.430**
	Sig. (2-tailed)	.000	.048	.000	.000		.000	.000	.544	.000	.000	.000	.000	.000
	N	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361
XB6	Pearson Correlation	.285**	.187**	.301**	.334**	.364**	1	.387**	.115*	.295**	.283**	.330**	.268**	.186**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.029	.000	.000	.000	.000	.000
	N	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361
XB7	Pearson Correlation	.184**	.023	.226**	.563**	.710**	.387**	1	.107*	.297**	.156**	.336**	.407**	.463**
	Sig. (2-tailed)	.000	.660	.000	.000	.000	.000		.043	.000	.003	.000	.000	.000
	N	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361
XB8	Pearson Correlation	.524**	.529**	.438**	-.136**	.032	.115*	.107*	1	.233**	.572**	.242**	.032	-.360**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.010	.544	.029	.043		.000	.000	.000	.544	.000
	N	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361
XB10	Pearson Correlation	.385**	.190**	.437**	.400**	.345**	.295**	.297**	.233**	1	.427**	.331**	.462**	.197**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000
	N	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361
XB11	Pearson Correlation	.613**	.487**	.605**	.104*	.220**	.283**	.156**	.572**	.427**	1	.429**	.446**	-.076
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.049	.000	.000	.003	.000	.000		.000	.000	.151
	N	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361
XB14	Pearson Correlation	.429**	.288**	.398**	.299**	.432**	.330**	.336**	.242**	.331**	.429**	1	.418**	.258**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000
	N	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361
XB15	Pearson Correlation	.426**	.154**	.339**	.548**	.503**	.268**	.407**	.032	.462**	.446**	.418**	1	.512**
	Sig. (2-tailed)	.000	.003	.000	.000	.000	.000	.000	.544	.000	.000	.000		.000
	N	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361
Gratitude	Pearson Correlation	-.031	-.282**	-.058	.521**	.430**	.186**	.463**	-.360**	.197**	-.076	.258**	.512**	1
	Sig. (2-tailed)	.562	.000	.272	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.151	.000	.000	
	N	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361

## Reliability

### Scale: SWB (Fix)

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	123	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	123	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.910	17

## Reliability

### Scale: Optimism (Fix)

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	123	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	123	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.889	12

## Reliability

### Scale: Gratitude (Fix)

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	123	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	123	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.856	13

## Lampiran 3. Analisis deskriptif dan kategorisasi hipotetik

### Descriptives

[DataSet1] C:\Dokumen Kuliah\Theses\Olah Data Skripsi (Fix).sav

#### Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Happiness	361	38.00	33.00	71.00	58.1939	5.82009
Religiosity	361	52.00	45.00	97.00	87.3823	9.07059
Optimism	361	26.00	20.00	46.00	36.3269	4.18709
Gratitude	361	27.00	25.00	52.00	46.2133	5.27746
Valid N (listwise)	361					

### Frequency Table

#### Tingkat Religiosity

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	323	89.5	89.5	89.5
	Sedang	37	10.2	10.2	99.7
	Rendah	1	.3	.3	100.0
	Total	361	100.0	100.0	

#### Tingkat Optimism

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	276	76.5	76.5	76.5
	Sedang	76	21.1	21.1	97.5
	Rendah	9	2.5	2.5	100.0
	Total	361	100.0	100.0	

### Tingkat Gratitude

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	323	89.5	89.5	89.5
	Sedang	37	10.2	10.2	99.7
	Rendah	1	.3	.3	100.0
	Total	361	100.0	100.0	

### Tingkat Happiness

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	6	1.7	1.7	1.7
	Sedang	80	22.2	22.2	23.8
	Tinggi	275	76.2	76.2	100.0
	Total	361	100.0	100.0	

## Lampiran 4. Uji normalitas, linearitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas

### NPar Tests

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Happiness
N		361
Normal Parameters <sup>a, b</sup>	Mean	58.1939
	Std. Deviation	5.82009
Most Extreme Differences	Absolute	.261
	Positive	.187
	Negative	-.261
Test Statistic		.261
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000 <sup>c</sup>

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

#### NPAR TESTS

```
/K-S (NORMAL)=Optimism
/MISSING ANALYSIS.
```

➔ NPar Tests

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Gratitude
N		361
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	46.2133
	Std. Deviation	5.27746
Most Extreme Differences	Absolute	.186
	Positive	.179
	Negative	-.186
Test Statistic		.186
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000 <sup>c</sup>

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

**NPar Tests**

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Optimism
N		361
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	36.3269
	Std. Deviation	4.18709
Most Extreme Differences	Absolute	.233
	Positive	.134
	Negative	-.233
Test Statistic		.233
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000 <sup>c</sup>

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

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Happiness * Optimism	Between Groups	(Combined)	6320.308	26	243.089	13.822	.000
		Linearity	4714.990	1	4714.990	268.092	.000
		Deviation from Linearity	1605.319	25	64.213	3.651	.000
	Within Groups		5874.118	334	17.587		
Total			12194.427	360			

**ANOVA Table**

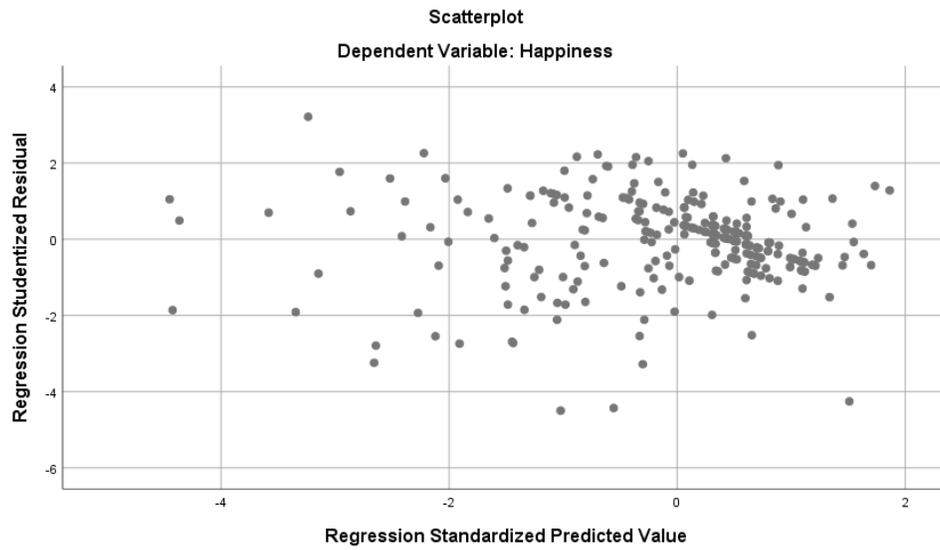
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Happiness * Gratitude	Between Groups	(Combined)	3302.594	23	143.591	5.442	.000
		Linearity	2238.035	1	2238.035	84.821	.000
		Deviation from Linearity	1064.559	22	48.389	1.834	.013
	Within Groups		8891.833	337	26.385		
Total			12194.427	360			

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Correlations			Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Zero-order	Partial	Part	Tolerance	VIF
1	(Constant)	16.663	2.563		6.502	.000					
	Religiosity	-.020	.046	-.032	-.439	.661	.416	-.023	-.017	.289	3.457
	Optimism	.764	.058	.550	13.211	.000	.622	.573	.514	.874	1.144
	Gratitude	.336	.078	.305	4.334	.000	.428	.224	.169	.306	3.270

a. Dependent Variable: Happiness

**Charts**



Activate

**Lampiran 5. Analisis regresi berganda**

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.678 <sup>a</sup>	.459	.456	4.29243

a. Predictors: (Constant), Gratitude, Optimism

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	5598.297	2	2799.148	151.922	.000 <sup>b</sup>
	Residual	6596.130	358	18.425		
	Total	12194.427	360			

a. Dependent Variable: Happiness

b. Predictors: (Constant), Gratitude, Optimism

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Correlations			Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Zero-order	Partial	Part	Tolerance	VIF
1	(Constant)	16.389	2.482		6.602	.000					
	Optimism	.758	.056	.546	13.505	.000	.622	.581	.525	.926	1.080
	Gratitude	.308	.045	.280	6.924	.000	.428	.344	.269	.926	1.080

a. Dependent Variable: Happiness