



UNIVERSITAS INDONESIA

HUBUNGAN ANTARA *GRATITUDE* DAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA MAHASISWA

(Correlation between Gratitude and Psychological Well-Being among College Students)

SKRIPSI

FITRI OCTAVIANI PUTRI

0806462615

FAKULTAS PSIKOLOGI

PROGRAM STUDI SARJANA REGULER

DEPOK

2012



UNIVERSITAS INDONESIA

HUBUNGAN ANTARA *GRATITUDE* DAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA MAHASISWA

(*Correlation between Gratitude and Psychological Well-Being among College Students*)

SKRIPSI

FITRI OCTAVIANI PUTRI

0806462615

FAKULTAS PSIKOLOGI

PROGRAM STUDI SARJANA REGULER

DEPOK

2012

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar

Nama : Fitri Octaviani Putri

NPM : 0806462615

Tanda tangan :



Tanggal : 28 Juni 2012

HALAMAN PENGESAHAN

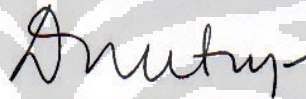
Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Fitri Octaviani Putri
NPM : 0806462615
Program Studi : S1 Reguler
Fakultas : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan antara *Gratitude* dan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi S1 Reguler Fakultas Psikologi Universitas Indonesia

DEWAN PENGUJI

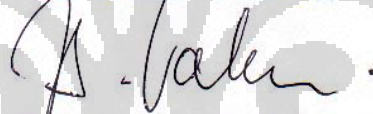
Pembimbing Skripsi :



(Dra. Dharmavati Utoyo Lubis, M.A., Ph.D)

NIP 195103271976032001

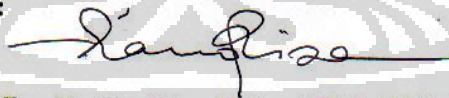
Penguji 1 :



(Dr. Bagus Takwin, M. Hum.)

NIP 0800300001

Penguji 2 :



(Imelda Ika Dian Oriza, S.Psi., M.Psi.)

NIP 080603021

Depok, Juni 2012

DISAHKAN OLEH

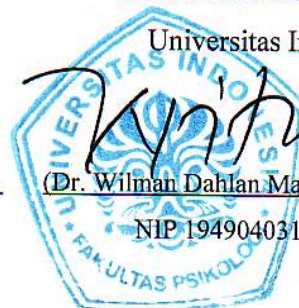
Ketua Program Sarjana Fakultas Psikologi
Universitas Indonesia



(Prof. Dr. Frieda M. Mangunsong Siahaan, M. Ed)

NIP 195408291980032001

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Indonesia



(Dr. Wilman Dahlan Mansoer, M. Org. Psy)

NIP 194904031976031002

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT atas segala kemudahan dan berkah yang diberikan-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini pada waktunya. Selain itu, terima kasih juga saya tujukan kepada pihak-pihak yang telah banyak membantu saya dalam pembuatan skripsi ini:

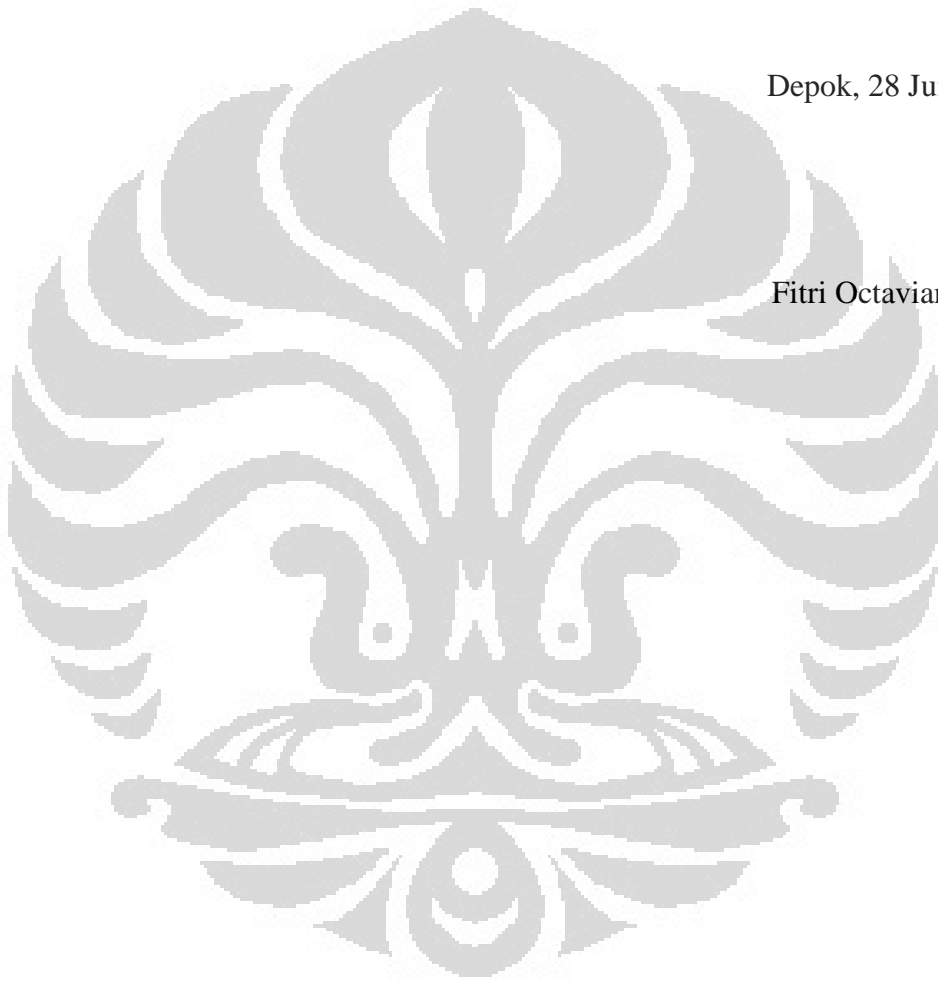
1. Kepada pembimbing skripsi saya, Ibu Dra. Dharmayati Utoyo Lubis, M.A., Ph.D yang telah memberi arahan, saran, dukungan, serta waktu yang telah diluangkan untuk memberikan bimbingan penyelesaian skripsi ini. Saya merasa bersyukur dibimbing oleh Ibu Yati karena beliau sangat pengertian dan suportif dalam membimbing mahasiswanya.
2. Kepada pembimbing akademik saya, Ibu Dr. Elizabeth Kristi Poerwandari, M.Hum yang telah membimbing saya 4 tahun ini.
3. Kepada penguji sidang saya, Mas Aten atas arahan dan saran-sarannya. Kepaa Mbak Dian Oriza atas arahan, saran, bantuan sumber pustaka dan bimbingan, dan izin penggunaan alat ukur untuk variabel *gratitude* yang beliau adaptasi.
4. Kepada kedua orangtua saya, Ir. Winarto dan Dra. Sriyatun, serta kakak saya Dr. Rizki Febriani Putri, atas dukungan semangat dan segalanya yang tidak dapat saya ungkapkan.
5. Kepada teman dalam payung *psychological well-being* mahasiswa, Ira dan Yorike yang telah lulus terlebih dahulu dan sangat membantu. Kepada Via, Sapto, Bianca, Mele, Dara, Indah, Putu, Anil, Laras, Nendra, Nanung, Flocha, yang berjuang bersama untuk satu semester ini.
6. Kepada sahabat-sahabat saya Dina, Yunda, Bianca, Noe, Dixie, Novie, Akbar, Abay, Didit, Ira, Mele, Wahe, dan Aci untuk semangat-semangatnya.
7. Kepada sahabat saya Farah, Mute, dan Widia yang walaupun berbeda bidang studi namun bersama-sama berjuang dan saling menyemangati.
8. Kepada teman-teman, kakak-kakak, dan adik-adik di Kencana Pradipa Psikologi UI, terutama Monika, Reyna, Mele, dan Manda.
9. Kepada Alita atas bantuannya dalam mencari sumber pustaka, serta Lena, Rini, Daniel, Jenny, Hari, dan Fitri yang telah mau direpotkan membantu saya menyebarkan link dan kuesioner penelitian. Serta untuk seluruh mahasiswa yang telah bersedia menjadi responden penelitian saya ini.

10. Kepada teman-teman Psikologi UI 2008 atas empat tahun yang menyenangkan ini. Saya harap kita semua akan sukses bersama dan bahagia di jalan yang ditempuh masing-masing.

Skripsi ini saya persembahkan untuk sumber *unconditional positive regard* saya:
Ibu, Ayah, dan Kakak saya.

Depok, 28 Juni 2012

Fitri Octaviani Putri



**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Indonesia, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fitri Octaviani Putri

NPM : 0806462615

Program Studi : S1 Reguler

Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

menyatakan bahwa demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** kepada **Universitas Indonesia** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

Hubungan antara *Gratitude* dan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Indonesia berhak menyimpan, mengalihmedia / formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya tanpa meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Depok

Pada Tanggal: 28 Juni 2012

Yang menyatakan,



(Fitri Octaviani Putri)

ABSTRAK

Nama : Fitri Octaviani Putri
Program Studi : Psikologi, S1 Reguler
Judul : Hubungan antara *Gratitude* dan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa

Penelitian ini dilakukan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara *gratitude* dan *psychological well-being* pada mahasiswa. Variabel *gratitude* diukur dengan SS8 (Skala Syukur 8) yang divalidasi dan diterjemahkan oleh Oriza dan Menaldi (2010), dari GQ6 (*Gratitude Questionnaire 6*) yang diciptakan oleh McCullough, Emmons, dan Tsang (2001). Variabel *psychological well-being* diukur dengan alat ukur *self-report* yang diadaptasi dari penelitian sebelumnya oleh Hapsari (2011), yang menggunakan *Ryff's Scale of Psychological Well-Being* (RPWB) (1989). Penelitian ini melibatkan 340 responden yang berusia 17 sampai 25 tahun dari seluruh fakultas di Universitas Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara *gratitude* dan *psychological well-being*. Selain itu, dalam penelitian ini ditemukan bahwa *mean* skor kedua variabel tersebut tidak signifikan berbeda antara responden yang tergabung dalam perkumpulan keagamaan dan yang tidak tergabung dalam perkumpulan keagamaan.

Kata kunci:

gratitude, psychological well-being, mahasiswa

ABSTRACT

Name : Fitri Octaviani Putri
Study Program : Psychology, Bachelor's Degree
Title : Correlation between Gratitude and Psychological Well-Being among College Students

The aim of this research is to investigate the correlation between gratitude and psychological well-being among college students of. Gratitude measurement used SS8 (Skala Syukur 8) which is validated and translated by Oriza and Menaldi (2010), from GQ6 (Gratitude Questionnaire 6) which is created by McCullough, Emmons, and Tsang (2001). Psychological well-being measurement used self-report scale which is adopted by Hapsari (2011) from Ryff's Scale of Psychological Well-Being (RPWB) (1989). Respondents of this research are 340 college students of Universitas Indonesia aged 17 to 25 years old. Finding shows that gratitude and psychological well-being are significantly and positively correlated. Furthermore, this research found there is no significant difference among respondents who are involved in religious group and who aren't involved in religious group.

Keywords: gratitude, psychological well-being, college students.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
1. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	4
1.3. Tujuan Penelitian	5
1.4. Manfaat Penelitian	5
1.5. Sistematika Penulisan	6
2. TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1. <i>Psychological Well-Being</i>	7

2.1.1. Dimensi <i>Psychological Well-Being</i>	8
2.1.2. Faktor yang Memengaruhi <i>Psychological Well-being</i>	12
2.2. <i>Gratitude</i>	14
2.2.1. Faset <i>Gratitude</i>	16
2.2.2. Faktor yang Memengaruhi <i>Gratitude</i>	17
2.3. Dinamika Hubungan antara <i>Gratitude</i> dan <i>Psychological Well-Being</i>	17
2.4. Mahasiswa	18
3. METODE	21
3.1. Masalah Penelitian	21
3.1.1. Masalah Konseptual	21
3.1.2. Masalah Operasional	21
3.2. Hipotesis Penelitian	21
3.3. Variabel Penelitian	22
3.3.1. Variabel <i>Gratitude</i>	22
3.3.2. Variabel <i>Psychological Well-Being</i>	23
3.4. Desain Penelitian	23
3.5. Responden Penelitian	23
3.5.1. Karakteristik Responden Penelitian	23
3.5.2. Teknik Pengambilan Sampel	24
3. 5. 3. Besar Sampel yang Digunakan	24
3.6. Instrumen Penelitian	25
3.6.1. Alat Ukur <i>Psychological Well-Being</i>	25

3.6.2. Alat Ukur <i>Gratitude</i>	26
3.7. Prosedur dan Pelaksanaan Penelitian	26
3.7.1. Tahap Penyusunan Alat Ukur	26
3.7.2. Tahap Uji Coba Alat Ukur	27
3.7.3. Tahap Pelaksanaan	28
3.7.4. Tahap Pembuatan Norma	29
3.8. Teknik Analisis Data	30
4. HASIL DAN INTERPRETASI	31
4.1. Gambaran Umum Responden	31
4.1.1. Gambaran Umum Responden Berdasarkan Usia	31
4.1.2. Gambaran Umum Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	32
4.1.3. Gambaran Umum Responden Berdasarkan Keterlibatan dalam Perkumpulan Keagamaan	33
4.2. Analisis Data Utama	33
4.2.1. Hubungan <i>Gratitude</i> dengan <i>Psychological Well-Being</i> Responden	32
4.2.2. Gambaran Umum <i>Gratitude</i> Responden	34
4.2.3. Gambaran Umum <i>Psychological Well-Being</i> Responden	36
5. KESIMPULAN, DISKUSI, DAN SARAN	40
5.1. Kesimpulan	40
5.2. Diskusi	40
5.3. Saran	44
5.3.1. Saran Teoritis	44
5.3.2. Saran Praktis	44
DAFTAR PUSTAKA	46

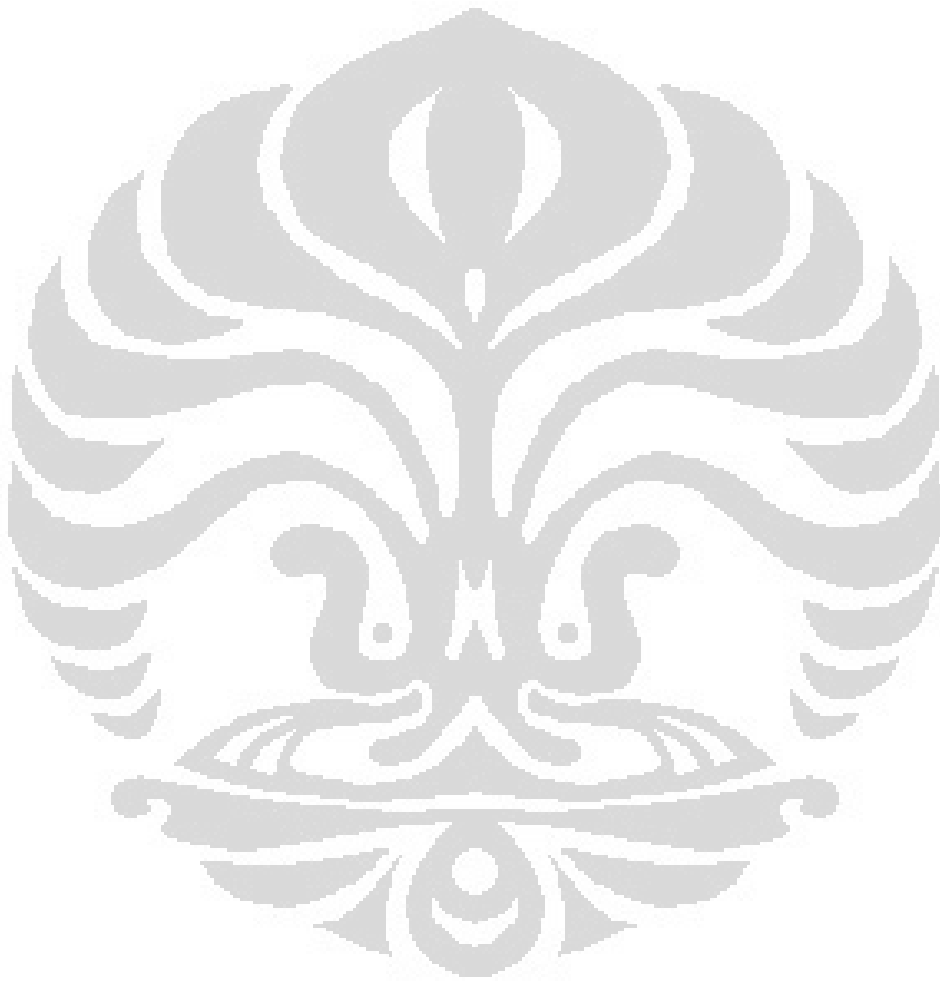
DAFTAR TABEL

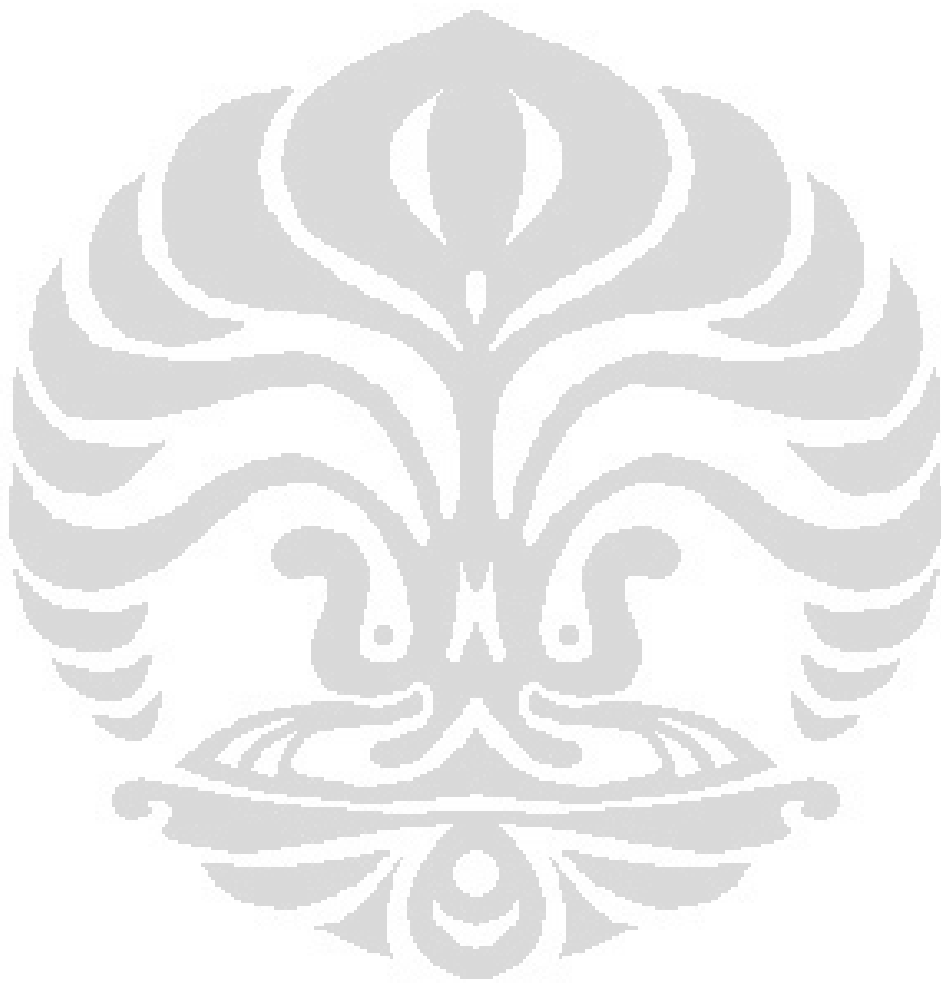
3.1 Skoring Alat Ukur.....	25
3.2 Contoh Item Alat Ukur <i>Gratitude</i>	26
3.3 Reliabilitas <i>Try Out</i> Alat Ukur <i>Psychological Well-Being</i>	27
3.4 Contoh Item Alat Ukur <i>Psychological Well-Being</i>	28
3.5 Norma Kelompok Untuk Variabel <i>Gratitude</i>	30
3.6 Norma Kelompok Untuk Variabel <i>Psychological Well-Being</i>	30
4.1 Gambaran Responden Berdasarkan Usia	31
4.2 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	32
4.3. Gambaran Responden Berdasarkan Keterlibatan Dalam Perkumpulan Keagamaan	32
4.4 Korelasi <i>Gratitude</i> dengan <i>Psychological Well-Being</i> Responden	33
4.5 Perbandingan <i>Mean</i> Skor <i>Psychological Well-Being</i> pada Responden Berdasarkan Kategori <i>Gratitude</i>	33
4.6 Gambaran Umum Skor Total <i>Gratitude</i> Responden	34
4.7 Persebaran Skor Total <i>Gratitude</i> Responden	34
4.8 Gambaran Umum <i>Gratitude</i> pada Responden yang Terlibat dan Tidak Terlibat dalam Perkumpulan Keagamaan	35
4.9 Gambaran <i>Gratitude</i> Berdasarkan Jenis Kelamin.....	35
4.10 Gambaran <i>Gratitude</i> Berdasarkan Kelompok Usia	36
4.11 Gambaran Umum Skor Total <i>Psychological Well-Being</i> Responden	36
4.12 Persebaran Skor Total <i>Psychological Well-Being</i> Responden	37
4.13 Gambaran Umum <i>Psychological Well-Being</i> pada Responden yang Terlibat dan Tidak Terlibat dalam Perkumpulan Keagamaan	37
4.14 Gambaran <i>Psychological Well-Being</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	38
4.15 Gambaran <i>Psychological Well-Being</i> Berdasarkan Kelompok Usia	39

DAFTAR LAMPIRAN

- A.1 Reabilitas dan Validitas *Try Out* Alat Ukur *Psychological Well-Being*
- B.1 Reliabilitas dan Validitas *Gratitude*
- B.2 Reliabilitas dan Validitas *Psychological Well-Being*
- C.1 Norma *Gratitude*
- C.2 Norma *Psychological Well-Being*
- D.1 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Jenis Kelamin
- D.2 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Usia
- D.3 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Keterlibatan dalam Perkumpulan Keagamaan
- E.1 *Pearson Correlation Gratitude* dengan *Psychological Well-Being* Responden
- E.2 *Psychological Well-Being* Berdasarkan Kelompok *Gratitude*
- E.3 *Pearson Correlation Gratitude* dengan *Psychological Well-Being* Responden yang Tergabung dalam Perkumpulan Keagamaan
- E.4 *Pearson Correlation Gratitude* dengan *Psychological Well-Being* Responden yang Tidak Tergabung dalam Perkumpulan Keagamaan
- F.1 Gambaran Umum Skor Total *Gratitude* Responden
- F.2 *Mean* Skor Faset *Gratitude*
- F.3 *Gratitude* Berdasarkan Keterlibatan dalam Perkumpulan Keagamaan
- G.1 Gambaran Umum Skor Total *Psychological Well-Being* Responden
- G.2 *Mean* Skor Total Dimensi *Psychological Well-Being*
- G.3 *Psychological Well-Being* Berdasarkan Keterlibatan Perkumpulan Keagamaan
- H.1 *Gratitude* berdasarkan Jenis Kelamin (Analisis Tambahan)
- H.2 *Gratitude* Berdasarkan Kelompok Usia (Analisis Tambahan)
- I.1 *Psychological Well-Being* Berdasarkan Jenis Kelamin (Analisis Tambahan)

I.2 *Psychological Well-Being* Berdasarkan Kelompok Usia (Analisis Tambahan)





BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar belakang

World Health Organization (WHO) pada tahun 2010 menyatakan “*no health without mental health*” (<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>). Pernyataan yang berasal dari WHO (Organisasi Kesehatan Dunia) ini menunjukkan pentingnya kesehatan mental bagi seseorang, bahwa seseorang yang secara fisik sehat tidak dapat dinyatakan sehat apabila tidak memiliki kesehatan mental. Kesehatan mental menurut WHO merupakan keadaan sejahtera (*well-being*) dimana individu menyadari kemampuan yang mereka miliki, dapat menghadapi tekanan-tekanan dalam hidup, dapat bekerja secara produktif, dan dapat memberi kontribusi pada komunitasnya. Dari pernyataan WHO tersebut, dapat disimpulkan bahwa individu yang sehat tidak hanya dinyatakan dari kesehatannya secara fisik, tetapi juga harus memiliki *well-being* (kesehatan secara mental).

Kajian tentang *well-being* terdiri dari dua tradisi besar, satu tradisi berkaitan dengan kebahagiaan (*hedonic well-being*) dan satu tradisi berkaitan dengan potensi manusia (*eudaimonic well-being*) (Ryan & Deci, 2001). Bidang ini diteliti oleh dua tokoh yang berbeda dengan dua perspektif dan paradigma yang berbeda. Tokoh pertama menggunakan istilah *hedonism* (Kahneman, Diener, & Schwarz, 1999; dalam Ryan & Deci, 2001) dan berpendapat bahwa *well-being* terdiri atas kenyamanan atau kebahagiaan. Pandangan kedua yang dinyatakan Waterman (1993; dalam Ryan & Deci, 2001) mengemukakan bahwa *well-being* lebih dari sekedar kebahagiaan, melainkan aktualisasi potensi manusia. Pandangan ini disebut *eudaimonism* dan menyatakan bahwa *well-being* terbangun dari realisasi *daimon (true self)* seseorang.

Teori *eudaimonic* (dalam Ryan & Deci, 2001) menyatakan bahwa tidak semua pencapaian dorongan atau keinginan akan menghasilkan *well-being* ketika

terpenuhi. Walaupun seseorang menikmati pemenuhan dorongan tersebut, tidak semua hasilnya berdampak baik dan mendukung kesejahteraannya. Oleh karena itu, dari perspektif *eudaimonic*, *subjective happiness* tidak sesuai dengan konsep *well-being*. Ryff dan Singer (1998; dalam Ryan & Deci, 2001) berpendapat bahwa model *subjective well-being* (SWB) sebagai model *well-being* hanya menggambarkan keadaan yang fungsi positifnya terbatas, dan bahwa SWB seringkali gagal menjadi indikator untuk kehidupan yang sehat. Oleh karena itu, Ryff dan Singer menyatakan bahwa *psychological well-being* (PWB) berbeda dari SWB dan memformulasikan konsep *well-being* yang tidak sesederhana kenyamanan belaka, tetapi sebagai usaha untuk kesempurnaan yang merepresentasikan realisasi potensi seseorang. Ryff (1995) mendefinisikan *psychological well-being* sebagai keadaan dimana seseorang memiliki evaluasi positif atas diri dan masa lalunya (*self-acceptance*), ketetapan diri (*autonomy*), hubungan yang berkualitas dengan orang lain (*positive relations with others*), kemampuan untuk mengatur kehidupannya dan lingkungan di sekitarnya (*environmental mastery*), pertumbuhan dan perkembangan yang berkelanjutan sebagai seorang pribadi (*personal growth*), serta kepercayaan bahwa hidupnya memiliki tujuan dan makna (*purpose in life*).

Konsep *psychological well-being* sesuai dengan pendekatan baru yang muncul dalam dunia psikologi, yaitu pendekatan psikologi positif. Menurut Seligman dan Csikszentmihalyi (2000), tujuan dari pendekatan psikologi positif ini adalah untuk mengubah fokus ilmu psikologi, dari yang hanya terpaku dalam perbaikan hal buruk menjadi berfokus pada pemaksimalan kualitas positif yang dimiliki manusia. Mereka juga menyebutkan bahwa dalam dekade terakhir ini psikolog telah memperhatikan tema pencegahan. Usaha yang dapat dilakukan untuk pencegahan ini adalah dengan menciptakan ilmu mengenai kekuatan manusia, yang misinya memahami dan mempelajari bagaimana cara mendorong keutamaan pada individu-individu berusia muda. Seligman dan Csikszentmihalyi juga menekankan bahwa bidang ilmu psikologi bukan hanya mempelajari penyakit, kelemahan, dan kerusakan, tetapi juga mempelajari kekuatan dan keutamaan. Keutamaan ini berkembang pada usia muda karena pada tahap perkembangan ini, khususnya *emerging adulthood*, individu mengembangkan

tacit knowledge. Pada penekanan tema pencegahan ini, kekuatan dan keutamaan merupakan topik penting dalam psikologi. Kekuatan dan keutamaan menjadi kunci dalam pencegahan penyakit mental, karena dengan hal tersebut individu dapat menggunakan potensi yang ia miliki dengan maksimal. Menurut Park, Peterson, dan Seligman (2004) salah satu kekuatan positif yang paling memberikan keuntungan bagi diri individu adalah *gratitude*. Cicero (1851; dalam Emmons & Tsang, 2004) juga menyatakan bahwa *gratitude* bukan hanya keutamaan yang paling besar, tetapi merupakan induk dari seluruh keutamaan. Selain itu, *gratitude* merupakan hal yang dianggap bernilai tinggi dalam ajaran agama Yahudi, Kristen, Islam, Buddha, dan Hindu (Carmen & Streng, 1989; dalam Emmons & McCullough, 2003). *Gratitude* diartikan sebagai perasaan yang menyenangkan dan penuh terima kasih sebagai respons dari penerimaan kebaikan (Emmons, 2004b), yang membuat seseorang menyadari, mengerti, dan tidak menyalahgunakan pertukaran keuntungan dengan orang lain (McCullough, Kimeldorf, & Cohen, 2008). Ziskis (2010) melakukan penelitian dan menemukan hasil bahwa *gratitude* merupakan variabel mediator antara kepribadian dengan *psychological well-being*. Selain itu, penelitian yang dilakukan Wood, Joseph, dan Maltby (2009) juga menemukan hasil bahwa *gratitude* berkaitan dengan *psychological well-being*, terutama dengan dimensi *personal growth* dan *positive relations with others*.

Banyak penelitian yang membuktikan bahwa *gratitude* berkaitan dengan *psychological well-being* yang baik (Emmons & McCullough, 2004), dan dengan demikian membantu terbangunnya hubungan sosial yang bermakna dan bertahan lama (Fredrickson, 2004), dapat digunakan sebagai adaptasi evolusioner (Trivers, 1971), berdampak pada *personal* dan *relational well-being* (Ziskis, 2010), serta berkorelasi negatif dengan gangguan emosional seperti depresi, kecemasan sosial, dan kecemburuan (Kashdan & Breen, 2007; McCullough, Emmons, & Tsang, 2002). Menurut National Health Ministries (2006) mahasiswa memiliki banyak sumber penyebab stress, antara lain adalah tekanan akademis, perubahan lingkungan dengan tanggung jawab baru, perubahan hubungan sosial, tanggung jawab financial, menghadapi individu-individu baru dengan beragam ide, mulai membuat keputusan yang lebih besar, mengenali identitas dan orientasi

seksual, dan mempersiapkan kehidupan setelah kuliah. Dengan demikian, *gratitude* dan *psychological well-being* penting untuk diteliti pada mahasiswa agar mahasiswa dapat mengatasi sumber-sumber *stress* dan beradaptasi dengan baik.

Dari penjabaran sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* merupakan kunci bagi seseorang untuk menjadi sehat secara utuh dan dapat menggunakan potensi yang ia miliki secara maksimal. Upaya yang dapat dilakukan untuk menciptakan *psychological well-being* adalah dengan memaksimalkan kekuatan dan keutamaan. Sebagai salah satu kekuatan positif yang paling memberikan keuntungan bagi diri individu (Park, Peterson, dan Seligman, 2004), *gratitude* berhubungan dengan *psychological well-being* (Ziskis, 2010; Wood, Joseph, & Maltby, 2009). Selain itu, *gratitude* dikatakan sebagai nilai yang dianggap bernilai tinggi pada ajaran-ajaran agama. Hal ini dibuktikan oleh Lambert, Fincham, Graham, dan Beach (2009). Dari penelitian yang mereka lakukan, ditemukan bahwa *religious participation* berhubungan dengan frekuensi berdoa, dan frekuensi berdoa berhubungan dengan *gratitude*. Oleh karena itu penelitian ini akan meneliti mengenai hubungan antara *gratitude* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa, dan akan dilihat apakah terdapat perbedaan skor *gratitude*, serta skor *psychological well-being* antara mahasiswa yang tergabung dan yang tidak tergabung dalam perkumpulan keagamaan. Dengan demikian diharap penelitian ini dapat menunjukkan apakah terdapat hubungan antara *gratitude* dan *psychological well-being* pada mahasiswa, dan gambaran mengenai kedua variabel tersebut pada mahasiswa yang tergabung dan yang tidak tergabung dalam perkumpulan keagamaan.

1.2. Rumusan Masalah Penelitian

Rumusan masalah yang dibahas dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah terdapat hubungan antara *gratitude* dan *psychological well-being* pada mahasiswa?
2. Apakah terdapat perbedaan *gratitude* antara mahasiswa yang tergabung dan yang tidak tergabung dalam perkumpulan keagamaan?

3. Apakah terdapat perbedaan *psychological well-being* antara mahasiswa yang tergabung dan yang tidak tergabung dalam perkumpulan keagamaan?

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *gratitude* dan *psychological well-being* pada mahasiswa.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan *gratitude* antara mahasiswa yang yang tergabung dan yang tidak tergabung dalam perkumpulan keagamaan.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan *psychological well-being* antara mahasiswa yang tergabung dan yang tidak tergabung dalam perkumpulan keagamaan.

1.4. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini antara lain :

a. Manfaat teoritis

Penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan di bidang psikologi terutama Psikologi Klinis, yaitu mengenai hubungan antara *gratitude* dan *psychological well-being*. Selain itu, dengan adanya penelitian ini dapat diketahui gambaran *gratitude* dan *psychological well-being* pada mahasiswa UI.

b. Manfaat praktis

- Dapat digunakan sebagai bahan rujukan dan pembanding untuk penelitian selanjutnya mengenai *gratitude* dan *psychological well-*

being.

- Dapat memberikan informasi bagi pembaca laporan penelitian ini mengenai hubungan antara *gratitude* dan *psychological well-being*, sehingga pembaca dapat memaksimalkan *gratitude disposition* (*gratitude* sebagai *trait*) apabila hasil menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara *psychological well-being* dan *gratitude*.

1.5. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan penelitian ini terdiri dari lima bab. Bab 1 menjelaskan latar belakang dilakukannya penelitian mengenai hubungan antara *gratitude* dan *psychological well-being* pada mahasiswa, permasalahan yang akan diteliti, tujuan, serta manfaat dari penelitian ini. Selanjutnya pada bab 2 dijabarkan teori yang terkait dengan topik penelitian guna membahas permasalahan penelitian. Adapun teori yang dijabarkan mengenai *psychological well-being*, *gratitude*, dinamika antarvariabel dan mahasiswa. Bab 3 terdiri dari masalah dan variabel penelitian, desain penelitian, subjek penelitian, instrumen penelitian, prosedur penelitian, pelaksanaan penelitian, pembuatan norma, serta prosedur analisis data. Pada bab 4 dijelaskan hasil penelitian yang terdiri atas analisis data serta interpretasi dari hasil analisis statistik. Terakhir, bab 5 berisi kesimpulan hasil penelitian, diskusi, dan saran untuk penelitian selanjutnya.

BAB 2

LANDASAN TEORI

Bab ini terdiri dari teori mengenai *psychological well-being*, *gratitude*, serta mahasiswa. Penjabaran teori ini dipaparkan dengan tujuan sebagai landasan berpikir dan *rationale* dalam pembahasan penelitian ini.

2.1. *Psychological Well-Being*

Psychological well-being merupakan istilah yang menggunakan dua perspektif dalam pendefinisinya, yaitu perspektif *positive psychological functioning* dan perspektif *life-span development* (Ryff, 1989a). Dari perspektif *positive psychological functioning*, yang digunakan adalah konsep Maslow mengenai aktualisasi diri, pandangan Roger mengenai individu yang berfungsi secara penuh, formulasi individuasi oleh Jung, dan konsep kematangan menurut Allport. Perspektif kedua, yaitu perspektif *life-span development*, menyatakan bahwa tantangan yang dihadapi pada tiap fase siklus hidup yang berbeda akan berbeda pula. Dari perspektif ini, yang digunakan adalah model tahap psikososial oleh Erikson, kecenderungan dasar hidup yang merujuk pada pencapaian kehidupan oleh Buhler, dan teori mengenai perubahan kepribadian pada usia dewasa dan lanjut usia.

Beberapa literatur mengenai kesehatan mental juga digunakan untuk mengelaborasi makna *positive functioning* pada individu usia dewasa dan lanjut usia, untuk mengganti pendefinisian *well-being*. Salah satu yang digunakan adalah kriteria kesehatan mental yang positif oleh Jahoda (dalam Ryff, 1989b). Ia berpendapat bahwa ketidakadaan penyakit bukan definisi yang tepat untuk konsep kesehatan mental. Ia memformulasikan enam kriteria untuk kesehatan mental yang positif, yang mencakup: sikap diri yang positif, perkembangan dan aktualisasi diri, integrasi dari kepribadian, otonomi, persepsi realitas, dan penguasaan lingkungan. Namun, formulasi kriteria ini kurang memperhatikan

perubahan siklus kehidupan (Birren & Renner, 1980; dalam Ryff, 1989b). Oleh karena itu, digunakan juga perspektif menurut tokoh-tokoh yang telah dijabarkan sebelumnya untuk memformulasikan konsep *psychological well-being* yang komprehensif.

Ryff (1989b) memformulasikan *psychological well-being* yang terdiri atas enam dimensi, yaitu *self-acceptance*, *autonomy*, *positive relations with others*, *environmental mastery*, *personal growth* dan *purpose in life*. Dari kombinasi enam dimensi tersebut, Ryff (1995) mendefinisikan *psychological well-being* sebagai keadaan dimana seseorang memiliki evaluasi positif atas diri dan masa lalunya (*self-acceptance*), ketetapan diri (*autonomy*), hubungan yang berkualitas dengan orang lain (*positive relations with others*), kemampuan untuk mengatur kehidupannya dan lingkungan di sekitarnya (*environmental mastery*), pertumbuhan dan perkembangan yang berkelanjutan sebagai seorang pribadi (*personal growth*), dan kepercayaan bahwa hidupnya memiliki tujuan dan makna (*purpose in life*).

2.1.1. Dimensi *Psychological Well-being*

Ryff (1989b) menjabarkan enam dimensi *psychological well-being* berdasarkan perspektif teori yang digunakannya. Berikut penjabarannya:

1. Penerimaan diri (*self-acceptance*)

Dalam mendefinisikan dimensi ini, Ryff (1989b) menggunakan beberapa pemikiran dari tokoh-tokoh terdahulu seperti Rogers, Allport, Erikson, dan Maslow. Menurut Rogers (dalam Feist & Feist, 2009), karakteristik dari individu yang berfungsi penuh adalah *positive self-regard*, yaitu pengalaman menghargai diri. Dengan mendapatkan penghargaan dari orang lain, individu akan membangun penilaian bahwa dirinya berharga. Begitu juga Allport (dalam Feist & Feist, 2009), ia berpendapat bahwa penerimaan diri merupakan salah satu karakteristik dari kematangan. Individu ini akan memiliki keamanan emosional, mereka tidak tepuruk dengan hal yang tidak berjalan sesuai dengan harapan,

mereka menyadari bahwa frustrasi dan ketidaknyamanan merupakan bagian dari kehidupan. Erikson (dalam Ryff, 1989b) berpendapat bahwa hal ini juga melibatkan penerimaan akan masa lalu, dengan keberhasilan dan kegagalan yang dialami individu. Begitu pula dengan Maslow, ia berpendapat bahwa penerimaan diri merupakan salah satu syarat aktualisasi diri.

Dari penjabaran tersebut, menurut Ryff (1995) kriteria seseorang yang memiliki skor dimensi penerimaan diri yang tinggi dideskripsikan sebagai individu yang memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mengetahui dan menerima berbagai aspek diri (baik kualitas baik maupun kualitas buruk) merasa positif akan kehidupan masa lalu.

2. Otonomi (*autonomy*)

Menurut Maslow (dalam Feist & Feist, 2009), otonomi merupakan salah satu syarat aktualisasi diri, dengan demikian individu bergantung pada diri sendiri untuk perkembangan dirinya. Otonomi tidak berarti antisosial atau tidak konform, melainkan mengikuti standar tingkah laku pribadi dan tidak begitu saja mengikuti aturan dari orang lain. Rogers pun berpendapat bahwa individu yang berfungsi secara penuh akan memiliki lokus evaluasi internal. Dengan demikian, individu akan mengevaluasi dirinya berdasarkan standar pribadi, bukan standar yang dianut orang-orang lain. Selain Maslow dan Rogers, pentingnya regulasi tingkah laku dari dalam diri juga ditekankan oleh Jahoda (dalam Ryff, 1989b). Berbeda dengan tokoh-tokoh sebelumnya, Jung lebih menekankan konsep otonomi pada pembebasan diri dari konvensi/adat, yang berarti individu tidak lagi terikat dengan ketakutan bersama, kepercayaan, dan hukum yang dianut orang banyak.

Dari penjelasan tersebut Ryff (1995) memformulasikan karakteristik individu yang memiliki otonomi adalah memiliki kepastian diri dan mandiri, dapat bertahan dari tekanan sosial untuk berpikir dan

bertingkah laku dengan cara tertentu, meregulasi tingkah laku dari dalam diri sendiri, serta mengevaluasi diri berdasarkan standar pribadi.

3. Hubungan baik dengan orang lain (*positive relations with other*)

Maslow (dalam Ryff, 1989) mendeskripsikan seseorang yang beraktualisasi diri sebagai seseorang yang memiliki perasaan empati yang kuat, afeksi terhadap seluruh manusia, kemampuan untuk mencintai secara lebih luas, dan persahabatan yang lebih dalam. Meskipun begitu, (dalam Feist & Feist, 2009) individu tersebut tidak memiliki keinginan yang berlebihan untuk berteman dengan semua orang, mereka lebih menekankan pada penguatan hubungan interpersonal dengan beberapa orang.

Allport (dalam Ryff, 1989) memasukkan hubungan yang hangat dengan orang lain sebagai kriteria dari kematangan, yaitu kemampuan untuk memiliki keintiman yang luas dalam cinta, baik dengan anggota keluarga atau teman, dan menunjukkan kasih sayang, penghormatan, dan penghargaan pada orang lain. Individu ini akan memperlakukan orang lain dengan penghargaan, menyadari kebutuhan, keinginan, dan harapan yang dimiliki orang lain, serta tidak mengeksploitasi orang lain untuk keuntungan pribadinya. Erikson juga memasukkan kemampuan menjalin hubungan yang intim dengan orang lain (*intimacy*) sebagai salah satu tugas perkembangan, terutama pada tahap dewasa muda. Kemampuan untuk menjalin hubungan yang positif dengan orang lain ini ditekankan berulang kali dalam teori *positive functioning*, maka Ryff (1989b) menetapkan hal ini sebagai salah satu dimensi *psychological well-being*.

Dari penjabaran tersebut, menurut Ryff (1995) individu yang memiliki hubungan baik dengan orang lain akan memiliki karakteristik-karakteristik seperti memiliki hubungan yang hangat, memuaskan, dan terpercaya dengan orang lain, peduli dengan kesejahteraan orang lain, mampu melakukan empati, afeksi, dan keintiman yang dalam, serta

mengerti konsep memberi-menerima dalam hubungan manusia.

4. Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*)

Allport (dalam Ryff, 1989b) mendeskripsikan individu yang matang sebagai seseorang yang membangun ketertarikan yang kuat di luar diri dan berpartisipasi dalam aktivitas manusia. Individu ini memiliki persepsi yang realistis terhadap lingkungan di sekitarnya, mereka tidak hidup di dunia khayalan dan tidak membelokkan realita untuk menyesuaikannya dengan harapan mereka (dalam Feist & Feist, 2009).

Dalam pembahasan penguasaan lingkungan, Buhler (dalam Ryff, 1989b) juga menyatakan bahwa manusia memiliki kecenderungan untuk mengubah dunia di sekelilingnya melalui aktivitas fisik ataupun mental. Birren dan Renner juga mengemukakan bahwa seseorang yang sehat secara mental akan mengambil kesempatan-kesempatan yang muncul di lingkungan sekitarnya. Kesimpulannya, perspektif ini menyatakan bahwa partisipasi aktif dan penguasaan lingkungan merupakan hal yang penting bagi seorang individu untuk dapat berfungsi secara maksimal.

Berdasarkan penjabaran tersebut, kriteria yang ditetapkan untuk dimensi penguasaan lingkungan adalah memiliki rasa penguasaan lingkungan dan kompetensi dalam mengatur lingkungan, mengontrol kelompok aktivitas eksternal yang kompleks, menggunakan kesempatan di sekitar dengan efektif, dapat memilih atau menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadi (Ryff, 1995)

5. Perkembangan diri (*personal growth*)

Syarat perkembangan yang optimal tidak hanya pencapaian dimensi-dimensi yang telah dijabarkan sebelumnya, tetapi juga pengembangan berkelanjutan dari potensi seseorang, untuk terus bertumbuh dan berkembang sebagai seorang manusia (Ryff, 1989b). Ryff

juga berpendapat bahwa keadaan dunia yang selalu berubah membutuhkan perkembangan diri yang berkelanjutan pula. Keinginan untuk menjadi sebuah proses ini juga dinyatakan oleh Rogers sebagai karakteristik penting untuk dapat berfungsi secara penuh. Seseorang yang berfungsi secara penuh akan berkembang secara berkelanjutan, dan menjalani proses 'menjadi', bukan mencapai keadaan konstan dimana seluruh masalah telah terselesaikan. Begitu pula menurut Maslow, usaha untuk aktualisasi diri yang mewujudkan ideal perkembangan tertinggi bagi individu merupakan sebuah proses yang berkelanjutan.

Buhler juga mengemukakan mengenai perkembangan berkelanjutan individu, yaitu proses adaptasi individu atas keterbatasan dirinya menjadi perkembangan kreatif untuk meningkatkan ketenteraman dalam diri. Oleh karena itu, kualitas perkembangan diri yang berkelanjutan dinyatakan secara berulang dalam teori yang diriviu, dan dinyatakan sebagai dimensi *psychological well-being* dalam model yang terintegrasi

Dari penjelasan sebelumnya, menurut Ryff (1995) individu yang optimal pada dimensi perkembangan diri ini didefinisikan dengan kriteria berupa memiliki perkembangan yang berkelanjutan, melihat diri sebagai individu yang bertumbuh dan berkembang, memiliki rasa akan menyadari potensi dirinya, melihat perkembangan dalam diri dan perilaku sepanjang waktu, serta berubah dalam cara-cara yang merefleksikan pengetahuan diri dengan keefektifan yang lebih baik.

6. Tujuan hidup (*purpose in life*)

Teori-teori perkembangan *life-span* menjelaskan proses perkembangan sesuai dengan tujuan seseorang dalam kehidupannya. Terdapat berbagai teori dari beberapa tokoh mengenai tujuan individu dalam kehidupan. Buhler menyatakan tujuan individu pada usia madya adalah mengubah dunia dengan kreatif. Erikson berpendapat pencarian integrasi emosional merupakan tujuan individu. Di sisi lain, Rogers

berpendapat bahwa tujuan individu yang berfungsi secara penuh adalah peningkatan kehidupan eksistensial, yaitu menghayati kehidupan pada setiap momennya. Individu yang berfungsi secara penuh memiliki tujuan yang positif, kuat, *sense of directedness*, yang seluruhnya berkontribusi pada *sense of meaningfulness* dan integrasi mengenai berbagai bagian pada kehidupannya.

Dari penjabaran tersebut, individu yang memiliki tujuan hidup menurut Ryff (1995) akan memiliki tujuan dalam hidup dan rasa kebertujuan, merasa bahwa terdapat makna dari kehidupan saat ini dan masa lalu, berpegang pada kepercayaan yang memberikan tujuan hidup, memiliki keinginan dan tujuan untuk kehidupan.

2.1.2. Faktor yang Memengaruhi *Psychological Well-Being*

Terdapat beberapa hal yang memengaruhi *psychological well-being* seorang individu. Dalam Keyes, Shmotkin, dan Ryff (2002) dicantumkan beberapa faktor yang telah diteliti oleh Ryff, antara lain pengaruh sosiodemografis, yaitu usia, gender, dan pendidikan (Clarke, Marshall, Ryff, & Rosenthal, 2000; Keyes & Ryff, 1998; Marmot, Ryff, Bumpars, Shipley, & Marks, 1997; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 1996).

Penelitian mengenai faktor usia yang dilakukan Ryff (1989a; 1991) menemukan hasil bahwa terdapat perbedaan *psychological well-being* pada individu dalam rentang usia tertentu. Hasil yang ditemukan dalam penelitian ini adalah dimensi *environmental mastery* dan *autonomy* akan bertambah seiring dengan bertambahnya usia. Sebaliknya, *purpose in life* dan *personal growth* semakin berkurang. Dua dimensi lainnya, yaitu *self-acceptance* dan *positive relations with others* tidak signifikan berbeda pada rentang usia tertentu.

Faktor gender juga merupakan salah satu hal yang dapat berpengaruh pada *psychological well-being*. Penelitian menunjukkan bahwa *psychological well-being* perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki (Ryff, 1989a; 1991; Ryff &

Keyes, 1995). Hal ini disebabkan karena perempuan memiliki skor *psychological well-being* yang lebih tinggi pada dimensi *positive relations with others* (Ryff & Keyes, 1995) dan *personal growth* (Ryff, 1989a).

Faktor lainnya yang memengaruhi *psychological well-being* adalah kepribadian. Schmutte dan Ryff (1997; dalam Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002) melakukan penelitian mengenai hal ini. Hasil penelitian tersebut adalah bahwa *trait* kepribadian *neuroticism*, *extraversion*, dan *conscientiousness* merupakan prediktor yang kuat dan konsisten untuk dimensi *self-acceptance*, *environmental mastery*, dan *purpose in life*. Dua *trait* kepribadian lainnya, yaitu *openness to experience* merupakan prediktor untuk dimensi *personal growth*, dan *agreeableness* prediktor untuk dimensi *positive relations with others*. Dimensi terakhir, yaitu *autonomy* dipengaruhi oleh beberapa *trait*, tetapi kebanyakan oleh *trait neuroticism*.

Selain itu Keyes, Shmotkin, dan Ryff (2002) juga menghubungkan *psychological well-being* dengan *parenthood* (Ryff, Schmutte, & Lee, 1996), relokasi komunitas (Kling, Ryff, & Essex, 1997), dan perubahan kesehatan dalam usia lanjut (Heidrich & Ryff, 1993).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Ryff (1989a), ditemukan pula beberapa faktor lain yang memengaruhi *psychological well-being*. Dalam penelitian tersebut disimpulkan bahwa *affect balance*, *life satisfaction*, *self-esteem*, *morale*, dan *depression* memiliki pengaruh terhadap *psychological well-being*, terutama dimensi *self-acceptance*, *environmental mastery*, dan *purpose in life*. Dalam penelitian ini Ryff juga menyatakan bahwa *goals and life purposes* telah diformulasikan sebagai prediktor *psychological well-being*.

2.2. Gratitude

Cicero (1851; dalam Emmons & Tsang, 2004) juga menyatakan bahwa *gratitude* bukan hanya keutamaan yang paling besar, tetapi merupakan induk dari seluruh keutamaan. The *Oxford English Dictionary* (1989; dalam Emmons,

2004a) mendefinisikan *gratitude* sebagai kualitas atau kondisi bersyukur, apresiasi dari kecenderungan untuk membalas kebaikan. *Gratitude* juga berarti menyadari dan berterima kasih terhadap hal-hal baik yang terjadi, dan menyempatkan untuk mengekspresikan rasa terima kasih (*VIA institute on character*).

Gratitude merupakan perasaan yang menyenangkan dan penuh terima kasih sebagai respons dari penerimaan kebaikan (Emmons, 2004b), yang membuat seseorang menyadari, mengerti, dan tidak menyalahgunakan pertukaran keuntungan dengan orang lain (McCullough, Kimeldorf, & Cohen, 2008). Fitzgerald (dalam Emmons, 2004a) mengidentifikasi tiga komponen *gratitude*, yaitu rasa hangat akan apresiasi terhadap seseorang atau sesuatu, niat baik terhadap seseorang atau sesuatu, dan kecenderungan untuk melakukan sesuatu yang sesuai dengan apresiasi dan niat baik.

Emmons dan Shelton (dalam Synder & Lopez, 2005) mengartikan *gratitude* sebagai perasaan takjub, berterima kasih, dan apresiasi untuk kehidupan, dan dapat diekspresikan terhadap orang lain ataupun sumber yang bukan manusia (Tuhan, hewan, dll). *Gratitude* dapat dianggap sebagai tiga hal, yaitu emosi, keutamaan, dan trait (Emmons & McCullough, 2004). Berikut penjelasannya:

a. *Gratitude* sebagai emosi

Sebagai emosi, *gratitude* merupakan keadaan terkait atribusi (Weiner, 1985; dalam Emmons & McCullough, 2003) yang dihasilkan dari dua tahap proses kognitif. Pertama, individu menyadari bahwa ia mendapatkan keuntungan/manfaat positif. Kemudian, proses selanjutnya adalah individu menyadari bahwa terdapat sumber eksternal dari keuntungan positif yang ia dapatkan.

Lazarus dan Lazarus (1994; dalam Emmons & McCullough, 2003) berpendapat bahwa *gratitude* merupakan salah satu emosi empatik, yang berakar dari kemampuan untuk melakukan empati terhadap orang lain. Emmons dan McCullough (2003; dalam Froh, Bono, & Emmons, 2010) berpendapat bahwa *gratitude* merupakan jenis respons emosional ketika seseorang menerima hadiah atau keuntungan pribadi yang tidak

seharusnya ia dapatkan atau harapkan, melainkan karena adanya niat baik dari orang lain.

b. *Gratitude* sebagai *virtue*

Solomon (2004) mengemukakan bahwa sebagai keutamaan, *gratitude* tidak seaktif keutamaan lainnya (seperti keberanian dan kedermawanan), juga bukan merupakan sifat yang dibawa untuk bersikap dalam sebuah tanggung jawab secara sosial atau sikap yang sesuai (contohnya kesederhanaan dan kejujuran). Solomon tidak menganggap *gratitude* sebagai hal yang dibawa sebagai kebiasaan (walaupun kemungkinan sesuai dengan *superficial trappings*-nya seperti mengatakan 'terima kasih'), dan seperti banyak keutamaan lainnya, status *gratitude* sebagai keutamaan merupakan perdebatan. Aristoteles, dalam *Nicomachean Ethics*, menyatakan keutamaan merupakan keadaan karakter, terhadap gairah, yang menurutnya bersifat episodik.

Adam Smith, ekonom dan filsuf ternama, berpendapat bahwa *gratitude* merupakan keutamaan yang penting, penting untuk fungsi masyarakat yang sehat (Smith, 1976; dalam Solomon, 2004). *gratitude* tidak hanya dianggap sebagai keutamaan terbesar, tetapi akar dari seluruh keutamaan lainnya, memori moral dari manusia, dorongan perubahan yang paling besar, kunci yang membuka seluruh pintu, serta kualitas yang membuat dan menjaga kita tetap muda (dalam Solomon, 2004).

c. *Gratitude* sebagai *affective trait*

Rosenberg (1998; dalam McCullough, Emmons, & Tsang, 2003) menempatkan *affective trait* pada urutan paling atas dibandingkan dengan emosi dan *virtue*, dan mendefinisikan *affective trait* sebagai predisposisi yang stabil terhadap tipe respon emosional tertentu, yang menetapkan batasan untuk kemunculan keadaan emosi tertentu.

McCullough, Emmons, dan Tsang (2003) menggunakan *grateful disposition* sebagai istilah untuk *gratitude* sebagai *affective trait*. Mereka mendefinisikan *grateful disposition* sebagai kecenderungan menetap untuk

mengenali dan merespon secara positif emosi *gratitude*, atas kebaikan dan manfaat yang didapatkan dari orang lain.

2.2.1. Faset *Gratitude*

Terdapat empat faset, yang merupakan elemen yang muncul bersama dengan munculnya *gratitude* (McCullough, Emmons, dan Tsang, 2003). Istilah yang digunakan bukan dimensi, melainkan faset, karena elemen-elemen *grateful disposition* tidak berdiri sendiri atau terpisah, melainkan muncul bersamaan. Faset dari *grateful disposition* tersebut adalah:

1. *Intensity*: kekuatan emosi *gratitude* yang dirasakan individu. Individu yang memiliki *grateful disposition* akan merasakan *gratitude* yang lebih intens daripada individu yang tidak memiliki *grateful disposition*.
2. *Frequency*: jumlah pengalaman emosi *gratitude* yang dirasakan dalam jangka waktu tertentu. Individu yang memiliki *grateful disposition* akan lebih banyak mengalami emosi *gratitude* dalam satu hari, dan dapat muncul walau hanya dari kebaikan orang lain yang sederhana.
3. *Span*: jumlah sumber datangnya emosi *gratitude* dalam jangka waktu tertentu. Individu yang memiliki *grateful disposition* akan menyebutkan aspek bersyukur yang lebih banyak. Contohnya, dalam satu hari ia akan bersyukur atas aspek kesehatan, keluarga, pekerjaan, sedangkan individu yang memiliki *grateful disposition* lebih kecil mungkin hanya akan bersyukur atas aspek pekerjaan saja.
4. *Density*: merujuk pada jumlah orang yang disyukuri atas satu manfaat positif yang ia dapatkan. Misalnya, untuk peringkat satu yang diraih, seorang anak akan bersyukur atas dukungan orangtuanya, cara pengajaran gurunya, dan bantuan kelompok belajarnya, sedangkan individu yang memiliki *grateful disposition* lebih rendah mungkin hanya akan bersyukur atas cara pengajaran gurunya.

2.2.2. Faktor yang Memengaruhi *Gratitude*

Emmons (2004a) menyatakan bahwa *gratitude* bukan hanya sifat manusia yang dianggap bernilai tinggi dalam pemikiran agama Yahudi, Kristen, Islam, Buddha, dan Hindu (Carman & Streng 1989; dalam Emmons, 2004), hal ini juga dianggap sebagai kualitas yang kuat dalam tradisi-tradisi ini, yang esensial untuk kehidupan yang baik (Emmons, 2004). Menurut penelitian yang dilakukan Lambert, Fincham, Graham, dan Beach (2009) ditemukan bahwa *religious participation* berhubungan dengan frekuensi berdoa, dan frekuensi berdoa berhubungan dengan *gratitude*.

Psikolog sosial Fitz Heider (1958; dalam Emmons, 2004a) berpendapat bahwa seseorang akan merasa bersyukur ketika mereka menerima keuntungan dari orang lain (*the beneficiary believes*). Heider juga menyatakan bahwa penghayatan bahwa keuntungan tersebut diberikan dengan sengaja/bertujuan, merupakan faktor penting dalam menentukan apakah seseorang merasa bersyukur setelah menerima keuntungan. Dengan demikian diperlukan penghayatan dari individu untuk dapat merasa *gratitude*.

Selain itu, terdapat pula pengaruh gender terhadap *gratitude*. Laki-laki memandang pengalaman dan ekspresi *gratitude* sebagai tanda kerentanan dan kelemahan, yang dapat mengancam maskulinitas dan posisi sosialnya (Levant & Kopecky, 1995; dalam Kashda, Breen, & Mishra, 2009). Sejalan dengan hal tersebut, laki-laki memiliki orientasi menghindari *gratitude*, menunjukkan preferensi menyembunyikan dibandingkan mengekspresikan hal tersebut (Kashda, Breen, & Mishra, 2009). Hal ini dapat menjadi mekanisme perlindungan diri dari pengalaman emosi negatif yang tidak diinginkan atau konsekuensi sosial yang merugikan.

2.3. Dinamika Hubungan Antara *Gratitude* dan *Psychological Well-Being*

Sebagai salah satu kekuatan positif yang paling memberikan keuntungan bagi diri individu (Park, Peterson, dan Seligman, 2004), *gratitude* berhubungan dengan *psychological well-being* (Ziskis, 2010; Wood, Joseph, & Maltby, 2009).

Menurut penelitian yang dilakukan Wood, Joseph, dan Maltby (2009), dimensi *psychological well-being* yang berhubungan dengan *gratitude* adalah *environmental mastery* dan *purpose in life* (berkorelasi sedang), serta *personal growth*, *positive relations with others*, dan *self acceptance* (berkorelasi kuat). Dimensi yang tidak berkorelasi dengan *gratitude* adalah *autonomy*. Hal tersebut kemungkinan disebabkan karena *gratitude* berkaitan dengan rasa hutang budi dan ketergantungan (*dependency*) pada pihak lain (Solomon, 1995). *Gratitude* melibatkan pengakuan akan kelemahan diri dan ketergantungan terhadap orang lain (Solomon, 2004).

Berdasarkan hasil penelitian-penelitian sebelumnya (Wood, Joseph, & Maltby, 2009; Ziskis, 2010), *gratitude* secara signifikan berkorelasi dengan *psychological well-being*. Akan tetapi, kedua penelitian tersebut meneliti *gratitude* dan *psychological well-being* dalam kaitannya dengan kepribadian (*The Big Five Factors*). Hal tersebut menyebabkan timbul pertanyaan apakah *gratitude* merupakan bagian dari *trait* kepribadian yang berkaitan dengan *psychological well-being*, atau apakah *gratitude* merupakan aspek dari *psychological well-being* yang berkaitan dengan aspek *psychological well-being* lainnya (Wood, Joseph, & Maltby, 2009). Dengan demikian, dilakukan penelitian ini yang meneliti hubungan antara *gratitude* dan *psychological well-being* saja. Diharapkan penelitian ini dapat memberi kontribusi untuk menjawab pertanyaan dari penelitian sebelumnya.

2.4. Mahasiswa

Menurut Sarwono (1978), mahasiswa adalah setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran-pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia antara 18-30 tahun. Definisi operasional perguruan tinggi yang digunakan Sarwono (1978) adalah lembaga pendidikan formal setelah sekolah lanjutan atas yang menyelenggarakan pendidikan sarjana lengkap di lingkungan Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, baik yang berstatus negeri maupun swasta. Termasuk dalam populasi perguruan tinggi sesuai definisi operasional di atas adalah:

1. Semua perguruan tinggi negeri di lingkungan Departemen Pendidikan dan

Kebudayaan yang menyelenggarakan pendidikan sarjana lengkap, atau yang menurut SK Menteri P dan K No. 162 dan 176/1967 digolongkan sebagai perguruan tinggi (fakultas) Pembina dan madya.

2. Semua perguruan tinggi swasta yang menyelenggarakan pendidikan sarjana lengkap yang berada di bawah pengawasan Koordinator Perguruan Tinggi Swasta (KOPERTIS) di wilayahnya masing-masing.

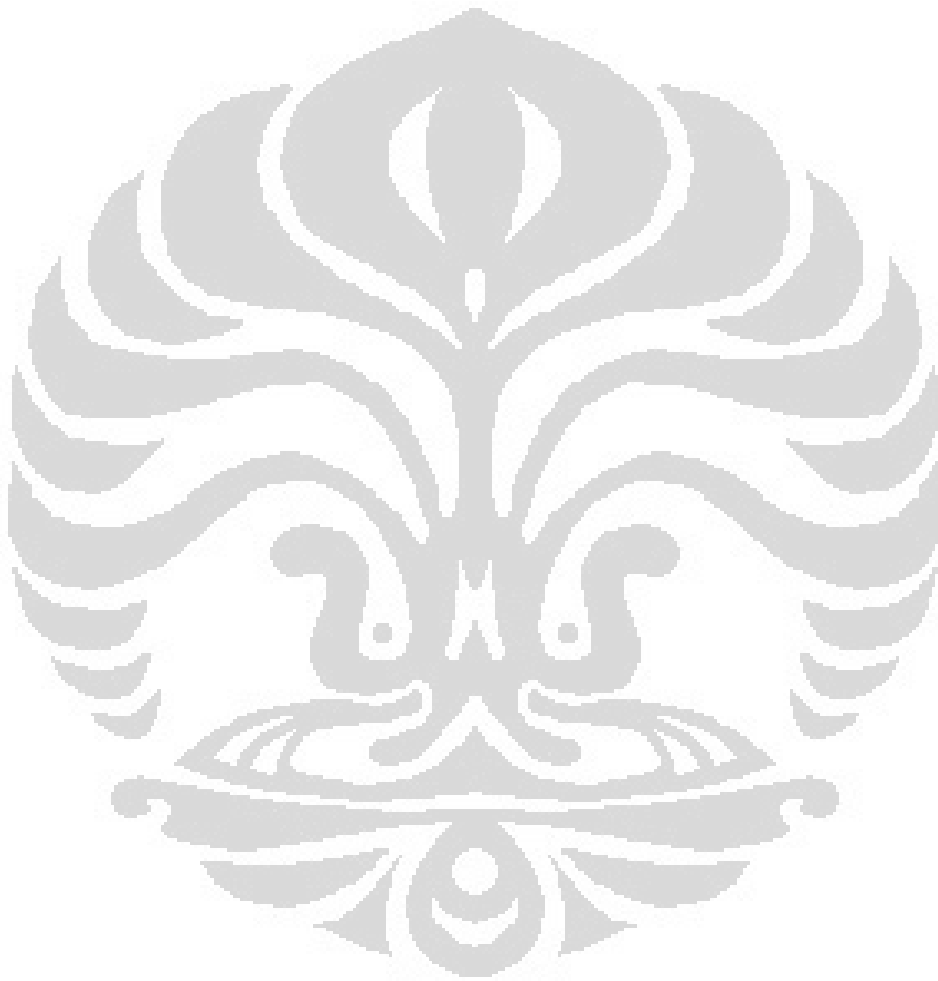
Menurut Papalia, Olds, dan Feldman (2007), rentang usia 18 – 30 tahun termasuk ke dalam tahapan perkembangan dewasa muda. Namun, bila dilihat lebih lanjut sesuai dengan penelitian ini, karakteristik mahasiswa yang menjadi responden penelitian ini termasuk dalam tahap perkembangan *emerging adulthood*. Individu-individu berusia muda yang berada pada tahap *emerging adulthood* ini telah melewati tahapan perkembangan remaja namun belum memasuki tahapan perkembangan dewasa secara penuh (Arnett, 2000, 2004; dalam Papalia, Olds, & Feldman, 2007). Rentang usia tahap perkembangan *emerging adulthood* berkisar dari usia belasan akhir hingga pertengahan usia dua puluhan (Papalia, Olds, & Feldman, 2007).

Dalam tahap perkembangan ini, menurut Erikson (dalam Papalia, Olds, & Feldman, 2007) tahap psikososial yang dialami adalah *intimacy versus isolation*, yaitu apakah individu akan memiliki hubungan berkomitmen dengan orang lain atau menghadapi kemungkinan *isolation* dan *self-absorption*.

Aspek penting pada tahap intelegensi yang dikembangkan oleh individu pada tahap perkembangan ini adalah *tacit knowledge*, yaitu ilmu yang tidak diajarkan secara formal, tetapi sangat penting untuk individu tersebut agar dapat berfungsi dengan maksimal. *Tacit knowledge* ini terdiri dari *self-management*, *management of tasks*, dan *management of others*. Pada tahap perkembangan ini jenis dan *trait* kepribadian menjadi lebih stabil, tetapi perubahan kepribadian dapat dipengaruhi tahap dan kejadian-kejadian dalam hidup (Papalia, Olds, & Feldman, 2007).

Di sisi lain, menurut National Health Ministries (2006) mahasiswa memiliki banyak sumber penyebab stress, antara lain adalah tekanan akademis, perubahan lingkungan dengan tanggung jawab baru, perubahan hubungan sosial, tanggung jawab financial, menghadapi individu-individu baru

dengan beragam ide, mulai membuat keputusan yang lebih besar, mengenali identitas dan orientasi seksual, dan mempersiapkan kehidupan setelah kuliah.



BAB 3

METODE

Dalam bab ini akan diuraikan masalah, hipotesis, serta variabel-variabel yang akan diteliti, termasuk definisi konseptual dan operasional dari masing-masing variabel. Selain itu, dalam bab ini juga akan dijelaskan mengenai metode yang dilakukan dalam penelitian ini.

3.1. Masalah Penelitian

3.1.1. Masalah Konseptual

Masalah konseptual yang dibahas dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah terdapat hubungan positif yang signifikan antara *gratitude* dan *psychological well-being* pada mahasiswa?
2. Apakah terdapat perbedaan *gratitude* antara mahasiswa yang tergabung dan yang tidak tergabung dalam perkumpulan keagamaan?
3. Apakah terdapat perbedaan *psychological well-being* antara mahasiswa yang tergabung dan yang tidak tergabung dalam perkumpulan keagamaan?

3.1.2. Masalah Operasional

Masalah operasional dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah terdapat hubungan antara skor total *gratitude* dan skor total *psychological well-being* pada mahasiswa?
2. Apakah terdapat perbedaan skor total *gratitude* antara mahasiswa yang tergabung dan yang tidak tergabung dalam perkumpulan keagamaan?
3. Apakah terdapat perbedaan skor total *psychological well-being* antara mahasiswa yang tergabung dan yang tidak tergabung dalam perkumpulan keagamaan?

3.2. Hipotesis Penelitian

Dalam penelitian ini, hipotesis yang digunakan terdiri dari Hipotesis Null (Ho) dan Hipotesis Alternatif (Ha). Berikut adalah hipotesis yang diajukan peneliti:

1. Hipotesis Null (Ho)

Ho1 : Tidak terdapat hubungan positif yang signifikan antara *gratitude* dan *psychological well-being* pada mahasiswa.

Ho2 : Tidak terdapat perbedaan skor total *gratitude* yang signifikan antara mahasiswa yang tergabung dan yang tidak tergabung dalam perkumpulan keagamaan.

Ho3 : Tidak terdapat perbedaan skor total *psychological well-being* yang signifikan antara mahasiswa yang tergabung dan yang tidak tergabung dalam perkumpulan keagamaan.

2. Hipotesis Alternatif (Ha)

Ha1 : Terdapat hubungan positif yang signifikan antara *gratitude* dan *psychological well-being* pada mahasiswa.

Ha2 : Terdapat perbedaan skor total *gratitude* yang signifikan antara mahasiswa yang tergabung dan yang tidak tergabung dalam perkumpulan keagamaan.

Ha3 : Terdapat perbedaan skor total *psychological well-being* yang signifikan antara mahasiswa yang tergabung dan yang tidak tergabung dalam perkumpulan keagamaan.

3.3. Variabel Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan menggunakan dua variabel, yaitu *gratitude* dan *psychological well-being*.

3.3.1. Variabel *Gratitude*

a. Definisi konseptual

Grateful disposition (*gratitude* sebagai *affective trait*) merupakan kecenderungan menetap untuk mengenali dan merespon secara positif emosi *gratitude*, atas kebaikan dan manfaat yang didapatkan dari orang lain. Emosi *gratitude* merupakan perasaan takjub, berterima kasih, dan apresiasi untuk kehidupan, dan dapat diekspresikan terhadap orang lain ataupun sumber yang bukan manusia (Tuhan, hewan, dll).

b. Definisi operasional

Gratitude merupakan skor total dari kuesioner *self-report* SS8 (Skala Syukur 8) yang divalidasi dan diterjemahkan oleh Oriza dan Menaldi (2010), dari GQ6 (Gratitude Questionnaire 6) yang diciptakan oleh McCullough, Emmons, dan Tsang pada tahun 2001.

3.3.2. Variabel *Psychological Well-Being*

a. Definisi konseptual

Psychological well-being adalah keadaan dimana seseorang memiliki evaluasi positif atas diri dan masa lalunya, ketetapan diri, hubungan yang berkualitas dengan orang lain, kemampuan untuk mengatur kehidupannya dan lingkungan di sekitarnya, pertumbuhan dan perkembangan yang berkelanjutan sebagai seorang pribadi, serta kepercayaan bahwa hidupnya memiliki tujuan dan makna.

b. Definisi operasional

Psychological well-being merupakan skor total dari alat ukur *self-report* yang diadaptasi dari penelitian sebelumnya oleh Hapsari (2011), dari *Ryff's Scale of Psychological Well-Being* (RPWB) yang diciptakan oleh Ryff (1989).

3.4. Desain Penelitian

Desain penelitian ini adalah *non-experimental*, karena tidak melakukan manipulasi terhadap variabel bebas (Kumar, 2005). Variabel bebas yang digunakan dalam penelitian ini dilihat pada keadaan nyata sehari-hari, sesuai dengan apa yang dinyatakan subjek dalam kuesioner. Apabila ditinjau dari jenis data, penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif (Kumar, 2005), karena data yang digunakan adalah skor total subjek, yang kemudian diolah dan dianalisis secara statistik. Penelitian ini termasuk dalam penelitian korelasional, karena yang dilihat adalah apakah terdapat hubungan antara skor total *gratitude* dan skor total *psychological well-being*. Dengan variabel dan desain penelitian ini, diharapkan penelitian dapat memperoleh informasi yang sesuai dengan tujuan penelitian.

3.5. Responden Penelitian

3.5.1. Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik responden dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Universitas Indonesia aktif, dengan usia belasan akhir hingga 25 tahun. Responden dalam penelitian ini terdiri dari dua kelompok, yaitu mahasiswa yang tergabung dan tidak tergabung dalam perkumpulan keagamaan. Hal ini ditentukan berdasarkan penjabaran pada bagian teori yang menjelaskan hubungan antara religious participation dan *gratitude* (Lambert, Fincham, Graham, & Beach, 2009), dan dengan asumsi keterlibatan dalam perkumpulan keagamaan responden berkaitan dengan *religious participation*.

3.5.2. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini untuk pengambilan sampel adalah *accidental sampling*. Dengan teknik pengambilan sampel ini, peneliti memilih responden berdasarkan ketersediaan dan kesediaan responden pada saat pelaksanaan penelitian. Teknik ini dipilih karena memiliki kelebihan dalam hal efisiensi waktu dan biaya, serta berdasarkan alasan kemudahan dan keterbatasan waktu. Pengambilan sampel dilaksanakan dengan mendatangi wilayah tertentu

yang diasumsikan sebagai tempat mahasiswa UI berkumpul, dan menyesuaikan dengan karakteristik yang ingin diperoleh (tergabung dalam perkumpulan keagamaan dan tidak tergabung dalam perkumpulan keagamaan). Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan booklet kuesioner dan *link* kuesioner *online* pada tempat / media yang representatif dengan kriteria. Untuk responden yang tidak tergabung dalam perkumpulan keagamaan, peneliti mendatangi tempat-tempat umum seperti kantin, lapangan, selasar, *student center*, dan sebagainya. Untuk responden yang terlibat dalam perkumpulan keagamaan, cara yang dilaksanakan adalah mendatangi tempat ibadah, menitipkan *booklet* kuesioner, dan menyebarkan *link* kuesioner (*online*) di grup jejaring sosial 5 UKM keagamaan di UI.

3.5.3. Besar Sampel yang Digunakan

Besar sampel yang ditargetkan dalam penelitian ini adalah 240 responden. Jumlah ini ditetapkan berdasarkan pernyataan Hancke (2009) bahwa jumlah minimum data yang digunakan dalam statistik adalah 30. Selain itu, karena pertimbangan karakteristik responden dalam penelitian ini yang sangat luas, maka peneliti menetapkan jumlah minimal 20 responden untuk setiap fakultas di Universitas Indonesia.

3.6. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk kedua variabel adalah kuesioner dengan jenis *self-report scale* yang menggunakan bentuk skala Likert. Setiap item merupakan pernyataan yang mengindikasikan karakteristik dan keadaan responden dengan skala Likert yang terdiri dari 6 pilihan, dari 'sangat tidak sesuai' sampai dengan 'sangat sesuai'. Kedua alat ukur ini terdiri dari item *favorable* dan *unfavorable*. Skoring dilakukan dengan merubah pilihan responden ke dalam bentuk angka.

Tabel 3.1

Skoring Alat Ukur

Pilihan	Item <i>Favorable</i>	Item <i>Unfavorable</i>
sangat tidak sesuai	1	6
tidak sesuai	2	5
agak tidak sesuai	3	4
agak sesuai	4	3
Sesuai	5	2
sangat sesuai	6	1

Selain itu, melalui kuesioner ini responden juga diminta untuk melengkapi data diri seperti inisial, usia, jenis kelamin, fakultas, dan keterlibatan dalam perkumpulan keagamaan (ya/tidak).

3.6.1. Alat Ukur *Psychological Well-Being*

Untuk mengukur variabel *psychological well-being*, digunakan *self-report* yang diadaptasi dari penelitian sebelumnya oleh Hapsari (2011), dari Ryff's *Scale of Psychological Well-Being* (RPWB) ciptaan Ryff (1989). Alat ukur ini mengukur enam dimensi *psychological well-being* yang terdiri dari *self-acceptance* (item 6, 12, 13), *autonomy* (item 1, 7, 13), *positive relations with others* (item 4, 10, 16), *environmental mastery* (item 2, 8, 14), *personal growth* (item 3, 9, 15), dan *purpose in life* (item 5, 11, 17). Alat ukur ini terdiri dari item *favorable* (item 2, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 17) dan *unfavorable* (item 1, 4, 5, 8, 15, 16, 18). Dengan jumlah item 18 dan skor maksimal setiap item 6, maka rentang skor alat ukur ini adalah 6 – 108.

3.6.2. Alat Ukur *Gratitude*

Untuk mengukur variabel *gratitude*, alat ukur yang digunakan adalah *self-report* SS8 (Skala Syukur 8) oleh Oriza dan Menaldi (2010). Alat ukur ini mengukur empat faset *gratitude*, yaitu *intensity* (item 7, 5), *frequency* (item 6), *span* (item 3, 1), dan *density* (item 3, 8). Alat ukur ini terdiri dari item *favorable* (item 1, 2, 4, 5, 6, 7) dan *unfavorable* (item 3, 8). Dengan jumlah item 8 dan skor

maksimal setiap item 6, maka rentang skor alat ukur ini adalah 6 – 48. Alat ukur ini divalidasi dan diterjemahkan dari *self-report* GQ6 (*Gratitude Questionnaire 6*) yang diciptakan oleh McCullough, Emmons, dan Tsang pada tahun 2001. Responden dalam penelitian untuk alat ukur ini terdiri dari 37 orang, dan hasil *Alpha Cronbach* sebesar 0.752 untuk Skala Syukur (SS8, GQ6 versi Bahasa Indonesia) menunjukkan reliabilitas dan validitas yang memuaskan pada sampel orang Indonesia (Oriza & Menaldi, 2010). Berikut adalah contoh item untuk alat ukur *gratitude*:

Tabel 3.2

Contoh Item Alat Ukur *Gratitude*

Faset	Item	Nomor	Jenis Item
1. <i>Intensity</i>	Semakin saya bertambah dewasa, saya merasa semakin dapat menghargai orang-orang, peristiwa, dan situasi yang menjadi bagian kisah hidup saya	5	<i>Favorable</i>
2. <i>Frequency</i>	Saya merasa bersyukur atas sesuatu atau seseorang beberapa kali dalam seminggu, kadang bahkan setiap hari	6	<i>Favorable</i>
3. <i>Span</i>	Ketika saya melihat dunia sekeliling saya, saya tidak melihat hal yang patut saya syukuri.	3	<i>Unfavorable</i>
4. <i>Density</i>	Saya bekerja keras dan saya pantas mendapatkan berbagai hal dalam hidup saya sehingga tidak perlu berterima kasih pada siapapun.	8	<i>Unfavorable</i>

3.7. Prosedur dan Pelaksanaan Penelitian

3.7.1. Tahap Penyusunan Alat Ukur

Penyusunan alat ukur dalam penelitian ini hanya dilakukan untuk alat ukur *psychological well-being*, yaitu dengan memodifikasi dari *self-report* yang diadaptasi dari penelitian sebelumnya oleh Hapsari (2011), dari *Ryff's Scale of Psychological Well-Being* (RPWB) ciptaan Ryff (1989).

3.7.2. Tahap Uji Coba Alat Ukur

Uji coba alat ukur PWB *Scale* yang bertujuan untuk menghitung reliabilitas dan validitas alat ukur ini dilakukan dengan subjek sebanyak 260

orang. Pengambilan data dilaksanakan selama dua hari, yaitu pada tanggal 9 dan 10 Maret 2012 oleh dua belas anggota payung *psychological well-being* pada mahasiswa. Karakteristik responden dalam tahap uji coba ini adalah mahasiswa secara umum. Pengambilan data dilaksanakan dengan dua cara, yaitu dengan menyebarkan booklet kuesioner dan kuesioner secara *on-line*. Melalui data tersebut, dilakukan analisis statistik dengan menggunakan program *SPSS* untuk mengetahui reliabilitas dan validitas alat ukur ini.

Tabel 3.3

Reliabilitas Alat Ukur *Psychological Well-Being*

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>Cronbach's Alpha Based on Standardized Items</i>	Jumlah Item
0.704	0.717	18

Berdasarkan hasil pengujian reliabilitas dengan menggunakan teknik statistik *Cronbach's Alpha* diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0.704 dengan LoS 0.05. Mengacu pada pendapat Kaplan dan Sacuzzo (2005), bahwa sebuah alat ukur yang baik paling tidak memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0.7 – 0.8, maka dapat dikatakan bahwa alat ukur *PWB Scale* reliabel untuk mengukur konstruk *psychological well-being*.

Validitas yang didapatkan dari uji coba ini pun cukup baik, 13 dari 18 item alat ukur ini menunjukkan koefisien *Corected Item-Total Correlation* diatas 0.2. Nilai koefisien diatas 0.2 dianggap baik untuk penelitian (Groth & Marnat, 2006). Selanjutnya, dilakukan revisi terhadap lima item yang memiliki nilai koefisien di bawah 0.2 , yaitu item nomor 1, 3, 10, 13 dan 17 dengan cara berdiskusi dan kemudian dilakukan *expert judgement*. Contoh item setelah dilakukan revisi alat ukur adalah sebagai berikut:

Tabel 3.4

Contoh Item Alat Ukur *Psychological Well-Being*

Dimensi	Item	Nomor	Jenis Item
1. <i>self-acceptance</i>	Saya puas dengan apa yang telah terjadi dalam hidup saya.	6	<i>Favorable</i>
2. <i>Positive relations with others</i>	Saya jarang memiliki hubungan yang hangat dan dilandasi rasa saling percaya dengan orang lain.	16	<i>Unfavorable</i>
3. <i>Autonomy</i>	Saya menilai diri berdasarkan dengan apa yang saya anggap penting, bukan berdasarkan nilai yang dianggap penting oleh orang lain.	13	<i>Favorable</i>
4. <i>Environmental mastery</i>	Tuntutan hidup sehari-hari sering membuat saya tertekan.	8	<i>Unfavorable</i>
5. <i>Purpose in life</i>	Terkadang saya merasa sudah melaksanakan apa yang perlu dilakukan dalam hidup.	17	<i>Favorable</i>
6. <i>Personal growth</i>	Sedari dulu saya sudah menyerah dan tidak mencoba lagi untuk membuat perbaikan atau perubahan besar dalam hidup saya.	15	<i>Unfavorable</i>

3.7.3. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan penelitian ini diawali dengan tahap pengambilan data. Pengambilan data dilaksanakan dari tanggal 2 Mei 2012 sampai tanggal 10 Mei 2012. Pengambilan data dilaksanakan dengan dua cara, yaitu menyebarkan kuesioner dalam bentuk *booklet* ke setiap fakultas, dan menyebarkan kuesioner dengan cara *online*. Peneliti mendatangi responden di tempat-tempat tertentu pada setiap fakultas, seperti selasar, kantin, mushola, lapangan, dan sebagainya. Setelah memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan penelitian, responden diminta untuk mengisi kuesioner. Untuk penyebaran secara *online*, peneliti terlebih dahulu melakukan pembuatan *form* kuesioner, kemudian menyebarkannya melalui jejaring sosial seperti *twitter* dan *facebook*. Selain itu, peneliti juga menitipkan *link* kuesioner ke setiap UKM Keagamaan di Universitas Indonesia.

Setelah jumlah data mencukupi, dilakukan penghitungan ulang terhadap reliabilitas dan validitas alat ukur. Pengujian ulang terhadap reliabilitas dan validitas alat ukur *gratitude* dan *psychological well-being* ini dilakukan untuk memastikan kembali bahwa data yang didapatkan dari alat ukur ini benar-benar data dari konstruk yang ingin diukur dan dapat digunakan untuk analisis selanjutnya. Pengujian dilakukan dengan melihat koefisien *Cronbach's Alpha* untuk Reliabilitas, dan *Corrected Item-Total Correlation* untuk validitas.

Nilai koefisien *Cronbach's Alpha* yang diperoleh adalah 0.736 untuk alat ukur SS8 (*gratitude*) dan 0.734 untuk alat ukur *psychological well-being*. Karena kedua koefisien *Cronbach's Alpha* berada pada rentang 0.7 - 0.8, maka berdasarkan Nunnally dan Benstein (dalam Kaplan & Sacuzzo, 2005) kedua alat ukur ini reliabel dalam mengukur masing-masing konstruksinya.

Selain reliabel, alat ukur SS8 valid dalam mengukur *gratitude*, karena kedelapan itemnya memiliki *Corrected Item-Total Correlation* diatas 0.2. Nilai koefisien diatas 0.2 dianggap baik untuk penelitian (Groth & Marnat, 2006). Alat ukur *psychological well-being* juga cukup valid, namun tiga dari delapan belas item, yaitu item nomor 13, 17, dan 18 menunjukkan koefisien *Corrected Item-Total Correlation* di bawah 0.2.

3.7.4. Tahap Pembuatan Norma

Dalam penelitian ini, norma alat ukur *gratitude* dan *psychological well-being* dibuat oleh peneliti. Pembuatan alat ukur dilakukan untuk menentukan standar dalam kelompok data responden, apakah skor tertentu termasuk dalam kategori tinggi atau rendah. Pembuatan norma ini dilakukan dengan menggunakan data dari 340 responden dan menggunakan teknik persentil 50. Skor yang berada di bawah nilai persentil 50 digolongkan menjadi kategori rendah, dan skor yang berada di atas nilai persentil 50 digolongkan menjadi kategori tinggi. Norma ini merupakan norma kelompok, dengan kelompok berupa responden dalam penelitian ini. Norma dari perhitungan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

Tabel 3.5

Norma Kelompok Untuk Variabel *Gratitude*

Skor Total	Kategori (Rentang Skor: 8 – 48)
<42	Rendah
≥42	Tinggi

Tabel 3.6

Norma Kelompok Untuk Variabel *Psychological Well-Being*

Skor Total	Kategori (Rentang Skor: 18 – 108)
<79	Rendah
≥79	Tinggi

3. 8. Teknik Analisis Data

Data dari kuesioner yang telah dikumpulkan diolah untuk menguji hipotesis. Tahap pertama yang dilakukan adalah dengan melakukan skoring terhadap setiap kuesioner, sesuai dengan jawaban yang dipilih responden. Setelah itu, data-data tersebut dimasukkan dan *dicoding* sesuai dengan jenis item (*favorable / unfavorable*). Kemudian, dilakukan analisis data menggunakan program *Statistic Package for Social Science (SPSS)*. Teknik yang digunakan adalah :

1. Statistik Deskriptif

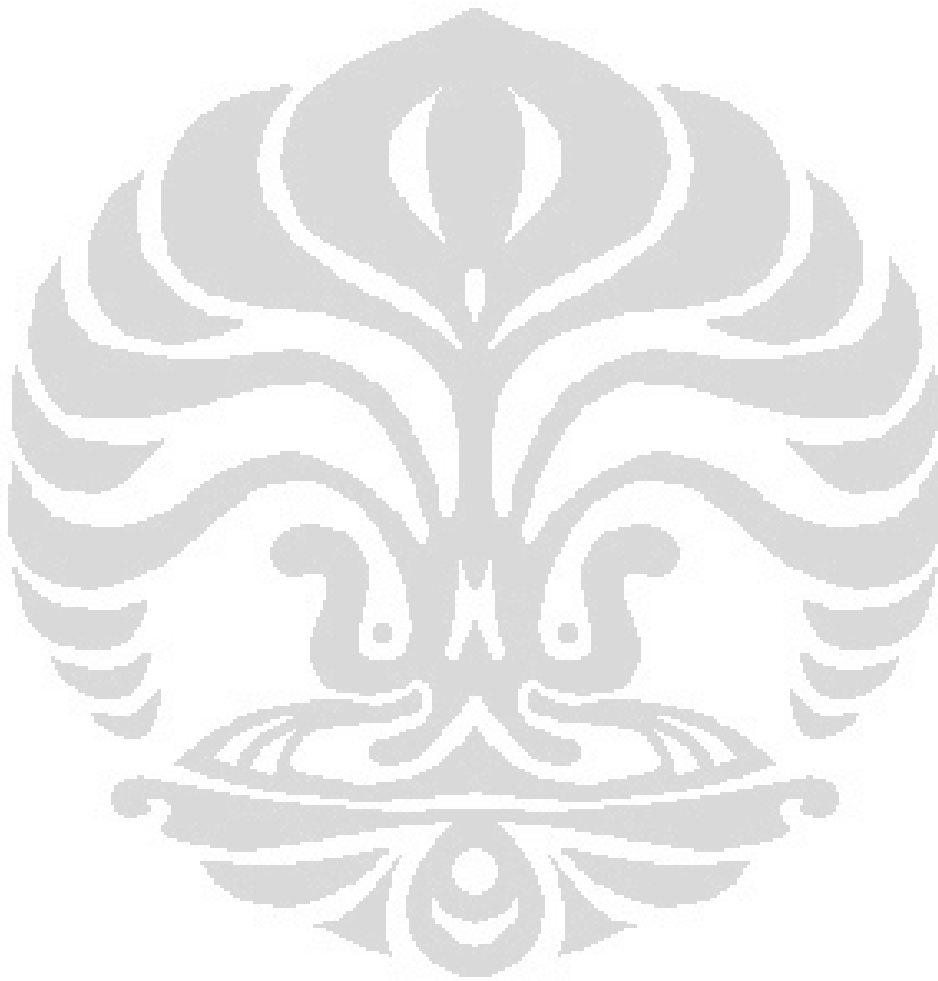
Melalui teknik analisa ini, dapat diketahui nilai *mean*, median, modus, standar deviasi, nilai maksimum, serta nilai minimum. Selain itu, melalui *skewness* dapat diketahui pula gambaran persebaran distribusi. *Skewness* positif berarti kebanyakan responden memiliki skor rendah, begitu pula sebaliknya.

2. *Pearson Correlation*

Melalui teknik analisis ini dapat diketahui hubungan antara dua variabel yang diteliti. Selain mendapatkan nilai korelasi dan signifikansi, dapat pula diketahui *coefficient of determination* dengan cara mengkuadratkan nilai korelasi.

3. *Independent Sample T-test*

Dengan teknik analisis ini, dapat diketahui perbandingan rata-rata antara dua variabel yang diteliti. Selain dapat melihat langsung perbandingan rata-ratanya, dapat diketahui pula apakah perbedaan tersebut cukup signifikan atau tidak.



BAB 4

HASIL DAN INTERPRETASI

Pada bab ini akan dijelaskan hasil dari pengolahan data serta interpretasi. Analisis yang dilakukan terhadap data antara lain analisis ulang reliabilitas dan validitas alat ukur, analisis mengenai gambaran umum karakteristik subjek dan gambaran umum kedua variabel, analisis hasil utama penelitian, serta analisis tambahan terkait data yang diperoleh dari responden penelitian ini.

4.1. Gambaran Umum Responden

Responden dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Universitas Indonesia. Terdapat 345 data yang berhasil dikumpulkan, namun lima responden tidak sesuai dengan kriteria usia responden penelitian sehingga tidak digunakan dalam tahap analisis hasil. Dengan demikian, total data yang dapat diolah adalah 340 data. Berikut gambaran untuk tiap karakteristik dari data tersebut:

4.1.1. Gambaran Umum Responden Berdasarkan Usia

Tabel 4.1

Gambaran Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
17	3	0.9
18	69	20.3
19	78	22.9
20	71	20.9
21	66	19.4
22	40	11.8
23	7	2.1
24	3	0.9
25	3	0.9
Total	340	100

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa usia responden dalam penelitian ini berkisar antara usia 17 – 25 tahun. Responden paling banyak berusia 19 tahun dengan persentase sebesar 22.9%, sedangkan responden yang paling sedikit berusia 17, 24, dan 25 tahun dengan masing-masing persentasenya sebesar 0.9%.

4.1.2. Gambaran Umum Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.2

Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	101	29.7
Perempuan	239	70.3
Total	340	100

Berdasarkan tabel 4.2, mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan, yaitu sebesar 70.3% dari 340 responden.

4.1.3. Gambaran Umum Responden Berdasarkan Keterlibatan dalam Perkumpulan Keagamaan

Tabel 4.3

Gambaran Responden Berdasarkan Keterlibatan dalam Perkumpulan Keagamaan

Keterlibatan dalam Perkumpulan Keagamaan	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak	170	50
Ya	170	50
Total	340	100

Berdasarkan Tabel 4.3 dapat diketahui bahwa perbandingan antara responden yang tergabung dalam perkumpulan keagamaan dengan yang tidak tergabung dalam perkumpulan keagamaan seimbang.

4.2. Analisis Data

Berikut adalah hasil utama penelitian, yaitu mengenai hubungan *gratitude* dan *psychological well-being* pada mahasiswa Universitas Indonesia. Selain itu, akan dilihat juga hubungan kedua variabel antara mahasiswa UI yang tergabung dan yang tidak tergabung dalam perkumpulan keagamaan.

4.2.1. Hubungan *Gratitude* dan *Psychological Well-Being*

a. Hubungan *gratitude* dan *psychological well-being* responden

Perhitungan korelasi antara skor total *gratitude* dan skor total *psychological well-being* dilakukan dengan menggunakan metode *Pearson Correlation*.

Tabel 4.4

Korelasi *Gratitude* dengan *Psychological Well-Being* Responden

		Gtotal	Ptotal
Gtotal	Pearson Correlation	1	0.536**
	Sig. (1-tailed)		0.000
	N	340	340
Ptotal	Pearson Correlation	0.536**	1
	Sig. (1-tailed)	0.000	
	N	340	340

** . Korelasi signifikan pada los 0.01

Tabel 4.4. menunjukkan nilai korelasi (r) adalah 0.536 dan nilai $p=0.000$, signifikan pada LOS 0.01 (*one-tailed*). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka, kesimpulan dari analisis ini adalah terdapat hubungan positif yang signifikan antara *gratitude* dan *psychological well-being*. Dengan nilai koefisien r sebesar 0.536, didapatkan nilai *coefficient of determination* ($D = r^2$) sebesar 0.2873. Dengan demikian, 28.73% varians *psychological well-being* dapat dijelaskan dengan varians *gratitude*.

Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai gambaran hubungan antara *gratitude* dan *psychological well-being*, dilakukan analisis dengan menggunakan *independent sample t-test*. Analisis dilakukan dengan membandingkan *mean psychological well-being* antara responden pada kelompok skor *gratitude* tinggi dan responden pada kelompok skor *gratitude* rendah. Pengelompokan ini dilakukan berdasarkan norma skor *gratitude* yang telah dibuat sebelumnya.

Tabel 4.5

Perbandingan *Mean* Skor *PWB* Berdasarkan Kategori *Gratitude*

Dimensi	Kategori Skor <i>Gratitude</i>		Signifikansi	Keterangan
	Rendah	Tinggi		
1. Self-Acceptance	12.16	13.13	P = 0.000 t = -4.264	Signifikan
2. <i>Autonomy</i>	11.55	11.81	P = 0.224 t = -1.168	Tidak Signifikan
3. Positive Relations With Others	12.66	14.00	P = 0.000 t = -5.286	Signifikan
4. Environmental Mastery	11.35	12.31	P = 0.000 t = -4.545	Signifikan
5. Personal Growth	14.86	15.84	P = 0.000 t = -5.296	Signifikan
6. Purpose in Life	13.27	14.28	P = 0.000 t = -4.780	Signifikan
Total Mean	75.85	81.38	P = 0.000 t = -6.942	Signifikan

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa secara umum terdapat perbedaan *mean* skor *psychological well-being* yang signifikan antara responden yang termasuk dalam kelompok skor *gratitude* rendah dan yang tinggi. Namun apabila dilihat pada dimensinya, hasil signifikan ini tidak berlaku pada dimensi *autonomy*.

4.2.2. Gambaran Umum *Gratitude* Responden

a. Gambaran umum skor total *gratitude* responden

Tabel 4.6

Gambaran Umum Skor Total *Gratitude* Responden

N	340
<i>Mean</i>	41.84
Median	42.00
Modus	46
Standar Deviasi	4.265
<i>Skewness</i>	-0.713
Minimum	23
Maksimum	48

Nilai *mean* skor total *gratitude* responden adalah 41.84 dengan standar deviasi 4.265. Dari kedua nilai tersebut dapat diketahui rentang *true score* (Mean \pm standar deviasi) yang diperoleh responden, yaitu 37.575 - 46.105. Melalui tabel 4.9 juga dapat dilihat nilai paling kecil yang diperoleh responden adalah 23 dan nilai paling besar 48. Distribusi skor total *gratitude* dalam penelitian ini menunjukkan tanda negatif, maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki skor *gratitude* yang tinggi. Hal ini juga dapat dilihat dari persebaran skor *gratitude*.

Tabel 4.7

Persebaran Skor Total *Gratitude* Responden

Skor Total	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
<42	Rendah	157	46.2
\geq 42	Tinggi	183	53.8
Total		340	100

Apabila digolongkan ke dalam norma yang telah dibuat, 53.8% responden memiliki skor total *gratitude* yang termasuk dalam kategori tinggi, dan sisanya 46.2% termasuk dalam kategori rendah.

b. Gambaran umum faset *gratitude* responden
Tabel 4.8

Gambaran Umum *Gratitude* pada Responden yang Terlibat dan Tidak Terlibat dalam Perkumpulan Keagamaan

Faset	Mean Skor	Mean Skor Berdasarkan Perkumpulan Keagamaan		Signifikansi	Keterangan
		Ya	Tidak		
1. <i>Intensity</i>	5.39	5.40	5.38	P = 0.754 t = 0.314	Tidak Signifikan
2. <i>Frequency</i>	4.82	4.91	4.74	P = 0.080 t = 1.754	Tidak Signifikan
3. <i>Span</i>	5.39	5.44	5.34	P = 0.174 t = 1.362	Tidak Signifikan
4. <i>Density</i>	5.15	5.18	5.12	P = 0.473 t = 0.719	Tidak Signifikan
Total Mean		42.13	41.55	P = 0.209 t = 1.260	Tidak Signifikan

Dari empat faset *gratitude*, urutan *mean* skor total setiap faset yang diperoleh responden yang paling tinggi adalah *intensity* dan *span* (5.39), diikuti dengan *density* (5.15), dan yang paling rendah adalah *frequency* (4.82).

Tabel 4.8 menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan skor *gratitude* yang signifikan, baik pada skor total maupun skor tiap faset *gratitude*. Responden yang tergabung dalam perkumpulan keagamaan memiliki *mean* paling tinggi pada faset *span* (5.44) dan paling rendah pada faset *frequency* (4.91). Selanjutnya pada responden yang tidak tergabung dalam perkumpulan keagamaan, *mean* paling tinggi pada faset *intensity* (5.38) dan paling rendah pada faset *frequency* (4.74).

c. Perbedaan *mean* skor *gratitude* berdasarkan jenis kelamin

Tabel 4.9

Gambaran *Gratitude* Berdasarkan Jenis Kelamin

Faset	Mean Skor Berdasarkan Jenis Kelamin		Signifikansi	Keterangan
	Perempuan	Laki-laki		
<i>Intensity</i>	5.42	5.30	P = 0.075 t = 1.785	Signifikan
<i>Frequency</i>	4.92	4.59	P = 0.003 t = 2.991	Signifikan

<i>Span</i>	5.42	5.33	P = 0.234 t = 1.193	Tidak Signifikan
<i>Density</i>	5.19	5.05	P = 0.094 t = 1.677	Tidak Signifikan
Total Mean	42.19	41.00	P = 0.018 t = 2.372	Signifikan

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada *mean* skor *gratitude* antara perempuan dan laki-laki. Namun, apabila dilihat lebih lanjut dari keempat faset, hasil perbedaan yang signifikan hanya muncul pada faset *intensity* dan *frequency*. Pada faset *span* dan *density* tidak terbukti adanya perbedaan yang signifikan antara responden perempuan dengan laki-laki.

d. Perbedaan *mean* skor *gratitude* berdasarkan kelompok usia

Tabel 4.10

Gambaran *Gratitude* Berdasarkan Kelompok Usia

Faset	Mean Skor Berdasarkan Kelompok Usia		Signifikansi	Keterangan
	Rendah	Tinggi		
1. <i>Intensity</i>	5.34	5.46	P = 0.101 t = -1.647	Tidak Signifikan
2. <i>Frequency</i>	4.78	4.91	P = 0.233 t = -1.195	Tidak Signifikan
3. <i>Span</i>	5.33	5.50	P = 0.028 t = -2.200	Signifikan
4. <i>Density</i>	5.08	5.27	P = 0.020 t = -2.344	Signifikan
Total Mean	41.36	42.63	P = 0.010 t = -5.296	Signifikan

Terdapat perbedaan yang signifikan pada *mean* skor total *gratitude* antara responden yang termasuk dalam kelompok usia tinggi dan rendah. Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa responden yang berada dalam kelompok usia tinggi (21 - 25 tahun) memiliki rata-rata skor pada faset *span* dan *density* yang lebih tinggi daripada responden pada kelompok pembandingan (17 - 20 tahun)

4.2.3. Gambaran Umum *Psychological Well-Being* Responden

a. Gambaran umum skor total *psychological well-being* responden

Tabel 4.11

Gambaran Umum Skor Total *Psychological Well-Being* Responden

N	340
Mean	78.82
Median	79.00
Modus	73
Standar Deviasi	7.616
Skewness	-0.333
Minimum	47
Maksimum	97

Nilai *mean* skor total *psychological well-being* responden adalah 78.82 dengan standar deviasi 7.816. Dari kedua nilai tersebut dapat diketahui rentang *true score* (*Mean* \pm standar deviasi) yang diperoleh responden, yaitu 71.004 - 86.636. Melalui tabel 4.14 juga dapat dilihat bahwa nilai paling kecil yang diperoleh responden adalah 47 dan nilai paling besar 97. Distribusi skor total *psychological well-being* dalam penelitian ini menunjukkan tanda negatif, maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden mendapatkan nilai tinggi. Hal tersebut juga dapat dilihat dari persebaran skor *psychological well-being*.

Tabel 4.12

Persebaran Skor Total *Psychological Well-Being* Responden

Skor Total	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
< 79	Rendah	158	46.5
\geq 79	Tinggi	182	53.5
TOTAL		340	100.0

Apabila digolongkan ke dalam norma yang telah dibuat, 53.8% responden memiliki skor total *psychological well-being* yang termasuk dalam kategori tinggi, dan sisanya 46.2% termasuk dalam kategori rendah. Berikut tabel persebaran skor total *psychological well-being* responden:

b. Gambaran umum dimensi *psychological well-being* responden

Tabel 4.13

Gambaran Umum *Psychological Well-Being* pada Responden yang Tergabung dan Tidak Tergabung dalam Perkumpulan Keagamaan

Dimensi	Mean Skor Total	Mean Berdasarkan Perkumpulan Keagamaan		Signifikansi	Keterangan
		Ya	Tidak		
1. <i>Self-Acceptance</i>	12.68	12.16	13.13	P = 0.880 t = 0.151	Tidak Signifikan
2. <i>Autonomy</i>	11.69	11.55	11.81	P = 0.553 t = -0.594	Tidak Signifikan

3. <i>Positive Relations With Others</i>	13.38	12.66	14.00	P = 0.591 t = -0.538	Tidak Signifikan
4. <i>Environmental Mastery</i>	11.86	11.35	12.31	P = 0.479 t = -0.709	Tidak Signifikan
5. <i>Personal Growth</i>	15.39	14.86	15.84	P = 0.714 t = 0.367	Tidak Signifikan
6. <i>Purpose in Life</i>	13.81	13.27	14.28	P = 0.113 t = 1.590	Tidak Signifikan
Total Mean		75.85	81.38	P = 0.978 t = 0.028	Tidak Signifikan

Dari enam dimensi *psychological well-being*, urutan *mean* skor total setiap dimensi yang paling tinggi adalah *personal growth* (15.39 %), diikuti dengan *purpose in life* (13.81 %), *positive relations with others* (13.38 %), *self-acceptance* (12.68 %), *environmental mastery* (11.86 %), dan terakhir yang paling rendah adalah *autonomy* (11.69 %).

Tabel 4.13 menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan skor *psychological well-being* yang signifikan, baik pada skor total maupun skor tiap dimensi *psychological well-being*. Responden yang tergabung dalam perkumpulan keagamaan memiliki skor paling tinggi pada dimensi *personal growth* dan paling rendah pada dimensi *environmental mastery*. Untuk responden yang tidak tergabung dalam perkumpulan keagamaan, skor paling tinggi terdapat pada dimensi *personal growth* dan paling rendah pada dimensi *autonomy*.

c. Perbedaan *mean* skor *psychological well-being* berdasarkan jenis kelamin

Tabel 4.14

Gambaran *Psychological Well-Being* Berdasarkan Jenis Kelamin

Dimensi	Mean Skor Total Berdasarkan JK		Signifikansi	Keterangan
	Perempuan	Laki-laki		
1. <i>Self-Acceptance</i>	12.78	12.45	P = 0.194 t = 1.305	Tidak Signifikan
2. <i>Autonomy</i>	11.49	12.18	P = 0.006 t = -2.771	Signifikan
3. <i>Positive Relations With Others</i>	13.52	13.06	P = 0.109 t = 1.605	Tidak Signifikan
4. <i>Environmental Mastery</i>	11.91	11.75	P = 0.499 t = 0.676	Tidak Signifikan
5. <i>Personal Growth</i>	15.40	15.36	P = 0.830 t = 0.215	Tidak Signifikan

6. <i>Purpose in Life</i>	13.85	13.74	P = 0.669 t = 0.428	Tidak Signifikan
Total Mean	78.95	78.53	P = 0.660 t = 0.440	Tidak Signifikan

Tidak terdapat perbedaan *mean* skor *psychological well-being* yang signifikan antara perempuan dan laki-laki. Namun, terdapat satu dimensi yang terbukti berbeda hasilnya diantara responden perempuan dan laki-laki, yaitu dimensi *autonomy*. Pada dimensi ini, rata-rata skor pada responden laki-laki lebih tinggi dibandingkan pada perempuan.

d. Perbedaan *mean* skor *psychological well-being* berdasarkan kelompok usia

Tabel 4.15

Gambaran *Psychological Well-Being* Berdasarkan Kelompok Usia

Dimensi	Mean Skor Total Kelompok Usia		Signifikansi	Keterangan
	Rendah	Tinggi		
1. <i>Self-Acceptance</i>	12.58	12.85	P = 0.280 t = -1.082	Tidak Signifikan
2. <i>Autonomy</i>	11.59	11.92	P = 0.157 t = -1.417	Tidak Signifikan
3. <i>Positive Relations With Others</i>	13.26	13.61	P = 0.195 t = -1.299	Tidak Signifikan
4. <i>Environmental Mastery</i>	11.74	12.12	P = 0.095 t = -1.675	Tidak Signifikan
5. <i>Personal Growth</i>	15.27	15.59	P = 0.120 t = -1.477	Tidak Signifikan
6. <i>Purpose in Life</i>	13.72	13.99	P = 0.241 t = -1.175	Tidak Signifikan
Total Mean	78.16	80.08	P = 0.031 t = -2.173	Signifikan

Tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata skor total *psychological well-being* yang signifikan antara responden dalam dua kelompok yang berbeda. *Psychological well-being* pada kelompok berusia tinggi (21 – 25 tahun) lebih tinggi daripada kelompok yang berusia rendah (17 – 20 tahun).

BAB 5

KESIMPULAN, DISKUSI, DAN SARAN

Dalam bab ini akan dipaparkan kesimpulan dari hasil analisis yang telah dilakukan pada bab sebelumnya. Diskusi mengenai pelaksanaan penelitian ini pun akan disertakan. Selain itu, terdapat pula saran teoritis dan praktis untuk penelitian dengan topik yang sesuai dengan topik penelitian ini.

5. 1. Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan interpretasi data pada penelitian ini, kesimpulan pada penelitian ini adalah H_0 ditolak dan H_a diterima. Hipotesis alternatif yang menjadi kesimpulan pada penelitian ini adalah terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *gratitude* dan *psychological well-being* pada mahasiswa. Hal ini berarti seseorang yang memiliki *gratitude* yang tinggi memiliki *psychological well-being* yang tinggi pula. Begitu juga sebaliknya, seseorang yang memiliki *gratitude* yang rendah memiliki *psychological well-being* yang rendah pula. Setelah dilakukan analisis lebih lanjut, terdapat perbedaan *psychological well-being* yang signifikan antara responden pada kelompok *gratitude* tinggi dan rendah. Perbedaan yang signifikan ini muncul di seluruh dimensi kecuali dimensi *autonomy*.

Kesimpulan lain dalam penelitian ini adalah terkait keterlibatan responden dalam perkumpulan keagamaan. Analisis menunjukkan bahwa H_{02} dan H_{03} ditolak, sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan, baik pada *gratitude* maupun *psychological well-being*, antara responden yang tergabung dan tidak tergabung dalam perkumpulan keagamaan

5.2. Diskusi

Dari penelitian ini, hasil yang ditemukan adalah terdapat hubungan positif

yang signifikan antara *gratitude* dan *psychological well-being*. Hasil dalam penelitian ini sesuai dengan rasionalisasi dari teori yang sebelumnya telah dijabarkan pada bagian pendahuluan. *Gratitude* yang merupakan induk dari seluruh keutamaan (Cicero, 1985; dalam McCullough & Tsang, 2004), berhubungan dengan kunci dari kesehatan mental, yaitu *psychological well-being*. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan hasil penelitian Wood, Joseph, dan Maltby (2009) serta Ziskis (2010), yaitu terdapat hubungan antara *gratitude* sebagai variabel mediator antara kepribadian dengan *psychological well-being*.

Apabila dilihat perbandingan *psychological well-being* antara kelompok responden dengan *gratitude* yang tinggi dan rendah, terdapat perbedaan yang signifikan di seluruh dimensinya kecuali dimensi *autonomy*. Hal tersebut menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki *gratitude* yang tinggi juga memiliki *psychological well-being* yang baik, namun belum tentu ia memiliki kemandirian, kepastian diri, kemampuan untuk bertahan dari tekanan sosial untuk bertindak laku dengan cara tertentu, kemampuan meregulasi tingkah laku dari dalam diri sendiri, serta kemampuan untuk mengevaluasi diri berdasarkan standar pribadi. Tidak adanya hubungan antara *gratitude* dan dimensi *autonomy* ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Wood, Joseph, dan Maltby (2009). Hal tersebut kemungkinan disebabkan karena *gratitude* berkaitan dengan rasa pengakuan akan kelemahan diri, rasa hutang budi dan ketergantungan (*dependency*) pada pihak lain (Solomon, 1995; 2004). Hal tersebut dapat menjelaskan mengapa *gratitude* tidak berhubungan dengan dimensi *autonomy*. Individu yang *gratitude* akan merasa bahwa ia memiliki hutang budi terhadap pihak yang memberinya keuntungan/kebaikan, sehingga ia merasa posisinya berada di bawah orang tersebut (lebih *submissive*), dan ia akan memiliki *dependency* terhadap pihak tersebut. Dengan demikian, individu yang merasakan hal tersebut memiliki *autonomy* (kemampuan untuk bertahan dari pengaruh pihak luar) yang rendah. Akan tetapi, terdapat kemungkinan adanya pengaruh kelemahan dalam pengukuran untuk hasil tersebut. Salah satu item pada dimensi *autonomy*, yaitu item 17 menunjukkan validitas yang kurang memuaskan. Hal tersebut dapat mengakibatkan dimensi *autonomy* belum terukur dengan baik sehingga menunjukkan hasil yang berbeda (tidak signifikan) dengan dimensi-

dimensi lainnya.

Selanjutnya, tidak ditemukan adanya perbedaan yang signifikan antara responden yang tergabung dan yang tidak dalam perkumpulan keagamaan, baik pada *gratitude* maupun *psychological well-being*.. Hasil ini tidak sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Lambert, Fincham, Graham, dan Beach (2009), yaitu *religious participation* berhubungan dengan frekuensi berdoa, dan frekuensi berdoa berhubungan dengan *gratitude*. Penjelasan untuk ketidaksesuaian ini adalah adanya kemungkinan bahwa terlibat atau tidaknya responden dalam perkumpulan keagamaan tidak sejalan dengan *religious participation*. Terdapat kemungkinan bahwa walaupun responden terlibat dalam perkumpulan keagamaan, ia tidak berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan keagamaan. Begitu pula sebaliknya, terdapat kemungkinan responden yang tidak terlibat dalam perkumpulan keagamaan ternyata lebih sering menjalankan kegiatan keagamaan.

Dari *gratitude*, faset yang paling tinggi adalah *intensity* dan *span*. Hal ini berarti bahwa dari keempat faset *gratitude*, aspek seberapa kuat dan jumlah sumber rasa bersyukur merupakan hal yang paling dihayati oleh responden ketika mendapatkan suatu manfaat atau kebaikan. Faset adalah faset *frequency*, hal ini berarti responden tidak terlalu menghayati berapa kali mereka merasa bersyukur dalam suatu waktu.

Setelah dilakukan analisis lebih lanjut, terdapat perbedaan *gratitude* yang signifikan pada responden perempuan dan laki-laki, dengan keterangan lebih tinggi pada perempuan. Perempuan lebih tinggi pada faset *intensity* dan *frequency*, yang berarti perempuan menghayati rasa bersyukur dengan lebih kuat dan lebih sering. Rendahnya *gratitude* pada laki-laki ini disebabkan karena menurut Levant dan Kopecky (1995; dalam Kashda, Breen, & Mishra, 2009) laki-laki memandang pengalaman dan ekspresi *gratitude* sebagai tanda kerentanan dan kelemahan, yang dapat mengancam maskulinitas dan posisi sosialnya. Hal tersebut menyebabkan, laki-laki memiliki orientasi menghindari *gratitude* dan lebih memilih menyembunyikan ekspresi *gratitude* (Kashda, Breen, & Mishra, 2009).

Selain itu, ditemukan juga terdapat perbedaan *gratitude* yang signifikan antara responden pada kelompok usia rendah dan tinggi. Kelompok responden yang berusia tinggi memiliki *gratitude* yang lebih tinggi, terutama pada faset *span* dan *density*. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa semakin bertambah usia seseorang, semakin baik kemampuannya dalam menemukan dan menyadari sumber yang dapat disyukuri, baik pada setiap waktu tertentu maupun dari manfaat / kebaikan yang ia peroleh.

Urutan dimensi *psychological well-being* dari yang paling tinggi ke yang paling rendah adalah *personal growth*, *purpose in life*, *positive relations with others*, *self-acceptance*, *environmental mastery*, dan *autonomy*. Hal ini menunjukkan bahwa responden memiliki perasaan atau perkembangan yang berkelanjutan, melihat diri bertumbuh dan berkembang, memiliki rasa akan menyadari potensi dirinya, melihat perkembangan dalam diri dan perilaku sepanjang waktu. Hal ini sesuai dengan tinjauan Ryff (1989a) bahwa kualitas perkembangan diri yang berkelanjutan merupakan dimensi penting yang ditekankan secara berulang dalam teori *psychological well-being*.

Selain itu, ditemukan hasil bahwa tidak terdapat perbedaan *psychological well-being* yang signifikan antara pada laki-laki dan perempuan. Hasil ini tidak sesuai dengan penelitian sebelumnya (Ryff, 1989a; 1991; Ryff & Keyes, 1995) yang menemukan adanya perbedaan *psychological well-being* yang signifikan. Dalam penelitian Ryff dan Keyes tersebut, perempuan memiliki *psychological well-being* yang signifikan lebih tinggi pada dimensi *positive relations with others* (Ryff & Keyes, 1995) dan *personal growth* (Ryff, 1989a). Berbeda dengan penelitian tersebut, dalam penelitian ini perbedaan yang signifikan hanya terdapat pada dimensi *autonomy*. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa antara perempuan dan laki-laki terdapat perbedaan dalam hal kemandirian, kemampuan untuk bertahan dari tekanan sosial untuk bertingkah laku dengan cara tertentu, serta kemampuan meregulasi dan mengevaluasi berdasarkan standar pribadi.

Hasil lain yang ditemukan adalah pada analisis terkait usia responden. Sesuai dengan penelitian Ryff (1989a; 1991), dalam penelitian ini juga ditemukan bahwa terdapat perbedaan *psychological well-being* pada rentang usia tertentu.

Dari hasil penelitian ini, dapat dikatakan bahwa pada tahap perkembangan *emerging adulthood*, individu dengan usia yang lebih tua memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Apabila dikaitkan dengan *gratitude*, semakin bertambah usia seseorang, ia akan memiliki kemampuan dalam menemukan dan menyadari sumber yang dapat disyukuri, dan dengan demikian kesejahteraan psikologisnya semakin baik pula.

5. 3. Saran

5. 3. 1. Saran Teoretis

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran untuk penelitian selanjutnya dengan topik yang serupa dengan penelitian lain. Saran teoretis untuk penelitian selanjutnya antara lain:

- Menambahkan data kontrol terkait variabel yang diteliti. Untuk data mengenai *gratitude* misalnya, sumber-sumber yang responden syukuri. Untuk melihat pengaruh budaya penelitian ini telah meminta data mengenai suku, namun karena beberapa responden menuliskan lebih dari satu suku maka data sulit diolah. Oleh karena itu, akan lebih baik apabila responden diminta untuk menuliskan satu suku yang paling dominan berpengaruh terhadap dirinya saja.
- Walaupun proporsi responden penelitian ini sudah seimbang dalam ketergabungan dalam perkumpulan keagamaan, akan lebih baik apabila proporsi data kontrol lainnya seperti jenis kelamin, semester yang sedang dijalani, dan asal fakultas dilakukan penyeimbangan pula.

5.3.2. Saran Praktis

Terkait hasil yang ditemukan dalam penelitian ini mengenai, terdapat pula saran praktis yang dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari:

- Hasil yang ditemukan dalam penelitian ini adalah bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *gratitude* dan *psychological well-*

being. Dengan demikian, mahasiswa dapat melakukan upaya untuk meningkatkan kebiasaan bersyukur dalam kehidupan sehari-hari, sehingga mahasiswa memiliki *psychological well-being* yang baik pula. Selain itu, hal ini juga terkait dengan tugas perkembangan terkait perkembangan kognitif, yaitu *tacit knowledge*. *Gratitude* dapat digolongkan dalam *self-management* dalam *tacit knowledge*, yang walaupun tidak diajarkan secara formal namun sangat penting untuk individu agar dapat berfungsi dengan maksimal.

- Mahasiswa juga dapat meningkatkan *gratitude* dengan cara meninjau teori yang telah dibahas dalam penelitian ini. Hal pertama adalah dengan meningkatkan *gratitude* dari setiap faset, yaitu dengan meningkatkan kekuatan penghayatan dalam bersyukur, frekuensi bersyukur, sumber yang dapat disyukuri dalam kurun waktu tertentu dan sumber yang dapat disyukuri atas manfaat / kebaikan yang diperoleh. Hal lain yang dapat dilakukan adalah dengan menyadari bahwa bersyukur dapat banyak member manfaat bagi diri, dan bahwa bersyukur dapat dilakukan tidak hanya kepada Tuhan, melainkan juga atas kebaikan / niat baik yang diberikan orang lain, dan bahkan terhadap sumber-sumber lain seperti hewan dan semesta alam.

DAFTAR PUSTAKA

- Bono, G., Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). Gratitude in Practice and The Practice of Gratitude dalam A. P. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive Psychology in Practice* (hal, 464 – 477). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Emmons, R. A. (2004a). The Psychology of Gratitude: An Introduction dalam R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The Psychology of Gratitude*. New York: Oxford University Press, Inc.
- _____. (2004b). Gratitude dalam M. E. P. Seligman & C. Peterson (Eds.), *The VIA Taxonomy of Human Strength and Virtues*. New York: Oxford University Press.
- _____, McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus budens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being ini daily life. *Journal of Personality and Social Psychlogy*, *84*, 377-389. doi: 10.1036/0022-3514.84.2.377
- _____, McCullough M. E. (2004). *The Psychology of Gratitude*. New York: Oxford University Press, Inc.
- _____, Shelton, C. M. (2005). *Gratitude & The Science of Positive Psychology* dalam C. R. Synder & S. J. Lopez (eds.), *Handbook of Positive Psychology* (hal. 459 -471). New York: Oxford University Press.
- Feist, J. & Feist, G. J. (2009). *Theories of personality (7th ed.)*. Singapore: McGraw-Hill.
- Fredrickson, B. L. (2004). What are good positive emotions? *Review of General Psychology*, *2*, 300 – 319.
- Trivers, R. L. (1971). The revolution of reciprocal altruism. *Quarterly Review of Biology*, *46*, 35 – 57.
- Froh, J. J., Bono, G., & Emmons, R. A. (2010). Being grateful is beyond good manners: Gratitude and motivation to contribute to society among early adolescents. *Motivation Emotion*, *34*, 144-157. doi: 10.1007/s1031-010-9163-z

- Hapsari, R. S. (2011). *Gambaran psychological well-being pada lansia yang mengalami kematian pasangan*. (Skripsi) Depok: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Kaplan, R. M. & Sacuzzo, D. P. (2005). *Psychological testing: Principles applications, and issues (6th ed.)*. Belmont (CA): Wadsworth.
- Kashdan, T. B. & Breen, W. E. (2007). Materialism and diminished well-being: experiential avoidance as a mediating mechanism. *Journal of Social and Clinical Psychology, 26*, 521 – 539.
- _____, Mishra, A., & Froh, J. J. (2009). Gender differences in gratitude: examining appraisals, narratives, the willingness to express emotions, and changes in psychological needs. *Journal of Personality, 77*, 691 – 730. doi: 10.1111/j.1467.2009.00562.x
- Kerlinger, F. N. (1986). *Foundations of behavioral research (3rd Ed)*. Florida: Holt, Rineheart, and Winston Inc.
- Kumar, R. (1999). *Research Methodology: A step-by-step guide for beginners*. London: Sage publications.
- Lambert, N. M., Fincham, F. D., Graham, S. M., & Beach, S. R. H. (2009). Can prayer increase gratitude?. *Psychology of Religion and Spirituality, 1*, 139 - 149. doi: 10.1037/a0016731
- McCullough, M. E. & Tsang, Jo-Ann. (2004). Parent of the virtues? The prosocial contours of gratitude dalam R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The Psychology of Gratitude*. New York: Oxford University Press, Inc.
- _____, Emmons, R. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*, 112–127. doi: 10.1037//0022-3514.82.1.112
- _____, Kimeldorf, M. B., & Cohen, A. D. (2008). An adaptation for altruism? The social causes, social effects, and social evolution of gratitude. *Current Directions in Psychological Sciences, 17*, 281 – 285.
- National Health Ministries .(2006). *Stress & The College Students*. USA
- Oriza, I. I. D. & Menaldi, A. (2010). Validasi Skala Bersyukur pada Orang Indonesia dalam K. W. Yuniarti, J. E. Prawitasari, N. R. Hadjam, S. Retnowati, & T. H. Tyas (Eds.), *Proceeding Konferensi Nasional II Ikatan*

Psikologi Klinis – Himpsi: Intervensi Psikologis Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Masyarakat Indonesia (hal. 363 - 366). Yogyakarta: Ikatan Psikologi Klinis – Himpsi.

Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2007). *Human development (10th ed.)*. New York: The McGraw-Hill Companies, Inc.

Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strength of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 603 – 619. Diunduh dari <http://media.proquest.com/media/pq/classic/doc/737635361> pada tanggal 12 Maret 2012 pukul 10:21

Ryan, R. M. & Deci, E.L. (2001). On happiness and human potential: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review Psychology*, 52, 141-166.

Ryff, C. D. (1989a). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology* 57, 1069-1081. doi : 0022-3514/89/SOO. 75

_____. (1989b). Beyond ponce de leon and life satisfaction: New directions in quest of successful ageing. *International Journal of Behavioral Development*, 12(1), 35 – 55. doi: 10.1177/016502548901200102

_____. (1991). Possible selves in adulthood and old age: A tale of shifting horizons. *Psychology and Aging*, 6, 286-295.

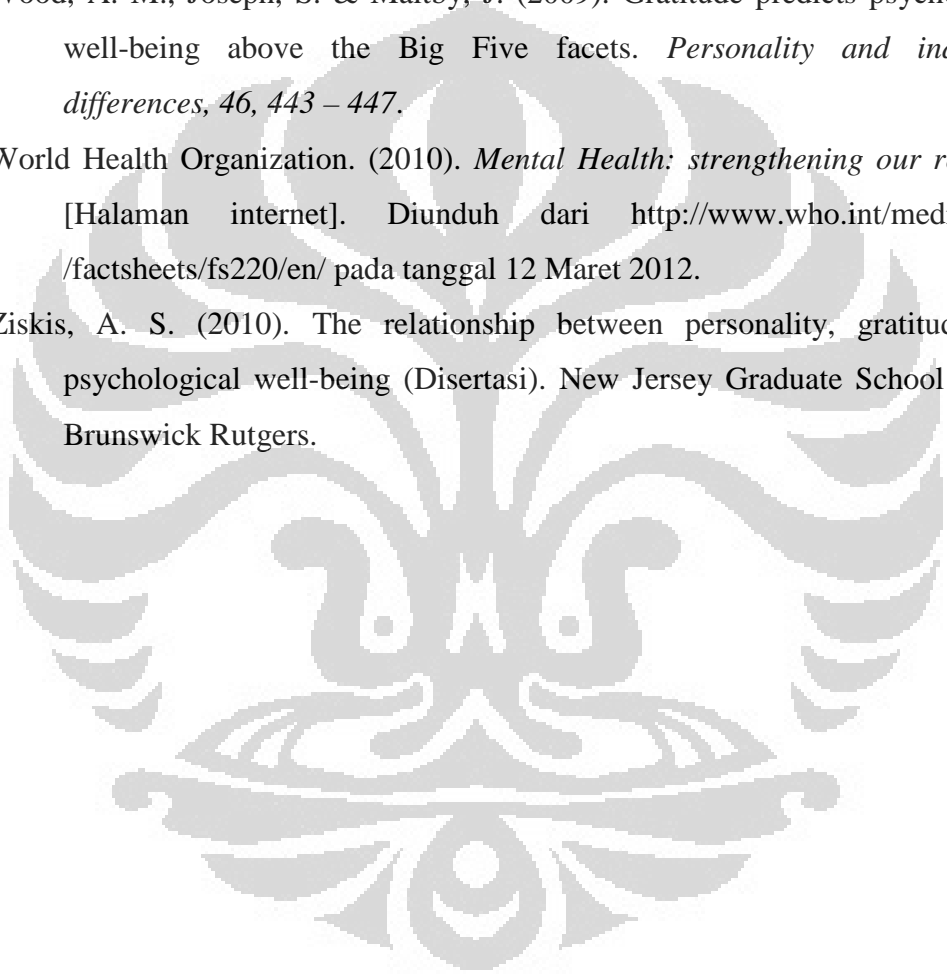
_____. (1995). Psychological well-being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99 – 104. Diunduh dari <http://www.jstor.org/stable/20182342> pada 08/06/2010 00:18

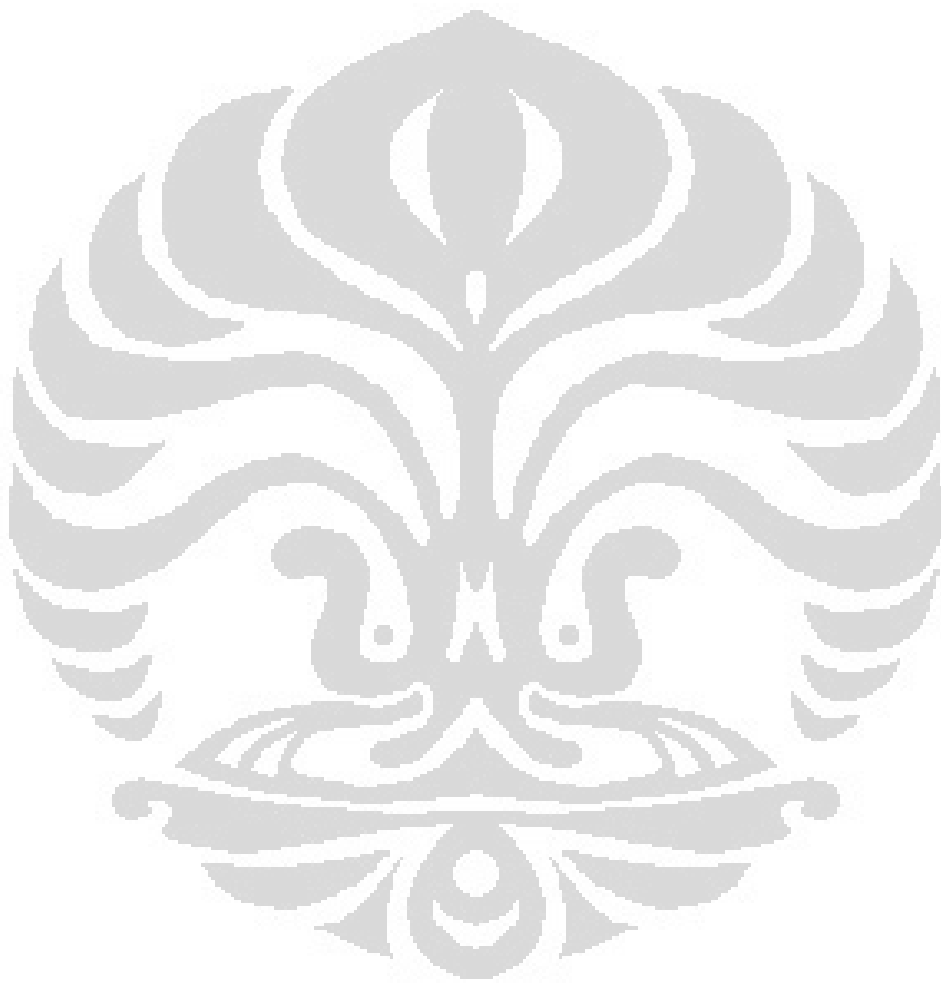
_____, Keyes, C. L. (1995). The structure of *psychological well-being* revisited. *Journal of Personality and Social Psychology* 69, 719-727. doi : 0022-3514/95/53.00

Sarwono, Sarlito Wirawan. (1978). Perbedaan antara pemimpin dan aktivis dalam gerakan protes mahasiswa. *Tesis*. Depok: Universitas Indonesia.

Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55, 5-12. Diunduh dari <http://www.bdp-gus.de/gus/Positive-Psychologie-Aufruf-2000.pdf> pada tanggal 12 Maret 2012 pukul 10:21.

- Solomon, R. C. (2004). Foreword dalam R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The Psychology of Gratitude*. New York: Oxford University Press, Inc.
- VIA Institute on Character. (2004). The VIA Classification on Character Strengths [Halaman internet]. Diunduh dari <http://www.viacharacter.org/VIAINSTITUTE/Classification.aspx> pada tanggal 11 Juni 2012.
- Wood, A. M., Joseph, S. & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and individual differences*, 46, 443 – 447.
- World Health Organization. (2010). *Mental Health: strengthening our response* [Halaman internet]. Diunduh dari <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/> pada tanggal 12 Maret 2012.
- Ziskis, A. S. (2010). The relationship between personality, gratitude, dan psychological well-being (Disertasi). New Jersey Graduate School – New Brunswick Rutgers.





A.1 Reabilitas dan Validitas *Try Out* Alat Ukur *Psychological Well-Being*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.704	.717	18

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ITEM1	77.36	55.180	.036	.189	.716
ITEM2	75.87	49.995	.408	.224	.680
ITEM3	75.06	53.448	.196	.163	.700
ITEM4	75.90	48.387	.437	.340	.675
ITEM5	75.11	49.564	.384	.421	.681
ITEM6	76.20	51.296	.222	.237	.700
ITEM7	75.88	51.001	.347	.304	.686
ITEM8	76.58	51.087	.251	.241	.696
ITEM9	74.64	51.877	.492	.365	.682
ITEM10	75.65	53.820	.182	.164	.701
ITEM11	74.93	52.312	.338	.307	.689
ITEM12	75.42	48.562	.578	.411	.665
ITEM13	75.48	56.714	-.066	.101	.724
ITEM14	75.82	50.512	.384	.269	.683
ITEM15	75.21	50.490	.364	.302	.684
ITEM16	75.37	47.538	.334	.242	.688
ITEM17	76.33	55.796	-.013	.165	.722
ITEM18	75.83	48.522	.453	.373	.673

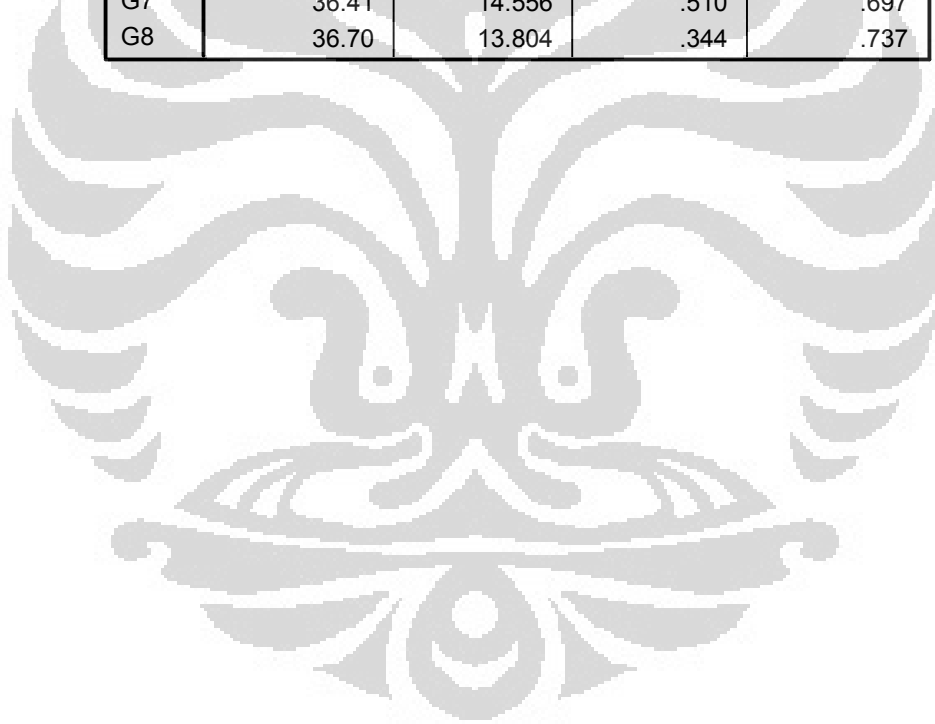
B.1 Reliabilitas dan Validitas *Gratitude*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.736	8

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
G1	36.29	15.020	.558	.696
G2	36.36	14.455	.484	.700
G3	36.60	14.394	.340	.731
G4	37.00	13.914	.450	.705
G5	36.49	15.212	.478	.705
G6	37.01	14.251	.438	.708
G7	36.41	14.556	.510	.697
G8	36.70	13.804	.344	.737



B.2 Reliabilitas dan Validitas *Psychological Well-Being*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.734	18

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P1	75.67	55.852	.234	.726
P2	74.72	55.676	.314	.719
P3	73.87	56.697	.239	.725
P4	74.73	52.413	.361	.714
P5	73.78	54.657	.295	.720
P6	74.83	54.796	.244	.726
P7	74.60	53.315	.403	.710
P8	75.29	53.510	.333	.717
P9	73.36	56.705	.386	.717
P10	74.25	55.681	.345	.717
P11	73.68	52.383	.575	.697
P12	74.07	53.409	.543	.702
P13	74.57	57.525	.136	.734
P14	74.62	54.278	.416	.710
P15	73.84	54.040	.376	.713
P16	74.09	52.192	.438	.706
P17	75.17	59.248	.016	.745
P18	74.89	56.442	.134	.739

C.1 Norma *Gratitude*

Statistics

Gtotal		
N	Valid	340
	Missing	0
Percentiles	50	42.00

Gtotal

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	23	1	.3	.3	.3
	25	1	.3	.3	.6
	29	1	.3	.3	.9
	30	1	.3	.3	1.2
	32	1	.3	.3	1.5
	33	6	1.8	1.8	3.2
	34	6	1.8	1.8	5.0
	35	9	2.6	2.6	7.6
	36	10	2.9	2.9	10.6
	37	16	4.7	4.7	15.3
	38	17	5.0	5.0	20.3
	39	22	6.5	6.5	26.8
	40	31	9.1	9.1	35.9
	41	35	10.3	10.3	46.2
	42	28	8.2	8.2	54.4
	43	26	7.6	7.6	62.1
	44	22	6.5	6.5	68.5
	45	22	6.5	6.5	75.0
	46	37	10.9	10.9	85.9
	47	20	5.9	5.9	91.8
	48	28	8.2	8.2	100.0
Total		340	100.0	100.0	

C.2 Norma Psychological Well-Being

Statistics

Ptotal		
N	Valid	340
	Missing	0
Percentiles	50	79.00

Ptotal					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	47	1	.3	.3	.3
	55	1	.3	.3	.6
	58	1	.3	.3	.9
	59	1	.3	.3	1.2
	60	1	.3	.3	1.5
	62	2	.6	.6	2.1
	63	4	1.2	1.2	3.2
	64	3	.9	.9	4.1
	65	4	1.2	1.2	5.3
	66	4	1.2	1.2	6.5
	67	5	1.5	1.5	7.9
	68	5	1.5	1.5	9.4
	69	3	.9	.9	10.3
	70	12	3.5	3.5	13.8
	71	6	1.8	1.8	15.6
	72	9	2.6	2.6	18.2
	73	22	6.5	6.5	24.7
	74	15	4.4	4.4	29.1
	75	7	2.1	2.1	31.2
	76	18	5.3	5.3	36.5
	77	17	5.0	5.0	41.5
	78	17	5.0	5.0	46.5
	79	21	6.2	6.2	52.6
	80	15	4.4	4.4	57.1
	81	22	6.5	6.5	63.5
	82	19	5.6	5.6	69.1
	83	14	4.1	4.1	73.2
	84	11	3.2	3.2	76.5
	85	9	2.6	2.6	79.1
	86	14	4.1	4.1	83.2
	87	11	3.2	3.2	86.5
	88	11	3.2	3.2	89.7
	89	8	2.4	2.4	92.1
	90	4	1.2	1.2	93.2
	91	8	2.4	2.4	95.6
	92	4	1.2	1.2	96.8
	93	3	.9	.9	97.6
	94	2	.6	.6	98.2
	95	3	.9	.9	99.1
	96	1	.3	.3	99.4
	97	2	.6	.6	100.0
Total		340	100.0	100.0	

D.1 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Usia

Usia

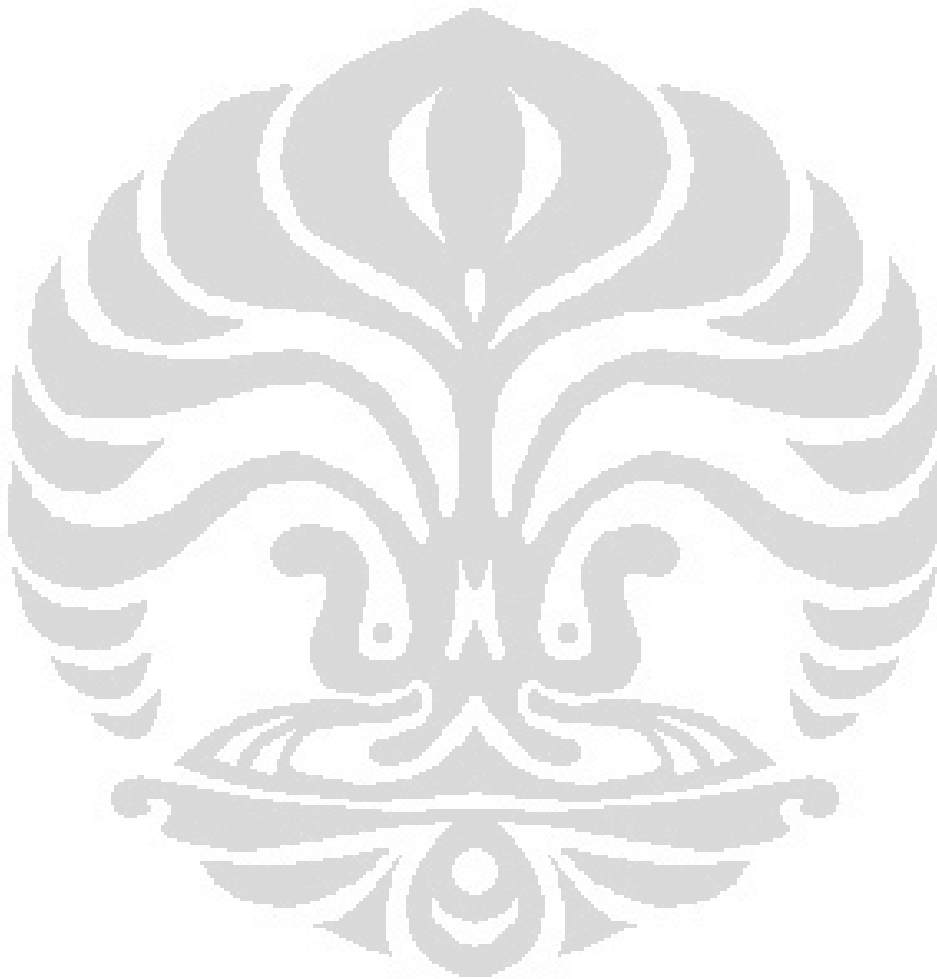
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17	3	.9	.9	.9
	18	69	20.3	20.3	21.2
	19	78	22.9	22.9	44.1
	20	71	20.9	20.9	65.0
	21	66	19.4	19.4	84.4
	22	40	11.8	11.8	96.2
	23	7	2.1	2.1	98.2
	24	3	.9	.9	99.1
	25	3	.9	.9	100.0
	Total	340	100.0	100.0	



D.2 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

JenisKelamin

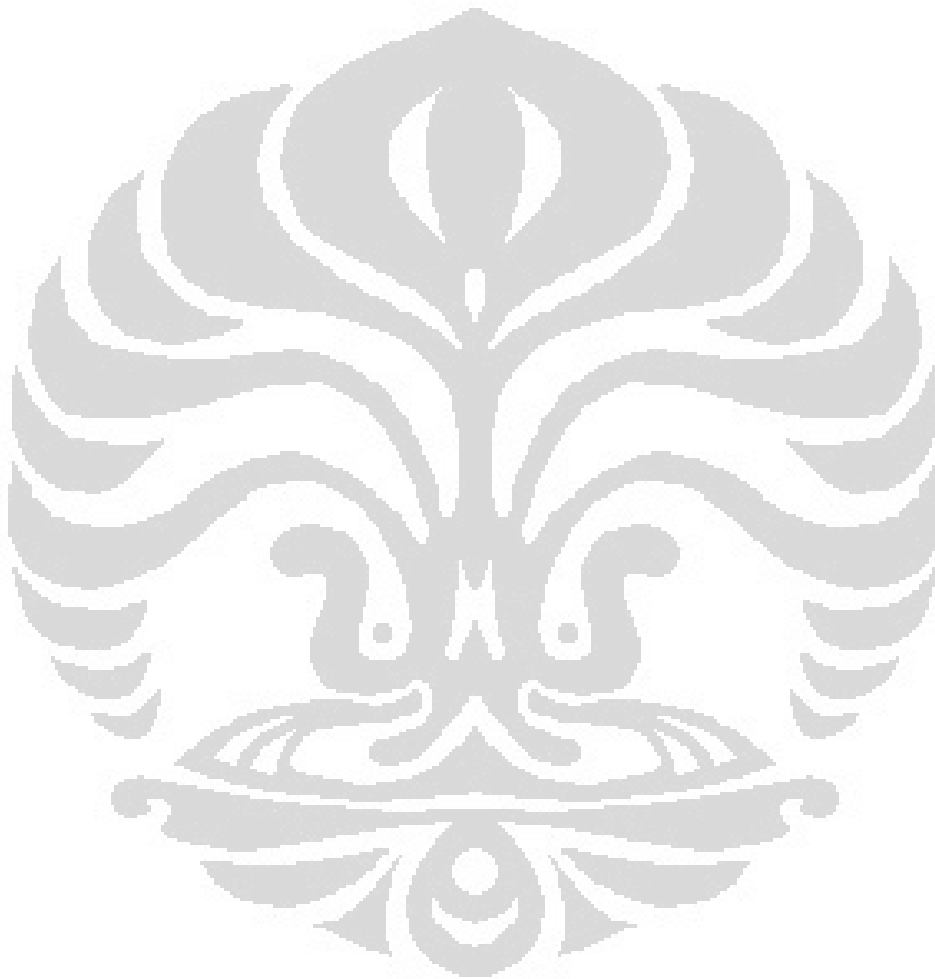
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	101	29.7	29.7	29.7
	Perempuan	239	70.3	70.3	100.0
	Total	340	100.0	100.0	



D.3 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Keterlibatan dalam Perkumpulan Keagamaan

PerkumpulanKeagamaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak	170	50.0	50.0	50.0
	Ya	170	50.0	50.0	100.0
	Total	340	100.0	100.0	

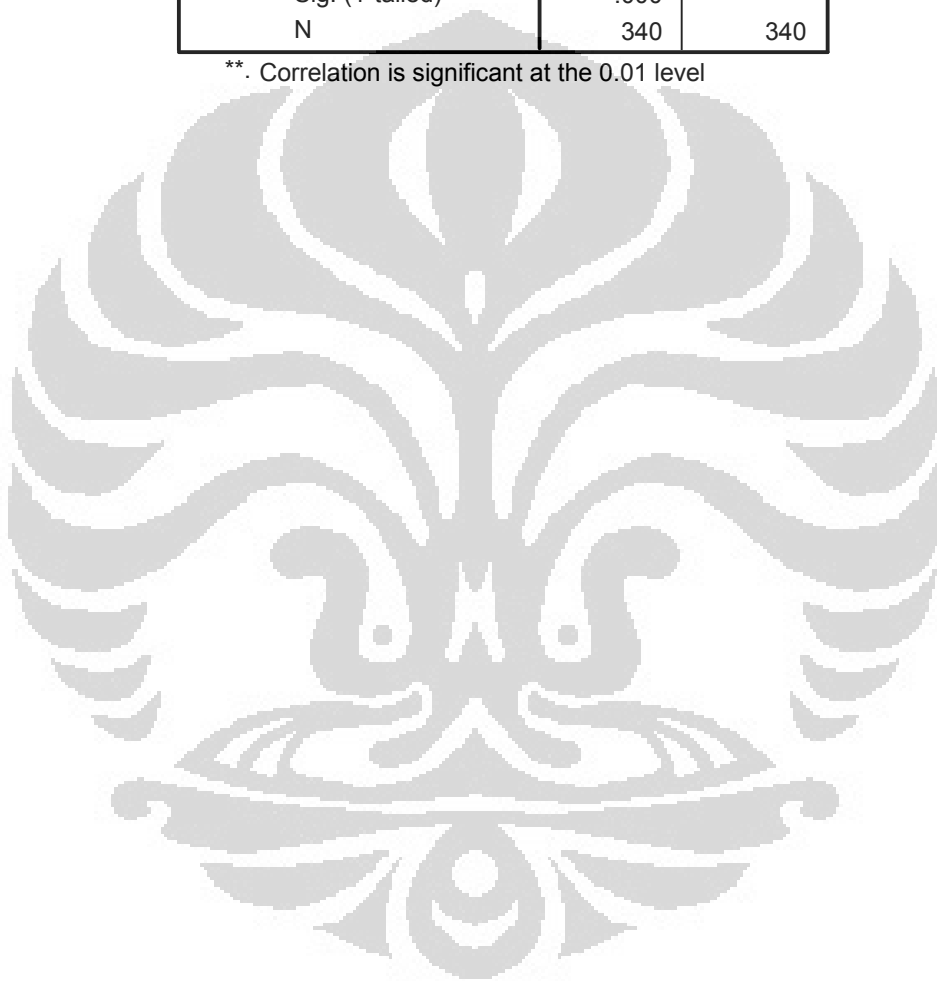


E.1 Pearson Correlation Gratitude dengan Psychological Well-Being Responden

Correlations

		Gtotal	Ptotal
Gtotal	Pearson Correlation	1	.536**
	Sig. (1-tailed)		.000
	N	340	340
Ptotal	Pearson Correlation	.536**	1
	Sig. (1-tailed)	.000	
	N	340	340

** . Correlation is significant at the 0.01 level



E.2 Psychological Well-Being Berdasarkan Kelompok Gratitude

Group Statistics

	KelompokG	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Ptotal	Rendah	157	75.85	7.782	.621
	Tinggi	183	81.38	6.906	.510
SelfAcceptance	Rendah	157	12.16	2.018	.161
	Tinggi	183	13.13	2.160	.160
Autonomy	Rendah	157	11.55	2.108	.168
	Tinggi	183	11.81	2.088	.154
PositiveRelations WithOthers	Rendah	157	12.66	2.482	.198
	Tinggi	183	14.00	2.184	.161
EnvironmentalMastery	Rendah	157	11.35	2.094	.167
	Tinggi	183	12.31	1.783	.132
PersonalGrowth	Rendah	157	14.86	1.831	.146
	Tinggi	183	15.84	1.587	.117
PurposeInLife	Rendah	157	13.27	2.144	.171
	Tinggi	183	14.28	1.778	.131



E.3 Pearson Correlation Gratitude dengan Psychological Well-Being Responden yang Tergabung dalam Perkumpulan Keagamaan

Correlations

		Gtotal	Ptotal
Gtotal	Pearson Correlation	1	.538**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	170	170
Ptotal	Pearson Correlation	.538**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	170	170

** . Correlation is significant at the 0.01 level

E.4 Pearson Correlation Gratitude dengan Psychological Well-Being Responden yang Tidak Tergabung dalam Perkumpulan Keagamaan

Correlations

		Gtotal	Ptotal
Gtotal	Pearson Correlation	1	.537**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	170	170
Ptotal	Pearson Correlation	.537**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	170	170

** . Correlation is significant at the 0.01 level

F.1 Gambaran Umum Skor Total *Gratitude* Responden

Statistics

Gtotal		
N	Valid	340
	Missing	0
Mean		41.84
Median		42.00
Mode		46
Std. Deviation		4.265
Skewness		-.713
Std. Error of Skewness		.132
Minimum		23
Maximum		48

F.2 Mean Skor Faset Gratitude

Statistics

		Intensity	Frequency	Span	Density
N	Valid	340	340	340	340
	Missing	0	0	0	0
Mean		5.39	4.82	5.39	5.15

F.3 *Gratitude* Berdasarkan Keterlibatan dalam Perkumpulan Keagamaan

Group Statistics

PerkumpulanKeagamaan		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Gtotal	Ya	170	42.13	4.236	.325
	Tidak	170	41.55	4.286	.329
Intensity	Ya	170	5.40	.593	.045
	Tidak	170	5.38	.617	.047
Frequency	Ya	170	4.91	.960	.074
	Tidak	170	4.74	.894	.069
Span	Ya	170	5.44	.682	.052
	Tidak	170	5.34	.671	.051
Density	Ya	170	5.18	.709	.054
	Tidak	170	5.12	.699	.054

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Gtotal	Equal variances assumed	.054	.817	1.260	338	.209	.582	.462	-.327	1.491
	Equal variances not assumed			1.260	337.955	.209	.582	.462	-.327	1.491
Intensity	Equal variances assumed	.426	.514	.314	338	.754	.021	.066	-.109	.150
	Equal variances not assumed			.314	337.459	.754	.021	.066	-.109	.150
Frequency	Equal variances assumed	.091	.763	1.754	338	.080	.176	.101	-.021	.374
	Equal variances not assumed			1.754	336.314	.080	.176	.101	-.021	.374
Span	Equal variances assumed	.001	.973	1.362	338	.174	.100	.073	-.044	.244
	Equal variances not assumed			1.362	337.905	.174	.100	.073	-.044	.244
Density	Equal variances assumed	.561	.454	.719	338	.473	.055	.076	-.095	.205
	Equal variances not assumed			.719	337.937	.473	.055	.076	-.095	.205

G.1 Gambaran Umum Skor Total *Psychological Well-Being* Responden

Statistics

Ptotal		
N	Valid	340
	Missing	0
Mean		78.82
Median		79.00
Mode		73 ^a
Std. Deviation		7.816
Skewness		-.333
Std. Error of Skewness		.132
Minimum		47
Maximum		97

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

G.2 Mean Skor Total Dimensi Psychological Well-Being

Statistics

		Self Acceptance	Autonomy	Positive Relations WithOthers	Environmen talMastery	Personal Growth	PurposeInLife	Gtotal
N	Valid	340	340	340	340	340	340	340
	Missing	0	0	0	0	0	0	0
Mean		12.68	11.69	13.38	11.86	15.39	13.81	41.84

G.3 Psychological Well-Being Berdasarkan Keterlibatan Perkumpulan Keagamaan

Group Statistics

	PerkumpulanKeagamaan	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Ptotal	Ya	170	78.84	7.626	.585
	Tidak	170	78.81	8.024	.615
SelfAcceptance	Ya	170	12.70	2.017	.155
	Tidak	170	12.66	2.277	.175
Autonomy	Ya	170	11.62	2.075	.159
	Tidak	170	11.76	2.125	.163
PositiveRelations WithOthers	Ya	170	13.31	2.563	.197
	Tidak	170	13.45	2.266	.174
EnvironmentalMastery	Ya	170	11.79	2.124	.163
	Tidak	170	11.94	1.845	.142
PersonalGrowth	Ya	170	15.42	1.709	.131
	Tidak	170	15.35	1.835	.141
PurposeInLife	Ya	170	13.99	2.078	.159
	Tidak	170	13.64	1.945	.149

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Ptotal	Equal variance assumed	1.438	.231	.028	338	.978	.024	.849	-1.646	1.694
	Equal variance not assumed			.028	337.126	.978	.024	.849	-1.647	1.694
SelfAcceptance	Equal variance assumed	2.364	.125	.151	338	.880	.035	.233	-.424	.494
	Equal variance not assumed			.151	333.174	.880	.035	.233	-.424	.494
Autonomy	Equal variance assumed	.519	.472	-.594	338	.553	-.135	.228	-.583	.313
	Equal variance not assumed			-.594	337.812	.553	-.135	.228	-.583	.313
PositiveRelations WithOthers	Equal variance assumed	.796	.373	-.538	338	.591	-.141	.262	-.657	.375
	Equal variance not assumed			-.538	333.004	.591	-.141	.262	-.657	.375
EnvironmentalMastery	Equal variance assumed	2.281	.132	-.709	338	.479	-.153	.216	-.577	.272
	Equal variance not assumed			-.709	331.525	.479	-.153	.216	-.577	.272
PersonalGrowth	Equal variance assumed	.538	.464	.367	338	.714	.071	.192	-.308	.449
	Equal variance not assumed			.367	336.310	.714	.071	.192	-.308	.449
PurposeInLife	Equal variance assumed	.068	.795	1.590	338	.113	.347	.218	-.082	.776
	Equal variance not assumed			1.590	336.518	.113	.347	.218	-.082	.776

H.1 *Gratitude* berdasarkan Jenis Kelamin (Analisis Tambahan)

Group Statistics

JenisKelamin		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Intensity	P	239	5.42	.595	.038
	L	101	5.30	.621	.062
Frequency	P	239	4.92	.849	.055
	L	101	4.59	1.069	.106
Span	P	239	5.42	.659	.043
	L	101	5.33	.719	.072
Density	P	239	5.19	.704	.046
	L	101	5.05	.697	.069
Gtotal	P	239	42.19	4.268	.276
	L	101	41.00	4.159	.414

Independent Samples Test

		Levene's Test for quality of Variance		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Intensity	Equal varianc assumed	.745	.389	1.785	338	.075	.128	.072	-.013	.268
	Equal varianc not assumed			1.753	181.024	.081	.128	.073	-.016	.271
Frequenc	Equal varianc assumed	18.446	.000	2.991	338	.003	.326	.109	.112	.541
	Equal varianc not assumed			2.726	155.706	.007	.326	.120	.090	.563
Span	Equal varianc assumed	1.379	.241	1.193	338	.234	.096	.080	-.062	.254
	Equal varianc not assumed			1.151	174.311	.251	.096	.083	-.069	.260
Density	Equal varianc assumed	.112	.738	1.677	338	.094	.140	.083	-.024	.303
	Equal varianc not assumed			1.683	189.823	.094	.140	.083	-.024	.303
Gtotal	Equal varianc assumed	2.253	.134	2.372	338	.018	1.192	.503	.204	2.181
	Equal varianc not assumed			2.397	192.752	.017	1.192	.497	.211	2.174

H.2 Gratitude Berdasarkan Kelompok Usia (Analisis Tambahan)

Group Statistics

	KelompokUsia	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Gtotal	Rendah	219	41.38	4.044	.273
	Tinggi	119	42.63	4.558	.418
Intensity	Rendah	219	5.34	.572	.039
	Tinggi	119	5.46	.659	.060
Frequency	Rendah	219	4.78	.937	.063
	Tinggi	119	4.91	.920	.084
Span	Rendah	219	5.33	.687	.046
	Tinggi	119	5.50	.651	.060
Density	Rendah	219	5.08	.698	.047
	Tinggi	119	5.27	.701	.064

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Gtotal	Equal variances assumed	2.222	.137	-2.596	336	.010	-1.251	.482	-2.199	-.303
	Equal variances not assumed			-2.506	218.862	.013	-1.251	.499	-2.235	-.267
Intensity	Equal variances assumed	1.337	.248	-1.647	336	.101	-.113	.069	-.249	.022
	Equal variances not assumed			-1.579	214.686	.116	-.113	.072	-.255	.028
Frequency	Equal variances assumed	.360	.549	-1.195	336	.233	-.127	.106	-.335	.082
	Equal variances not assumed			-1.201	246.107	.231	-.127	.106	-.335	.081
Span	Equal variances assumed	.111	.740	-2.200	336	.028	-.169	.077	-.320	-.018
	Equal variances not assumed			-2.235	253.602	.026	-.169	.076	-.318	-.020
Density	Equal variances assumed	.160	.689	-2.344	336	.020	-.187	.080	-.343	-.030
	Equal variances not assumed			-2.341	241.407	.020	-.187	.080	-.344	-.030

I.1 Psychological Well-Being Berdasarkan Jenis Kelamin (Analisis Tambahan)

Group Statistics

	JenisKelamin	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Ptotal	P	239	78.95	7.797	.504
	L	101	78.53	7.892	.785
SelfAcceptance	P	239	12.78	2.123	.137
	L	101	12.45	2.198	.219
Autonomy	P	239	11.49	2.056	.133
	L	101	12.18	2.128	.212
PositiveRelations WithOthers	P	239	13.52	2.441	.158
	L	101	13.06	2.340	.233
EnvironmentalMastery	P	239	11.91	1.891	.122
	L	101	11.75	2.206	.220
PersonalGrowth	P	239	15.40	1.746	.113
	L	101	15.36	1.836	.183
PurposeInLife	P	239	13.85	1.891	.122
	L	101	13.74	2.296	.228

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Ptotal	Equal variance assumed	.001	.970	.442	338	.658	.411	.929	-1.416	2.238
	Equal variance not assumed			.440	186.186	.660	.411	.933	-1.430	2.252
SelfAcceptance	Equal variance assumed	.002	.961	1.323	338	.187	.337	.255	-.164	.838
	Equal variance not assumed			1.305	182.503	.194	.337	.258	-.173	.846
Autonomy	Equal variance assumed	.036	.849	-2.810	338	.005	-.693	.247	-1.178	-.208
	Equal variance not assumed			-2.771	182.503	.006	-.693	.250	-1.186	-.200
PositiveRelations WithOthers	Equal variance assumed	.268	.605	1.605	338	.109	.459	.286	-.103	1.022
	Equal variance not assumed			1.633	195.685	.104	.459	.281	-.095	1.014
EnvironmentalMas	Equal variance assumed	4.504	.035	.676	338	.499	.160	.236	-.305	.624
	Equal variance not assumed			.635	165.045	.526	.160	.251	-.337	.656
PersonalGrowth	Equal variance assumed	1.176	.279	.215	338	.830	.045	.210	-.369	.459
	Equal variance not assumed			.211	179.965	.833	.045	.215	-.379	.469
PurposeInLife	Equal variance assumed	6.367	.012	.428	338	.669	.103	.240	-.369	.574
	Equal variance not assumed			.396	160.022	.693	.103	.259	-.409	.614

I.2 *Psychological Well-Being* Berdasarkan Kelompok Usia (Analisis Tambahan)

Group Statistics

	KelompokUsia	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Ptotal	Rendah	219	78.16	7.200	.487
	Tinggi	119	80.08	8.689	.797
SelfAcceptance	Rendah	219	12.58	2.078	.140
	Tinggi	119	12.85	2.261	.207
Autonomy	Rendah	219	11.59	2.010	.136
	Tinggi	119	11.92	2.198	.202
PositiveRelations WithOthers	Rendah	219	13.26	2.256	.152
	Tinggi	119	13.61	2.694	.247
EnvironmentalMastery	Rendah	219	11.74	1.984	.134
	Tinggi	119	12.12	1.979	.181
PersonalGrowth	Rendah	219	15.27	1.650	.112
	Tinggi	119	15.59	1.976	.181
PurposeInLife	Rendah	219	13.72	1.942	.131
	Tinggi	119	13.99	2.153	.197

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Ptotal	Equal variances assumed	3.751	.054	-2.173	336	.030	-1.920	.883	-3.657	-.182
	Equal variances not assumed			-2.057	206.879	.041	-1.920	.933	-3.760	-.080
SelfAcceptance	Equal variances assumed	.540	.463	-1.082	336	.280	-.264	.244	-.745	.216
	Equal variances not assumed			-1.056	225.444	.292	-.264	.250	-.758	.229
Autonomy	Equal variances assumed	.384	.536	-1.417	336	.157	-.335	.237	-.801	.130
	Equal variances not assumed			-1.380	224.501	.169	-.335	.243	-.814	.144
PositiveRelations WithOthers	Equal variances assumed	3.327	.069	-1.299	336	.195	-.358	.275	-.900	.184
	Equal variances not assumed			-1.233	208.693	.219	-.358	.290	-.930	.214
EnvironmentalMas	Equal variances assumed	.000	.991	-1.674	336	.095	-.378	.226	-.822	.066
	Equal variances not assumed			-1.675	242.830	.095	-.378	.226	-.822	.066
PersonalGrowth	Equal variances assumed	2.321	.129	-1.558	336	.120	-.314	.202	-.711	.083
	Equal variances not assumed			-1.477	208.171	.141	-.314	.213	-.734	.105
PurposeInLife	Equal variances assumed	2.050	.153	-1.175	336	.241	-.270	.230	-.722	.182
	Equal variances not assumed			-1.140	221.900	.256	-.270	.237	-.737	.197