

**PENGARUH *GRATITUDE* DAN *RELIGIOSITY* TERHADAP
HAPPINESS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Studi (S1)
Psikologi (S.Psi)



Disusun oleh:

Wafa Yolanda

J01218028

Dosen Pembimbing:

Dr. Lufiana Harnany Utami, M.Si

NIP. 197602272009122001

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL

SURABAYA

2022

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh *Gratitude* dan *Religiosity* terhadap *Happiness* pada Mahasiswa Tingkat Akhir” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar sarjana S1 Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis di acu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 10 Agustus 2022



Wafa Yolanda

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Pengaruh *Gratitude* dan *Religiosity* terhadap *Happiness* pada Mahasiswa

Tingkat Akhir

Oleh:

Wafa Yolanda

NIM: J01218028

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Ujian Skripsi

Surabaya, 10 Agustus 2022

Dosen Pembimbing



Dr. Lufiana Harnany Utami, M. Si

NIP. 197602272009122001

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH *GRATITUDE* DAN *RELIGIOSITY* TERHADAP *HAPPINESS*
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

Yang disusun oleh:
Wafa Yolanda
J01218028

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
pada tanggal 11 Agustus 2022

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan



Prof. Dr. Abdul Mulid M.Si,
NIP. 197502052003121002

Susunan Tim Penguji
Penguji 1



Dr. Lufiana Harnany Utami, S.Pd, M.Si.
NIP. 197602272009122001

Penguji II



Dr. H. Jainudin, M.Si
NIP. 196205081991031002

Penguji III



Prof. Dr. Abdul Mulid, M.Si
NIP. 197502052003121002

Penguji IV



Dedy Suprayogi, S.KM, M.KL
NIP. 198512112014031002



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpustakaan@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Wafa Yolanda
NIM : 201218028
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan / Psikologi
E-mail address : 201218028@uinsby.ac.id

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Gratitude dan Religiosity terhadap Happiness pada
Mahasiswa Tingkat Akhir

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 26 Oktober 2022

Penulis

(Wafa Yolanda)
nama terang dan tanda tangan

INTISARI

Happiness dibutuhkan mahasiswa tingkat akhir untuk dapat mengurangi emosi negatif di tengah banyaknya tuntutan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *gratitude* dan *religiosity* terhadap *happiness*. Rancangan penelitian ini menggunakan kuantitatif korelasional dengan melibatkan 266 mahasiswa tingkat akhir di UINSA. Pengambilan sampel menggunakan *quota sampling*. Ada empat macam instrumen yang digunakan, yaitu *Steen Happiness Index (SHI)*, *The Gratitude Questionnaire Six-Form*, dan *Centrality Religiosity Scale*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *gratitude* dan *religiosity* menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap terbentuknya *happiness*, baik secara mandiri ataupun bersama-sama.

Kata Kunci: *happiness, gratitude, religiosity*



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

ABSTRACT

Happiness is needed by final tingkat students to be able to reduce negative emotions in the midst of many demands. This study aims to determine the effect of gratitude and religiosity on happiness. This research design uses correlational quantitative involving 266 final tingkat students at UINSA. Sampling using quota sampling. There are four kinds of instruments used, namely the Steen Happiness Index (SHI), The Gratitude Questionnaire Six-Form, and the Centrality Religiosity Scale. The results of this study indicate that gratitude and religiosity show a significant influence on the formation of happiness, either independently or together.

Keywords: happiness, gratitude, religiosity



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

COVER	i
HALAMAN PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
INTISARI	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I	
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Keaslian Penelitian	8
D. Tujuan Penelitian.....	11
E. Manfaat Penelitian.....	11
F. Sistematika Pembahasan.....	12
BAB II	
KAJIAN PUSTAKA	13
A. Happiness	13
B. Gratitude	16
C. Religiosity.....	19
D. Pengaruh Antar Variabel	22
E. Kerangka Teoritik.....	24
F. Hipotesis	25
BAB III	
METODE PENELITIAN	27

A. Rancangan Penelitian	27
B. Identifikasi Variabel	27
C. Definisi Konseptual	27
D. Definisi Operasional	28
E. Populasi, Teknik Sampling, dan Sampel	29
F. Instrumen Penelitian	29
G. Analisis Data	39
BAB IV	
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	42
A. Hasil Penelitian	42
B. Pengujian Hipotesis	45
C. Pembahasan.....	47
BAB V	
PENUTUP	53
A. Kesimpulan	53
B. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA.....	55
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.



 UIN SUNAN AMPEL
 S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 <i>Blue Print Skala Steen Happiness Index</i>	30
Tabel 3. 2 Hasil Uji Validitas <i>Steen Happiness Index</i>	31
Tabel 3. 3 <i>Blueprint Skala Steen Happiness Indec</i> Setelah Uji Coba Pakai	32
Tabel 3. 4 Hasil Uji Reliabilitas <i>Steen Happiness Index</i>	32
Tabel 3. 5 <i>Blueprint The Gratitude Questionnaire</i>	33
Tabel 3. 6 <i>The Gratitude Questionnaire</i>	34
Tabel 3. 7 Uji Reliabilitas <i>The Gratitude Questionnaire</i>	34
Tabel 3. 8 <i>Blueprint Central Religiosity Scale</i>	37
Tabel 3. 9 Uji Validitas <i>Central Religiosity Scale</i>	37
Tabel 3. 10 <i>Blueprint Central Religiosity Scale</i> Setelah Uji Coba Pakai	38
Tabel 3. 11 Uji Reliabilitas <i>Central Religiosity Scale</i>	38
Tabel 3. 12 Uji Normalitas	39
Tabel 3. 13 Uji Multikolonearitas	40
Tabel 3. 14 Uji Heterokedastisitas	41
Tabel 4. 1 Hasil Klasifikasi Jenis Kelamin	42
Tabel 4. 2 Hasil Klasifikasi Usia	43
Tabel 4. 3 Pedoman Hasil Pengukuran	43
Tabel 4. 4 Hasil Statistik Deskriptif	44
Tabel 4. 5 Kategori <i>Happiness</i>	44
Tabel 4. 6 Kategori <i>Gratitude</i>	44
Tabel 4. 7 Kategori <i>Religiosity</i>	45
Tabel 4. 8 Hasil Uji T	45
Tabel 4. 9 Hasil Uji F	46
Tabel 4. 10 Koefisien Determinasi	46

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 25



DAFTAR LAMPIRAN

A.	Instrumen Penelitian	
	1. Kuesioner Happiness	Error! Bookmark not defined.
	2. Kuesioner Gratitude.....	Error! Bookmark not defined.
	3. Kuesioner Religiosity	Error! Bookmark not defined.
B.	Hasil Data	
	1. Skoring Happiness	Error! Bookmark not defined.
	2. Skoring Gratitude.....	Error! Bookmark not defined.
	3. Skoring Religiosity	Error! Bookmark not defined.
C.	Hasil Pengolahan Data	
	1. Uji Validitas	Error! Bookmark not defined.
	2. Uji Reliabilitas	100
	3. Uji Normalitas.....	101
	4. Uji Multikolinearitas.....	Error! Bookmark not defined.
	5. Uji Heterokedastisitas.....	Error! Bookmark not defined.
	6. Uji Regresi Berganda.....	Error! Bookmark not defined.
	7. Uji T.....	Error! Bookmark not defined.
	8. Uji F.....	Error! Bookmark not defined.
	9. Uji Determinasi (R ²)	Error! Bookmark not defined.
D.	Kartu Bimbingan.....	105
E.	Surat Izin Penelitian.....	106

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Happiness merupakan perasaan serta aktivitas positif yang dirasakan individu berdasarkan penilaian terhadap diri dan hidupnya (Seligman, 2002; Sarmadi, 2018). Perasaan dan aktivitas positif tersebut merefleksikan *pleasant life*, *engaged life*, dan *meaningful life* untuk mencapai kehidupan yang sepenuhnya (*full life*) (Seligman, 2002; Bilong dkk., 2021). *Happiness* mengacu pada emosi positif yang lebih sering dialami individu daripada emosi negatifnya (Sanli dkk., 2019). *Happiness* membuat individu fokus pada aktivitas yang menyenangkan karena sesuai dengan kompetensi dan minatnya (Seligman dkk., 2005; Na'imah dkk., 2017).

Fenomena *happiness* di Indonesia terpotret dari beberapa hasil penelitian yang menunjukkan tingkat *happiness* pada mahasiswa. Anwar (2018) menemukan dari 200 orang, sebanyak 33% mahasiswa memiliki tingkat *happiness* tinggi dan 15,5% mahasiswa memiliki tingkat *happiness* sangat tinggi. Penelitian Halimah dan Nawangsih (2021) pada mahasiswa di Bandung juga menemukan bahwa sebanyak 98,3% atau 177 mahasiswa memiliki tingkat *happiness* yang tinggi. Tingginya tingkat *happiness* ini tentu membawa dampak positif dalam performa akademik mahasiswa tingkat akhir (Khan dkk., 2020), dimana semakin *happy*, maka semakin baik pula performa

akademiknya. Ini juga akan mempengaruhi kesuksesan akademik mahasiswa (Moussa & Ali, 2022), salah satunya dalam mengerjakan tugas akhir skripsi.

Kedua fenomena di atas menunjukkan tingginya tingkat *happiness* pada mahasiswa pada semua tingkat (mulai dari awal hingga akhir). Menariknya, apabila dikerucutkan pada subjek mahasiswa tingkat akhir saja, tidak sedikit hasil survey menunjukkan mahasiswa yang memiliki tingkat *happiness* tinggi hanya sedikit. Lativayuniar (2021) menemukan bahwa dari 100 mahasiswa akhir, hanya 21% yang memiliki tingkat kebahagiaan tinggi, sedangkan sisanya 62% sedang dan 17% rendah. Antonia (2021) juga menemukan dari 55 mahasiswa tingkat akhir, 45% memiliki tingkat *happiness* rendah. Tidak hanya dalam negeri, di luar negeri juga terjadi fenomena rendahnya tingkat *happiness* pada mahasiswa. Hasil Penelitian Mauri dkk. (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa di Mexico cenderung memiliki tingkat *happiness* yang rendah.

Mahasiswa tingkat akhir tidak hanya dihadapkan pada tugas skripsi saja, namun banyak juga yang sedang bekerja atau magang (Saraswati, 2017). Beban yang ditanggung mahasiswa tingkat akhir tentu cukup berat, apalagi mereka baru saja menjajaki dunia orang dewasa yang sebenarnya. Oleh sebab itu, sebagian besar mahasiswa yang bekerja memiliki stress berat (Bilong dkk., 2021). Stress dan *happiness* memiliki hubungan terbalik, yang artinya semakin tinggi stress maka semakin rendah tingkat *happiness* (Kristianto, 2020). Individu yang tidak memiliki *happiness* akan merasakan banyak emosi negatif dalam dirinya (Darmayanti & Daulay, 2020), seperti cemas, depresi,

dan stres (Du dkk., 2018). Dibandingkan dengan mahasiswa pada tingkat lebih awal, *happiness* mahasiswa tingkat akhir lebih rendah (Ahmad dkk., 2021).

Sejumlah fenomena terkait rendahnya *happiness* pada mahasiswa merujuk pada sejumlah kasus kesehatan mental seperti stres, depresi, hingga berujung pada pemikiran dan percobaan bunuh diri. Menurut Mortier dkk., (2018) mahasiswa memang berada dalam fase dimana mereka harus menghadapi tingkat kesusahan yang belum mereka alami sebelumnya, hingga mempengaruhi kesehatan mentalnya. Berdasarkan *American College Health Association* (ACHA), tingkat kasus bunuh diri di antara individu usia dewasa awal meningkat hingga tiga kali lipat sejak tahun 1950-an hingga dianggap sebagai penyebab kasus kematian kedua tertinggi pada mahasiswa (Burrel, 2022).

Stress memberikan dampak negatif pada kesehatan mental hingga menimbulkan pemikiran bunuh diri (Rosiek dkk., 2016). Hal ini sejalan dengan penelitian (Liu dkk., 2019) yang menunjukkan tingginya tingkat stress pada mahasiswa di U.S. hingga berdampak pada kesehatan mentalnya dan berujung pada bunuh diri. Berdasar penelitian tersebut, diketahui seperlima mahasiswa memiliki *suicidal thought*, dengan presentase 9% telah melakukan percobaan bunuh diri, dan hampir 20% melakukan *self-injury*.

Terkait dengan fenomena tersebut, di Indonesia sendiri setidaknya tercatat kurang lebih sepuluh kasus kematian bunuh diri mahasiswa akibat

skripsi dari tahun 2014-2020 yang dapat ditelusuri di media sosial (Lukman, 2020). Sekitar pertengahan tahun lalu, sebuah video viral menunjukkan seorang mahasiswa akhir di Malang yang diduga stres karena mengerjakan skripsi nekat lompat dari Jembatan Sungat Brantas untuk mencoba bunuh diri (Rachmadi, 2021). Sementara itu seorang mahasiswi di Yogyakarta ditemukan tewas bunuh diri dengan racun tikus di kamar kostnya, dengan dugaan motif karena tertekan dengan tugas kuliah (CNN Indonesia, 2021).

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *happiness* adalah *gratitude* (Emmons & McCullough, 2004; Gottlieb & Froh, 2021). *Gratitude* didefinisikan sebagai emosi moral tingkat tinggi berupa rasa syukur dalam pengakuan bahwa individu telah menerima manfaat dan memiliki kekuatan yang terbatas (Emmons & McCullough, 2004; Rachmadi dkk., 2019). Ketika individu melakukan praktik *gratitude*, maka ketika ia mengevaluasi hidupnya, yang muncul adalah memori, kognitif, dan emosi yang positif (Lubis, 2019). Di luar sana, sering kita temui individu yang merasa sudah bersyukur (*gratitude*) namun mengaku bahwa dirinya tidak bahagia. Padahal, banyak riset yang menunjukkan bahwa *gratitude* dapat mengantarkan individu pada *happiness*.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara *gratitude* dengan *happiness* pada mahasiswa. Penelitian Kintani (2021) menemukan tingginya *gratitude* akan mempengaruhi tingginya *happiness*, dan sebaliknya. Alsukah dan Shaimaa (2021) juga melihat adanya hubungan positif antara *mindfulness*, *gratitude*, dan *happiness*. Hasil penelitian tersebut

mengindikasikan bahwa *gratitude* dan *mindfulness* berkontribusi secara signifikan dalam memprediksi *happiness*.

Penelitian Lubis (2019) menunjukkan korelasi *gratitude* dengan *happiness*. Rasa syukur yang dimiliki individu terhadap kelebihan maupun kekurangannya akan merasakan kebahagiaan. Hemarajarajeswari dan Pradip (2021) melihat bagaimana korelasi antara *gratitude*, *psychological well-being*, dan *happiness*. Individu yang memiliki *gratitude* berpeluang besar untuk mengalami *happiness*. Bilong dkk (2021) melihat adanya hubungan antara *gratitude* dengan *psychological well-being* dan *happiness*. Hasilnya, memang terdapat hubungan positif antara *gratitude* dengan *happiness*. Sejumlah pelatihan praktik *gratitude* menunjukkan pengaruh dalam meningkatkan *happiness*.

Selain *gratitude*, faktor lain yang pernah dikaji dapat mempengaruhi *happiness* adalah *religiosity*. *Religiosity* adalah kedalaman signifikansi suatu agama bagi individu (Huber & Huber, 2012; Tentero dkk., 2021). Salah satu ciri-ciri individu yang *happy* adalah *religious* (Seligman, 2002; Tarigan & Azhar Aziz, 2022). Individu dengan tingkat *religiosity* yang tinggi akan merasakan tingkatan *happiness* yang tinggi pula (Lestari & Maryam, 2020). Sama seperti *gratitude*, meski banyak hasil riset yang menunjukkan *religiosity* dapat mengantarkan individu mendapatkan *happiness*, namun masih sering kita jumpai individu yang mengaku religius merasa masih kurang bahagia.

Beberapa penelitian sebelumnya juga menunjukkan adanya hubungan antara *religiosity* dengan *happiness*. Penelitian yang dilakukan Khalek dan David (2017) melihat bagaimana *religiosity*, *generalized self-efficacy*, *mental health*, dan *happiness* pada mahasiswa arab. Hasilnya memang *religiosity* dengan *happiness* berkorelasi secara positif. Tingkat *religiosity* yang dimiliki akan berpengaruh pada perasaan *happiness* yang dirasakan. Khalek dan Ajai (2019) juga melihat hubungan antara *love of life*, *happiness* dan *religiosity* pada mahasiswa di India. Hasil penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara *love of life*, *happiness*, dan *religiosity*, dimana individu yang religius akan mengalami *happiness* yang lebih besar.

Penelitian Vitorino dkk (2021) pada mahasiswa medis Brazil juga menunjukkan *religiosity* memiliki hubungan yang positif dengan *happiness* dan *optimism*. Mahasiswa dengan tingkat *intrinsic religiosity* tinggi juga memiliki tingkat *happiness* tinggi. Beberapa penelitian tersebut menyimpulkan bahwa *religiosity* dan *happiness* memiliki hubungan positif yang kuat, namun ternyata terdapat penelitian yang memiliki hasil sedikit berbeda. Penelitian Tekke dkk (2018) melihat hubungan antara *religious affect* dan *personal happiness* pada mahasiswa sunni di Malaysia tidak cukup kuat, dengan kata lain ada pengaruh selain *religiosity* terhadap *happiness* yang dirasakan individu. Misalnya, pada penelitian Jiang dkk (2022), ditemukan bahwa tingkat kebahagiaan mahasiswa dipengaruhi oleh faktor kesehatan, dukungan keluarga, dan hubungan sosial.

Berdasarkan paparan di atas, dapat diketahui pentingnya *happiness* untuk dimiliki oleh setiap individu, khususnya bagi mahasiswa. *Happiness* dapat membuat mahasiswa memiliki fisik dan mental yang sehat, penyesuaian diri yang baik, serta kualitas hidup yang meningkat (Ahmad dkk., 2021). Sedangkan *unhappiness* dapat membuat mahasiswa mengalami kegagalan tugas perkembangan pada pribadi dan sosialnya hingga menghancurkan penyesuaian dirinya (Jannah dkk., 2019). Lebih jauh lagi, mahasiswa yang kurang bisa menyesuaikan diri dapat dengan mudah mengalami stres dan kecemasan hingga berujung bunuh diri (Liu dkk., 2019).

Fenomena rendahnya *happiness* pada mahasiswa hingga menyebabkan beberapa permasalahan kesehatan mental menunjukkan urgensi dilakukannya penelitian lebih lanjut mengenai *happiness* pada mahasiswa tingkat akhir. Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji beberapa variabel yang memiliki hubungan dan berpengaruh terhadap *happiness*, seperti *gratitude*, *religiosity*, *mindfulness*, *self-efficacy*, *love of life*, dan *psychological well-being*. Dua dari beberapa variabel tersebut, yaitu *gratitude* dan *religiosity* sangat menarik untuk diteliti.

Banyak individu yang mengaku religius (memiliki *religiosity*) dan telah bersyukur (melakukan praktik *gratitude*) namun masih murung dan merasa kurang bahagia. Banyaknya hasil riset mengenai pengaruh kedua variabel tersebut ternyata kurang sejalan dengan fenomena di masyarakat. Masalah lainnya, masih sangat sedikit penelitian yang dilakukan untuk menguji kedua variabel tersebut secara bersamaan pada *happiness*, terlebih

yang subjeknya berada di lingkungan agamis. Oleh karena itu, penelitian ini akan melihat apakah ada pengaruh *gratitude* dan *religiosity* terhadap *happiness* dengan subjek mahasiswa tingkat akhir di kampus Islam.

B. Rumusan Masalah

Dari paparan latar belakang tersebut, rumusan masalah penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh *gratitude* terhadap *happiness* pada mahasiswa tingkat akhir?
2. Apakah terdapat pengaruh *religiosity* terhadap *happiness* pada mahasiswa tingkat akhir?
3. Apakah terdapat pengaruh *gratitude* dan *religiosity* terhadap *happiness* pada mahasiswa tingkat akhir?

C. Keaslian Penelitian

Penelitian ini akan menggunakan beberapa penelitian terdahulu sebagai bahan acuan. Berikut beberapa penelitian terdahulu yang menunjukkan adanya hubungan antara *gratitude* dengan *happiness* pada subjek yang berbeda-beda. Penelitian yang dilakukan oleh Anabella (2022) melihat bagaimana pengaruh kebersyukuran terhadap kebahagiaan pada mahasiswa muslim. Hasilnya menunjukkan bahwa kebersyukuran (*gratitude*) memiliki pengaruh positif terhadap kebahagiaan (*happiness*) sebesar 47,6%, dengan rincian setiap 1% nilai syukur akan menambah 0,646% nilai kebahagiaan. Nguyen dan Gordon (2020) melakukan penelitian untuk

mengetahui hubungan *gratitude* dengan *happiness* pada anak usia 5 tahun. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan antara *gratitude* dengan *happines*, dan menemukan adanya jenis *gratitude* baru yaitu *domain-specific* yang dikhususkan untuk mengukur tingkat *happiness* anak. Berikutnya, Eriyanda dan Khairani (2017) meneliti hubungan antara *gratitude* dan *happiness* pada wanita bercerai di Aceh. Hasilnya adalah semakin tinggi *gratitude* wanita bercerai, maka semakin tinggi tingkat *happiness*-nya.

Kemudian, penelitian Sharma (2021) melihat hubungan *gratitude* dan *emotional intelligence* dengan *happiness* pada murid sekolah usia 13-19 tahun. Hasilnya memang *gratitude* dan *happiness* memiliki berhubungan secara positif dan signifikan, serta tidak ada perbedaan dalam gender. Lalu, Singh dkk (2017) meneliti hubungan antara *gratitude*, *personality*, dan *psychological well-being* dengan *happiness* pada pemuda usia 18-23 tahun. Hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa *psychological well-being* yang baik, praktik *gratitude*, dan kepribadian ekstrovert memainkan peran penting terhadap tingkatan *happiness*.

Selanjutnya, berikut beberapa penelitian terdahulu yang menunjukkan adanya hubungan antara *religiosity* dengan *happiness* pada subjek yang berbeda-beda. Penelitian Akharani dan Sofia (2021) melihat hubungan religiusitas dan kebahagiaan pada relawan bencana usia di atas 18 tahun. Hasilnya menunjukkan bawa religiusitas secara signifikan dapat memprediksi *happiness* relawan bencana, dimana relawan bencana yang memiliki religiusitas yang baik akan mampu mempertahankan kebahagiaannya. Sejalan

dengan hasil tersebut, penelitian Ranggayoni dkk (2020) melihat bagaimana hubungan religiusitas dan persahabatan dengan kebahagiaan pada mahasiswa STAIN Gajah Putih Takengon. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa religiusitas dan persahabatan berubungan secara signifikan dengan kebahagiaan mahasiswa. Semakin tinggi *religiosity* maka semakin tinggi *happiness* mahasiswa tersebut.

Selanjutnya, penelitian Aulia dan Yufi (2020) pada lansia usia 60 tahun ke atas juga membuktikan bahwa *sense of humor*, religiusitas, dan faktor demografi berpengaruh secara signifikan terhadap kebahagiaan para lansia. Ketiga faktor tersebut mempengaruhi kebahagiaan secara signifikan hingga 36,6%. Lalu, penelitian oleh Jannah (2019) pada pria dewasa menyimpulkan bahwa religiusitas, persepsi terhadap kesehatan, dan kebahagiaan, memiliki hubungan yang signifikan. Penelitian ini menunjukkan bahwa religiusitas dan persepsi terhadap kesehatan dapat mempengaruhi kebahagiaan secara positif. Terakhir, penelitian yang dilakukan oleh Francis dkk (2017) melihat bagaimana hubungan antara *Religion* dan *happiness* pada mahasiswa di Turki. Hasilnya adalah *religiosity* dan *happiness* memiliki hubungan yang signifikan.

Berberapa penelitian terdahulu di atas telah mengkaji beberapa variabel yang memiliki hubungan dan berpengaruh terhadap *happiness*, dan variabel yang paling banyak ditemukan adalah *gratitude* dan *religiosity*. Melihat kedua variabel tersebut terkait erat dengan *happiness*, maka penelitian kedua variabel tersebut baiknya digabungkan, namun sayangnya

belum ada penelitian yang menggabungkan keduanya. Oleh karena itu, peneliti hendak melakukan penelitian dengan menggabungkan variabel *gratitude* dan *religiosity* secara bersamaan untuk mengetahui bagaimana pengaruhnya terhadap *happiness*.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang terbentuk di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *gratitude* terhadap *happiness* pada mahasiswa tingkat akhir.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh pengaruh *religiosity* terhadap *happiness* pada mahasiswa tingkat akhir.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh pengaruh *gratitude* dan *religiosity* terhadap *happiness* pada mahasiswa tingkat akhir.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat dalam penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu teoritis dan praktis. Masing-masing dari manfaat tersebut adalah:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan mengenai *gratitude*, *religiosity*, dan *happiness*, terutama bagi mahasiswa yang sedang menempuh tingkat akhir.

2. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan terkait masalah yang berkaitan dengan *gratitude*, *religiosity*, dan *happiness* pada mahasiswa tingkat akhir, baik dalam bidang akademik maupun non-akademik.

F. Sistematika Pembahasan

Penelitian ini memiliki lima bab. Bab satu yaitu pendahuluan yang berisi latar belakang, rumusan masalah, keaslian penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika pembahasan. Bab ini menggambarkan alasan serta tujuan dilakukannya penelitian ini. Lalu bab dua yaitu kajian pustaka yang menjelaskan kajian teori, pengaruh antar variabel. Kerangka teoritik, dan hipotesis. Bab ini menjelaskan dasar teori ketiga variabel yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu *happiness*, *gratitude*, dan *religiosity*, serta bagaimana kerangka teori hubungan ketiga variabel tersebut.

Bab tiga yaitu metode penelitian berisi rancangan penelitian, identifikasi variabel, definisi konseptual, definisi operasional, populasi hingga sampel, instrumen penelitian, dan analisis data. Bab ini menjelaskan apa saja yang harus disiapkan sebelum turun ke lapangan. Kemudian bab empat yaitu hasil dan pembahasan, berisi hasil penelitian, pengujian hipotesis, dan pembahasan. Bab ini menjelaskan tentang hasil olah data setelah turun lapangan, serta bagaimana hasil analisisnya untuk menjawab rumusan masalah di bab satu. Terakhir bab lima yaitu yang berisi kesimpulan dan saran. Bab ini menyimpulkan hasil analisis dan pembahasan dari bab empat, serta memberi saran untuk subjek dan peneliti selanjutnya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Happiness

Definisi *happiness* menurut Seligman adalah perasaan dan aktivitas positif yang dirasakan individu berdasarkan penilaian terhadap diri dan hidupnya (Seligman, 2002; Sarmadi, 2018). Lyubomirsky memandang *happiness* sebagai pengalaman gembira, puas, atau sejahtera, yang diintegrasikan dengan merasa bahwa hidup ini bermakna, berharga dan baik (Lyubomirsky, 2007; Mamen & Jesline Maria, 2017). Diener mendeskripsikan *happiness* dengan proses *bottom-up* dan *top-down* (Ed Diener, 1984; Medvedev & C. Erik Landhuis, 2018). Proses *bottom-up* mengindikasikan bahwa *happiness* bergantung pada kumpulan emosi positif dan negatif. Sedangkan proses *top-down* mengindikasikan bahwa *happiness* merupakan hasil dari evaluasi subjektif dari pengalaman hidup atau kepuasan hidup. *Happiness* mengacu pada emosi positif yang lebih sering dialami individu daripada emosi negatifnya (Sanli dkk., 2019). Berdasarkan beberapa definisi tersebut, *happiness* adalah kumpulan evaluasi perasaan dan pengalaman positif individu yang membuat hidup terasa baik, bermakna, dan berharga

Seligman dkk menjelaskan tiga cara untuk menuju *happiness*, yaitu melalui emosi positif (*positive emotion*), keterikatan (*engagement*), dan kebermakaan (*meaning*) (Seligman dkk., 2005; Na'imah dkk., 2017). Emosi

positif terbagi menjadi tiga jenis, yaitu emosi positif yang mengacu pada masa lampau, masa depan, dan masa sekarang (Seligman, 2002; Ayu, 2017). Emosi positif yang berfokus pada masa lampau terdiri dari kepuasan (*satisfaction*), kecukupan (*contentment*), kebanggaan (*pride*), dan ketenangan (*serenity*). Emosi positif yang berfokus pada masa depan terdiri dari *optimism, hope, confidence, trust, dan faith*.

Berbeda dari keduanya, emosi positif yang mengacu pada masa sekarang terbagi menjadi dua kategori, yaitu *pleasure* (kesenangan sesaat) dan *gratification* (kepuasan abadi) (Ching & Chan, 2020). *Pleasure* terdiri dari kesenangan jasmani (*bodily pleasures*) dan kesenangan lebih tinggi (*higher pleasures*). Kesenangan jasmani merupakan kesenangan sesaat yang datang melalui panca indera, seperti merasakan makanan lezat, mencium wewangian, melihat pemandangan indah, mendengar suara merdu, dll. Kesenangan yang lebih tinggi juga merupakan kesenangan sesaat, namun datangnya dipicu oleh hal yang lebih kompleks dari sekedar indera, dan ini didefinisikan dengan perasaan menyenangkan yang diterima, seperti *ectasy, glee, thrills, rapture, gladness, bliss, relaxation, mirth, ebullience*, dll. Hidup yang menyenangkan (*pleasant life*), merupakan hidup yang memenuhi tiga emosi positif akan masa lalu, masa depan, dan masa sekarang (*bodily pleasures*)

Kemudian kategori lain dari emosi positif masa sekarang adalah *gratification*. Berbeda dengan *pleasure, gratification* bukan sebuah perasaan, melainkan aktivitas yang disukai, seperti membaca, mendaki, menari,

berolahraga, bermain, dsb. Aktivitas-aktivitas ini akan membuat individu yang mengerjakannya merasa terikat meski perasaan mereka “biasa saja”, dan inilah yang disebut dengan *engagement* (Musman, 2020). *Gratification* ini biasanya bersifat permanen, namun hanya bisa diperoleh dengan mengembangkan kekuatan dan kebajikan pribadi (*personal strength and virtue*). *Happiness* yang tidak hanya sesaat ini dapat disebut dengan otentik, dan keotentikan ini (*authenticity*) dideskripsikan sebagai aksi perolehan *gratification* dan *positive emotion* dari pelatihan *signature (personal) strength*. Penggunaan *signature strength* untuk mendapatkan banyak *gratification* dalam kehidupan disebut dengan hidup yang baik (*good life*) (Setiadi, 2016). Kemudian, dengan menggunakan *signature strength* dan *virtue* untuk melakukan hal yang lebih besar lagi, individu dapat memperoleh hidup yang bermakna (*meaningful life*). Ketiga jenis kebahagiaan tersebut (*pleasant life, good life, dan meaningful life*) memiliki satu tujuan untuk mencapai *full life*.

Kehidupan yang penuh dengan *happiness (happy life)* dapat dikarakterisasikan dengan adanya rasa nyaman (*comfort*), rasa aman (*safety*), dan stabil (*stability*) (Diener & Seligman, 2002; Oishi & Westgate, 2021). Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *happiness*, diantaranya yaitu uang, pernikahan, usia, kesehatan, pendidikan, gender, tingkat kecerdasan, dan agama (Seligman, 2002; Ranggayoni dkk., 2020). *Happiness* mampu membawa individu pada kesuksesan, misalnya karena *happiness* dapat membuat individu dinilai lebih positif dan mampu menunjukkan kinerja serta

produktivitas yang baik (Schultz & Schultz, 2014). Hal ini mungkin tidak secara mutlak, namun pernyataan tersebut menunjukkan adanya peluang yang lebih besar bagi individu yang memiliki tingkat *happiness* lebih tinggi untuk mendapatkan kesuksesannya, misalnya dalam berkarir. Individu yang tidak memiliki *happiness* akan memiliki banyak emosi negatif dalam dirinya (Darmayanti & Daulay, 2020), seperti cemas, depresi, dan stres (*distress*) (Du dkk., 2018).

B. Gratitude

Gratitude didefinisikan sebagai emosi moral tingkat tinggi berupa rasa syukur dalam pengakuan bahwa individu telah menerima manfaat dan memiliki kekuatan yang terbatas (Emmons & McCullough, 2004; Rachmadi dkk., 2019). Seligman dkk menggambarkan *gratitude* sebagai rasa terimakasih individu yang sadar atas hal baik yang diterimanya (Peterson & Seligman, 2004; Salam dkk., 2020). Lyubomirsky mendeskripsikan *gratitude* sebagai apresiasi pada kehidupan atas apa yang terjadi hari ini dan fokus pada momen saat ini (Lyubomirsky, 2007). Dari beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa *gratitude* merupakan rasa syukur individu sebagai bentuk apresiasi dan terimakasih individu atas apa yang diterimanya.

Menurut McCullough dkk, individu yang memiliki *gratitude* yang tinggi akan merasakan emosi positif seperti *happiness* yang lebih tinggi pula, dan merendahkan tingkat emosi negatif seperti kecemasan, depresi, dll (McCullough dkk., 2002; Kintani, 2021). Hal ini diperjelas oleh Lubis yang menyatakan bahwa *gratitude* dapat membuat individu yang mengevaluasi

hidupnya merasakan memori dan emosi yang positif (Lubis, 2019), dan oleh karena itu *gratitude* dimanifestasikan dalam perasaan-perasaan positif seperti rasa bahagia (*happiness*) (Hambali dkk., 2015).

Gratitude memiliki empat aspek, yaitu intensitas, frekuensi, rentang, dan kepadatan (McCullough dkk., 2002; Rachmadi dkk., 2019). Intensitas merujuk pada seberapa intensif individu ketika mengalami kejadian baik (positif). Individu yang cenderung bersyukur (*dispositionally grateful person*) akan lebih bersyukur lagi apabila ia menerima hal baik dibandingkan dengan individu yang kurang bersyukur. Frekuensi merujuk pada keseringan individu dalam melakukan tindakan bersyukur (seperti berterima kasih) dalam segi apapun meski hal tersebut sederhana. Rentang merujuk pada jumlah keadaan hidup seseorang (*life circumstances*) pada kurun waktu tertentu, seperti merasa bersyukur atas kesehatan, keluarga, pekerjaan, atau yang lain dalam hidup mereka saat itu. Kepadatan merujuk pada seberapa banyak orang yang patut diberi rasa terima kasih sebagai bentuk rasa syukur individu atas hal positif yang dialaminya.

Gratitude terbagi dalam dua kategori, yaitu keadaan (*state*) dan sifat (*trait*), dan sebagai emosi, *gratitude* merupakan keadaan yang bergantung pada atribusi yang dihasilkan dari proses kognitif dua langkah (Emmons & McCullough, 2004; Prabowo, 2017). Proses kognitif dua langkah tersebut adalah mengenali bahwa suatu hal positif telah tercapai, dan mengakui bahwa sumber eksternal mempengaruhi pencapaian tersebut (Weiner, 1985; Behzadipour dkk., 2018). Jadi, pertama individu haruslah mengakui bahwa

dirinya telah menerima hal baik serta mensyukurinya, lalu mengakui bahwa hasil tersebut tidak semata-mata hanya karena dirinya namun juga berkat bantuan dari pihak orang lain.

Menurut Emmons, *gratitude* memiliki beberapa faktor penghambat, yaitu prasangka negatif, ketidakmampuan mengakui kelemahan, konflik psikologis, ketidaksesuaian hadiah yang diberikan, perbandingan, persepsi sebagai korban, pengalaman susah, dan kesibukan (Emmons, 2007; Faidah, 2017). Individu yang selalu memiliki prasangka negatif dan memiliki konflik dalam dirinya akan cenderung memiliki emosi negatif. Ini akan membuat individu sulit melihat hal positif untuk dapat disyukuri. Selain itu, selalu meyakini bahwa semua kejadian baik yang terjadi pada dirinya adalah murni dari perbuatannya, membuat individu tidak mampu berterimakasih pada orang lain, karena merasa dirinya tidak lemah.

Lalu sifat individu yang selalu membanding-bandingkan diri dengan orang lain, selalu merasa menjadi pihak yang tersakiti dan terbayang-bayang penderitaan masa lalu membuat individu tidak dapat menikmati atas karunia yang didapatkannya. Individu yang terlalu sibuk pun akan kesulitan melatih saya *gratitude* dalam dirinya karena tidak pernah ada waktu. Faktor-faktor di atas akan sangat menghambat individu untuk melakukan praktik *gratitude*. Ini akan membuat individu selalu merasa kurang dalam hidupnya dan tidak akan merasakan apa itu kepuasan hidup dan *happiness*.

C. Religiosity

Menurut Huber dan Huber, *religiosity* adalah kedalaman signifikansi suatu agama bagi individu (Huber & Huber, 2012; Tentero dkk., 2021). Glock dan Stark memberi definisi *religiosity* sebagai sistem simbol (*symbol*), kepercayaan (*beliefs*), nilai (*value*), dan praktik (*practices*), yang berfokus pada persoalan mengenai pemaknaan yang utama (*ultimate meaning*) (Glock & Rodney Stark, 1965; Willander, 2020). Menurut Ghufron dan Rini, *religiosity* merujuk pada tingkat keterikatan agama (Ghufron & Rini Risnawita S., 2012). Oleh karena itu, segala tindakan serta pandangan hidup individu yang bersifat religius akan terpengaruh dengan ajaran agama yang dihayatinya. Berdasarkan definisi berberapa tokoh di atas, dapat disimpulkan bahwa *religiosity* merupakan kedalaman kepercayaan individu terhadap suatu agama yang dijadikan sebagai pedoman hidup.

Religiosity sebagai pedoman hidup berperan penting dalam menuntun individu menuju *happiness*. Individu dengan tingkat *religiosity* tinggi cenderung merasakan *happiness* dalam hari-harinya (Lestari & Maryam, 2020). Hal ini dikarenakan agama (*religion*) menyediakan bekal untuk meningkatkan hubungan sosial, memberikan individu sebuah tujuan, serta menghadapi pengalaman hidup negatif dan rasa takut (Achour dkk., 2017). Bekal-bekal inilah yang dapat mendorong individu untuk merasakan *happiness* dalam hidupnya.

Huber dan Huber menyebutkan lima dimensi *religiosity*, yaitu dimensi pengetahuan, ideologi, praktik umum, praktik pribadi, dan pengalaman

(Huber & Huber, 2012). Dimensi pengetahuan (*intellectual dimension*) merujuk pada kedalaman pemahaman individu mengenai transendensi (sesuatu yang melampaui manusia, misalnya seperti Tuhan), agama, dan religiusitas (*religiosity*). Dimensi ini merefleksikan minat individu pada agama yang dianutnya. Indikator umum dalam dimensi ini adalah seberapa sering individu memikirkan agamanya (frekuensi). Memikirkan agama di sini dapat diartikan sebagai frekuensi dalam memperbarui pengetahuan, misalnya dengan mengikuti kajian, membaca buku, dsb.

Kemudian dimensi ideologi, merujuk pada kedalaman keyakinan individu terhadap keberadaan dan hakikat nyatanya transenden, serta hubungan transenden dengan manusia. Dimensi ini merefleksikan sebuah kepercayaan, yaitu keyakinan yang tidak dapat diganggu gugat lagi. Indikator umum dalam dimensi ini berfokus pada kemungkinan adanya realitas transenden, seperti pertanyaan mengenai sejauh mana kepercayaan individu pada Tuhan. Lalu dimensi praktik umum, merujuk pada bagaimana individu melakukan ritual/praktik keagamaan di lingkup masyarakat. Dimensi ini merefleksikan pola tindakan dan rasa memiliki terhadap agama yang dianut. Indikator umum dimensi ini adalah frekuensi individu dalam melakukan praktik keagamaan di tempat umum, seperti rumah beribadatan.

Selanjutnya dimensi praktik pribadi, merujuk pada pengabdian diri individu pada transenden dengan melakukan ritual/praktik ibadah di ruang pribadi. Dimensi ini mempresentasikan pola atau gaya pribadi individu dalam melakukan pengabdian terhadap Tuhannya. Indikator umum dalam dimensi

ini yaitu frekuensi individu dalam melakukan praktik ibadah sendiri tanpa diketahui orang lain (tertutup), termasuk dalam hal berdoa dan meditasi. Terakhir, dimensi pengalaman, merujuk pada pengalaman individu dalam memiliki kontak dengan Tuhannya. Misalnya, dalam hidupnya individu merasa segala sesuatu hal yang terjadi merupakan takdir yang telah ditentukan Tuhan, dan setiap hal buruk yang menimpa dirinya memiliki pesan tersembunyi yang Tuhan kirimkan untuknya. Dimensi ini mempresentasikan kumpulan pengalaman-pengalaman keagamaan tersebut, dan frekuensi kejadiannya menjadi indikator umum dimensi ini.

Selain Huber dan Huber, tokoh lain seperti Glock dan Stark juga menyebutkan lima dimensi *religiosity*, yaitu dimensi keyakinan, peribadatan atau praktik agama, penghayatan, pengetahuan agama, dan dimensi efek atau pengalaman (Glock & Rodney Stark, 1965; Ghufron & Rini Risnawita S., 2012). Dimensi keyakinan mengacu pada penerimaan dan pengakuan individu terkait perihal dogmatik dalam agamanya, atau yang biasa disebut dengan keimanan. Dimensi peribadatan mengacu pada ketataan dalam melakukan ritual wajib (ibadah) yang dilakukan individu. Dimensi penghayatan mengacu pada perasaan *khusyuk* individu saat melakukan ibadah. Dimensi pengetahuan agama mengacu pada tingkat pengetahuan individu terkait agamanya. Dimensi pengalaman mengacu pada sejauh mana implikasi ajaran agama individu dapat mempengaruhi tiap aspek dalam hidupnya. Individu dapat dikatakan religius apabila mampu melaksanakan dimensi-dimensi *religiosity* tersebut dalam perilaku dan kehidupannya.

Meski *religiosity* terbukti memiliki banyak manfaat, namun ternyata tidak sedikit individu usia dewasa awal cenderung kurang memperhatikan perihal *religion* ini dibanding saat mereka masih belia. Itulah sebabnya periode ini dinamakan periode kehidupan yang paling tidak religius oleh Peacocke (Peacocke, 1963; Hurlock, 2013). Faktor-faktor yang mempengaruhi *religiosity* pada individu usia dewasa awal dapat disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu kelas sosial, jenis kelamin, lokasi tempat tinggal, latar belakang keluarga, minat *religiosity* teman-teman, pasangan dengan iman yang berbeda, kecemasan akan kematian, dan pola kepribadian (Hurlock, 2013).

D. Pengaruh Antar Variabel

Happiness merupakan hal yang penting untuk dimiliki individu, (Santana & Istiana, 2019) karena dengan *happiness*, individu akan cenderung berperilaku baik saat sedang bahagia. *Happiness* dapat membantu individu memiliki performa kerja, hubungan personal dan sosial yang baik, serta kesehatan yang lebih baik. (Singh dkk., 2017). *Happiness* merupakan suatu keadaan yang tidak permanen, namun dapat berubah-ubah. Faktor pembentuk *happiness* dapat bersumber dari internal maupun eksternal, dan salah satu faktor tersebut adalah praktik *gratitude* (Sharma, 2021).

Gratitude dipercaya dapat meningkatkan *happiness* individu (Nguyen & Gordon, 2020). Individu yang senantiasa melakukan praktik *gratitude* dapat digambarkan dengan selalu berpikiran positif (Eriyanda & Maya Khairani, 2017). *Gratitude* dapat membuat membuat individu mampu

mengolah susana hatinya menjad positif hingga dapat memunculkan *happiness* (Akhrani & Sofia Nuryanti, 2021). Tingkat *gratitude* tinggi akan membuat individu merasa lebih puas dengan apa yang mereka miliki (Anabella, 2022).

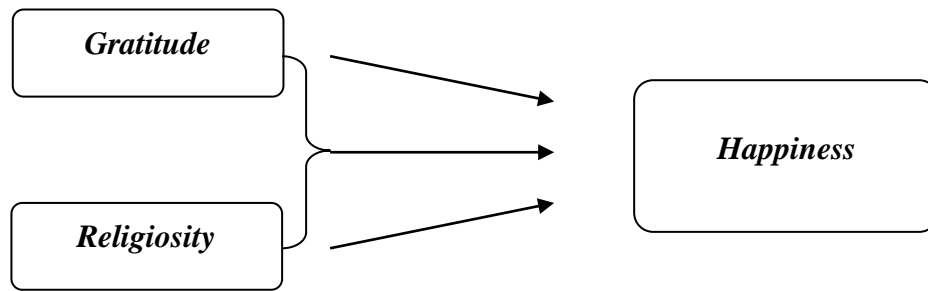
Selain *gratitude*, faktor lain yang dapat mempengaruhi *happiness* adalah religiosity (Seligman dkk., 2005; Ranggayoni dkk., 2020). Agama dapat membantu individu dalam menemukan makna dan tujuan hidup (Aulia & Yufi Adriani, 2020), sehingga individu yang memiliki *religiosity* akan lebih mudah dan cepat menemukan makna dan tujuan hidupnya. Tujuan hidup ini akan membuat individu menjadi termotivasi dalam menggapainya, karena ndividu yang memiliki *religiosity* tinggi tidak akan mudah menyerah ketika menghadapi rintangan (E. R. Jannah, 2019). Sebaliknya, individu tersebut akan tetap termotivasi untuk terus berjuang, dan sikap optimis ini yang akan mengurangi bebannya sehingga emosi positif akan terus ada.

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, *happiness* dapat berubah-ubah, sehingga sangat penting untuk menjaganya, meski di tengah permasalahan hidup. Individu yang memiliki tingkat *religiosity* tinggi akan selalu mempercayakan segala urusannya pada Tuhan melalui do'a (Aulia & Yufi Adriani, 2020). Iman yang kuat dalam mengghadapi permasalahan seperti ini akan membuat individu lebih tenang dan emosinya terkendali. Oleh karena itu, *happiness*-nya akan lebih terjaga. Semakin tinggi *religiosity* maka semakin baik pula pertahanan *happinessnya* (Akhrani & Sofia Nuryanti, 2021).

E. Kerangka Teoritik

Permana menemukan bahwa *gratitude* dan *happiness* berhubungan secara positif dan signifikan. *Gratitude* membuat individu dapat menerima berbagai situasi yang menimpanya sehingga mereka dapat bangkit dari masa-masa sulitnya. Oleh karena itu, tingkat *gratitude* tinggi yang dimiliki individu juga akan membuat mereka memiliki tingkat *happiness* yang tinggi (Permana, 2017). Prabowo dan Hermien juga menyimpulkan hubungan *gratitude* dengan kebahagiaan, dimana semakin tinggi *gratitude* maka semakin tinggi *happiness*-nya. *Gratitude* mampu memunculkan emosi positif dan membantu individu dalam menghadapi berbagai masalah dan ketidakhagiaannya (Prabowo & Hermien Laksmiwati, 2020).

Tarigan dan Aziz menemukan hubungan positif antara *religiosity* dengan *happiness*, dimana individu dengan *religiosity* yang tinggi akan memiliki *happiness* yang tinggi juga. *Religiosity* mampu menyadarkan individu akan hakikat kehidupan, dan membantu menghadapi berbagai rintangan dalam hidup (Tarigan & Azhar Aziz, 2022). Rizvi dan Hossain juga menyimpulkan adanya hubungan kepercayaan religius (*religiosity*) dengan *happiness*. Agama menjadi sebuah alat untuk meningkatkan *happiness* dengan menganalisa dan meregulasi berbagai konsep emosi berdasarkan perspektif agama (Rizvi & Hossain, 2017).



Gambar 2. 1

Gambar 2.1. di atas menjelaskan bahwa *gratitude* yang dimiliki individu berpengaruh terhadap *happiness* yang dirasakannya, dimana individu yang memiliki *gratitude* tinggi akan memiliki *happiness* yang tinggi pula. *Gratitude* mampu memunculkan emosi positif dalam individu dan membantu menerima segala situasi dan kondisi yang menimpanya, sehingga individu lebih dapat berdamai dengan keadaan dan mampu merasakan *happiness*. Selanjutnya, *religiosity* juga berpengaruh terhadap *happiness*, sehingga individu dengan tingkat *religiosity* tinggi akan memiliki tingkat *happiness* tinggi juga. *Religiosity* berperan sebagai pedoman hidup untuk dijadikan sebagai alat regulasi emosi dalam menghadapi segala rintangan dalam kehidupan. Individu yang memiliki *gratitude* dan *religiosity* yang tinggi akan lebih mudah menemukan kedamaian batin dengan meregulasi emosinya dan memunculkan emosi positif, sehingga mampu bertahan dalam situasi sulit apapun dan tetap merasakan *happiness*.

F. Hipotesis

Berdasarkan pemaparan di atas, maka hipotesis yang dapat dirumuskan dalam penelitian ini adalah:

1. Terdapat pengaruh *gratitude* terhadap *happiness* mahasiswa tingkat akhir.
2. Terdapat pengaruh *religiosity* terhadap *happiness* mahasiswa tingkat akhir.
3. Terdapat pengaruh *gratitude* dan *religiosity* terhadap *happiness* mahasiswa tingkat akhir.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional. Metode kuantitatif korelasional merupakan metode statistik untuk mendeskripsikan dan mengukur pengaruh antara dua variabel atau lebih (Creswell, 2014).

B. Identifikasi Variabel

Penelitian ini memiliki dua jenis variabel, yaitu dua variabel bebas (X) dan satu variabel terikat (Y), dengan rincian sebagai berikut:

- a. Variabel X1 : *Gratitude*
- b. Variabel X2 : *Religiosity*
- c. Variabel Y : *Happiness*

C. Definisi Konseptual

Definisi konseptual dari masing-masing variabel adalah sebagai berikut:

1. *Happiness*

Happiness adalah perasaan dan aktivitas positif yang dirasakan individu berdasarkan penilaian terhadap diri dan hidupnya (Seligman, 2002)

2. *Gratitude*

Gratitude adalah emosi moral tingkat tinggi (rasa syukur) dalam pengakuan bahwa seseorang telah menerima manfaat ataupun dalam pengakuan bahwa kekuatannya terbatas (kerendahan hati) (Emmons & McCullough, 2004)

3. *Religiosity*

Religiosity adalah kedalaman signifikansi suatu agama bagi individu, yang diukur dari pengetahuan, ideologi, praktik publik, praktik pribadi, dan pengalaman (Huber & Huber, 2012).

D. Definisi Operasional

Definisi operasional dari masing-masing variabel adalah sebagai berikut:

1. *Happiness*

Happiness adalah perasaan dan aktivitas positif yang dirasakan individu berdasarkan penilaian terhadap diri dan hidupnya, yang diukur dari emosi positif, keterikatan, dan kebermaknaan hidup.

2. *Gratitude*

Gratitude adalah emosi moral tingkat tinggi (rasa syukur) dalam pengakuan bahwa seseorang telah menerima manfaat ataupun dalam pengakuan bahwa kekuatannya terbatas (kerendahan hati), yang diukur dari intensitas, frekuensi, rentang, dan kepadatan.

3. *Religiosity*

Religiosity adalah kedalaman signifikansi suatu agama bagi individu, yang diukur dari pengetahuan, ideologi, praktik publik, praktik pribadi, dan pengalaman.

E. Populasi, Teknik Sampling, dan Sampel

1. Populasi

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

2. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *quota sampling*. *Quota sampling* merupakan teknik pengambilan sampel berdasarkan jatah/kuota yang telah ditentukan sebelumnya (Mufarrikoh, 2020).

3. Sampel

Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif UIN Sunan Ampel Surabaya yang sedang menempuh tingkat akhir (semester 8 ke atas). Jumlah sampel yang akan digunakan ditentukan dengan tabel *sampling* milik Isaac dan Michael dengan tingkat *error* 10%, sehingga didapatkan 266 sampel.

F. Instrumen Penelitian

1. *Happiness*

a. Definisi Operasional

Happiness adalah perasaan dan aktivitas positif yang dirasakan individu berdasarkan penilaian terhadap diri dan hidupnya, yang diukur dari emosi positif, keterikatan, dan kebermaknaan hidup.

b. Instrumen Pengukuran

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *happiness* dalam penelitian ini diciptakan oleh Seligman, Steen, dkk (2005) berdasarkan teori *authentic happiness* milik Seligman, yaitu *Steen Happiness Index* (SHI) (Widhianingrum dkk., 2018; Basurrah dkk., 2020). SHI terdiri dari 20 aitem, yang setiap aitem memiliki 5 poin jawaban. Pilihan jawaban memiliki rentang mulai dari ekspresi paling negatif (seperti “saya tidak suka rutinitas harian saya”), hingga ekspresi paling positif (seperti “saya sangat menikmati rutinitas harian saya hingga saya hampir tidak pernah melewatkannya”). Tiap jawaban memiliki rentang poin 1-5, dengan poin 5 sebagai indikasi respon paling menunjukkan *happiness*. Berikut *blue print* dari skala *Steen Happiness Index* (SHI):

Tabel 3. 1 *Blueprint Skala Steen Happiness Index*

Aspek	Nomor Aitem	Jumlah
Emosi Positif	2, 3, 5, 7, 12, 15, 19, 20	8
Keterikatan	1, 4, 6, 8, 14, 17,	6
Kebermaknaan	9, 10, 11, 13, 16, 18	6
Jumlah		20

c. Uji Validitas

Validitas merupakan keakuratan sebuah instrumen untuk mengukur sebuah atribut (Azwar, 2015). Uji validitas digunakan untuk mengetahui keakuratan sebuah instrumen. Instrumen dapat dikatakan valid apabila memiliki nilai koefisien di atas 0,30. Hasil uji validitas alat ukur *Steen Happiness Index* (SHI) dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 3. 2 Hasil Uji Validitas *Steen Happiness Index*

Aitem	Corrected Item-Total Correlation	Perbandingan R tabel	Hasil
A1	.590	0,3	Valid
A2	.028	0,3	Tidak Valid
A3	.566	0,3	Valid
A4	.553	0,3	Valid
A5	.771	0,3	Valid
A6	.526	0,3	Valid
A7	.674	0,3	Valid
A8	.692	0,3	Valid
A9	.810	0,3	Valid
A10	.617	0,3	Valid
A11	.593	0,3	Valid
A12	.655	0,3	Valid
A13	.827	0,3	Valid
A14	.376	0,3	Valid
A15	.725	0,3	Valid
A16	.737	0,3	Valid
A17	.320	0,3	Valid
A18	.549	0,3	Valid
A19	.602	0,3	Valid
A20	.466	0,3	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas di atas, dari 20 aitem, terdapat 1 aitem yang memiliki nilai koefisien < 0,30, sehingga tidak valid dan

harus dihilangkan, yaitu nomor 2. Oleh karena itu, susunan *blueprint* aitem harus diperbarui, sebagai berikut:

Tabel 3. 3 *Blueprint* Skala *Steen Happiness Indec* Setelah Uji Coba Pakai

Aspek	Nomor Aitem	Jumlah
Emosi Positif	2, 4, 6, 11, 14, 18, 19	7
Keterikatan	1, 3, 5, 7, 13, 16,	6
Kebermaknaan	8, 9, 10, 12, 15, 17	6
Jumlah		19

d. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan kekonsistenan akurasi dan presisi sebuah instrumen dalam melakukan pengukuran secara cermat (Siyoto & Ali Sodik, 2015). Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui apakah sebuah instrumen dapat memberikan hasil yang sama atau tidak ketika diukur berulang kali. Instrumen dapat dikatakan memiliki tingkat reliabel yang tinggi apabila nilai koefisien reliabilitasnya > 0,60.

Tabel 3. 4 Hasil Uji Reliabilitas *Steen Happiness Index*

Cronbach's Alpha	N of Items
.922	20

Dari hasil uji di atas, dapat diketahui bahwa nilai koefisien reliabilitas alat ukur *Steen Happiness Index* adalah $0,922 > 0,60$. Artinya, alat ukur *happiness* ini reliabel.

2. *Gratitude*

a. Definisi Operasional

Gratitude adalah emosi moral tingkat tinggi (rasa syukur) dalam pengakuan bahwa seseorang telah menerima manfaat ataupun dalam pengakuan bahwa kekuatannya terbatas (kerendahan hati), yang diukur dari intensitas, frekuensi, rentang, dan kepadatan.

b. Instrumen Pengukuran

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *gratitude* dalam penelitian ini diciptakan oleh McCullough, Emmons, & Tsang (2002), yaitu *The Gratitude Questionnaire -Six Item Form (GQ-6)* (Bayrami dkk., 2021; Gomargana & Aditya, 2021). GQ-6 terdiri dari 6 aitem, yang setiap aitem memiliki 7 poin jawaban. Jawaban sangat tidak setuju memiliki poin 1, tidak setuju memiliki poin 2, dan netral memiliki poin 3. Kemudian jawaban setuju memiliki poin 4 dan sangat setuju memiliki poin tertinggi, yaitu poin 5. Pemberian poin untuk aitem nomor 3 dan 6 menggunakan sistem kebalikan. Misalnya, apabila jawaban memiliki poin 5 maka nilainya 1, dan sebaliknya, apabila jawaban memiliki poin 1, maka nilainya 5, dan seterusnya. Berikut *blue print* dari *The Gratitude Questionnaire*:

Tabel 3. 5 *Blueprint The Gratitude Questionnaire*

Aspek	Nomor Aitem	Jumlah
Intensitas	1, 5	2
Frekuensi	2	1
Rentang	3, 6	2
Kepadatan	4	1
Jumlah		6

c. Uji Validitas

Aitem *The Gratitude Questionnaire* terdiri dari 6 butir. Hasil uji validitas alat ukur ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. 6 *The Gratitude Questionnaire*

Aitem	Corrected Item-Total Correlation	Perbandingan R tabel	Hasil
A1	.641	0,3	Valid
A2	.812	0,3	Valid
A3	.352	0,3	Valid
A4	.696	0,3	Valid
A5	.561	0,3	Valid
A6	.307	0,3	Valid

Dari hasil uji di atas, dapat diketahui bahwa seluruh nilai koefisien validitas alat ukur *Central Religiosity Scale* adalah $> 0,30$. Artinya, alat ukur *religiosity* ini valid.

d. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas alat ukur *The Gratitude Questionnaire* dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 3. 7 Uji Reliabilitas *The Gratitude Questionnaire*

Cronbach's Alpha	N of Items
0,780	6

Dari hasil uji di atas, dapat diketahui bahwa nilai koefisien reliabilitas alat ukur *The Gratitude Questionnaire* adalah $0,780 > 0,60$. Artinya, alat ukur *gratitude* ini reliabel.

3. *Religiosity*

a. Definisi Operasional

Religiosity adalah kedalaman signifikansi suatu agama bagi individu, yang diukur dari pengetahuan, ideologi, praktik publik, praktik pribadi, dan pengalaman.

b. Instrumen Pengukuran

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *religiosity* dalam penelitian ini dikembangkan oleh Huber dan Huber (Huber, 2012), yaitu *Central Religiosity Scale* (CRS) (Aulia & Yufi Adriani, 2020; Rizdanti & Surya Akbar, 2022). CRS terdiri dari 15 aitem, dan masing-masing aitem memiliki 5 poin jawaban yang berbeda-beda. Aitem nomor 1, 5, 10, 11, 14, dan 15, memiliki alternatif jawaban sangat sering, sering, kadang-kadang, jarang, dan tidak pernah. Poin tertinggi, yaitu poin 5, diberikan pada jawaban sangat sering, sedangkan poin terendah, yaitu poin 1, diberikan pada jawaban tidak pernah.

Aitem nomor 2 dan 7 memiliki alternatif jawaban sangat percaya, percaya, agak percaya, tidak percaya, dan sangat tidak percaya. Poin tertinggi, yaitu poin 5, diberikan pada jawaban sangat percaya, sedangkan poin terendah, yaitu poin 1, diberikan pada jawaban sangat tidak percaya. Aitem nomor 6 memiliki alternatif jawaban sangat tertarik, tertarik, agak tertarik, tidak tertarik, dan sangat tidak tertarik. Poin tertinggi, yaitu poin 5, diberikan pada

jawaban sangat tertarik, sedangkan poin terendah, yaitu poin 1, diberikan pada jawaban sangat tidak tertarik.

Aitem nomor 8, 9, dan 13 memiliki alternatif jawaban sangat penting, penting, agak penting, tidak penting, dan sangat tidak penting. Poin tertinggi, yaitu poin 5, diberikan pada jawaban sangat penting, sedangkan poin terendah, yaitu poin 1, diberikan pada jawaban sangat tidak penting. Aitem nomor 12 memiliki alternatif jawaban sangat mungkin, mungkin, agak mungkin, tidak mungkin, dan sangat tidak mungkin. Poin tertinggi, yaitu poin 5, diberikan pada jawaban sangat mungkin, sedangkan poin terendah, yaitu poin 1, diberikan pada jawaban sangat tidak mungkin.

Aitem nomor 4 memiliki alternatif jawaban yang cukup berbeda dari nomor lainnya. Poin tertinggi yaitu 5 untuk jawaban berberapa kali sehari atau sekali sehari. Kemudian poin 4 untuk jawaban lebih dari sekali dalam seminggu dan poin 3 untuk jawaban sekali seminggu atau satu/tiga kali dalam sebulan. Selanjutnya poin 2 untuk jawaban berberapa kali dalam setahun atau kurang dari itu dan poin terendah yaitu poin 1 untuk jawaban tidak pernah sama sekali. Aitem nomor 3 juga memiliki alternatif jawaban yang mirip dengan aitem nomor 4. Poin tertinggi yaitu 5 untuk jawaban lebih dari sekali dalam seminggu atau seminggu sekali. Lalu poin 4 untuk jawaban satu atau tiga kali dalam sebulan dan poin 3 untuk jawaban berberapa kali dalam setahun. Kemudian

poin 2 untuk jawaban kurang sering, dan poin terendah yaitu 1 untuk jawaban tidak pernah sama sekali. Berikut *blue print* dari *Central Religiosity Scale* (CRS):

Tabel 3. 8 Blueprint Central Religiosity Scale

Aspek	Nomor Aitem	Jumlah
Pengetahuan	1, 6, 11	3
Ideologi	2, 7, 12	3
Praktik Publik	3, 8, 13	3
Praktik Pribadi	4, 9, 14	3
Pengalaman	5, 10, 15	3
Jumlah		15

c. Uji Validitas

Uji validitas alat ukur *Central Religiosity Scale* dapat dilihat dalam tabel berikut

Tabel 3. 9 Uji Validitas Central Religiosity Scale

Aitem	Corrected Item-Total Correlation	Perbandingan R tabel	Hasil
A1	.625	0,3	Valid
A2	.723	0,3	Valid
A3	.379	0,3	Valid
A4	.321	0,3	Valid
A5	.696	0,3	Valid
A6	.632	0,3	Valid
A7	.125	0,3	Tidak Valid
A8	.405	0,3	Valid
A9	.558	0,3	Valid
A10	.430	0,3	Valid
A11	.649	0,3	Valid
A12	.309	0,3	Valid
A13	.416	0,3	Valid
A14	.415	0,3	Valid
A15	.478	0,3	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas skala ukur *Central Religiosity Scale* di atas, dari 20 aitem, terdapat 1 aitem yang memiliki nilai koefisien < 0,30, sehingga tidak valid dan harus dihilangkan, yaitu nomor 7. Oleh karena itu, susunan *blueprint* aitem harus diperbarui, sebagai berikut:

Tabel 3. 10 *Blueprint Central Religiosity Scale* Setelah Uji

Coba Pakai

Aspek	Nomor Aitem	Jumlah
Pengetahuan	1, 6, 10	3
Ideologi	2, 11	2
Praktik Publik	3, 7, 12	3
Praktik Pribadi	4, 8, 13	3
Pengalaman	5, 9, 14	3
Jumlah		14

d. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas alat ukur *Central Religiosity Scale* dapat dilihat dalam tabel berikut

Tabel 3. 11 Uji Reliabilitas *Central Religiosity Scale*

Cronbach's Alpha	N of Items
0,832	15

Dari hasil uji di atas, dapat diketahui bahwa nilai koefisien reliabilit alat ukur *Central Religiosity Scale* adalah $0,832 > 0,60$. Artinya, alat ukur *religiosity* ini reliabel.

G. Analisis Data

1. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini akan menggunakan analisis regresi linier ganda. Regresi linier ganda merupakan teknik analisis untuk menguji korelasi pada lebih dari dua variabel (Muhid, 2019). Penggunaan analisis regresi linier ganda pada penelitian ini adalah untuk menguji tiga variabel, yaitu dua variabel bebas dan satu variabel terikat. Sebelum melakukan analisis regresi ganda, diperlukan beberapa uji prasyarat, yaitu uji normalitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas.

2. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji prasyarat untuk mengetahui apakah data sebaran populasi sampel terdistribusi dengan normal atau tidak (Noor, 2011). Kaidah dalam uji normalitas adalah data akan dikatakan terdistribusi normal apabila signifikansi $> 0,05$, dan apabila signifikansi $< 0,05$ artinya distribusi data tidak normal (Muhid, 2019).

Tabel 3. 12 Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		266
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	13.52659559
Most Extreme Differences	Absolute	.049
	Positive	.045
	Negative	-.049
Test Statistic		.049
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

Berdasarkan tabel 3.12 di atas dapat diketahui bahwa ketigasi variabel (*happiness*, *gratitude*, dan *religiosity*) memiliki nilai signifikansi $0,200 > 0,05$. Ini artinya nilai ketiga variabel tersebut terdistribusi sama normal.

3. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas merupakan uji prasyarat untuk mengetahui apakah variabel-variabel bebas memiliki hubungan yang erat satu sama lain (Pratisto, 2004). Ada tidaknya multikolinearitas dapat dilihat dari nilai *tolerance* dan *variance inflation factor* (VIF). Regresi yang baik tidak memiliki multikolinearitas yang mana nilai *tolerance* $> 0,10$ dan nilai VIF $< 10,00$. Sebaliknya, regresi yang ada multikolinearitas memiliki nilai *tolerance* $< 0,10$ dan nilai VIF $> 10,00$.

Tabel 3. 13 Uji Multikolinearitas

Model	Collinearity Statistics	
	Tolerance	VIF
(Constant)		
Gratitruide	.774	1.292
Religiosity	.774	1.292

Berdasarkan tabel 3.2 di atas dapat diketahui bahwa variabel bebas *gratitude* memiliki nilai *tolerance* sebesar $0,774 > 0,10$ dan nilai VIF sebesar $1,292 > 10,00$. Ini artinya variabel *gratitude* tidak terjadi multikolinearitas. Kemudian variabel bebas *religiosity* memiliki nilai *tolerance* $0,774 > 0,10$ dan VIF $1,292 > 10,00$ yang artinya variabel tersebut juga tidak terjadi multikolonaritas. Jadi dapat disimpulkan

bahwa kedua variabel bebas dalam penelitian ini tidak terjadi multikolinearitas.

4. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas merupakan uji prasyarat untuk mengetahui apakah varian dan residual untuk satu pengamatan ke pengamatan lain itu sama atau tidak (Gunawan, 2020). Uji regresi akan bisa dilanjutkan apabila tidak terjadi heteroskedastisitas, yang artinya semua variabel saling linier. Model regresi dapat dikatakan tidak terjadi heteroskedastisitas apabila memiliki nilai signifikansi $> 0,05$, dan sebaliknya jika signifikansi $< 0,05$ akan terjadi heteroskedastisitas.

Tabel 3. 14 Uji Heterokedastisitas

Model	t	sig
(Constant)	7.195	.000
Gratitruide	1.176	.241
Religiosity	-.610	.542

Berdasarkan tabel 3.3 di atas dapat diketahui bahwa variabel bebas *gratitude* memiliki nilai signifikansi sebesar $0,241 > 0,05$. Ini artinya variabel *gratitude* tidak terjadi heteroskedastisitas. Kemudian variabel bebas *religiosity* memiliki nilai signifikansi $0,542 > 0,05$ yang artinya variabel tersebut juga tidak terjadi heteroskedastisitas. Jadi dapat disimpulkan bahwa kedua variabel bebas dalam penelitian ini tidak terjadi heteroskedastisitas.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan melalui beberapa tahap, yaitu mengidentifikasi masalah, menentukan rumusan masalah, mencari jumlah populasi dan sampel, serta menyiapkan alat ukur. Pengambilan data dilakukan dengan kuesioner via *online* dan *offline*. Via *online* menggunakan *google form* dan disebar melalui sosial media. Via *offline* menggunakan lembaran kertas dan disebar melalui tatap muka dengan mendatangi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Penyebaran kuesioner dimulai tanggal 5-6 Agustus 2022. Setelah data terkumpul, peneliti mulai mengolah data yang nanti akan dianalisis dalam pembahasan.

2. Deskripsi Hasil Penelitian

Berikut hasil data demografis yang mencakup jenis kelamin dan usia subjek.

Tabel 4. 1 Hasil Klasifikasi Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
Laki-Laki	91	34,5 %
Perempuan	175	65,8 %
Total	266	100 %

Dari tabel 4.1 di atas dapat diketahui bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 65% dengan jumlah 175 orang. Sedangkan laki sebanyak 34,5% dengan jumlah 91 orang.

Tabel 4. 2 Hasil Klasifikasi Usia

Usia	Jumlah	Presentase
18-20	6	2,3 %
21-22	203	76,3 %
23-26	57	21,4 %
Total	226	100%

Dari tabel 4.2 di atas dapat diketahui bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 65% dengan jumlah 175 orang. Sedangkan laki sebanyak 34,5% dengan jumlah 91 orang.

3. Kategorisasi Variabel

Kategorisasi variabel digunakan untuk mengukur seberapa tinggi tingkat *happiness*, *gratitude*, dan *religiosity* pada keseluruhan subjek. Kategorisasi ini akan dilakukan menggunakan rumus berikut ini:

Tabel 4. 3 Pedoman Hasil Pengukuran

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

Keterangan:

M= Mean

SD= Standar Deviasi

Kemudian, data rata-rata responden yang akan dikategorikan dapat dilihat dalam tabel deskriptif berikut:

Tabel 4. 4 Hasil Statistik Deskriptif

	Mean	Std. Deviation	N
Happiness	57.51	13.358	266
Gratitude	21.80	2.312	266
Religiosity	59.92	7.647	266

Berdasarkan rata-rata dan pedoman rumus hasil pengukuran, maka banyaknya responden berdasarkan kategori variabel *happiness*, *gratitude*, dan *religiosity* adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 5 Kategori Happiness

Variabel	Kategori	Jumlah	Persentase
<i>Happiness</i>	Rendah	42	15,8 %
	Sedang	164	61,7 %
	Tinggi	60	22,5 %
	Total	266	100%

Dari tabel tersebut, diketahui terdapat 42 mahasiswa yang memiliki tingkat *happiness* rendah, 164 mahasiswa memiliki tingkat *happiness* sedang, dan 60 mahasiswa memiliki tingkat *happiness* tinggi. Kemudian, tabel kategori *gratitude* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 6 Kategori Gratitude

Variabel	Kategori	Jumlah	Persentase
<i>Gratitude</i>	Rendah	19	7,1%
	Sedang	187	70,4 %
	Tinggi	60	22,5 %
	Total	266	100%

Dari tabel tersebut, diketahui terdapat 19 mahasiswa yang memiliki tingkat *gratitude* rendah, 187 mahasiswa memiliki tingkat *gratitude* sedang, dan 60 mahasiswa memiliki tingkat *gratitude* tinggi. Kemudian, tabel kategori *religiosity* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 7 Kategori Religiosity

Variabel	Kategori	Jumlah	Persentase
<i>Religiosity</i>	Rendah	35	13,2 %
	Sedang	163	61,3 %
	Tinggi	68	35,5 %
	Total	266	100%

Dari tabel tersebut, diketahui terdapat 35 mahasiswa yang memiliki tingkat *religiosity* rendah, 163 mahasiswa memiliki tingkat *religiosity* sedang, dan 68 mahasiswa memiliki tingkat *religiosity* tinggi.

B. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan dengan regresi linier ganda. Hasilnya dapat dijelaskan secara parsial maupun bersama-sama. Secara parsial, hasil uji hipotesis dapat dilihat dalam tabel uji T berikut.

Tabel 4. 8 Hasil Uji T

Model	Unstandardized	Standardized	t	sig
	Coefficients	Coefficients		
	B	Beta		
(Constant)	-7.157	8.036	-.891	.374
Gratitrude	1.878	.333	5.646	.000
Religiosity	.396	.101	3.939	.000

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui nilai signifikansi antara *gratitude* dan *happiness* adalah $0,000 < 0,05$. Ini artinya variabel *gratitude*

berpengaruh terhadap variabel *happiness*. Kemudian nilai signifikansi antara *religiosity* dan *happiness* juga $0,000 < 0,05$. Ini artinya, *religiosity* juga berpengaruh terhadap *happiness*. Kemudian, untuk mengetahui apakah *gratitude* dan *religiosity* secara bersama-sama dapat mempengaruhi *happiness* dapat dilihat pada hasil uji F berikut.

Tabel 4. 9 Hasil Uji F

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	7171.213	1	7171.213	47.196	.000 ^b
	Residual	40113.253	264	151.944		
	Total	47284.466	265			

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui perolehan F hitung sebesar 47.196 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000, yang berarti hipotesis diterima. Ini artinya *gratitude* dan *religiosity* secara bersama-sama dapat mempengaruhi *happiness*. Selanjutnya, untuk mengetahui berapa besar pengaruh variabel bebas ke variabel terikat dapat dilihat dari tabel koefisien determinasi berikut.

Tabel 4. 10 Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
2	.446 ^b	.199	.193	12.001

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui perolehan koefisiensi determinasi sebesar 0,199.. Ini artinya *gratitude* dan *religiosity* secara

bersama-sama memberi sumbangsih sebesar 0,199 dalam mempengaruhi *happiness*.

C. Pembahasan

Hasil dari analisis data yang telah dilakukan menunjukkan variabel *gratitude* memiliki pengaruh terhadap *happiness*, artinya hipotesis pertama diterima. *Gratitude* yang dimiliki mahasiswa tingkat akhir membantu mereka memiliki *happiness* yang cukup. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Eriyanda dan Khairani (2017) menunjukkan bahwa adanya hubungan antara *gratitude* dengan *happine*. Dimana *gratitude* yang tinggi akan menimbulkan *happiness* yang tinggi pula. Penelitian Anabella (2022) juga menyatakan bahwa *gratitude* berpengaruh secara positif terhadap *happiness*, dimana setiap individu yang melakukan praktik *gratitude* akan menambah nilai *happiness* dalam dirinya.

Mengekspresikan *gratitude* membuat otak melepaskan kebahagiaan seperti serotonin dan dopamin (Bilong dkk., 2021). Neurotransmitter ini akan meningkatkan mood serta memberikan perasaan baik, dan membuat individu bahagia. Praktik *gratitude* secara rutin akan membuat jalan bagi neurotransmitter ini untuk menguatkan dirinya dan menciptakan kebersyukuran permanan dalam individu. Selain itu, praktik *gratutude* dapat membuat otak mengalami rekonstruksi kognitif dengan selalu berpikir positif.

Gratitude mampu memunculkan emosi, kognitif, dan memori positif bagi individu. Ketiga aspek ini akan memainkan peran penting dalam

memunculkan *happiness* ketika individu mengevaluasi hidupnya. Ini didukung oleh hasil penelitian Singh dkk (2017) yang membuktikan bahwa *gratitude* memainkan peran penting terhadap peningkatan *happiness*. Penelitian Nguyen dan Gordon (2020) juga menemukan hubungan antara *gratitude* dan *happiness*, dimana *gratitude* dapat digunakan untuk mengukur tingkat *happiness*.

Individu yang sering melakukan praktik *gratitude* akan lebih sering merasakan emosi positif dari pada emosi negatif, karena emosi negatif tersebut akan ditekan dan tergantikan dengan emosi positif. Hal ini didukung dengan penelitian Lubis (2019) yang menunjukkan hubungan antara *gratitude* dengan *happiness* dimana individu yang bersyukur terhadap apa yang dimilikinya, baik kekurangan maupun kelebihan akan merasakan *happiness*. Penelitian Hemarajawati dan Pradip (2021) juga melihat adanya korelasi antara *gratitude* dengan *happiness*, dimana individu yang memiliki *gratitude* berpeluang besar untuk mengalami *happiness*.

Berdasarkan hasil kategorisasi *gratitude* dan *happiness*, dari 266 mahasiswa tingkat akhir, terdapat 60 mahasiswa dengan tingkat *gratitude* tinggi dan 60 mahasiswa dengan tingkat *happiness* yang tinggi pula. Menurut hasil uji regresi diketahui bahwa *gratitude* berpengaruh terhadap *happiness*. Jadi, dari 60 orang yang memiliki tingkat *happiness* yang tinggi tersebut, salah satu faktor yang mempengaruhi yaitu *gratitude*. Hal ini sejalan dengan penelitian Alsukah dan Shaimaa (2021) yang menemukan bahwa *gratitude* dapat memprediksi *happiness*. Kemudian,

penelitian Bilong dkk (2021) juga menunjukkan bahwa praktik *gratitude* dapat meningkatkan *happiness*.

Hipotesis ke dua yang menyebutkan adanya pengaruh *religiosity* terhadap *happiness* juga diterima. Mahasiswa yang memiliki *religiosity* tinggi akan memiliki pedoman dalam menentukan tujuan hidupnya. Hal ini akan membuat mahasiswa tenang dalam menjalani hidup, sehingga *happiness* dapat muncul lebih mudah. Sejalan dengan itu, penelitian Aulia dan Yufi (2020) yang menyebutkan bahwa *religiosity* berpengaruh secara signifikan terhadap *happines*. Penelitian Jannah (2019) juga menunjukkan bahwa *religiosity* dapat mempengaruhi *happiness* secara positif.

Religiosity yang dimiliki mahasiswa mampu membuat mereka lebih percaya pada pegangan hidupnya, sehingga mereka mampu menghadapi rasa takut ataupun pengalaman negatif lainnya. Ini akan membuat mahasiswa lebih mampu meregulasi emosinya, sehingga emosi positif seperti *happiness* akan mudah tercipta. Hal ini diperkuat dengan temuan (Achour dkk., 2017) yang menemukan bahwa *gratitude* memainkan peran penting dalam meningkatkan level *happiness*. Sejalan dengan itu, temuan Vitorino dkk (2021) juga menyebutkan bahwa *religiosity* berkorelasi positif dengan *happiness*. Semakin tinggi tingkat *religiosity*, maka semakin tinggi pula tingkat *happiness* yang dimiliki mahasiswa.

Mahasiswa yang memiliki *religiosity* yang tinggi tidak akan cepat putus asa karena mereka memiliki keyakinan hidup lebih kuat. Tangguhnya mahasiswa dalam menjalani hidup akan mengantarkan mahasiswa pada

happiness. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Lestari & Maryam (2020) yang menemukan bahwa individu yang memiliki *religiosity* tinggi akan selalu berpikiran positif serta optimis dalam menjalani hidup. Serupa dengan itu, Khalek dan Ajai (2019) juga menemukan hubungan yang positif antara *religiosity* dan *happiness*. Individu yang religius akan berpeluang lebih besar dalam mencapai *happiness*.

Berdasarkan hasil kategorisasi *religiosity* dan *happiness*, dari 266 mahasiswa tingkat akhir, terdapat 68 mahasiswa dengan tingkat *gratitude* tinggi dan 60 mahasiswa dengan tingkat *happiness* yang tinggi pula. Menurut hasil uji regresi diketahui bahwa *religiosity* berpengaruh terhadap *happiness*. Jadi, dari 68 orang yang memiliki tingkat *happiness* yang tinggi tersebut, salah satu faktor yang mempengaruhi yaitu *religiosity*. Hal ini sejalan dengan penelitian Francis dkk (2017) yang menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *religiosity* dengan *happiness*. Kemudian, penelitian Tarigan dan Azhar Aziz (2022) juga menunjukkan bahwa *religiosity* secara positif dapat mempengaruhi *happiness*.

Hipotesis ke tiga yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh *gratitude* dan *religiosity* terhadap *happiness* juga terbukti. Berdasarkan hasil uji regresi berganda, ditemukan bahwa kedua variabel *gratitude* dan *religiosity* sama-sama berpengaruh terhadap *happiness* mahasiswa. Didukung dengan hasil penelitian terdahulu, Sharma (2021) menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara *gratitude* dengan *happiness*. Kemudian Khalek dan David (2017) menemukan adanya korelasi positif

yang signifikan antara *religiosity* dengan *happiness*. Tingkat *religiosity* yang dimiliki oleh mahasiswa akan berpengaruh terhadap *happiness*-nya pula.

Hasil koefisien determinasi menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang disumbangkan oleh *gratitude* dan *religiosity* terhadap *happiness*, namun termasuk cukup kecil. Hal ini didukung oleh penelitian Penelitian Tekke dkk (2018) yang menemukan bahwa hubungan antara *religious affect* dan *personal happiness* pada mahasiswa sunni di Malaysia tidak cukup kuat. Ini artinya ada pengaruh lain, selain *religiosity*, terhadap *happiness* yang dirasakan individu. Misalnya, pada penelitian Jiang dkk (2022), ditemukan bahwa tingkat kebahagiaan mahasiswa dipengaruhi oleh faktor kesehatan, dukungan keluarga, dan hubungan sosial.

Gratitude dan *religiosity* secara simultan menyumbangkan emosi positif pada mahasiswa. Emosi positif ini akan membawa individu menciptakan perilaku hidup yang positif. Hal ini didukung dengan penelitian Prabowo dan Hermien Laksmiwati (2020) menunjukkan *gratitude* mampu memunculkan emosi positif sehingga individu mampu menghadapi berbagai *unhappiness* dalam hidupnya. Lalu, Rizvi dan Hossain (2017) juga membuktikan bahwa *religiosity* mampu menjadi sebuah alat untuk meregulasi emosi berdasarkan perspektif agama.

Religiosity mampu membuat hidup mahasiswa lebih bermakna. Salah satu cara untuk menuju *happiness* adalah dengan memiliki aktivitas yang bermakna, untuk mencapai hidup yang bermakna pula. Oleh karena itu, *religiosity* mampu membawa mahasiswa pada *happiness*. Ranggayoni dkk

(2020) menyebutkan bahwa *religiosity* membantu menciptakan hubungan sosial yang baik dan memberi efek psikologis yang positif. Lalu Permana (2017) juga menjelaskan bahwa *gratitude* mampu membuat individu bangkit dari masa-masa terpuruknya.

Berdasarkan paparan di atas, dapat kita ketahui bahwa *happiness* dapat dipengaruhi oleh *gratitude* dan *religiosity*. Baik secara parsial maupun simultan, kedua variabel tersebut sama-sama memberi sumbangan pengaruh terhadap *happiness*. Dapat dikatakan bahwa *gratitude* dan *religiosity* dapat menjadi prediktor *happiness*. Ini juga didukung dengan penelitian Akharani dan Sofia (2021) yang menemukan bahwa *religiosity* mampu memprediksi *happiness* dengan signifikan. Kemudian, Kintani (2021) juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat *gratitude* yang tinggi akan memiliki tingkat *happiness* yang tinggi pula.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Gratitude mempengaruhi *happiness* pada mahasiswa tingkat akhir. Semakin tinggi tingkat *gratitude* maka semakin tinggi pula tingkat *happiness* yang dimiliki mahasiswa. *Gratitude* dapat memunculkan emosi positif ketika mahasiswa mengevaluasi kembali diri dan hidupnya. Mayoritas mahasiswa dalam penelitian ini memiliki kategori *gratitude* tingkat sedang.

Religiosity mempengaruhi *happiness* pada mahasiswa tingkat akhir. Semakin tinggi tingkat *religiosity* maka semakin tinggi pula tingkat *happiness* yang dimiliki mahasiswa. *Religiosity* dapat membuat mahasiswa lebih yakin dengan pedoman hidupnya, dan mampu menganalisis segala hal dari perspektif agama, termasuk dalam hal meregulasi emosi. Mayoritas mahasiswa dalam penelitian ini memiliki kategori *religiosity* tingkat sedang.

Gratitude dan *religiosity* bersama-sama mampu mempengaruhi *happiness* mahasiswa tingkat akhir. Semakin tinggi tingkat *gratitude* dan *religiosity* mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat *happiness* mereka. Mahasiswa yang sering melakukan praktik *gratitude* dan memiliki sifat *religiosity* akan lebih mudah mendapatkan *happiness* dalam hidupnya. Sebaliknya, rendahnya tingkat *gratitude* dan *religiosity* dapat menimbulkan berbagai emosi negatif hingga mengurangi *happiness*.

B. Saran

Mahasiswa tingkat akhir dapat mengasah *gratitude* dengan melakukan praktik *gratitude* setiap hari, melakukan journaling rasa syukur, serta sering melakukan refleksi diri. Lalu, *religiosity* dapat diasah dengan sering mendengarkan kajian, mengikuti kegiatan keagamaan, dan senantiasa melakukan praktik ibadah seperti berdzikir. Aktivitas-aktivitas ini dilakukan supaya mahasiswa bisa mendapatkan ketenangan dan kedamaian jiwa, sehingga mereka bisa mendapatkan *happiness* yang mereka inginkan.

Penelitian ini hanya melihat pengaruh *gratitude* dan *religiosity* terhadap *happiness*. Kecilnya angka kontribusi kedua variabel ini terhadap *happiness* dapat membuka peluang bagi peneliti lain untuk melakukan kajian lebih dalam terkait faktor lain yang dapat mempengaruhi *happiness*. Selain itu, peneliti lain juga dapat melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan metode yang berbeda, misalnya kualitatif. Ini diharapkan untuk penelitian selanjutnya dapat ditemukan secara spesifik penyebab *happiness* atau *unhappiness* pada mahasiswa tingkat akhir dengan teknik wawancara dan observasi. Kemudian, penelitian selanjutnya juga diharapkan mampu mencakup populasi dan sampel yang lebih luas lagi, tidak terbatas pada satu universitas saja.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdel-Khalek, A. M. & Ajai P Singh. (2019). Love of Life, Happiness, and Religiosity in Indian College Students. *Mental Health, Religion & Culture*. <https://doi.org/10.1080/13674676.2019.1644303>
- Abdel-Khalek, A. M. & David Lester. (2017). The Association Between Religiosity, Generalized Self-Efficacy, Mental Health, and Happiness in Arab College Students. *Personality and Individual Differences*, 12–16. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.010>
- Achour, M., Mohd Roslan Mohd Nor, Bouketir Amel, Haji Mohammad Bin Seman, & Mohd Yakub Zulkifli Mohd Yusoff. (2017). Religious commitment and its relation to happiness among Muslim students: The educational level as moderator. *Journal of Religion and Health*, 56, 1870–1889. <https://doi.org/10.1007/s10943-017-0361-9>
- Ahmad, N. A., Efri Widiarti, & Irman Somantri. (2021). Gambaran Kebahagiaan pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Indonesia*, 9(1), 11–26.
- Akhrani, L. A. & Sofia Nuryanti. (2021). *Religiusitas dan Kebahagiaan Relawan Bencana*. 16(1).
- Alsukah, A., & Basha, S. (2021). The relative contribution of mindfulness and gratitude in predicting happiness among university students. *Journal of Educational and Social Research*, 11(4), 303–318.
- Anabella, A. I. (2022). Kebersyukuran dan Kebahagiaan Mahasiswa Muslim Psikologi Pasca Pandemi. *Journal of Psychology Students*, 1(1), 25–30. <https://doi.org/10.15575/jops.v1i1.17475>
- Antonia, S. P. (2021). *Hubungan antara Religiusitas dengan Kebahagiaan pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang sedang Mengerjakan Skripsi di Tengah Wabah Covid-19*.
- Anwar, F. (2018). *Hubungan Intensitas Dzikir dan Kebahagiaan pada Mahasiswa Universitas Islam di Yogyakarta*.
- Aulia, A. R. & Yufi Adriani. (2020). Pengaruh Sense of Humor dan Religiusitas Terhadap Kebahagiaan pada Lansia. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 8(2), 81–95. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v8i2.17689>
- Ayu, A. (2017). *Endless Happiness: Buatlah Hidupmu Bahagia Tanpa Jeda*. Anak Hebat Indonesia.

- Azwar, S. (2015). *Dasar-Dasar Psikometri* (II). Pustaka Pelajar.
- Basurrah, A. A., David O'Sullivan, & Jason Seeho Chan. (2020). A Character Strengths Intervention for Happiness and Depression in Saudi Arabia: A Replication of Seligman et al.'s (2005) study. *Middle East Journal of Positive Psychology*, 6, 41–72.
- Bayrami, M., Varace, P., & Mamdouhi, Z. (2021). Investigating the Relationship between Gratitude and Perceived Social Support and Happiness of Elderly Women in Districts 3, 4, and 5 of Tehran in 2020 during the Epidemic of Covid-19 Disease: A Descriptive Study. *Journal of Rafsanjan ...*, 20(5), 554–570. <https://doi.org/10.52547/jrums.20.5.554>
- Behzadipour, S., Sadeghi, A., & Sepahmansour, M. (2018). A Study on the Effect of Gratitude on Happiness and Well Being. *Iranian Journal of Health Psychology*, 1(2), 65–72.
- Bilong, D. P., Hutasuhut, I., Bakar, M. A. A., & Wardhani, N. (2021). Gratitude and Its Relationship with Students' Psychological Well-Being and Happiness. *Malaysian Journal of Social Science and Humanities (MJSSH)*, 6(23–244). <https://doi.org/10.47405/mjssh.v6i1176>
- Burrell, J. (2022). *The Grim Numbers Behind Adolescent Suicides and Attempts*. Verywell Mind. <https://www.verywellmind.com/college-and-teen-suicide-statistics-3570768>
- Ching, C. L., & Chan, V. L. (2020). Positive emotions, positive feelings and health: A Life Philosophy. *Linguistics and Culture Review*, 4(1). <https://doi.org/10.37028/lingcure.v4n1.16>
- CNN Indonesia. (2021). *Diduga Stres Tugas Kuliah, Mahasiswi di Yogya Bunuh Diri*. nasional. <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20211022132907-12-710976/diduga-stres-tugas-kuliah-mahasiswi-di-yogya-bunuh-diri>
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed). SAGE Publications.
- Darmayanti, N., & Daulay, N. (2020). Pengaruh Pelatihan Manajemen Stres terhadap Kebahagiaan Santri di Pesantren. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6(2), 128. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.55682>
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very Happy People. *Psychological Science*, 13(1), 81–84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>
- Du, J., Huang, J., An, Y., & Xu, W. (2018). The Relationship between Stress and Negative Emotion: The Mediating Role of Rumination. *Clinical Research and Trials*, 4(1). <https://doi.org/10.15761/CRT.1000208>

- Ed Diener. (1984). Subjective Well Being. *American Psychological Association*, 95(3), 542–575.
- Emmons, R. A. (2007). *Thanks! How the New Science of Gratitude Can Make You Happier*. Houghton Mufflin Company.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (Ed.). (2004). *The Psychology of Gratitude*. Oxford University Press.
- Eriyanda, D. & Maya Khairani. (2017). Kebersyukuran dan Kebahagiaan pada Wanita yang Bercerai di Aceh. *Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi*, 16(2). <https://doi.org/10.24167/psiko.v16i2.1269>
- Faidah, D. N. (2017). *Studi Deskriptif Mengenai Gratitude dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi pada Penderita Kanker di Bandung Cancer Society*. 2, 316–321.
- Francis, L. J., Ok, Ü., & Robbins, M. (2017). Religion and Happiness: A Study Among University Students in Turkey. *Journal of Religion and Health*, 56(4), 1335–1347. <https://doi.org/10.1007/s10943-016-0189-8>
- Ghufron, M. N. & Rini Risnawita S. (2012). *Teori-Teori Psikologi*. AR-RUZZ MEDIA.
- Glock, C. Y. & Rodney Stark. (1965). *Religion and Society in Tension*. Rand McNally.
- Gomargana, C., & Aditya, Y. (2021). The Role of Gratitude and Positive Reframing on Student Activists' Level of Sense of Coherence. *Jurnal Psikologi Ulayat*. <https://doi.org/10.24854/jpu165>
- Gunawan, C. (2020). *Mahir Menguasai SPSS Panduan Praktis Mengolah Data Penelitian*. Deepublish.
- Halimah, D. N. & Endah Nawaningsih. (2021). Studi Deskriptif Mengenai Happiness pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Kota Bandung. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(1), 7–11. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i1.87>
- Hambali, A., Asti Meiza, & Irfan Fahmi. (2015). Faktor-Faktor yang Berperan dalam Kebersyukuran (Gratitude) apda Orangtua Anak Berkebutuhan Khusus Perspektif Psikologi Islam. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1), 94–101.
- Hemarajareswari, J., & Gupta, P. K. (2021). *Gratitude, Psychological Well-Being and Happiness among College Students: A Correlational Study*. 9(532–541). <https://doi.org/10.25215/0901.053>

- Huber, S., & Huber, O. W. (2012). The Centrality of Religiosity Scale (CRS). *Religions*, 3(3), 710–724. <https://doi.org/10.3390/rel3030710>
- Hurlock, E. B. (2013). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (5 ed.). Erlangga.
- Jannah, E. R. (2019). Hubungan antara Religiusitas dan Persepsi terhadap Kesehatan dengan Kebahagiaan pada Pria yang Menikah di Usia Dewasa Awal. *Panangkaran: Jurnal Penelitian Agama dan Masyarakat*, 2(2), 239–239. <https://doi.org/10.14421/panangkaran.2018.0202-04>
- Jannah, R., Martha Soraya Putra, Aziz Syamsul Nurudin, & Nina Zulida Situmorang. (2019). Makna Kebahagiaan Mahasiswa Perantau. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 1(1), 22–29.
- Jiang, Y., Lu, C., Chen, J., Miao, Y., Li, Y., & Deng, Q. (2022). Happiness in University Students: Personal, Familial, and Social Factors: A Cross-Sectional Questionnaire Survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(8), 4713. <https://doi.org/10.3390/ijerph19084713>
- Kausar, R. (2018). Relationship between Gratitude and Happiness in College Students. *Indian Journal of Positive Psychology*, 9(1). <https://doi.org/10.15614/ijpp.v9i01.11752>
- Khan, T. M., Mansoor, S., Kaleem, M., Zafar, M. S., Shoail, A., Nauman, S., Khan, S., Qadeer, M. H., Yasir, M. H., Mumtaz, M., & Mansoor, H. (2020). Evaluation of Impact of Happiness on Academic Performance among Medical Students of Rawalpindi Medical University, Pakistan. *European Journal of Medical and Health Sciences*, 2(6). <https://doi.org/10.24018/ejmed.2020.2.6.603>
- Kintani, D. A. (2021). *Hubungan antara Kebersyukuran dengan Kebahagiaan pada Remaja yang Orangnya Bercerai*. Universitas Islam Indonesia.
- Kristianto, M. P. (2020). *Hubungan antara Kebahagiaan (Happiness) dengan Stress Kerja pada Pengemudi Ojek Online di Surabaya*.
- Lativayuniar, N. (2021). *Hubungan antara Kebersyukuran dengan Kebahagiaan pada Mahasiswa Tingkat Akhir*.
- Lestari, P. D., & Maryam, E. W. (2020). The Role of Religiosity in Happiness of Vocational School Students in Indonesia. *Indonesian Journal of Cultural and Community Development*, 7. <https://doi.org/10.21070/ijccd2020689>
- Liu, C. H., Stevens, C., Wong, S. H. M., Yasui, M., & Chen, J. A. (2019). The Prevalence and Predictors of Mental Health Diagnoses and Suicide among U.S. College Students: Implications for Addressing Disparities in Service

- Use. *Depression and Anxiety*, 36(1), 8–17.
<https://doi.org/10.1002/da.22830>
- Lubis, B. (2019). Syukur dengan Kebahagiaan Remaja. *Jurnal Pionir LPPM Universitas Asahan*, 5(4), 282–287.
- Lubis, M. Y. (2019). *Mengembangkan Sosial Emosional Anak Usia Dini Melalui Bermain*. 2(1), 47–58.
- Lukman. (2020). *Januari-Juli 2020, 3 Nyawa Mahasiswa Melayang Akibat Depresi Kerjakan Skripsi | MalangTIMES*.
<https://www.malangtimes.com/baca/55601/20200727/205300/januari-juli-2020-3-nyawa-mahasiswa-melayang-akibat-depresi-kerjakan-skripsi>
- Lyubomirsky, S. (2007). *The How of Happiness*. Penguin Press.
- Mamen, M. & Jesline Maria. (2017). Happiness. *Psychology and Behavioral Science International Journal*, 3(5).
<https://doi.org/10.19080/PBSIJ.2017.03.555625>
- Mauri, A. R., Leticia Carreno Sucedo, & Salvador Bobadilla Beltran. (2021). Happiness and Academic Performance in Students of the degree in Pedagogy. *International Journal of Educational Policy Research and Review*, 8(1), 23–27. <https://doi.org/10.15739/IJEPRR.21.003>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J.-A. (2002). The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- Medvedev, O. N. & C. Erik Landhuis. (2018). Exploring Constructs of Well-Being, Happiness, and Quality of Life. *PeerJ*.
<https://doi.org/10.7717/peerj.4903>
- Mortier, P., Auerbach, R. P., Alonso, J., Bantjes, J., Benjet, C., Cuijpers, P., Ebert, D. D., Green, J. G., Hasking, P., Nock, M. K., O’Neill, S., Pinder-Amaker, S., Sampson, N. A., Vilagut, G., Zaslavsky, A. M., Bruffaerts, R., Kessler, R. C., Boyes, M., Kiekens, G., ... Vives, M. (2018). Suicidal Thoughts and Behaviors Among First-Year College Students: Results From the WMH-ICS Project. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 57(4), 263-273.e1.
<https://doi.org/10.1016/j.jaac.2018.01.018>
- Moussa, N. M., & Ali, W. F. (2022). Exploring the Relationship Between Students’ Academic Success and Happiness Levels in the Higher Education Settings During the Lockdown Period of COVID-19.

Psychological Reports, 125(2), 986–1010.
<https://doi.org/10.1177/0033294121994568>

- Mufarrikoh, Z. (2020). *Statistika Pendidikan (Konsep Sampling dan Uji Hipotesis)*. CV. Jakad Media Publishing.
- Muhid, A. (2019). *Analisis Statistik: 5 Langkah Praktis Analisis Statistik dengan SPSS for Window (2 ed.)*. Zifatama Jawa.
- Musman, A. (2020). *The Power of IKIGAI: Dan Rahasia Hidup Bahagia ala Orang-Orang di Dunia*. Anak Hebat Indonesia.
- Na'imah, T., Nur'aeni, N., & Dyah Siti Septiningsih. (2017). Orientasi Happiness pada Orang Tua yang Memiliki Anak Tunagrahita Ringan. *Jurnal Psikologi*, 16(1), 32–39. <https://doi.org/10.14710/jpu.16.1.32-39>
- Nguyen, S. P., & Gordon, C. L. (2020). The Relationship Between Gratitude and Happiness in Young Children. *Journal of Happiness Studies*, 21(8), 2773–2787. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00188-6>
- Noor, J. (2011). *Metodologi Penelitian: Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya Ilmiah*. KENCANA.
- Oishi, S., & Westgate, E. C. (2021). A Psychologically Rich Life: Beyond Happiness and Meaning. *Psychological Review*. <https://doi.org/10.1037/rev0000317>
- Peacocke. (1963). *The Christian Faith in a Scientific Era*. 58, 372–376.
- Permana, Y. (2017). Individu yang memiliki tingkat gratitude yang tinggi akan memiliki tingkat happiness yang tinggi pula. *From Research to Practice: Embracing the Diversity*, 92–96.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. American Psychological Association; Oxford University Press.
- Prabowo, A. (2017). Gratitude dan Psychoogical Wellbeing pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(2), 260. <https://doi.org/10.22219/jipt.v5i2.4857>
- Prabowo, R. B. & Hermien Laksmiwati. (2020). Hubungan antara Rasa Syukur dengan Kebahagiaan Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 1–7.
- Pratisto, A. (2004). *Cara Mudah Mengatasi Masalah Statistik dan Rancangan Prcobaan dengan SPSS 12*. PT. Elex Media Komutindo.

- Rachmadi, A. A. (2021). *Diduga Stres Karena Skripsi, Mahasiswa di Malang Menangis Sesenggukan hingga Coba Bunuh Diri*. <https://www.pikiran-rakyat.com/teknologi/pr-012514901/diduga-stres-karena-skripsi-mahasiswa-di-malang-menangis-sesenggukan-hingga-coba-bunuh-diri>
- Rachmadi, A. G., Nadhila Safitri, & Talitha Quratu Aini. (2019). Kebersyukuran: Studi Komparasi Perspektif Psikologi Barat dan Psikologi Islam. *PSIKOLOGIKA: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 24(2), 115–128. <https://doi.org/10.20885/psikologi.vol24.iss2.art2>
- Ranggayoni, R., Munir, A., & Meutia, C. (2020). Hubungan Religiusitas dan Persahabatan dengan Kebahagiaan pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Gajah Putih Takengon. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 2(1), 48–55. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v2i1.287>
- Rizdanti, S. & Surya Akbar. (2022). Hubungan Religiusitas dengan Tingkat Stres dalam Menyusun Skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara. *Jurnal Kedokteran STM (Sains dan Teknologi Medik)*, 5(2), 95–101.
- Rizvi, M., & Hossain, M. (2017). Relationship between religious belief and happiness: A systematic literature review. *Journal of religion and health*, Query date: 2022-03-03 17:50:40. <https://doi.org/10.1007/s10943-016-0332-6>
- Rosiek, A., Rosiek-Kryszewska, A., Leksowski, Ł., & Leksowski, K. (2016). Chronic Stress and Suicidal Thinking Among Medical Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(2), 212. <https://doi.org/10.3390/ijerph13020212>
- Salam, M. R. T. A., Aulia, A., & Sari, E. Y. D. (2020). Gratitude dalam Konteks Organisasi. *JURNAL DIVERSITA*, 6(1), 77–86. <https://doi.org/10.31289/diversita.v6i1.3425>
- Sanli, E., Balci Celik, S., & Gencoglu, C. (2019). Validity and Reliability of The Authentic Happiness Scale. *Khazar Journal of Humanities and Social Sciences*, 22(1), 5–20. <https://doi.org/10.5782/2223-2621.2019.22.1.5>
- Santana, I., & Istiana. (2019). Hubungan antara Religiusitas dengan Hardiness pada Ibu yang memiliki Anak Berkebutuhan Khusus di SLB Negeri Binjai. *JURNAL DIVERSITA*, 5(2), 142–148. <https://doi.org/10.31289/diversita.v5i2.2839>
- Saraswati, K. D. H. (2017). Perilaku Kerja, Perceived Stress, dan Spcial Support pada Mahasiswa Internship. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 1(1), 216–222.

- Sarmadi, S. (2018). *Psikologi Positif*. Titah Surga.
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. S. (2014). *Sejarah Psikologi Modern* (Bandung). Nusamedia.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. Simon and Schuster.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Setiadi, I. (2016). *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik untuk Menuju Kebahagiaan*. Gramedia Pustaka Utama.
- Sharma, G. (2021). *Relationship of Gratitude and Emotional Intelligence with Happiness among Adolescents*. 9(2), 1468–1485. <https://doi.org/10.25215/0902.151>
- Singh, B., Salve, S., & Shejwal, B. (2017). Role of Gratitude, Personality, and Psychological Well-Being in Happiness among Young Adults. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 8(6), 432–435.
- Siyoto, S. & Ali Sodik. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Literasi Media Publishing.
- Tarigan, E. M. B. & Azhar Aziz. (2022). Hubungan Religiusitas dengan Kebahagiaan pada Remaja di Panti Asuhan Betlehem Bandar Baru. *JOUSKA: Jurnal Imiah Psikologi*, 1(1), 68–73. <https://doi.org/10.31289/jsa.v1i1.1102>
- Tentero, J. M., Raja Oloan Tumanggor, & Willy Tasdin. (2021). The Role of Religiosity in the Psychological Well-Being of Young Adulthood Women with Acne Problems. *Advance in Social Science, Education and Humanities Research*, 570.
- Vitorino, L. M., Mariana Fernandes Cazerta, Natália Roriz Corrêa, Emanuelle dos Passos Foresto, Marcia Ap. F. de Oliveira, & Giancarlo Lucchetti,. (2021). The Influence of Religiosity and Spirituality on the Happiness, Optimism, and Pessimism of Brazilian Medical Students. *Health Education & Behavior*. <https://doi.org/10.1177/10901981211057535>
- Weiner, B. (1985). *An Attributional Theory of Achievement Motivation and Emotion*. 92(4), 548.

Widhianingrum, R., Subandi, & Rumiani. (2018). Pelatihan Mindfulness pada Kebahagiaan Penderita Diabetes Melitus Tipe II. *Philanthropy Journal of Psychology*, 2(2), 97–113.

Willander, E. (2020). *Unity, division and the religious mainstream in Sweden*. Palgrave Macmillan.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A