

**PENGARUH *GRATITUDE* DAN *OPTIMISM* TERHADAP
SUBJECTIVE WELL-BEING MAHASISWA YANG BEKERJA**

SKRIPSI

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



Aida Yaumil Izzah

J71217052

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2022**

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Pengaruh *Gratitude* dan *Optimism* terhadap *Subjective Well-Being* Mahasiswa yang Bekerja” merupakan karya hasil penelitian yang diajukan guna memenuhi tugas akhir perkuliahan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat ulasan atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain yang sama persis dengan penulisan dalam penelitian ini, kecuali kutipan yang tertera dan telah disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, Agustus 2022



Aida Yaumil Izzah

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Pengaruh *Gratitude* dan *Optimism* terhadap *Subjective well-being* Mahasiswa
yang Bekerja

Oleh:

Aida Yaumil Izzah

J71217052

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Ujian Skripsi

Surabaya, 07 Agustus 2022

Dosen Pemimbing



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

NIP. 197602272009122001

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH *GRATITUDE* DAN *OPTIMISM* TERHADAP *SUBJECTIVE WELL-BEING* MAHASISWA YANG BEKERJA

Disusun oleh:
Aida Yaumil Izzah
J01217052

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji pada Tanggal 11 Agustus 2022



Susunan Tim Penguji
Penguji I

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Lufiana'.

Dr. Lufiana Harnany Utami, S.Pd, M.Si
NIP. 97602272009122001

Penguji II

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Lucky Abrorry'.

Lucky Abrorry, M.Psi
NIP. 197910012006041005

Penguji III

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Hamim Rosyidi'.

Drs. Hamim Rosyidi, M.Si
NIP. 196208241987031002

Penguji IV

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Linda Prasetyaning Widayanti'.

Linda Prasetyaning Widayanti, M.Kes
NIP. 198704172014032003



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

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 : Aida Yaumil Izzah
NIM : J71217052
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan/Psikologi
E-mail address : aidayizzah@gmail.com

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 *OPTIMISM* TERHADAP *SUBJECTIVE WELL-BEING*

MAHASISWA YANG BEKERJA

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, Agustus 2022

Penulis

(Aida Yaumil Izzah)

INTISARI

Subjective well-being adalah evaluasi kognitif dan afektif individu terhadap kehidupannya yang diukur dari kepuasan hidup, perasaan positif, dan perasaan negatif. Kondisi *subjective well-being* yang tinggi dibutuhkan mahasiswa pekerja untuk mengurangi perasaan negatif dan meningkatkan kualitas hidupnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *gratitude* dan *optimism* terhadap *subjective well-being* mahasiswa yang bekerja. Subjek dalam penelitian ini sejumlah 250 mahasiswa di Surabaya yang kuliah sambil bekerja. Metode dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan menggunakan teknik analisis regresi berganda. Terdapat empat instrument yang digunakan yaitu *Satisfaction with Life Scale* (SWLS), *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE), *Gratitude Questionnaire* (GQ-6), dan *Life Orientation Test-Revised* (LOT-R). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *gratitude* dan *optimism* masing-masing memiliki pengaruh yang signifikan terhadap terbentuknya *subjective well-being*. Demikian pula dengan *gratitude* dan *optimism* yang secara bersama-sama berpengaruh terhadap *subjective well-being*.

Kata Kunci: *Subjective well-being, gratitude, optimism*



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

ABSTRACT

Subjective well-being is an individual's cognitive and affective evaluation of his life as measured by life satisfaction, positive feelings, and negative feelings. Conditions of high subjective well-being are needed by working students to reduce negative feelings and improve their quality of life. This study aims to determine the effect of gratitude and optimism on the subjective well-being of working students. The subjects in this study were 250 students in Surabaya who studied while working. The method in this study is quantitative correlation using multiple regression analysis techniques. There are four instruments used, namely Satisfaction with Life Scale (SWLS), Scale of Positive and Negative Experience (SPANE), Gratitude Questionnaire (GQ-6), and Life Orientation Test-Revised (LOT-R). The results showed that gratitude and optimism each had a significant effect on the formation of subjective well-being. Likewise, gratitude and optimism which together affect subjective well-being.

Keywords: Subjective well-being, gratitude, optimism



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PUBLIKASI	iv
KATA PENGANTAR	v
INTISARI.....	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Keaslian Penelitian.....	6
D. Tujuan Penelitian	8
E. Manfaat Penelitian	9
F. Sistematika Pembahasan	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	11
A. <i>Subjective Well-Being</i>	11
B. <i>Gratitude</i>	16
C. <i>Optimism</i>	19
D. Pengaruh <i>Gratitude</i> dan <i>Optimism</i> dengan <i>Subjective Well-Being</i>	22
E. Kerangka Teoritik	23
F. Hipotesis.....	25

BAB III METODE PENELITIAN.....	26
A. Rancangan Penelitian.....	26
B. Identifikasi Variabel.....	26
C. Definisi Operasional.....	26
D. Populasi, Teknik Sampling dan Sampel.....	27
E. Instrumen Penelitian.....	28
F. Analisis Data	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	42
A. Hasil Penelitian	42
B. Pengujian Hipotesis.....	46
C. Pembahasan.....	48
BAB V PENUTUP.....	53
A. Kesimpulan	53
B. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN.....	66

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blue Print Satisfaction with Life Scale (SWLS).....	29
Tabel 3.2 <i>Blue Print Scale of Positive and Negative Experience</i> (SPANE).....	30
Tabel 3.3 Hasil Uji Validitas Satisfaction With Life Scale	31
Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas SPANE (Positif).....	31
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas SPANE (Negatif)	31
Tabel 3.6 Pengelompokan Nilai Reliabilitas.....	32
Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas <i>Satisfaction With Life Scale</i>	32
Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas SPANE (Positif)	33
Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas SPANE (Negatif)	33
Tabel 3.10 <i>Blue Print Skala Gratitude Questionnaire</i> (GQ-6).....	34
Tabel 3.11 Hasil Uji Validitas Gratitude	35
Tabel 3.12 Hasil Uji Reliabilitas <i>Gratitude</i>	35
Tabel 3.13 Blue Print Skala Life Orientation Test-Revised (LOT-R).....	36
Tabel 3.14 Hasil Uji Validitas Optimism.....	37
Tabel 3.15 Hasil Uji Reliabilitas <i>Optimism</i>	37
Tabel 3.16 Keterangan Uji Hipotesis	38
Tabel 3.17 Uji Normalitas.....	39
Tabel 3.18 Uji Heterokedastisitas	40
Tabel 3.19 Uji Multikolinieritas.....	41
Tabel 4.1 Pengelompokkan Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	42
Tabel 4.2 Pengelompokkan Subjek Berdasarkan Rentang Usia.....	43
Tabel 4.3 Pedoman Hasil Pengukuran	43
Tabel 4.4 Kategorisasi <i>Subjective Well-Being</i>	43
Tabel 4.5 Kategorisasi <i>Gratitude</i>	44
Tabel 4.6 Kategorisasi <i>Optimism</i>	44
Tabel 4.7 Tabulasi Silang Jenis Kelamin dengan <i>Subjective Well-Being</i>	44
Tabel 4.8 Tabulasi Silang Usia dengan <i>Subjective Well-Being</i>	45
Tabel 4.9 Tabulasi Silang Pendapatan dengan <i>Subjective Well-Being</i>	45
Tabel 4.10 Tabulasi Silang Gratitude dengan Subjective Well-Being	45
Tabel 4. 11 Tabulasi Silang Optimism dengan Subjective Well-Being	46

Tabel 4.12 Hasil Uji F.....	46
Tabel 4. 13 Koefisien Determinasi (<i>R Square</i>).....	47
Tabel 4.14 Hasil Uji T.....	47



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teoritik	24
------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Aitem Skala	67
Lampiran 2 Himpunan Data.....	71



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Subjective well-being merupakan gambaran yang mengacu pada segala bentuk evaluasi kehidupan individu dan hasil penggabungan dari tingginya kepuasan hidup, tingginya afek positif dan rendahnya afek negatif (Diener dkk., 2015; Ikromi dkk., 2019). Terdapat tiga komponen yang menjadi dasar *subjective well-being*, yaitu kepuasan hidup, afeksi positif, dan afeksi negatif (Diener & Emmons, 1984; Vittersø & Nilsen, 2002; Rahmania dkk., 2019). Individu yang mengalami afek positif biasanya merasakan kebahagiaan, kebersyukuran, kedamaian, merasa puas dan apabila individu mengalami afek negatif biasanya merasakan gelisah, tidak memiliki harapan dan mudah khawatir (Diener dkk., 2015). Individu dikatakan memiliki *subjective well-being* yang tinggi jika merasa puas dengan pengalaman hidup yang mereka miliki, sering merasakan emosi positif dan jarang merasakan emosi negatif (Diener, 2009; Kusprayogi dkk., 2021). Sebaliknya, individu dikatakan memiliki *subjective well-being* yang rendah apabila tidak puas dengan hidupnya, kurang bahagia, dan lebih merasakan emosi negatif seperti kemarahan dan kecemasan (Eid & Larsen, 2008; Steven & Sawitri, 2016).

Kondisi mahasiswa yang memiliki pekerjaan seringkali mengalami banyak emosi negatif yang tentunya berpengaruh pada *subjective well-being*nya (Panggagas, 2019). Stres yang muncul saat mereka harus membagi waktu antara kuliah dan bekerja akan mempengaruhi kondisi psikologis dan *subjective well-being* mereka (Suwahyu, 2021). Ada banyak kasus mahasiswa terkena sanksi *drop*

out (Ucu, 2016), berhenti kuliah (Rozik, 2020), prestasi akademis rendah (Asep, 2020), bahkan sampai melakukan tindakan bunuh diri (Dewi, 2020). Sejalan dengan penelitian Triwijayanti & Astiti (2019) menunjukkan bahwa individu yang memiliki peran ganda dalam satu waktu dapat menimbulkan konflik bagi individu baik dari dalam diri maupun di luar diri, seperti terjadinya konflik peran, kelelahan fisik, stres, hingga depresi. Fenomena tersebut merupakan gambaran permasalahan mahasiswa pekerja dengan *subjective well-being* yang rendah. Rendahnya *subjective well-being* juga ditandai dengan cenderung merasa tidak bahagia dan penuh perasaan negatif sehingga menimbulkan kecemasan, kemarahan, bahkan berisiko mengalami depresi (Diener dkk., 2015).

Menurut Julika & Setiyawati (2019) mahasiswa memiliki tingkat *subjective well-being* yang lebih rendah dibandingkan orang dewasa pada umumnya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Christanto dkk., (2017) yang menunjukkan gambaran tingkatan *subjective well-being* yang rendah. Selanjutnya penelitian Fithriana (2018) melihat *subjective well-being* pada mahasiswa yang bekerja ditemukan mayoritas juga berada pada tingkatan yang rendah. Rendahnya *subjective well-being* pada mahasiswa tersebut ditandai dengan banyaknya stressor terutama aktivitas yang berhubungan dengan materi pembelajaran, pengelolaan waktu antara kuliah dan bekerja serta pencapaian akademik (Nugraheni, 2012; Seftiani & Herlena, 2018). Ada sejumlah masalah psikologis yang sering muncul dan dialami oleh mahasiswa yang bekerja seperti rasa cemas berlebihan, stres hingga depresi (Kartika, 2020). Saat stres mereka berada dalam keadaan tidak berdaya dan mengalami beberapa keluhan seperti pusing, tekanan darah tinggi,

mudah marah, sedih, sulit konsentrasi dan sulit tidur (Greenberg, 2002; Lubis dkk., 2015).

Beberapa faktor yang berhubungan dengan *subjective well-being* menurut para ahli yakni adalah harga diri, kontrol diri, kepribadian ekstraversi, *optimism*, kualitas hubungan sosial, memiliki tujuan dalam hidup, faktor demografis (usia, jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan, kesehatan dan pernikahan) (Diener, 1994; Compton, 2005; Dewi & Rahayu, 2020) dan *gratitude* (Emmons & McCullough, 2003; Watkins, Woodward, Stone & Kolts, 2003; Froh, Sefick & Emmons, 2008; Ramzan & Ranna, 2014; Buroghain & Mandal, 2015; Lestari, 2021). Dari banyaknya faktor yang mampu meningkatkan *subjective well-being* salah satunya adalah *gratitude*. Menurut Emmons & McCullough (2003) *gratitude* merupakan bentuk dari sikap yang positif dalam merespon sesuatu dari orang lain ataupun yang ada dalam dirinya sendiri. *Gratitude* diprediksi dapat mendukung *subjective well-being* karena *gratitude* merupakan suatu ciri pada kepribadian positif yang berorientasi pada sikap memperhatikan dan menghargai kehidupan dengan baik (Wood dkk., 2009; Rahmah, 2020).

Penelitian Irsyad, Akbar & Safitri (2019) menunjukkan hubungan positif antara *gratitude* dengan *subjective well-being*. Semakin tinggi *gratitude* yang dimiliki maka *subjective well-being* individu semakin tinggi. Mahardhika & Halimah (2017) juga meneliti hubungan *gratitide* dengan *subjective well-being* pada odapus wanita dewasa awal. Hasil penelitian menunjukkan odapus yang memiliki *gratitude* tinggi memiliki *subjective well-being* yang tinggi pula. Selanjutnya penelitian Nurillah, dkk (2019) yang melihat pengaruh *gratitude*

terhadap *subjective well-being* mahasiswa. Hasil yang ditemukan menunjukkan *gratitude* berpengaruh secara signifikan terhadap *subjective well-being*. Individu yang memiliki *gratitude* yang tinggi, maka membentuk *subjective well-being* yang tinggi. Namun, penelitian yang dilakukan Puente-Díaz (2019) pada 386 mahasiswa di Mexico dan Puebla menunjukkan bahwa *gratitude* tidak menunjukkan adanya pengaruh pada *subjective well-being*.

Gratitude menyebabkan individu mempunyai *subjective well-being* yang tinggi, di mana semakin tinggi *gratitude* yang dimiliki semakin sejahtera hidupnya (Wood dkk., 2010; Kurnianita, 2018). Individu dengan *gratitude* yang tinggi akan memiliki tingkat stres yang lebih rendah, tidak mudah depresi dan memiliki penerimaan sosial (Kurnianita, 2018). *Gratitude* adalah bentuk rasa terima kasih individu terhadap segala peristiwa yang terjadi dalam hidupnya (Emmons dkk., 2003; Sadeghi & Pour, 2015). *Gratitude* dapat memunculkan emosi, kognitif, dan memori yang positif pada individu ketika mengevaluasi kehidupannya (McCullough dkk., 2002; Lubis & Agustini, 2018).

Selain *gratitude*, faktor yang juga dapat mempengaruhi *subjective well-being* adalah *optimism*. *Optimism* berkorelasi dengan pengukuran *subjective well-being* seperti kepuasan hidup, afek positif dan afek negatif (Diener & Diener, 1996; Sabiq & Miftahuddin, 2017). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Scheier & Carver, 1993; Novrianto & Maretih, 2018) yang menunjukkan bahwa *optimism* membantu menjaga tingkat *subjective well-being* ketika menghadapi stressor. *Optimism* adalah pandangan individu melihat hal-hal yang baik, mampu berpikir positif dan mampu menemukan maknanya bagi diri sendiri (Seligman,

2006; Christianto, 2018). *Optimism* mencerminkan sejauh mana individu memiliki harapan yang menyenangkan untuk masa depan mereka (Carver dkk., 2010; Baity & Shabrina, 2018).

Terdapat beberapa penelitian yang menunjukkan hubungan *optimism* dengan *subjective well-being*. Penelitian Satici (2019) yang dilakukan pada 255 mahasiswa menunjukkan hubungan positif antara yang signifikan antara *optimism* dengan *subjective well-being*. Safarina, Munir & Nur'aini (2019) dalam penelitiannya juga menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara *optimism* dengan *subjective well-being*. Selanjutnya, penelitian Dewi & Rahayu (2020) juga menunjukkan hubungan yang signifikan antara *optimism* dengan *subjective well-being* pada 150 pekerja perempuan yang *Work From Home*. Namun, pada penelitian lain menunjukkan variabel lain yang justru menjadi pembentuk *subjective well-being* yaitu harga diri (Fajriani & Suprihatin, 2017), *self-efficacy* (Widiana & Rusli, 2020) dan religiusitas (Saifuddin & Andriani, 2019).

Dari beberapa penjelasan di atas, *subjective well-being* sampai saat ini masih menjadi pembahasan yang menarik untuk diteliti, mengingat pentingnya *subjective well-being* dalam mempengaruhi kualitas hidup mahasiswa. *Subjective well-being* yang rendah bisa berdampak buruk pada kesehatan mental mahasiswa (Renshaw & Bolognino, 2016). Penelitian ini juga menjadi penting karena masih kurangnya penelitian *subjective well-being* yang membahas permasalahan mahasiswa yang bekerja. Pada penelitian sebelumnya memang sudah terlihat hubungan variabel *gratitude* dan *optimism* terhadap *subjective well-being* secara terpisah, namun penelitian ini akan melihat pengaruh kedua variabel tersebut secara

bersamaan. Selain itu, sejumlah penelitian terdahulu masih menunjukkan adanya perbedaan hasil di mana ada yang mengatakan berhubungan dan tidak berhubungan antar variabel yang diteliti.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan beberapa hal yang telah dipaparkan di latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu

1. Apakah terdapat pengaruh *gratitude* terhadap *subjective well-being* mahasiswa yang bekerja?
2. Apakah terdapat pengaruh *optimism* terhadap *subjective well-being* mahasiswa yang bekerja?
3. Apakah terdapat pengaruh *gratitude* dan *optimism* terhadap *subjective well-being* mahasiswa yang bekerja?

C. Keaslian Penelitian

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang dapat dijadikan acuan dalam penelitian ini. Yoo (2020) dalam penelitiannya menunjukkan hubungan positif antara *gratitude* dan *subjective well-being* dengan subjek mahasiswa di Korea. Penelitian lain yang dilakukan Hermaen & Bhutto (2020) juga melihat hubungan *gratitude* dan *forgiveness* dengan *subjective well-being* mahasiswa Pakistan. Hasilnya menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut secara bersamaan dapat mempengaruhi *subjective well-being* mahasiswa Pakistan.

Adapun penelitian di Indonesia yang dilakukan Murisal & Hasanah (2017) menunjukkan terdapat hubungan yang positif antara *gratitude* dengan *subjective well-being* pada orang tua yang memiliki anak tunagrahita. Hasil yang sama juga terlihat dari penelitian Inarah & Noor (2017) yang menunjukkan hubungan positif antara *gratitude* dan *subjective well-being*. Semakin tinggi *gratitude* yang dimiliki individu, maka akan semakin tinggi pula *subjective well-being* individu tersebut. Selanjutnya Megawati, dkk (2019) dengan penelitian eksperimennya membuktikan bahwa pelatihan *gratitude* mampu meningkatkan *subjective well-being* pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Selain itu terdapat peningkatan nilai kepuasan hidup pada kelompok subjek yang diberikan pelatihan *gratitude* dibandingkan dengan yang tidak mendapatkan pelatihan.

Selanjutnya ada sejumlah penelitian yang melihat hubungan *optimism* dengan *subjective well-being*. Penelitian Sabiq & Miftahuddin (2017) melihat pengaruh *optimisme*, dukungan sosial, dan faktor demografis terhadap kesejahteraan subjektif pada perawat. Hasil yang ditemukan menunjukkan bahwa *subjective well-being* secara signifikan dipengaruhi oleh ketiga variabel tersebut. Penelitian lain yang dilakukan Miranda & Cruz (2020) menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara *optimism* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa tahun pertama di Filipina. Semakin tinggi *optimism* yang dimiliki, maka akan semakin tinggi juga *subjective well-being* yang dimiliki mahasiswa tahun pertama.

Penelitian yang dilakukan Novrianto & Maretih (2018) menunjukkan *self-efficacy* dan *optimism* memiliki peran penting dalam memprediksi *subjective well-*

being pada mahasiswa tahun pertama. Wicaksana & Shaleh (2017) melihat pengaruh *optimisme* dan *social support* terhadap *subjective well-being* pada polri dan hasilnya menunjukkan kedua variabel berpengaruh secara signifikan terhadap *subjective well-being*. Bilal, dkk (2017) melihat hubungan antara *gratitude* dan *optimism* dengan *subjective well-being* pada pedagang pasar. Hasilnya menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan *subjective well-being*.

Berdasarkan rangkuman dari penelitian sebelumnya, terlihat bahwa *subjective well-being* dipengaruhi oleh beberapa variabel di antaranya *gratitude*, *forgiveness*, dukungan sosial, *optimism*, *self-efficacy*, *psychological vulnerability*. Dari beberapa variabel di atas, penelitian ini akan lebih fokus pada variabel *gratitude*, *optimism*, dan *subjective well-being* dengan sasaran subjek mahasiswa yang bekerja. Adapun penelitian sebelumnya melihat variabel *gratitude* dan *optimism* secara bersama pada subjek pedagang pasar, namun penelitian tersebut tidak dapat membuktikan adanya hubungan yang signifikan secara bersamaan.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, adapun tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *gratitude* terhadap *subjective well-being* mahasiswa yang bekerja.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *optimism* terhadap *subjective well-being* mahasiswa yang bekerja.

3. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *gratitude* dan *optimism* terhadap *subjective well-being* mahasiswa yang bekerja.

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak khususnya mahasiswa yang bekerja, baik dari segi teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan memberi sumbangsih pengetahuan pada bidang psikologi positif tentang *gratitude*, *optimism*, dan *subjective well-being*. Selain itu, dari studi ini diharapkan dapat menambah pandangan dan referensi bagi peneliti selanjutnya dalam mengkaji tiga variabel yang dibahas.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai gambaran atau informasi bagi psikolog maupun mahasiswa yang bekerja untuk menyeimbangkan *subjective well-being*.

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan dalam tugas akhir ini disusun menjadi lima bab, yakni pada BAB I adalah pendahuluan yang memuat latar belakang masalah terkait variabel *subjective well-being* dengan variabel *gratitude* dan *optimism*, rumusan masalah, keaslian penelitian, tujuan dan manfaat penelitian, serta sistematika pembahasan. Pada BAB II memuat kajian pustaka yang menjelaskan teori-teori

yang mendukung dalam penelitian ini, menjelaskan pengaruh antar variabel, kerangka teoritik dan hipotesis dalam penelitian.

Selanjutnya BAB III menjelaskan metode yang digunakan, mengurai variabel, definisi operasional, populasi, teknik pengambilan sampel sampai penentuan sampel, instrumen yang digunakan dan teknik analisis data. Pada BAB IV menjelaskan hasil penelitian untuk menjawab dari rumusan masalah yang telah ditetapkan oleh peneliti dan pembahasan terkait analisa peneliti. Terakhir BAB V memaparkan kesimpulan dari hasil penelitian dan saran yang ditujukan kepada pihak yang bersangkutan.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. *Subjective Well-Being*

1. Pengertian *Subjective Well-Being*

Subjective well-being memiliki pengertian sebagai gambaran yang mengacu pada segala bentuk terhadap afeksi diri sendiri yang termasuk di dalamnya dapat mempengaruhi pemikiran atas kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup (Diener dkk., 2015). Menurut (Park, 2004; Nugrahani, 2019) *subjective well-being* adalah pernyataan individu terhadap pengalaman hidupnya dengan melihat tingkat perasaan positif dan negatif yang telah dirasakan semasa hidupnya, dan memberikan penilaian akan seluruh pengalaman yang memuaskan atau tidak untuk dirinya. *Subjective well-being* memiliki evaluasi kognitif dan evaluasi afektif yang digunakan sebagai pandangan individu untuk mengevaluasi pengalaman hidup mereka (Ariati, 2010; Citra dkk., 2019).

Subjective well-being merupakan bagaimana individu melakukan evaluasi terhadap kehidupan dan pengalaman emosionalnya, yang merupakan gabungan dari tingginya kepuasan hidup yang dirasakan individu, tinggi perasaan positif, dan rendahnya perasaan negatif (Dewi & Nasywa, 2019). Indiati, dkk (2019) mendefinisikan *subjective well-being* sebagai penilaian individu mengenai kualitas dan kepuasan hidup secara menyeluruh. Kepuasan hidup yang dimaksudkan adalah keadaan sejahtera, kondisi hati yang bahagia, dan harapan yang dapat tercapai. Purbaningtyas & Satwika (2021) menambahkan *subjective well-being* bergantung kepada perasaan puas dan senang yang dirasakan

individu, yang mana hal ini didapatkan dari hasil penilaian secara subjektif terhadap kehidupannya secara kognitif maupun afektif yang berkaitan dengan perasaan yang dirasakan individu.

Beberapa tokoh lain seperti Seligman mendefinisikan *subjective well-being* adalah suatu pengukuran individu mengenai perasaan sejahtera yang dinilai secara subjektif (Pertiwi & Maryatmi, 2019). Menurut (Eid & Larsen, 2008; Fauzan & Qodariah, 2017) *subjective well-being* terdiri dari dua komponen yaitu kepuasan hidup dan kebahagiaan. Kebahagiaan erat hubungannya dengan kondisi emosional individu dan keadaan fisik yang dirasakan individu dengan lingkungannya. Sedangkan kepuasan hidup berkaitan dengan evaluasi secara keseluruhan tentang penerimaan individu terhadap hidupnya.

Subjective well-being adalah persepsi individu terhadap pengalaman hidup yang dialami (Russell, 2008; Wicaksana & Shaleh, 2017). *Subjective well-being* juga diartikan sebagai evaluasi individu terhadap kehidupan yang sedang dijalani dan emosi yang sedang dirasakan (Feldman, 2012; Nefertiti & Handadari, 2018). Sedangkan, Herlena & Seftiani (2018) menggambarkan *subjective well-being* sebagai penilaian individu terhadap pengalaman hidup, yang lebih banyak merasakan perasaan positif daripada perasaan negatif dan merasakan kepuasan hidup di masa lalu ataupun masa sekarang. Individu dapat dikatakan memiliki *subjective well-being* yang tinggi apabila ia merasakan kepuasan dalam hidupnya (Diener, Suh, & Oishi, 2005). Namun *subjective well-being* rendah membuat individu merasa hidupnya tidak bahagia, pikirannya penuh dengan hal-hal negatif, kecemasan, kemarahan, bahkan depresi (Diener,

Oishi, & Lucas, 2015). Dari beberapa definisi di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa *subjective well-being* merupakan evaluasi yang dilakukan individu terhadap kehidupannya, yang mencakup kepuasan hidup, tingginya perasaan positif dan rendahnya perasaan negatif.

2. Aspek-aspek *Subjective Well-Being*

Menurut (Diener dkk., 1999; Megawati dkk., 2019) terdapat dua aspek yang dapat membentuk *subjective well-being*, yaitu aspek kognitif dan aspek afektif. Pada aspek kognitif menyanggung terkait kepuasan hidup individu. Aspek ini melihat evaluasi individu terhadap kualitas hidupnya secara keseluruhan. Individu dikatakan puas akan hidupnya ketika mereka merasa pengalaman hidupnya sudah sesuai dengan harapan sehingga tidak menimbulkan perasaan akan merubah kondisi hidup yang sudah dilalui. Adapun aspek afektif merujuk pada perasaan yang dirasakan oleh individu dalam kehidupan mereka. Aspek ini terdiri dari dua perasaan yang dapat dirasakan oleh individu, yaitu perasaan positif dan perasaan negatif.

Perasaan positif cenderung merefleksikan reaksi individu terhadap kejadian-kejadian yang menunjukkan bahwa hidupnya berjalan sesuai dengan yang ia harapkan. Perasaan positif juga menggambarkan suasana hati dan emosi yang menyenangkan, seperti kebahagiaan, kegembiraan, dan rasa kasih sayang. Perasaan positif merupakan perpaduan dari hal yang sifatnya membangkitkan dan menyenangkan. Selanjutnya perasaan negatif merupakan perasaan yang kurang menyenangkan sebagai respon negatif terhadap kejadian-kejadian yang dialami dalam hidup. Perasaan negatif merupakan perpaduan dari hal yang

sifatnya melemahkan dan tidak menyenangkan. Bentuk respon negatif meliputi sedih, marah, gelisah, stres, khawatir, rasa bersalah, malu, dan iri hati. Perasaan negatif yang berlarut-larut dan berkepanjangan dapat membuat individu menjadi tidak percaya diri dan merasa hidupnya buruk. Individu yang banyak merasakan emosi negatif membuat kehidupannya berjalan dengan tidak menyenangkan.

3. Faktor yang Mempengaruhi *Subjective Well-Being*

Faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* adalah harga diri, kontrol diri, kepribadian ekstraversi, *optimism*, kualitas hubungan sosial, memiliki tujuan dalam hidup, faktor demografis (usia, jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan, kesehatan dan pernikahan) (Diener, 1994; Compton, 2005; Dewi & Rahayu, 2020) dan *gratitude* (Emmons & McCullough, 2003; Watkins, Woodward, Stone & Kolts, 2003; Froh, Sefick & Emmons, 2008; Ramzan & Ranna, 2014; Burogohain & Mandal, 2015; Lestari, 2021). Harga diri adalah salah satu prediktor dalam *subjective well-being* individu (Abdo & Alamudin, 2010; Kovacs & Martos, 2017). Individu yang memiliki harga diri tinggi dapat mengembangkan dirinya sehingga dapat merasakan kepuasan hidup, dari kepuasan hidup tersebut akan tercipta *subjective well-being* yang menimbulkan perasaan positif dan mengurangi perasaan negatif (Diener & Diener, 1996; Fajriani & Suprihatin, 2017).

Kontrol diri juga dapat mempengaruhi *subjective well-being* karena individu memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri agar terhindar dari berbagai perbuatan negatif (Diener, 2002; Fadhilla, 2021). Kemudian faktor kepribadian ekstraversi, menurut (Diener, Lucas, & Smith, 1999; Giyati & Wardani, 2016)

tipe kepribadian ekstreversion merupakan salah satu prediktor *subjective well-being* yang paling signifikan. Selanjutnya, faktor kualitas hubungan sosial mempengaruhi seluruh aspek yang ada pada *subjective well-being*. Individu dengan kualitas hubungan sosial yang baik akan merasakan perasaan positif yang kuat, kebahagiaan, sehat secara fisik dan mental (Pramithasari & Suseno, 2019). *Optimism* juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* (Zur, 2003; Krok, 2015). Individu yang *optimism* cenderung memiliki penilaian dan keyakinan positif terhadap segala keadaan. Penilaian tersebut dapat menciptakan *self concept* yang baik untuk melahirkan *subjective well-being* pada individu (Sari & Maryatmi, 2019).

Kemudian faktor tujuan dalam hidup, Diener menyatakan bahwa individu yang memiliki tujuan dalam hidupnya dan dapat mencapai tujuan yang dinilai tinggi akan merasa lebih bahagia (Rakhman dkk., 2018). Lalu faktor usia, menurut Diener, Lucas & Oishi (2018) individu dengan usia yang masih muda cenderung memiliki perasaan yang lebih kuat daripada individu dengan usia yang lebih tua. Meskipun penelitian terdahulu melihat usia terdapat hubungan dengan *subjective well-being*, namun *subjective well-being* dengan usia memiliki pengaruh yang sedikit karena tergantung pengukuran komponen *subjective well-being*. Faktor jenis kelamin, pada umumnya jenis kelamin dengan *subjective well-being* tidak terdapat hubungan yang signifikan, namun perempuan mempunyai perasaan negatif dan positif lebih kuat dibanding laki-laki (Diener, 2010; Putra & Puspitadewi, 2020). Adapun faktor pendapatan, menurut (Eddington & Shuman, 2005; Miranda & Amna, 2016) individu yang

tidak bekerja dan belum memiliki pendapatan sendiri cenderung memiliki *subjective well-being* yang lebih rendah daripada individu yang memiliki pendapatan sendiri, hal tersebut dikarenakan individu yang memiliki pendapatan sendiri lebih mampu memenuhi kebutuhan hidup yang lebih layak.

Faktor selanjutnya yaitu pendidikan, individu dengan tingkat pendidikan yang baik akan mempengaruhi *subjective well-being* individu tersebut (Diener, 1984; Miranda & Amna, 2016). Individu dengan pendidikan yang baik juga memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih baik (Eddington & Shuman, 2005; Hafiza & Mawarpury, 2019). Kesehatan juga menjadi salah satu faktor terbentuknya *subjective well-being*, individu dengan *subjective well-being* yang tinggi cenderung lebih sehat dan berumur panjang (Diener & Chan, 2011; Muthmainah dkk., 2018) Kemudian pernikahan, individu yang belum menikah cenderung memiliki tingkat *subjective well-being* yang lebih rendah dibandingkan individu yang sudah menikah (Diener dkk, 2000; Hartanto & Kurniawan, 2015). Terakhir faktor *gratitude*, *gratitude* dapat membantu individu dalam menikmati pengalaman hidup yang positif, sehingga individu tersebut mampu meraih suatu kepuasan dan kegembiraan dalam situasi yang ada (Lyubomirsky & Layous, 2013; Guse dkk., 2017).

B. *Gratitude*

1. Pengertian *Gratitude*

Menurut (Emmons & McCullough, 2002; Aisyah & Chisol, 2018) *gratitude* merupakan sebuah bentuk perasaan yang dikembangkan menjadi perilaku, sifat

moral yang baik, kepribadian, dan kebiasaan yang akhirnya dapat mempengaruhi individu dalam bertindak terhadap situasi atau sesuatu. Sedangkan menurut (Seligman, 2002; Situmorang & Tentama, 2018) *gratitude* merupakan suatu bentuk perasaan positif dalam mengutarakan rasa bahagia dan rasa terima kasih terhadap segala kebaikan yang sudah diterima. Definisi menurut (Wood dkk., 2008; Pramithasari & Suseno, 2019) *gratitude* adalah perasaan yang hadir ketika seseorang telah memperoleh bantuan yang dianggap bernilai, berharga, dan berguna.

Sama seperti pendapat Watkins, Woodward, Stone, & Klots (2003) mengartikan *gratitude* sebagai kecenderungan dalam merasakan perasaan bersyukur sebagai wujud penghargaan dari kebaikan yang sudah diterimanya. Menurut Wood, Froh, dan Geraghty (2010) *gratitude* didefinisikan sebagai bagian kehidupan yang meluas terhadap pesan dan penghargaan terhadap kehidupannya. Jika individu dengan *gratitude* yang tinggi akan dapat memperbaiki mood, meningkatkan keterampilan coping, kesehatan fisik, dan menjadi pribadi yang lebih hangat (Emmons, 2007; Meiza dkk., 2018). Arif (2016) juga menambahkan bahwasanya individu dengan *grateful personality* akan merasa penuh suka cita terhadap segala sesuatu yang sudah diberikan orang lain dan tidak akan larut dalam kesedihan dalam menghadapi sesuatu yang belum atau yang tidak akan diperoleh.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, peneliti menggunakan pengertian dari Emmons & McCullough bahwa *gratitude* adalah sikap individu untuk merasakan dan merespon dengan perasaan, dan berterima kasih terhadap segala

sesuatu perlakuan baik orang lain kepadanya dan semua pencapaian yang telah diperoleh individu.

2. Aspek *Gratitude*

McCullough, dkk. (2002) menjelaskan bahwa dalam mengukur *gratitude* terdapat empat aspek, diantaranya *intensity*, *frequency*, *span*, dan *density*. *Intensity* didefinisikan sebagai individu merasa bersyukur ketika merasakan banyak peristiwa positif. Selanjutnya *frequency* ialah seberapa banyak atau seberapa sering individu merasa berterima kasih. Kemudian *span* merupakan suatu perasaan di mana individu merasa bersyukur terhadap kesehatan, keselamatan, pekerjaan dan keluarga yang dimiliki. Terakhir *density* ialah kondisi saat individu merasa berterima kasih terhadap semua orang yang hadir dalam hidupnya.

3. Faktor yang mempengaruhi *Gratitude*

Menurut McCullough, dkk. (2002) faktor-faktor yang mempengaruhi *gratitude*, diantaranya *emotionality*, *prosociality*, *religiousness*. *Emotionality* yaitu kecenderungan individu dalam merasakan sesuatu yang ada dalam dirinya dan menilai kepuasan hidupnya. Lalu *prosociality* yaitu sikap individu yang cenderung untuk diterima di lingkungan sosialnya. Kemudian *religiousness* yaitu sesuatu yang mengandung nilai-nilai keagamaan, keimanan, dan kepercayaan individu terhadap suatu hal.

C. *Optimism*

1. Pengertian *Optimism*

Menurut (Scheier, Carver, & Bridges, 1994; Marina & Utari, 2019) *optimism* diartikan sebagai kecenderungan individu dalam memiliki harapan yang positif untuk masa depan. *Optimism* juga diartikan sebagai suatu keyakinan individu dalam menjalani apa pun akan memiliki hasil yang baik dalam dirinya (Carver & Scheier, 2009; Krok, 2015). Individu yang optimis cenderung memiliki prestasi akademik yang baik di perkuliahan dan dapat meningkatkan produktivitas kerjanya (Chang, 2001; Muniroh, 2018).

Seligman mendefinisikan *optimism* sebagai kepercayaan individu bahwa situasi yang buruk atau kegagalan datangnya hanya sementara, dan kegagalan tersebut bukan hanya disebabkan diri sendiri melainkan dapat dikarenakan oleh nasib, kondisi, atau orang lain (Seligman, 2008; Annafi & Litfiah, 2012; Andira & Steven, 2019). Individu dengan *optimism* yang baik dapat mensejahterakan kesehatan fisik dan mentalnya, karena individu dapat beradaptasi dalam kehidupan sosial, dapat mengatasi masalah psikologis, merasa puas dengan hidupnya dan merasa bahagia (Scheier dkk., 1994; Prayogi dkk., 2017).

Menurut Chang, dkk. (2018) *optimism* adalah pengharapan individu akan terjadinya hal-hal baik dalam hidupnya. Individu yang optimis berharap kejadian-kejadian baik akan terjadi dalam hidupnya di masa mendatang. *Optimism* dipercayai sebagai harapan individu bahwa segala sesuatu akan menjadi lebih baik (Snyder & Lopez, 2002; Khoirunnisa & Ratnaningsih, 2016). Selanjutnya menurut Segerstrom, dkk. (2017) *optimism* adalah harapan individu mencapai hasil yang baik meskipun dalam situasi yang sulit. Muslimah &

Satwika (2019) menyatakan jika individu yang optimis menghadapi suatu kegagalan maka individu tersebut akan selalu berusaha mengatasi dan memperbaiki sumber dari kegagalan tersebut. Menurut Suryaningsih (2016) individu yang optimis tidak pernah terpuruk atas kegagalan yang terjadi dan cenderung fokus untuk bangkit dari kegagalan tersebut.

Menurut Ghufron & Risnawita (2017) *optimism* adalah pandangan individu secara universal dengan melihat segala sesuatu yang baik, berfikir positif dan mempunyai pengertian dalam diri. *Optimism* merupakan dorongan dalam diri individu yang terlihat saat individu melakukan sebuah usaha (Lusiawati, 2016). Individu yang optimis mempunyai ekspektasi kuat terhadap segala sesuatu yang terjadi dalam hidup serta mampu mengatasi dengan baik, meskipun dalam situasi banyak masalah dan frustrasi (Goleman, 2002; Kurniawan, 2019). Thanoesya, dkk. (2016) menambahkan bahwa individu yang bersikap optimis cenderung mencari cara untuk menyelesaikan masalah, menghentikan pemikiran negatif serta yakin akan kemampuannya. Dari beberapa penjelasan di atas *optimism* dapat dikatakan sebagai sikap individu memandang peristiwa baik atau buruk yang terjadi dengan sikap yang positif dan mempercayai akan ada hal-hal baik yang terjadi di masa depan.

2. Aspek *Optimism*

Menurut (Carver & Scheier, 2001; Roellyana & Listiyandini, 2016) untuk mengukur *optimism* dapat dilakukan dengan dua aspek, yaitu tujuan hidup dan harapan. Tujuan adalah suatu sikap yang dilakukan untuk meraih sesuatu yang diinginkan atau tidak diinginkan. Individu akan berusaha untuk menyesuaikan

sikapnya dalam meraih sesuatu yang diinginkan dan menghindari dari sesuatu yang tidak diinginkan. Individu akan memberi motivasi terhadap diri sendiri apabila tujuan tersebut dirasa penting. Namun, apabila individu tidak memiliki tujuan yang penting dia tidak akan merasa harus bertindak.

Selanjutnya, harapan didefinisikan sebagai kepercayaan atau keraguan untuk mencapai tujuan. Apabila individu tidak yakin, tidak ada usaha untuk bertindak. Keraguan tersebut dapat membuat individu merasa tidak nyaman ketika sebelum dan saat sedang mencapai tujuan. Akan tetapi, individu yang memiliki harapan akan dapat melanjutkan tindakannya dalam mencapai sesuatu.

Sedangkan menurut Aisyah, dkk. (2015) aspek optimisme terdiri dari aspek kognitif, aspek afektif dan aspek konatif. Aspek kognitif merupakan kepercayaan diri individu terhadap kemampuannya dan ekspektasi yang mendorong semangat individu. Individu yang optimis selalu berpikir positif dan realistis terhadap kenyataan hidup. Aspek afektif merupakan perasaan individu yang positif terhadap kemampuannya. Individu dapat menjiwai dan menikmati kehidupan dengan baik sehingga dapat membedakan sesuatu yang salah dan benar. Selanjutnya aspek konatif merupakan perilaku individu yang baik untuk mencapai apa yang diinginkan dan mampu merubah diri menjadi lebih baik.

3. Faktor yang mempengaruhi *Optimism*

Seligman (2008) menyatakan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi terbentuknya *optimism*, yaitu dukungan sosial, kepercayaan diri, harga diri, dan akumulasi pengalaman. Individu yang memiliki dukungan sosial yang cukup akan merasa lebih optimis karena yakin akan banyak bantuan jika

membutuhkan. Kemudian individu yang memiliki optimis yang tinggi akan merasa percaya dengan segala sesuatu yang ada pada dirinya dan percaya dengan kemampuannya dalam menjalankan apa pun. Ada pula individu yang memiliki harga diri tinggi cenderung melihat dari kaca mata yang positif tentang dirinya dan menemukan nilai personal yang dapat mengatasi ketika gagal, sehingga usaha yang dikeluarkan akan lebih keras dan lebih baik. Selain itu, beberapa pengalaman yang pernah dialami individu dalam menghadapi masalah atau rintangan terutama peristiwa keberhasilan yang dapat menumbuhkan sikap *optimism* ketika menghadapi rintangan selanjutnya.

D. Pengaruh *Gratitude* dan *Optimism* dengan *Subjective Well-Being*

Rahmah (2020) menjelaskan bahwa *gratitude* berpengaruh terhadap *subjective well-being*. Individu dengan *gratitude* tinggi memiliki *subjective well-being* yang tinggi pula karena banyak merasakan perasaan positif. Individu yang memiliki *gratitude* yang tinggi akan merasakan perasaan positif dan lebih sedikit merasakan perasaan negatif, individu yang merasakan perasaan negatif yang rendah dapat menjadi salah satu indikator *subjective well-being* yang baik (Krause, 2006; Aryanti, 2019). Sejalan dengan penelitian Meiza, Puspasari, & Kardinah (2018) individu yang memiliki *gratitude* tinggi cenderung memaknai pengalaman hidupnya menjadi positif dan memiliki makna. Individu yang merasa hidupnya dilimpahkan rahmat dan menghargai apa pun dalam hidup, akan memiliki kepuasan hidup yang tinggi, baik secara kognitif maupun afektif (Mahardhika & Halimah, 2017).

Menurut Garvin & Putri (2021) *optimism* berpengaruh terhadap *subjective well-being*, di mana individu yang memiliki *optimism* tinggi, akan semakin tinggi pula *subjective well-being* yang dirasakan individu. *Optimism* yang dimiliki akan membuat individu percaya diri dan mampu dalam menghadapi masalah dan tuntutan akademik. *Optimism* yang baik mampu memandang masalah lebih positif dan menumbuhkan ketahanan untuk menghadapi kesulitan serta meningkatkan motivasi belajar dalam hal akademik. Selain itu, individu dengan *optimism* yang baik akan mampu menyesuaikan diri dan pada akhirnya dapat meningkatkan *subjective well-being* (Khoirunnisa & Ratnaningsih, 2016). *Optimism* yang dimiliki individu akan mampu memberi persepsi dan keyakinan positif terhadap segala hal terutama pada diri sendiri. Persepsi tersebut akan memberikan *self concept* yang positif dan dapat mendorong terbentuknya *subjective well-being* yang baik pada individu (Sari & Maryatmi, 2019).

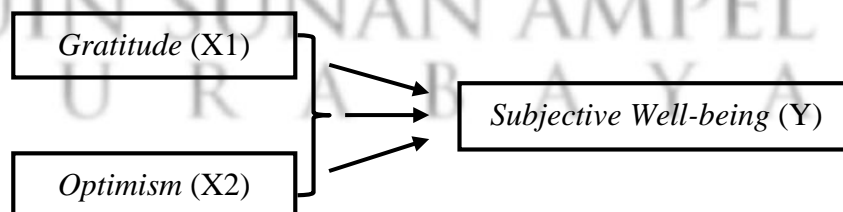
E. Kerangka Teoritik

Rendahnya *subjective well-being* pada mahasiswa yang bekerja cenderung dipengaruhi oleh rendahnya beberapa faktor internal dalam diri individu. Faktor-faktor tersebut salah satunya yaitu *gratitude* (Rulangi dkk., 2021). Didukung penelitian Pamuji & Hartanti (2021) mengungkapkan adanya hubungan signifikan dan positif antara *gratitude* dan *subjective well-being*. Semakin besar *gratitude* individu, semakin tinggi *subjective well-being*, begitupun sebaliknya. Penelitian lain yang dilakukan Maryana & Prameswari (2021) menyebutkan jika *gratitude* berkontribusi meningkatkan *subjective well-being* mahasiswa. Begitu pula

penelitian Sulistyarini (2020) juga mengungkapkan adanya hubungan positif antara *gratitude* dengan *subjective well-being*.

Hakim & Hartati (2017) juga menyatakan salah satu faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* individu adalah *optimism*. *Optimism* merupakan keyakinan individu secara luas terhadap sesuatu yang baik, memiliki pandangan positif, dan memberikan pemahaman yang mudah tentang diri sendiri (Seligman, 2006; Wahid dkk., 2018). Menurut (Diener dkk., 1999; Fadila dkk., 2019) *optimism* berkorelasi dengan *subjective well-being* seperti kepuasan hidup dan rasa senang. Didukung dari hasil penelitian Ariska, Putri, & Junaidi (2021) yang menyebutkan adanya hubungan signifikan antara *optimism* dengan *subjective well-being*.

Dalam penelitian ini bertujuan untuk memahami pengaruh *gratitude* dan *optimism* secara bersama-sama terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa yang bekerja. Adapun bagan kerangka teoritik dari penelitian ini disajikan dalam gambar berikut:



Gambar 2.1 Kerangka Teoritik

Berdasarkan kerangka teoritik di atas, penelitian ini menjelaskan bahwasannya *gratitude* berpengaruh terhadap *subjective well-being*, di mana

individu dengan *gratitude* tinggi akan mempengaruhi tingginya *subjective well-being*. Selanjutnya *optimism* juga berpengaruh terhadap *subjective well-being*, di mana individu dengan *optimism* tinggi maka *subjective well-being* yang dimiliki individu juga tinggi. Sehingga individu dengan *gratitude* dan *optimism* yang tinggi, maka akan membuatnya memiliki *subjective well-being* yang tinggi pula.

F. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Terdapat pengaruh *gratitude* terhadap *subjective well-being* mahasiswa yang bekerja.
2. Terdapat pengaruh *optimism* terhadap *subjective well-being* mahasiswa yang bekerja.
3. Terdapat pengaruh *gratitude* dan *optimism* terhadap *subjective well-being* mahasiswa yang bekerja.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Tujuan dari menggunakan pendekatan korelasional yakni untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh antara dua variabel atau lebih (Arikunto, 2010).

B. Identifikasi Variabel

Dalam penelitian ini ada tiga variabel yang digunakan, yaitu dua variabel bebas (X1 dan X2) dan satu variabel terikat (Y):

1. Variabel bebas (X1) : *Gratitude*
2. Variabel bebas (X2) : *Optimism*
3. Variabel terikat (Y) : *Subjective well-being*

C. Definisi Operasional

1. *Subjective well-being*

Subjective well-being merupakan evaluasi yang dilakukan individu terhadap kehidupannya yang diukur dari aspek kognitif (kepuasan hidup) dan aspek afektif (perasaan positif dan perasaan negatif).

2. *Gratitude*

Gratitude merupakan sikap penerimaan yang diukur dari intensitas bersyukur, frekuensi bersyukur, hal yang disyukuri, dan keberadaan orang-orang yang disyukuri.

3. Optimism

Optimism merupakan kecenderungan individu tentang harapan yang positif terhadap masa depan yang diukur dari tujuan hidup dan harapan.

D. Populasi, Teknik Sampling dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2013) populasi adalah penentuan subjek dengan karakteristik yang dibutuhkan dalam suatu lokasi. Mahasiswa di perguruan tinggi Surabaya yang menjalani kuliah sambil bekerja merupakan populasi pada penelitian ini. Peneliti tidak mengetahui secara pasti jumlah populasi mahasiswa di Surabaya yang menjalani kuliah sambil bekerja, dikarenakan tidak semua mahasiswa di Surabaya memiliki pekerjaan sambilan.

2. Teknik Sampling

Penelitian ini menggunakan teknik sampling berupa *purposive sampling*. Purposive sampling digunakan untuk mengambil data dengan mempertimbangkan dan menyesuaikan kriteria subjek penelitian (Sugiyono, 2016).

3. Sampel

Sampel adalah subjek yang diambil untuk mewakili bagian dari total populasi dan kriteria penelitian (Sugiyono, 2018). Jumlah sampel yang ditentukan berdasarkan ketentuan dari Roscoe (Riyanto & Hatmawan, 2020), sebagai berikut:

- a. Sampel yang digunakan penelitian minimal berjumlah 30 subjek sampai 500 subjek.
- b. Apabila menggunakan penelitian *multivariate* seperti regresi linier berganda, maka jumlah sampel sebesar sepuluh kali lipat dari jumlah variabel yang diteliti. Misalnya jumlah variabel dalam suatu penelitian terdapat tiga variabel yang terdiri dari dua variabel X (bebas) dan satu variabel Y (terikat) maka jumlah sampelnya yakni $3 \times 10 = 30$.
- c. Apabila menggunakan penelitian eksperimen sederhana, sampel yang dibutuhkan berjumlah 10 – 20 subjek.

Dalam penelitian ini peneliti menentukan jumlah sampel yang ada berjumlah 250 sampel mahasiswa yang bekerja.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah sebuah pernyataan atau pertanyaan yang digunakan untuk menilai sebuah fenomena yang diteliti. Terdapat empat instrumen yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu *Satisfaction With Life Scale* (SWLS), *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE), *Gratitude Questionnaire* (GQ-6), dan *Life Orientation Test-Revised* (LOT-R). *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) untuk mengukur aspek kognitif, yaitu penilaian evaluasi individu terhadap keseluruhan hidupnya yang dikembangkan oleh Diener, Emmons, Larsen & Griffin pada tahun 1985 (Ayudahlya & Kusumaningrum, 2019). *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE) dikembangkan oleh Diener dkk tahun 2009 (Dewanto & Retnowati, 2015) untuk mengukur aspek afektif, baik perasaan positif maupun

negatif. *Gratitude Questionnaire* (GQ-6) dikembangkan oleh Emmons, McCullough, & Tsang tahun 2002 (Hastuti, 2016) untuk mengukur variabel *gratitude*. Terakhir, *Life Orientation Test-Revised* (LOT-R) dikembangkan oleh Scheier, Carver & Bridges tahun 1994 (Krok, 2015) untuk mengukur variabel *optimism*.

1. Instrumen Penelitian Variabel *Subjective well-being*

a. Definisi Operasional

Subjective well-being merupakan evaluasi yang dilakukan individu terhadap kehidupannya yang diukur dari aspek kognitif (kepuasan hidup) dan aspek afektif (perasaan positif dan perasaan negatif).

b. Alat Ukur

Pada variabel *subjective well-being* menggunakan dua skala, skala yang pertama adalah *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) untuk mengukur aspek kognitif, yaitu penilaian individu terhadap keseluruhan hidupnya. Skala ini dikembangkan oleh Diener, Emmons, Larsen & Griffin pada tahun 1985 (Ayudahlya & Kusumaningrum, 2019). Total skala ini berjumlah 5 aitem pernyataan dan bersifat *favourable* semua. Pemberian skor pada skala ini yaitu skor 4 untuk jawaban sangat setuju, skor 3 untuk jawaban setuju, skor 2 untuk jawaban tidak setuju, dan skor 1 untuk jawaban sangat tidak setuju.

Pernyataan dapat dilihat pada tabel *blueprint* di bawah ini:

Tabel 3.1 Blue Print Satisfaction with Life Scale (SWLS)

Aspek	Nomor	Jumlah
Kepuasan Hidup	1, 2, 3, 4, 5	5

Selanjutnya skala kedua yang digunakan untuk mengukur *subjective well-being* adalah *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE). Skala ini untuk mengukur aspek afektif, baik perasaan positif maupun negatif. Skala ini dikembangkan oleh Diener, dkk tahun 2009. Skala SPANE memiliki 12 perasaan, di antaranya 6 perasaan positif dan 6 perasaan negatif. Pemberian skor pada skala ini yaitu apabila aitem tersebut perasaan positif maka skor 4 untuk jawaban sangat sering, skor 3 untuk jawaban sering, skor 2 untuk jawaban jarang, dan skor 1 untuk jawaban sangat jarang. Sedangkan pada aitem perasaan negatif, skor 1 untuk jawaban sangat sering, skor 2 untuk jawaban sering, skor 3 untuk jawaban jarang, dan skor 4 untuk jawaban sangat jarang. Pernyataan dapat dilihat pada tabel *blueprint* di bawah ini:

Tabel 3.2 Blue Print Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)

Aspek	Nomor	Jumlah
Perasaan Positif	1, 3, 5, 7, 10, 12	6
Perasaan Negatif	2, 4, 6, 8, 9, 11	6
Total		12

c. Validitas dan Relibilitas

1) Validitas

Digunakan uji validitas untuk mengukur bagaimana tetapan atau layak tidaknya suatu alat ukur penelitian. Aitem yang valid akan menjadi jawaban yang digunakan sebagai patokan hasil atas apa yang seharusnya diukur. Dalam hal ini validitas aitem yang dengan standar nilai kurang dari 0,3 akan dianggap sebagai aitem yang baku (Muhid, 2019). Berikut hasil dari uji validitas dari skala *satisfaction with life scale*:

Tabel 3.3 Hasil Uji Validitas *Satisfaction With Life Scale*

Aitem	<i>Correlated Item-Total Correlation</i>	Perbandingan R Tabel	Hasil
1	,855	0,3	Valid
2	,733	0,3	Valid
3	,787	0,3	Valid
4	,832	0,3	Valid
5	,700	0,3	Valid

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa kelima aitem dari *satisfaction with life scale* memiliki nilai koefisien $> 0,30$, artinya seluruh aitem yang telah diujikan terbukti valid.

Kemudian skala untuk mengukur aspek afektif menggunakan *scale of positive and negative experiences*. Berikut tabel hasil dari uji validitas instrumen perasaan positif dari *scale of positive and negative experiences* sebagai berikut:

Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas SPANE (Positif)

Aitem	<i>Correlated Item-Total Correlation</i>	Perbandingan R Tabel	Hasil
1	,693	0,3	Valid
3	,674	0,3	Valid
5	,733	0,3	Valid
7	,794	0,3	Valid
10	,745	0,3	Valid
12	,766	0,3	Valid

Terlihat dalam tabel, keseluruhan aitem *scale of positive and negative experiences* (positif) dikatakan valid karena memiliki nilai korelasi $> 0,30$ yang artinya seluruh aitem tersebut merupakan aitem yang valid.

Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas SPANE (Negatif)

Aitem	<i>Correlated Item-Total Correlation</i>	Perbandingan R Tabel	Hasil
2	,566	0,3	Valid
4	,575	0,3	Valid
6	,547	0,3	Valid
8	,642	0,3	Valid
19	,710	0,3	Valid
11	,569	0,3	Valid

Hasil dari *scale of positive and negative experineces* (negatif) memiliki nilai koefisien $> 0,30$ maka dapat dikatakan seluruh aitem tersebut valid.

2) Reliabilitas

Reliabilitas ditujukan untuk mengetahui kedudukan atas konsistensi maupun keajegan, dasar alat ukur yang dapat dilakukan dengan uji ini. Jika nilai koefisien *Cronbach's Alpha* $\geq 0,60$ dikatakan reliabel (Azwar, 2017).

Tabel 3.6 Pengelompokan Nilai Reliabilitas

Nilai <i>Cronbach's Alpha</i>	Hasil
0,00 – 0,20	Kurang Reliabel
0,21 – 0,40	Agak Reliabel
0,41 – 0,60	Cukup Reliabel
0,61 – 0,80	Reliabel
0,81 – 1,00	Sangat Reliabel

Tabel 3.7 memaparkan nilai *Cronbach' Alpha* pada skala *satisfaction with life scale* sebagai berikut:

Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas *Satisfaction With Life Scale*

<i>Cronbach's Alpha</i>	Jumlah Aitem
0,835	5

Terlihat bahwa dari hasil uji, skala *satisfaction with life scale* memiliki nilai sebesar 0,835, maka secara keseluruhan instrumen tersebut dikatakan reliabel.

Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas SPANE (Positif)

<i>Cronbach's Alpha</i>	Jumlah Aitem
0,824	6

Berdasarkan hasil uji reliabel, terlihat bahwa skala *scale of positive and negative experineces* (positif) memiliki nilai sebesar 0,824, maka secara keseluruhan instrumen tersebut dikatakan reliabel.

Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas SPANE (Negatif)

<i>Cronbach's Alpha</i>	Jumlah Aitem
0,649	6

Hasil uji reliabel penelitian, terlihat bahwa skala *scale of positive and negative experineces* (negatif) memiliki nilai sebesar 0,649, maka secara keseluruhan instrumen tersebut dikatakan reliabel.

Tingkat *subjective well-being* individu dapat dilihat dengan menggunakan hasil dari penjumlahan skala *satisfaction with life scale* (SWLS) lalu ditambah dengan jumlah SPANE-B. SPANE B dihasilkan dari total nilai perasaan positif atau SPANE-P lalu dikurangi dengan total nilai perasaan negatif atau SPANE-N. Berikut penjabaran dari rumusan ini:

$$\text{SWB} = \text{SWLS} + \text{SPANE-B}$$

$$(\text{SPANE-B} = \text{SPANE-P} - \text{SPANE-N})$$

2. Instrumen Penelitian Variabel *Gratitude*

a. Definisi Operasional

Gratitude merupakan sikap penerimaan yang diukur dari intensitas bersyukur, frekuensi bersyukur, hal yang disyukuri, dan keberadaan orang-orang yang disyukuri.

b. Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel *gratitude* adalah *Gratitude Questionnaire* (GQ-6) yang dikembangkan oleh Emmons, McCullough, & Tsang tahun 2002 (Hastuti, 2016). Skala GQ-6 diukur dari empat aspek yaitu *intensity*, *frequency*, *span*, dan *density*. Pemberian skor pada skala ini yaitu apabila aitem tersebut favourable, maka diberikan skor 4 untuk jawaban sangat setuju, skor 3 untuk jawaban setuju, skor 2 untuk jawaban tidak setuju, dan skor 1 untuk jawaban sangat tidak setuju. Sedangkan pada aitem unfavourable, skor 1 untuk jawaban sangat setuju, skor 2 untuk jawaban setuju, skor 3 untuk jawaban tidak setuju, dan skor 4 untuk jawaban sangat tidak setuju. Pernyataan dapat dilihat pada tabel *blueprint* di bawah ini:

Tabel 3.10 Blue Print Skala *Gratitude Questionnaire* (GQ-6)

Aspek	Nomor	Jumlah
Intensity	1	1
Frequency	6	1
Span	5	1
Density	2, 3, 4	3
Total		6

c. Validitas dan Reliabilitas

1) Validitas

Skala *gratitude* terdiri dari 6 aitem yang melakukan satu kali putaran pada analisisnya. Hasil dari uji validitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.11 Hasil Uji Validitas *Gratitude*

Aitem	<i>Correlated Item-Total Correlation</i>	Perbandingan R Tabel	Hasil
1	,674	0,3	Valid
2	,721	0,3	Valid
3	,552	0,3	Valid
4	,588	0,3	Valid
5	,626	0,3	Valid
6	,351	0,3	Valid

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa keseluruhan aitem dari skala *gratitude* dikatakan valid, karena 6 aitem tersebut memiliki nilai $> 0,30$.

2) Reliabilitas

Tabel 3.12 memaparkan nilai *Cronbach' Alpha* pada skala *gratitude*:

Tabel 3.12 Hasil Uji Reliabilitas *Gratitude*

<i>Cronbach's Alpha</i>	Jumlah Aitem
0,604	6

Skala *gratitude* dalam tabel diatas terlihat memiliki nilai sebesar 0,604, maka secara keseluruhan instrumen tersebut dikatakan reliabel.

3. Instrumen Penelitian Variabel *Optimism*

a. Definisi Operasional

Optimism merupakan kecenderungan individu tentang harapan yang positif terhadap masa depan yang diukur dari tujuan hidup dan harapan.

b. Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel *optimism* adalah *Life Orientation Test-Revised* (LOT-R) dikembangkan oleh Scheier, Carver & Bridges tahun 1994 (Krok, 2015). Skala LOT-R memiliki 10 aitem yang terdiri dari 2 aitem aspek tujuan hidup, 4 aitem aspek harapan, dan 4 aitem pengalih perhatian. Pemberian skor untuk *Skala Life Orientation Tes Revised* (LOT-R) dikenakan hanya pada aitem *favorable* dan *unfavorable*, sedangkan untuk aitem pengalih perhatian tidak diberi skor.

Skala *Life Orientation Test-Revised* (LOT-R) memiliki 4 alternatif jawaban yakni sangat setuju (SS), setuju (S), netral (N), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Pemberian skor pada aitem *favorable* yakni skor 4 untuk jawaban sangat setuju, skor 3 untuk jawaban setuju, skor 2 untuk jawaban tidak setuju, dan skor 1 untuk jawaban sangat tidak setuju. Sedangkan pada aitem *unfavorable* yakni skor 1 untuk jawaban sangat setuju, skor 2 untuk jawaban setuju, skor 3 untuk jawaban tidak setuju, dan skor 4 untuk jawaban sangat tidak setuju. Berikut *blue print* skala LOT-R yang akan dijelaskan pada tabel di bawah ini:

Tabel 3.13 Blue Print Skala *Life Orientation Test-Revised* (LOT-R)

Aspek	Nomor	Jumlah
Tujuan Hidup	4, 3	2
Harapan	1, 7, 9, 10	4
Pengalih	2, 5, 6, 8	4
Jumlah		10

c. Validitas dan Reliabilitas

1) Validitas

Skala *optimism* terdiri dari 10 aitem dan hanya 6 aitem dilakukan satu kali putaran pada analisisnya. Hasil dari uji validitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.14 Hasil Uji Validitas *Optimism*

Aitem	<i>Correlated Item-Total Correlation</i>	Perbandingan R Tabel	Hasil
1	,430	0,3	Valid
3	,451	0,3	Valid
4	,417	0,3	Valid
7	,388	0,3	Valid
9	,494	0,3	Valid
10	,490	0,3	Valid

Dari hasil tabel di atas, terlihat keseluruhan aitem dari skala *optimism* dikatakan valid karena 6 aitem tersebut memiliki nilai korelasi > 0,30.

2) Reliabilitas

Tabel 3.15 Hasil Uji Reliabilitas *Optimism*

Cronbach's Alpha	Jumlah Aitem
0,568	6

Berdasarkan hasil uji reliabel, terlihat bahwa skala *optimism* memiliki nilai sebesar 0,568, maka secara keseluruhan instrumen tersebut dikatakan reliabel.

F. Analisis Data

Terdapat dua analisis yang dilakukan dalam penelitian ini, antara lain analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial. Menurut Sugiyono (2013) analisis statistik deskriptif digunakan dengan maksud mendeskripsikan data yang sudah terkumpul tanpa adanya penarikan kesimpulan. Lain halnya dengan analisis statistik inferensial untuk menjelaskan sebuah kesimpulan melalui data yang dihasilkan dari analisis sehingga dapat melengkapi orientasi penelitian (Sugiyono, 2013). Analisis regresi berganda dalam penelitian berfungsi sebagai pengantar analisis statistik inferensial yang digunakan dalam analisis dukungan jenis uji statistika guna melihat signifikansi dua variabel bebas terhadap variabel terikat (Muhid, 2019). Rumus uji regresi ganda dengan rincian sebagai berikut:

$$Y = a + b_1 x_1 + b_2 x_2$$

Tabel 3.16 Keterangan Uji Hipotesis

Diketahui:	Y	<i>Subjective well-being</i>
	A	Konstanta
	b1, b2, b3	Koefisien Regresi Berganda
	X1	<i>Gratitude</i>
	X2	<i>Optimism</i>

Sebagai syarat awal untuk dapat melakukan uji analisis regresi berganda, diperlukan uji asumsi klasik data sebagai persyaratan analisis. Terdapat tiga uji yang dijadikan persyaratan dalam analisis regresi berganda yaitu, uji normalitas, uji heteroskedastisitas, dan uji multikolinieritas (Muhid, 2019).

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan tujuan untuk melihat adanya nilai dalam data telah terdistribusi normal atau tidak (Arifin, 2017). Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* dengan taraf nilai signifikan $> 0,05$ maka sebaran data tersebut normal. Sedangkan jika nilai signifikan $< 0,05$, maka sebaran data disebut tidak normal.

Tabel 3.17 Uji Normalitas

N	250	Data Berdistribusi normal
Kolmogrov-Smirnov Z	1,343	
Asymp. Sig. (2-Tailed)	0,054	

Berdasarkan hasil pada tabel di atas pengujian terhadap *unstandardized residual* menghasilkan *asymptotic significance* lebih besar dari 0,05. Sesuai kaidah pengujian maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian ini berdistribusi normal.

2. Uji Heterokedatisitas

Dalam mengkaji apakah model regresi mengalami perbedaan varian pada residual pengamatan diperlukan uji heterokedatisitas. Dalam hal ini model uji regresi yang baik adalah yang tidak terdeteksi adanya heterokedatisitas (Ghozali, 2011; Hanifah dkk., 2020). Untuk melihat hasil uji heterokedatisitas penelitian ini menggunakan uji *park*. Kriteria yang digunakan adalah nilai probabilitas yang didapatkan lebih besar dari derajat kepercayaan $\alpha = 5\%$ maka tidak ada gejala heterokedatisitas. Hasil uji heterokedatisitas dapat dilihat di bawah ini:

Tabel 3.18 Uji Heterokedastisitas

Model		<i>Unstandarized Coeffients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-.402	1.374		-.293	.770
	<i>Gratitude</i>	.044	.086	.059	.506	.614
	<i>Optimism</i>	.012	.090	.016	.138	.891

Hasil uji *park* pada tabel di atas dapat disimpulkan bahwa tidak ada satu pun variabel independen yang signifikan secara statistik mempengaruhi variabel dependen nilai logaritma residual yang telah dikuadratkan. Di mana terlihat bahwa probabilitas signifikansinya di atas tingkat keyakinan 5%. Jadi dapat disimpulkan bahwa model regresi tidak mengandung adanya heterokedastisitas.

3. Uji multikolinieritas

Deteksi tentang bagaimana variabel bebas pada model regresi ini, apakah saling berkorelasi atau tidak, maka digunakan pula uji multikolinieritas dalam penelitian. Ketika diperoleh *tolerance value* > 0,10 dan VIF < 10,00 maka dapat dikatakan model regresi tidak mengandung persoalan multikolinieritas antara variabel X atau bebas (Ghozali, 2016). Hasil uji multikolinieritas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.19 Uji Multikolinieritas

	<i>Collinearity Statistics</i>	
	<i>Tolerance</i>	VIF
<i>Gratitude</i>	.618	1.617
<i>Optimism</i>	.618	1.617

Dari tabel 3.19 menunjukkan hasil nilai *tolerance* > 0,10 yakni 0,618 dan nilai VIF < 10 yakni 1,617 yang artinya tidak memiliki unsur multikolinieritas antar variabel *gratitude* dan *optimism*.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini melewati beberapa tahapan, di antaranya identifikasi masalah, kajian literature review, menentukan subjek penelitian yang sesuai dengan kriteria dalam penelitian ini, dan menyajikan alat ukur. Pengambilan data dilakukan secara online dengan bantuan *google form* pada tanggal 10-16 Januari 2022. Setelah peneliti mengumpulkan data, peneliti melakukan pengolahan data dan menyusun laporan penelitian.

1. Deskripsi Data Demografis Subjek

Subjek penelitian ini lebih banyak berjenis kelamin perempuan dibandingkan laki-laki. Mahasiswa yang bekerja berjenis kelamin laki-laki berjumlah 60 orang, dan 190 orang untuk mahasiswa yang bekerja berjenis kelamin perempuan.

Tabel 4.1 Pengelompokan Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
Laki-laki	60	24,0%
Perempuan	190	76,0%
Total	250	100%

Kisaran usia mahasiswa yang bekerja sebagai subjek penelitian ini adalah di bawah 20 tahun sampai di atas 23 tahun. Mayoritas mahasiswa yang bekerja berusia 20-23 tahun yaitu sebanyak 88,8%.

Tabel 4.2 Pengelompokan Subjek Berdasarkan Rentang Usia

Rentang Usia	Jumlah	Presentase
< 20 tahun	16	6,4%
20-23 tahun	222	88,8%
> 23 tahun	12	4,8%
Total	250	100%

2. Kategorisasi Variabel

Kategorisasi variabel *subjective well-being*, *gratitude*, dan *optimism* digunakan untuk mengetahui jumlah subjek yang berada dalam kategori rendah, sedang dan tinggi. Tabel berikut digunakan dalam membuat kategori:

Tabel 4.3 Pedoman Hasil Pengukuran

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

Keterangan:

M : Mean

SD : Standart Deviasi

Tabel 4.4 Kategorisasi *Subjective Well-Being*

Variabel	Kategori	Jumlah	Presentase
<i>Subjective well-being</i>	Rendah	191	76,4%
	Sedang	51	20,4%
	Tinggi	8	3,2%
	Total	250	100%

Diketahui dari tabel 4.4 bahwasanya *subjective well-being* memiliki kategori rendah adalah 191 mahasiswa, 51 mahasiswa dalam kategori sedang dan 8 mahasiswa dalam kategori tinggi.

Tabel 4.5 Kategorisasi *Gratitude*

Variabel	Kategori	Jumlah	Presentase
<i>Gratitude</i>	Rendah	49	19,6%
	Sedang	154	61,6%
	Tinggi	47	18,8%
	Total	250	100%

Selanjutnya tabel 4.5 menunjukkan kategori *gratitude* yang dimiliki mahasiswa yang bekerja. Terdapat 49 mahasiswa dalam kategori *gratitude* yang rendah, 154 mahasiswa dengan *gratitude* sedang dan 47 mahasiswa dalam kategori tinggi.

Tabel 4.6 Kategorisasi *Optimism*

Variabel	Kategori	Jumlah	Presentase
<i>Optimism</i>	Rendah	18	7,2%
	Sedang	170	68,0%
	Tinggi	62	24,8%
	Total	250	100%

Tabel berikutnya adalah gambaran kategori *optimism* mahasiswa yang bekerja. Terdapat 18 mahasiswa dengan *optimism* rendah, 170 mahasiswa pada kategori *optimism* sedang, dan 62 mahasiswa memiliki *optimism* tinggi.

3. Data Tabulasi Silang

Tabel 4.7 Tabulasi Silang Jenis Kelamin dengan *Subjective Well-Being*

		<i>Subjective well-being</i>			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Jenis Kelamin	Laki-laki	44 (17,6%)	12 (4,8%)	4 (1,6%)	60 (24,0%)
	Perempuan	147 (58,8%)	39 (15,6%)	4 (1,6%)	190 (76,0%)
	Total	191 (76,4%)	51 (20,4%)	8 (3,2%)	250 (100%)

Data tabulasi silang pertama menyajikan informasi gabungan dari data demografis dengan data variabel. Jumlah mahasiswa yang bekerja berjenis

kelamin perempuan dengan *subjective well-being* sedang berjumlah 39 orang. Jumlah tersebut lebih banyak dibandingkan dengan subjek laki-laki yang berjumlah 12 orang.

Tabel 4.8 Tabulasi Silang Usia dengan *Subjective Well-Being*

		<i>Subjective Well-Being</i>			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Usia	< 20 Tahun	13 (5,2%)	2 (0,8%)	1 (0,4%)	16 (6,4%)
	20 – 23 Tahun	172 (68,8%)	45 (18,0%)	5 (2,0%)	222 (88,8%)
	> 23 Tahun	6 (2,4%)	4 (1,6%)	2 (0,8%)	12 (4,8%)
Total		191 (76,4%)	51 (20,4%)	8 (3,2%)	250 (100%)

Tabulasi silang kedua menggambarkan usia dengan *subjective well-being*. Kategori *subjective well-being* yang tinggi banyak dirasakan oleh subjek pada usia 20 – 23 tahun sejumlah 222 orang.

Tabel 4.9 Tabulasi Silang Pendapatan dengan *Subjective Well-Being*

		<i>Subjective Well-Being</i>			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Pendapatan	< 1 – 3 Juta	158 (63,2%)	36 (14,4%)	3 (1,2%)	197 (78,8%)
	3 – 5 Juta	26 (10,4%)	12 (4,8%)	4 (1,6%)	42 (16,8%)
	> 5 Juta	7 (2,8%)	3 (1,2%)	1 (0,4%)	11 (4,4%)
Total		191 (76,4%)	51 (20,4%)	8 (3,2%)	250 (100%)

Tabulasi silang ketiga menyajikan data pendapatan dengan *subjective well-being*. Hasil dari tabel menunjukkan mayoritas subjek memiliki pendapatan < Rp 1.000.000 – Rp 3.000.000 perbulan yaitu sebanyak 197 orang.

Tabel 4.10 Tabulasi Silang *Gratitude* dengan *Subjective Well-Being*

		<i>Subjective Well-Being</i>			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
<i>Gratitude</i>	Rendah	49 (19,6%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	49 (19,6%)
	Sedang	115 (46,0%)	36 (14,4%)	3 (1,2%)	154 (61,6%)
	Tinggi	27 (10,8%)	15 (6,0%)	5 (2,0%)	47 (18,8%)
	Total	191 (76,4%)	51 (20,4%)	8 (3,2%)	250 (100%)

Selanjutnya tabel 4.10 menunjukkan hasil tabulasi silang *gratitude* terhadap *subjective well-being*. Mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki hasil yang didominasi tingkat yang sedang yaitu dengan presentase 61,6% atau 154 orang.

Tabel 4. 11 Tabulasi Silang *Optimism* dengan *Subjective Well-Being*

		<i>Subjective Well-Being</i>			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
<i>Optimism</i>	Rendah	18 (7,2%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	18 (7,2%)
	Sedang	143 (57,2%)	27 (10,8%)	0 (0,0%)	170 (68,0%)
	Tinggi	30 (12,0%)	24 (9,6%)	8 (3,2%)	62 (24,8%)
Total		191 (76,4%)	51 (20,4%)	8 (3,2%)	250 (100%)

Hasil tabulasi silang *optimism* terhadap *subjective well-being* menunjukkan mayoritas mahasiswa memiliki hasil yang didominasi tingkat yang sedang yaitu dengan presentase 68,0% atau 170 orang.

B. Pengujian Hipotesis

Hasil analisis regresi berganda dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.12 Hasil Uji F

Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Regression	1758,244	2	879,122	69,569	,000 ^b
Residual	3121,260	247	12,637		
Total	4879,504	249			

Berdasarkan tabel di atas diperoleh nilai F hitung sebesar 69,569 dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan hipotesis diterima, di mana variabel *gratitude* dan *optimism* secara bersama-sama berpengaruh terhadap variabel *subjective well-being*.

Tabel 4.13 Koefisien Determinasi (*R Square*)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,600 ^a	,360	,355	3,55481

Tabel di atas menunjukkan nilai koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,360. Nilai tersebut menggambarkan bahwa sebesar 36,0% *subjective well-being* dapat dijelaskan oleh variabel *gratitude* dan *optimism*, sisanya sebesar 64,0% dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini.

Tabel 4.14 Hasil Uji T

Model	Unstandarized Coefficients		Standarized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	-9,241	2,214		-4,174	0,000
<i>Gratitude</i>	,653	0,134	,317	4,892	0,000
<i>Optimism</i>	,773	0,143	,351	5,419	0,000

$$Y = a + b_1 x_1 + b_2 x_2$$

Diketahui:	Y	<i>Subjective well-being</i>
	A	Konstanta
	b ₁ , b ₂ , b ₃	Koefisien Regresi Berganda
	X ₁	<i>Gratitude</i>
	X ₂	<i>Optimism</i>

Dari data uji parsial di atas menunjukkan nilai signifikansi antara *gratitude* dengan *subjective well-being* adalah 0,000. Nilai tersebut menunjukkan adanya pengaruh *gratitude* terhadap *subjective well-being*. Selanjutnya, nilai signifikansi *optimism* dengan *subjective well-being* adalah 0,000. Nilai sig < 0,05 menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *optimism* terhadap *subjective well-being*.

C. Pembahasan

1. Pengaruh *Gratitude* terhadap *Subjective Well-Being*

Uji regresi yang telah dilakukan menunjukkan bahwa variabel *gratitude* berpengaruh signifikan terhadap variabel *subjective well-being*. *Gratitude* yang dimiliki mahasiswa pekerja mempengaruhi tingkat *subjective well-being* yang diterima. Dalam penelitian sebelumnya juga dijelaskan oleh Aisyah & Chisol (2018) yang menunjukkan bahwa *gratitude* memiliki pengaruh terhadap *subjective well-being*. Individu dengan *gratitude* yang tinggi akan memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi. Penelitian Gustine & Nurhadianti (2021) juga mengatakan hal yang sama, di mana semakin tinggi *gratitude* yang dimiliki individu, maka semakin tinggi *subjective well-being* yang dirasakan.

Tingkat *gratitude* yang dimiliki mahasiswa pekerja akan membuat individu menjadi lebih baik, bijaksana dalam menghadapi setiap permasalahan, dan mampu menciptakan keharmonisan antara dirinya dengan lingkungannya. Kekuatan positif yang didapatkan oleh individu yang paling banyak memberikan keuntungan bagi individu sendiri dan berkaitan dengan *subjective well-being* adalah *gratitude*. Hubungan antara *gratitude* dan *subjective well-being* adalah semakin meningkatnya perasaan positif dari individu (Bono, dkk., 2012; Prameswari & Ulpawati, 2019). Penelitian Işık, & Ergüner-Tekinalp (2017) juga mengatakan bahwa ungkapan terima kasih atau syukur merupakan intervensi yang bermanfaat untuk meningkatkan *subjective well-being* mahasiswa yang stres dan mengalami kesulitan penyesuaian.

Berdasarkan hasil kategori *gratitude* yang dimiliki mahasiswa pekerja, mayoritas subjek memiliki tingkat *gratitude* cukup baik. Individu dengan *gratitude* yang baik akan merasakan pengalaman hidup yang positif dan mampu mengekspresikan perasaan positif, hal tersebut sangat erat hubungannya dengan tingkat *subjective well-being* yang dirasakan oleh individu (Kristanto, 2016). Sebaliknya, individu yang memandang dan memaknai hidupnya dengan negatif akan merasa tertekan dan banyak merasakan perasaan negatif (Meiza, dkk., 2018).

Hasil tabulasi silang antara *gratitude* dengan *subjective well-being* menunjukkan terdapat 5 mahasiswa yang memiliki *gratitude* dan *subjective well-being* yang tinggi. *Gratitude* yang dimiliki individu akan berpengaruh terhadap kesehatan mental yaitu menurunkan perasaan negatif dan mencegah terjadinya penurunan *subjective well-being* (Jackowska, dkk., 2016). Selain itu, menurut Prabowo (2017) individu dengan *gratitude* yang tinggi mampu menghargai dan menerima atas berbagai situasi yang dialami.

2. Pengaruh *Optimism* terhadap *Subjective Well-Being*

Hipotesis kedua menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *optimism* terhadap *subjective well-being*. Artinya, tingkat *optimism* yang dimiliki oleh mahasiswa pekerja akan berpengaruh terhadap tingkat *subjective well-being*. Hal ini sejalan dengan penelitian Dewanti & Ayriza (2021) yang menyatakan *optimism* berpengaruh terhadap *subjective well-being*. Tinggi rendahnya *optimism* yang dimiliki individu akan mempengaruhi terbentuknya *subjective well-being* pada individu. Penelitian Hidayat & Suprihatin (2021) juga memiliki hubungan yang

signifikan terhadap *subjective well-being*. Individu yang memiliki *optimism* tinggi akan berpengaruh terhadap tingginya tingkat *subjective well-being* yang dimiliki.

Meningkatnya *subjective well-being* dikarenakan adanya sikap-sikap positif pada mahasiswa yang bekerja salah satunya adalah *optimism*. *Optimism* yang dimiliki individu akan mendorong untuk selalu berpikir bahwa sesuatu yang terjadi adalah hal yang terbaik bagi dirinya. Hal tersebut dapat terjadi karena keinginan untuk menunjukkan perilaku atau sikap positif merupakan karakteristik utama dari *subjective well-being*. Hal ini sejalan dengan penelitian Singhal (2020) menyebutkan *optimism* memiliki pengaruh terhadap pembentukan *subjective well-being*. Individu dengan *optimism* yang baik akan merasa yakin dapat mengatasi berbagai masalah. Selain itu, dengan *optimism* yang dimiliki mereka dapat mengurangi reaksi perasaan negatif dan menekankan aspek positif di berbagai situasi.

Berdasarkan hasil kategori *optimism* yang dimiliki mahasiswa pekerja, mayoritas subjek memiliki tingkat *optimism* cukup baik. *Optimism* diperlukan mahasiswa yang bekerja agar memiliki harapan positif di masa depan. Menurut Dolcos, Moore, & Katsumi (2018) *optimism* berpengaruh terhadap peningkatan *subjective well-being* karena dengan harapan di masa depan akan berjalan dengan baik, individu akan fokus pada proses untuk mencapai tujuan. Selain itu, individu dengan *optimism* tinggi akan mudah menyesuaikan kondisi yang sulit. Ketika menghadapi masalah, mereka akan menunjukkan daya tahan yang lebih baik.

Selanjutnya hasil tabulasi silang antara *optimism* dan *subjective well-being* menunjukkan terdapat 8 mahasiswa pekerja yang memiliki *optimism* dan *subjective well-being* tinggi. Data tersebut didukung oleh hasil regresi hubungan *optimism* dengan *subjective well-being*, di mana *optimism* yang tinggi akan mempengaruhi tingkat *subjective well-being*. Hal ini sejalan dengan penelitian Novrianti & Maretih (2018) melihat *optimism* memiliki pengaruh terhadap *subjective well-being* mahasiswa. *Optimism* yang dimiliki individu akan berpengaruh terhadap *subjective well-being* yang dirasakan dibandingkan dengan individu yang pesimistis (Scheier, Carver dan Bridges, 2001; Novrianti & Maretih, 2018).

3. Pengaruh *Gratitude* dan *Optimism* terhadap *Subjective Well-Being*

Hasil uji regresi berganda menunjukkan bahwa *gratitude* dan *optimism* secara bersama-sama memiliki pengaruh terhadap *subjective well-being*. Mahasiswa pekerja yang memiliki *gratitude* tinggi dan *optimism* yang baik cenderung merasakan *subjective well-being* yang tinggi juga. Hal yang sama ditunjukkan oleh penelitian Arief & Habibah (2015) juga menemukan *gratitude* dan *optimism* berpengaruh signifikan terhadap *subjective well-being*. *Gratitude* dan *optimism* memiliki kontribusi dalam pembentukan *subjective well-being*.

Penelitian Safaria (2018) juga memaparkan *gratitude* berpengaruh signifikan terhadap *subjective well-being*. Selain itu, penelitian Ariska, Putri, & Junaidi (2021) juga menjelaskan *optimism* memiliki hubungan yang signifikan dengan *subjective well-being*. Geng (2016) menambahkan bahwa dengan tingginya *gratitude* yang dimiliki individu akan membuat *subjective well-being*

yang dirasakan juga tinggi. Oleh karena itu, individu yang memiliki *gratitude* yang baik dan *optimism* yang tinggi, maka besar kemungkinan *subjective well-being* individu juga akan tinggi.

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi pada variabel *gratitude* dan *optimism* masing-masing menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima. Nilai koefisien determinasi sebesar 0,360 yang menunjukkan bahwa *gratitude* dan *optimism* memiliki pengaruh sebesar 36,0% terhadap tingkat *subjective well-being*. Dalam hal ini dapat dikatakan bahwa kedua variabel tersebut menjadi komponen penting untuk dimiliki mahasiswa yang bekerja sebagai upaya untuk meningkatkan *subjective well-being* yang dirasakan. Dengan kata lain, kedua variabel bebas tersebut dapat menjelaskan terbentuknya variabel terikat yaitu *subjective well-being*. Penelitian Prastuti (2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *gratitude* dan *subjective well-being*, di mana individu yang memiliki *gratitude* tinggi, maka semakin tinggi pula *subjective well-being*. Gomes & Izzati (2021) juga mengatakan bahwa terdapat hubungan antara *optimism* dengan *subjective well-being*. Individu dengan *optimism* tinggi akan memiliki *subjective well-being* yang tinggi juga.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Gratitude berkontribusi terhadap pembentukan *subjective well-being* mahasiswa yang bekerja. Semakin tinggi *gratitude* yang dimiliki mahasiswa yang bekerja, maka *subjective well-being* yang dirasakan juga tinggi. *Gratitude* yang dimiliki mahasiswa pekerja akan memberikan perasaan positif dan dihindarkan dari perasaan yang tidak nyaman sehingga mempengaruhi *subjective well-being* yang dimiliki individu. Selain itu, mahasiswa pekerja dengan *gratitude* yang tinggi dapat memberikan makna pada peristiwa apa pun secara positif, sehingga individu merasakan kualitas hidup yang baik.

Optimism terlihat memiliki kontribusi terhadap terbentuknya *subjective well-being*. Semakin tinggi *optimism* yang diterima, maka semakin tinggi pula *subjective well-being* individu. *Optimism* yang diterima mahasiswa yang bekerja dapat memberikan banyak perasaan positif, sehingga dapat mempengaruhi tingkat *subjective well-being* yang dirasakan. Mahasiswa pekerja dengan *optimism* yang tinggi akan dapat meminimalisir stres, percaya akan masa depan yang lebih baik, dan merasa puas dalam menjalani hidup.

Gratitude dan *optimism* secara bersama-sama memiliki kontribusi terhadap terbentuknya *subjective well-being* mahasiswa yang bekerja. Mahasiswa pekerja dengan *gratitude* dan *optimism* yang tinggi kecil kemungkinan mereka memiliki *subjective well-being* yang rendah. *Gratitude* dan *optimism* yang dimiliki mahasiswa pekerja dapat mendorong perasaan positif dan berdampak pada

subjective well-being yang dirasakan. Kedua variabel independen dalam penelitian ini memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap terbentuknya *subjective well-being*.

B. Saran

Bagi mahasiswa yang bekerja diharapkan tetap semangat dalam menjalankan kewajiban sebagai mahasiswa dan pekerja. Selain itu, diharapkan dapat menerapkan makna *gratitude* dengan cara meluangkan waktu untuk mengevaluasi diri, berdoa, dan mensyukuri atas apa yang telah didapatkan. Mahasiswa yang bekerja juga diharapkan dapat meningkatkan kualitas relasi dengan orang di sekitar seperti keluarga, teman, dan rekan kerja sehingga nantinya perasaan syukur dapat mudah dirasakan. Hal ini juga akan berdampak pada perasaan puas dalam kehidupan, meningkatnya perasaan positif, dan menurunnya perasaan negatif dalam diri.

Selain itu, untuk menumbuhkan *optimism* yang baik mahasiswa diharapkan melatih dengan menanamkan pikiran dan perasaan positif, memiliki kepercayaan diri, dan pemikiran yang luas. *Optimism* dapat dibentuk dengan cara memfokuskan diri pada keadaan saat ini dan masa depan, menghindari kata-kata dan ungkapan negatif, dan memaknai hal baik dari setiap kejadian yang ada. Mahasiswa juga diharapkan terbiasa dengan sikap *problem solving* saat menghadapi berbagai situasi.

Keterbatasan penelitian ini yaitu hanya melihat pengaruh antara *gratitude* dan *optimism* terhadap *subjective well-being*. Penelitian ini menggunakan metode

kuantitatif sehingga tidak dapat menggambarkan dimensi *gratitude* dan *optimism* yang dimiliki mahasiswa yang bekerja. Metode kualitatif akan dapat menjelaskan lebih dalam apa saja dimensi *gratitude* dan *optimism* yang diterima mahasiswa pekerja. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian yang lebih terjangkau terkait subjek dan data penelitiannya serta dapat menambahkan faktor lain yang tidak ada dalam penelitian ini sehingga dapat memperkaya penelitian mengenai *subjective well-being*. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat menyusutkan interval pendapatan dalam skala yang lebih kecil agar hasil sebaran mendapatkan cakupan yang lebih luas dan beragam atau disesuaikan dengan budaya pendapatan subjek terkait.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, A., & Chisol, R. (2018). Rasa Syukur Kaitannya Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer Gratitude in Relation With Psychological Well Being Among Honorary. *Proyeksi*, 13(2), 109–122.
- Aisyah, S., Yuwono, S., & Zuhri, S. (2015). Relationship Between Self Esteem The Future With OPTimism Islamic Students Tahfidz Program Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta And Abbas Ibnu Klaten. *Jurnal Indigenous*, 13(2), 1–8.
- Andira, D. A., & Steven, C. D. (2019). Dapatkah Aku Remisi? Studi Fenomenologi Optimisme pada Pasien Rheumatoid Arthritis. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 1(September), 29–37. <https://doi.org/10.30659/psisula.v1i0.7686>
- Ariati, J. (2010). Subjective Well-Being (Kesejahteraan Subjektif) Dan Kepuasan Kerja Pada Staf Pengajar (Dosen) Di Lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Undip*, 8(2), 117–123. <https://doi.org/10.14710/jpu.8.2.117-123>
- Arief, F. M., & Habibah, N. (2015) Pengaruh Strategi Aktivitas (Bersyukur dan Optimis) terhadap Peningkatan Kebahagiaan pada Mahasiswa S1 Pendidikan Guru Sekolah Dasar. *Seminar Psikologi dan Kemanusiaan*, 1(1), 198–205.
- Arif, I. S. (2016). *Psikologi Positif*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Arifin, J. (2017). *SPSS 24 untuk Penelitian dan Skripsi*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Ariska, S. L., Putri, A. M., & Junaidi. (2021). Hubungan Antara Jenis Kelamin Dan Optimisme Dengan College Student Subjective Well-Being. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(2), 127–139. <https://doi.org/10.33024/jpm.v3i2.4698>
- Ayudahlya, R., & Kusumaningrum, F. A. (2019). Kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif pada guru sekolah luar biasa. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 24(1), 13–26. <https://doi.org/10.20885/psikologi.vol24.iss1.art2>
- Baity, N. U. R., & Shabrina, U. (2018). Optimisme dan Adversity Quotient pada Remaja Panti Asuhan di Yogyakarta. *Universitas Islam Indonesiaam Indonesia*, 23–25.
- Bilal, A., Kusuma, M. G. J., Noviani, F. D., & Aprizal, F. S. (2017). *The Relationship Between Gratitude And Optimism Towards Subjective Well-Being (A Case of Merchants In The Relocation of Johar Market) Faculty of Psychology - Universitas Islam Sultan Agung*. 26–36.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2009). *Action, affect, and two-mode models of functioning*.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. In *Clinical Psychology Review*. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>
- Chang, E. C. (2001). *Optimism & Pessimism: Implications for Theory, Research, and Practice*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Chang, E. C., Chang, O. D., Martos, T., Sallay, V., Li, X., Lucas, A. G., & Lee, J. (2018). Does optimism weaken the negative effects of being lonely on suicide risk? *Death Studies*. 42(1), 63–68. <https://doi.org/10.1080/07481187.2017.1332115>

- Christanto, S. A., Brenda, D., Assisiansi, C., Pangestu, M. J., Sarita, I., & Sulistiani, V. (2017). Gratitude Letter: An Effort to Increase Subjective Well-Being in College. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 32(3), 158–168. <https://doi.org/10.24123/aipj.v32i3.630>
- Citra, F., Rahayu, M. S., & Khasanah, A. N. (2019). Hubungan Antara Mindfulness dengan Subjective Well-Being pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi Bandung Relation Of Mindfulness And Subjective Well-Being in Social Intitutions of Tresna menerima tinggal di panti . Mereka tidak menemukan me. *Prosiding Psikologi*, 5(2), 864–870.
- Dewanti, A., & Ayriza, Y. (2021). Pengaruh Optimism terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa yang Mengerjakan Tugas Akhir. *Acta Psychologia*, 3(2), 119–126.
- Dewanto, W., & Retnowati, S. (2015). Intervensi Kebersyukuran dan Kesejahteraan Penyandang Disabilitas Fisik. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology*, 1(1), 33–47.
- Dewi, L., & Nasywa, N. (2019). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Subjective Well-Being. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan UAD*, Vol 1 (1), 54–62. DOI: <http://dx.doi.org/10.26555/jptp.v1i1.15129>.
- Dewi, A. K., & Rahayu, A. (2020). Optimisme dan Keberfungsian Keluarga Hubungannya dengan Subjective Well-Being Pekerja Perempuan yang Work From Home di Kecamatan Tambun Utara Kabupaten Bekasi. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 4(3), 29–36.
- Diener, E. (2009). Subjective well-being. *The Science of Well-Being*, 11–58.
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1–43. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x>
- Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7(3), 181–185.
- Diener, E., & Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(5), 1105.
- Diener, E., Lucas, R. E., Oishi, S., Hall, N., & Donnellan, M. B. (2018). Advances and Open Questions in The Science of Subjective Well-Being. *Collabra: Psychology*, 4(1).
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2015). National accounts of subjective well-being. *American Psychologist*, 70(3), 234.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276.
- Dolcos, S., Moore, M., & Katsumi, Y. 2018. *Neuroscience and Well-Being. Handbook of Well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publisher
- Eddington, N., & Shuman, R. (2005). Subjective Well-being (Happiness). *Continuing Psychology Education*, 1(858), 1–16. https://www.texcpe.com/html/pdf/fl/2019/FLSWB.pdf?fbclid=IwAR36a75EprTRj515bN42iLaUiZUQz9sm0MHDU_GzIMO9A76gUd1a8PqL6Pg
- Eid, M., & Larsen, R. J. (2008). *The Science of Subjective Well-Being*. New York: The Guilford Press. <https://doi.org/10.5860/choice.45-5867>
- Emmons, R. A., McCullough, M. E., & Tsang, J.-A. (2002). *The assessment of*

gratitude.

- Fadila, P., Aquarisnawati, P., & Syanti, W. R. (2019). Dukungan Sosial Keluarga dan Optimisme dengan Subjective Well-Being pada Penderita Leukimia CML. *Humaniora*, 16(2), 57–61.
- Fajriani, L. T., & Suprihatin, T. (2017). Harga diri, Kepuasan Kerja dan Kesejahteraan Subjektif Pada Guru Madrasah Tsanawiyah. *Jurnal Proyeksi*, 12(1), 67–76. <http://lppm-unissula.com/jurnal.unissula.ac.id/index.php/proyeksi/article/view/2850>
- Fauzan, H. H., & Qodariah, S. (2017). Studi deskriptif mengenai subjective well-being pada lansia di panti sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi Bandung. *Prosiding Psikologi*, 3(1), 97–117.
- Feldman, R. S. (2012). *Pengantar Psikologi: Understanding Psychology*. Jakarta: Salemba.
- Garvin, G. & Putri, R. A., (2021). The Relationship Between Optimism and Subjective Well-Being in Covid-19 Pandemic Context. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 570(1), 80–83.
- Geng, Y. (2016). Gratitude mediates the effect of emotional intelligence on subjective well-being: A structural equation modeling analysis. *Journal of Health Psychology*, 23(10), 1–9. <https://doi.org/10.1177/1359105316677295>
- Ghozali, I. (2011). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghufron, N., & Risnawita, R. (2017). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Giyati, & Wardani, I. R. K. (2016). Ciri-Ciri Kepribadian Dan Kepatutan Sosial Sebagai Prediktor Subjective Well-Being (Kesejahteraan Subyektif) Pada Remaja Akhir. *Analitika*, 8(1), 10–24. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v17i2.693>
- Gomes, S. A., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan antara Optimisme dengan Subjective Well-Being pada Karyawan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(4), 1–13.
- Guse, T., Vescovelli, F., & Croxford, S. A. (2017). Subjective Well-Being and Gratitude Among South African Adolescents: Exploring Gender and Cultural Differences. *Youth and Society*, 51(5), 1–25. <https://doi.org/10.1177/0044118X17697237>
- Gustin, E., & Nurhadiani, RR. D. H. (2021). Hubungan antara Rasa Syukur dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa Kelas XII IPA SMAN 113 Jakarta Timur. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, 1(1), 63–73.
- Hafiza, S., & Mawarpury, M. (2019). Kesejahteraan Subjektif pada Pemulung: Tinjauan Sociodemografi. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 139. <https://doi.org/10.22146/gamajop.49945>
- Hakim, L., & Hartati, N. (2017). Sumber-sumber Kebahagiaan Lansia Ditinjau dari Dalam dan Luar Tempat Tinggal Panti Jompo. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 5(1), 32–42. <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/psikologi/article/view/6638>
- Hanifah, P. N., Suprihatin, T., & Syafitri, D. U. (2020). Hubungan Kebersyukuran dan Harga Diri terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Guru Tidak Tetap

- SMA/SMK di Kecamatan Semarang Barat Kota Semarang. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, 2(1), 147–156.
- Hartanto, E. W., & Kurniawan, J. E. (2015). Hubungan antara iklim organisasi dengan subjective well-being pada karyawan di perusahaan x. *Jurnal Psikologi Teori & Terapan*, 5(2), 70–80.
- Hastuti, R. (2016). Gratitude Siswa SMA Inklusi Negeri di Jakarta (Studi Deskriptif Kuantitatif). *Provita Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(2), 1–9.
- Hermaen, H., & Bhutto, Z. H. (2020). Gratitude and Forgiveness as Predictors of Subjective Well-Being Among Young Adults in Pakistan. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 35(4), 725–738. <https://doi.org/10.33824/PJPR.2020.35.4.39>
- Hidayat, Z., & Suprihatin, T. (2021). Hubungan antara Dukungan Sosial dan Optimisme terhadap Subjective Well-Being pada Remaja di Panti Asuhan At-Taqwa Tembalang. *Prosiding: Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (Kimu)* 5, 1(1), 136–144.
- Ikromi, Z. A., Diponegoro, A. M., & Tentama, F. (2019). Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Subjective Well-Being pada Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 412–420.
- Inarah, L., & Noor, H. (2017). Hubungan Syukur dengan Subjective Well-Being Remaja Panti Asuhan Ikhlasul Amal Bandung. *Prosiding Psikologi*, 3(2), 613–617.
- Indati, A., Adiyanti, M. G., & Ramdhani, N. (2019). Peran Wisdom terhadap Life Satisfaction pada Lansia. *Gajdah Mada Journal of Psycholog (GAMAJOB)*, Vol 5 (1), 60-69. DOI: 10.22146/gamajop.47176
- Irsyad, M., Akbar, S. N., & Safitri, J. (2019). Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan Kesejahteraan Subjektif Pada Remaja Di Panti Asuhan Di Kota Martapura. *Jurnal Kognisia*, 2(1), 26–30.
- Işık, Ş., & Ergüner-Tekinap, B. (2017). The effects of gratitude journaling on Turkish first year college students' college adjustment, life satisfaction and positive affect. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 39(2), 164-175.
- Jackowska, M., Brown, J., Ronaldson, A., Andrew, S. (2016). The Impact of a Brief Gratitude on Subjective Well-Being, Biology and Sleep. *Journal of Health Psychology*, 21(10), 2207–2217.
- Julika, S., & Setiyawati, D. (2019). Hubungan antara Kecerdasan Emosional, Stres Akademik, dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa. *Gajdah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(1), 50. <https://doi.org/10.22146/gamajop.47966>
- Kartika, R. (2020). Analisis Faktor Munculnya Gejala Stres Pada Mahasiswa Akibat Pembelajaran Jarak Jauh Di Masa Pandemi Covid-19. *Edukasi Dan Teknologi*, 1(2), 1–11. https://www.researchgate.net/profile/Abdul_Latip/publication/341868608_PERAN_LITERASI_TEKNOLOGI_INFORMASI_DAN_KOMUNIKASI_PADA_PEMBELAJARAN_JARAK_JAUH_DI_MASA_PANDEMI_COVID-19/links/5ed773c245851529452a71e9/PERAN-LITERASI-TEKNOLOGI-

INFORMASI-DAN-KOMUNIKASI

- Khoirunnisa, A., Ratnaningsih, I. Z. (2016). Optimisme dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 5(1), 1–4.
- Kristanto, E. (2016). Perbedaan Tingkat Kebersyukuran pada Laki-laki dan Perempuan. *Psychology & Humanity*, 1(1), 128–134.
- Krok, D. (2015). The mediating role of optimism in the relations between sense of coherence, subjective and psychological well-being among late adolescents. *Personality and Individual Differences*, 85, 134–139. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.05.006>
- Kurnianita, N. P. (2018). Hubungan Rasa Syukur dan Harga Diri dengan Kesejahteraan Subjektif pada Pensiunan Pegawai Negeri Sipil. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 7(1), 2264–2276.
- Kurniawan, W. (2019). Relationship Between Think Positive Towards the Optimism of Psychology Student Learning in Islamic University of Riau. *Jurnal Nathiqiyah*, 2(1), 126–147.
- Kusprayogi, Y., Nashori, H. F., & Kumolohadi, R. A. R. (2021). Pengaruh Islamic-Integrated Cognitive Behavioral Therapy Terhadap Peningkatan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Penderita Gangguan Lambung. *Seurune, Jurnal Psikologi Unsyiah*, 4(2), 150–168.
- Lestari, Y. I. (2021). Kebersyukuran Mampu Meningkatkan Subjective Well-Being pada Remaja Muslim. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 31–46.
- Lubis, I. R., & Agustini, L. J. (2018). Efektivitas Gratitude Training Untuk Meningkatkan Subjective Well-Being Pada Remaja di Panti Asuhan. *Journal Psikogenesis*, 6(2), 205–213. <https://doi.org/10.24854/jps.v6i2.703>
- Lubis, R., Irma, N. H., Wulandari, R., Siregar, K., Tanjung, A. N., Wati, T. A., N, M. P., & Syahfitri, D. (2015). Coping Stress pada Mahasiswa yang Bekerja. *Jurnal Diversita*, 1(2), 48–57.
- Lusiawati, I. (2016). Membangun Optimisme pada Seseorang Ditinjau Dari Sudut Pandang Psikologi Komunikasi. *TEDC*, 10(3), 147–151.
- Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How Do Simple Positive Activities Increase Well-Being? *Current Directions in Psychological Science*, 22(1), 57–62. <https://doi.org/10.1177/0963721412469809>
- Mahardhika, N. F., & Halimah, L. (2017). Hubungan Gratitude dan Subjective Well-Being Odapus Wanita Dewasa Awal di Syamsi Dhuha Foundation Bandung. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 91–114. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1278>
- Marina, A., & Utari, P. A. (2019). Gaya Kepemimpinan Perempuan Ditinjau Dari Peran Optimisme Dan Efikasi Diri di Universitas Dharma Andalas. *Jurnal Menara Ekonomi: Penelitian Dan Kajian Ilmiah Bidang Ekonomi*, 5(3), 1–11.
- Maryana, & Prameswari, Y. (2021). Dinamika Gratitude dan Subjective Well-being pada Mahasiswa Perantau di Masa Pandemi Covid-19. *Nuthiqiyah: Jurnal Psikologi Islam*, 04(01), 1–11.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., Kilpatrick, S. D., & Mooney, C. N. (2003). Narcissists as “victims”: The role of narcissism in the perception of transgressions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(7), 885–893.

<https://doi.org/10.1177/0146167203029007007>

- 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.
- Megawati, P., Lestari, S., & Lestari, R. (2019). Gratitude Training to Improve Subjective Well-Being Among Adolescents Living in Orphanages. *Humanitas Indonesian Psychological Journal*, 16(1), 13–22. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v16i1.9196>
- Meiza, A., Puspasari, D., & Kardinah, N. (2018). Kontribusi Gratitude dan Anxiety Terhadap Spiritual Well-being pada Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus. *Humanitas*, 15(1), 1–10.
- Miranda, J. O., & Cruz, R. N. C. (2020). Resilience mediates the relationship between optimism and well-being among Filipino university students. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00806-0>
- Miranda, N., & Amna, Z. (2016). Perbedaan Subjective Well-Being Pada Dewasa Awal Ditinjau Dari Status Pernikahan di Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Psikologi*, 1(3), 34–43.
- Muhid, A. (2019). *Analisis Statistik (Edisi 2)*. Sidoarjo: Penerbit Zifatma.
- Muniroh, A. (2018). Hope Dan Optimisme: Diskursus Perkembangan Ekonomi Syariah Di Indonesia. *Al-Musthofa: Journal of Sharia Economics*, 1(1), 1–9. [file:///C:/Users/user/Downloads/291-Article Text-460-1-10-20190220.pdf](file:///C:/Users/user/Downloads/291-Article%20Text-460-1-10-20190220.pdf)
- Murisal, & Hasanah, T. (2017). Hubungan Bersyukur dengan Kesejahteraan Subjektif pada Orang Tua yang Memiliki Anak Tunagrahita di SLB Negeri 2 Kota Padang. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 81–88.
- Muslimah, I., & Satwika, Y. W. (2019). Hubungan Antara Optimisme Dengan Adversity Quotient Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 2 Pare. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(1), 1–7.
- Muthmainah, Situmorang, N. Z., & Tentama, F. (2018). Gambaran Subjective Well-Being pada Perempuan Difabel. *University Research Colloquium*, 143–147.
- Nefertiti, M. D., & Handadari, W. (2018). Hubungan antara Dukungan Emosional dengan Kesejahteraan Subjektif Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental Unair*, Vol 7(1), 72-81.
- Novrianto, R., & Maretih, A. K. E. (2018). Self-efficacy dan Optimisme sebagai Prediktor Subjective Well-Being pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Mediapsi*, 4(2), 83–91. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2018.004.02.4>
- Nugraheni, A. K. (2012). Stres akademik dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa tingkat pertama dan mahasiswa tingkat akhir. *Unpublished Undergraduate Thesis*. Faculty of Psychology Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Nurillah, F. N., Murti, H. W., Syabilah, N. K., & Rohmah, N. A. (2019). Menghitung Berkah Gratitude & Pengaruhnya Terhadap Subjective Well-Being Pada Mahasiswa. *Cluster Tema: Personality & Character*, 48–57.
- Pamuji, S. S., & Hartanti. (2021). Pengaruh Gratitude Intervention Terhadap Subjective Well-Being pada Lansia: Sebuah Kajian Life History. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), 167–171.

<https://doi.org/10.31604/ristekdik.2021.v6i2.144-148>

- Panggagas, F. A. W. (2019). Pengaruh Gratitude Terhadap Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Kuliah Dan Bekerja Di Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda. *Motivasi*, 7(1), 1–11.
- Park, N. (2004). The Role of Subjective Well-Being in Positive Youth Development. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 25–39.
- Pertiwi, D. Y., & Maryatmi, A. S. (2019). Gambaran Subjective Well Being Pada Ibu yang Memiliki Anak Thalasemia di Perumahan X. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 3(1), 118–127.
- Prabowo, A. (2017). Gratitude dan Psychological Well-being pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 05(02), 260–270.
- Prameswari, Y., & Ulpawati. (2019). Peran Gratitude (Kebersyukuran) terhadap Psychological Well-Being Tenaga Kesehatan. *Personifikasi*, 10(2), 100–113.
- Pramithasari, A., & Suseno, M. N. (2019). Kebersyukuran dan Kesejahteraan Subjektif pada Guru SMA Negeri I Sewon. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 1–12.
<http://jurnalfpk.uinsby.ac.id/index.php/JPP/article/download/240/168%0D%0A%0D%0Ahttps://doi.org/10.29080/jpp.v10i2.240%0D%0D%0A>
- Prastuti, E. (2020). Urgensi Pelatihan Syukur (Gratitude Training) untuk Meningkatkan Subjective Well-Being "Ibu Muda" dalam Konteks Keluarga. *Jurnal Insight*, 16(2), 220–237.
- Prayogi, F., Muslihati, & Handarini, D. M. (2017). Hubungan Self Efficacy, Optimism, Social Support dan Psychological Well-being Peserta Didik SMK. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 2(4), 508–515.
- Puente-Díaz, R., & Cavazos-Arroyo, J. (2019). Influence of Gratitude and Materialism on Two Different Conceptualizations of Subjective Well-Being. *Universitas Psychologica*, 18(3), 1–9.
<https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy18-3.igmt>
- Purbaningtyas, K., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan Body Image dengan Subjective Well-Being pada Perempuan Dewasa Awal yang Mengalami Kelebihan Berat Badan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol 8 (3), 241-250.
- Putra, I. P., & Puspitadewi, N. W. S. (2020). Perbedaan Subjective Well-Being Ditinjau Dari Jenis Kelamin dan Status Pernikahan pada Pegawai Negeri Sipil. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 1–5.
- Rahmah, H. (2020). Analisis Hubungan Kebersyukuran Dan Well Being pada Kelompok Usia Anak, Remaja Dan Dewasa: Studi Meta Analisis. *Al-Madrasah: Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, 4(2), 173–192.
<https://doi.org/10.35931/am.v4i2.315>
- Rahmania, F. A., Anisa, S. N., Hutami, P. T., Wibisono, M., & Rusdi, A. (2019). Hubungan Syukur dan Sabar terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Remaja. *PSIKOLOGIKA: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 24(2), 155–166.
<https://doi.org/10.20885/psikologi.vol24.iss2.art6>
- Rakhman, M., Tentama, F., & Situmorang, N. Z. (2018). Gambaran Subjective Well-Being Anak Perempuan pada Komunitas Rumah Belajar Indonesia

- Bangkit (RBIB) di Yogyakarta. *Seminar Nasional Dan Call for Paper: "Community Psychology,"* 1–27.
- Renshaw, T. L., & Bolognino, S. J. (2016). The College Student Subjective Wellbeing Questionnaire: A brief, multidimensional measure of undergraduate's covitality. *Journal of Happiness Studies, 17*(2), 463–484.
- Roellyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan Optimisme terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia, 1*(1), 29–37.
- Rulangi, R., Fahera, J., & Novira, N. (2021). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Subjective Well-Being pada Mahasiswa. *Buku Abstrak Seminar Nasional, 1*(1), 406–412.
- Russel, J. E. A. (2008). Promoting Subjective Well-being at work. *Journal of Career Assessment, Vol 16* (1) 117-131. Doi: [10.1177/106907270308142](https://doi.org/10.1177/106907270308142)
- Sabiq, Z., & Miftahuddin, M. (2017). Pengaruh Optimisme, Dukungan Sosial, dan Faktor Demografis Terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Perawat. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I), 6*(2), 183–196. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v6i2.9174>
- Sadeghi, A., & Pour, S. B. (2015). The Effect of Gratitude on Psychological and Subjective Well-being among Hospital Staff. *Health Education & Health Promotion, 3*(4), 51–62.
- Safaria, T. (2018). Perilaku Keimanan, Kesabaran dan Syukur dalam Memprediksi Subjective Well-being Remaja. *Humanitas, 15*(2), 127–136.
- Safarina, N. A., Munir, A., & Nuraini, N. (2019). Hubungan Harga Diri dan Optimisme dengan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi, 1*(1), 39–48.
- Saifuddin, M., & Andriani, I. (2019). Religiusitas dan Subjective Well-Being Pada Wanita yang Menggunakan Cadar. *Jurnal Psikologi, 11*(2), 200–206.
- Sari, F. I. P., & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan antara Konsep Diri (Dimensi Internal) dan Optimisme dengan Subjective Well-Being Siswa SMA Marsudirini Bekasi. *Ikraith-Humaniora, 3*(1), 23–29.
- Satici, B. (2019). Testing a Model of Subjective Well-Being: The Roles of Optimism, Psychological Vulnerability, and Shyness. *Health Psychology Open, 6*(2). <https://doi.org/10.1177/2055102919884290>
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1993). On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. *Current Directions in Psychological Science, 2*(1), 26–30.
- Seftiani, N. A., & Herlena, B. (2018). Kecerdasan Spiritual sebagai Prediktor Kesejahteraan Subjektif padSinghal, T. (2020). A review of coronavirus disease-2019 (COVID-19). *The indian journal of pediatrics, 87*(4), 281-286.a Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Integratif, 6*(1), 101–115.
- Seegerstrom, S. C., Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2017). Optimism. *The Happy Mind: Cognitive Contributions to Well-Being, 30*(1), 195–212. https://doi.org/10.1007/978-3-319-58763-9_11
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of Positive Psychology, 2*(2002), 3–12.

- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Vintage.
- Singhal, T. (2020). A review of coronavirus disease-2019 (COVID-19). *The indian journal of pediatrics*, 87(4), 281-286.
- Situmorang, N. Z., Mujidin, Andini, Y., Silawati, A., Tentama, F., Sari, E. Y. D., Kurniasih, N., Achmad, L. I., & Wahyudin, U. (2019). Female Teachers' Subjective Well-Being from the Aspects of Gratitude, Optimism, and Work-Family Balance. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 203(1), 141-144. <https://doi.org/10.2991/iclick-18.2019.29>
- Situmorang, N. Z., & Tentama, F. (2018). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Subjective Well-Being Pada Ibu Jalanan*. <https://doi.org/10.31227/osf.io/pxg7u>
- Steven, C. D., & Sawitri, D. R. (2016). Bersyukur di Tengah Sedih dan Senangku: (Studi Kualitatif Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Tunanetra). *Jurnal Empati*, 5(3), 439-442.
- Sugiyono, D. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiyarini, I. (2020). Efektifitas Pelatihan Kebersyukuran Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 12(1), 1-12. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol12.iss1.art1>
- Suryaningsih, A. (2016). Hubungan Antara Optimisme Dan Self Efficacy Dengan Flow Akademik Siswa SMA. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 5(1), 1-22.
- Thanoesya, R., Syahniar, & Ifdil, I. (2016). Konsep Diri dan Optimisme Mahasiswa dalam Proses Penulisan Skripsi. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 2(2), 58-61.
- Triwijayanti, D. A. K., & Astiti, D. P. (2019). Peran Dukungan Sosial Keluarga dan Efikasi Diri Terhadap Tingkat Work-Life Balance pada Mahasiswa yang Bekerja di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(2), 320-327. <https://doi.org/10.24843/jpu.2019.v06.i02.p11>
- Vittersø, J., & Nilsen, F. (2002). The Conceptual and Relational Structure of Subjective Well-Being, Neuroticism, and Extraversion: Once Again, Neuroticism is The Important Predictor of Happiness. *Social Indicators Research*, 57(1), 89-118.
- Wahid, A. W., Larasati, A., Ayuni, & Nashori, F. (2018). Optimisme Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan Ditinjau dari Kebersyukuran dan Konsep Diri. *Humanitas*, 15(2), 160-168. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v15i2.8725>
- Wicaksana, H. Y., & Shaleh, A. R. (2017). Pengaruh optimisme dan social support terhadap subjective well-being pada anggota bintara pelaksana polri. *TAZKIYA Journal of Psychology*, 22(2), 241-254.
- Widiana, W., & Rusli, D. (2020). Pengaruh Self-Efficacy Terhadap Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Yang Sedang Skripsi. *Jurnal Riset Psikologi*, 2020(1), 1-10.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890-905.

- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 443–447.
- Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). A Social-Cognitive Model of Trait and State Levels of Gratitude. *Emotion*, 8(2), 281–290. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.8.2.281>
- Yoo, J. (2020). Gratitude and subjective well-being among koreans. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 2–10. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228467>.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A