

**HUBUNGAN *SELF-ESTEEM* DAN *GRATITUDE* DENGAN  
*SUBJECTIVE WELL-BEING* MAHASISWA FAKULTAS ILMU  
TARBIYAH DAN KEGURUAN UNIVERSITAS ISLAM  
NEGERI SUMATERA UTARA**

**TESIS**

**OLEH**

**SYAUQINA BATUBARA**

**NPM. 211804055**



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2025**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

-----  
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 1/12/25

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber  
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah  
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id) 1/12/25

**HUBUNGAN *SELF-ESTEEM* DAN *GRATITUDE* DENGAN  
*SUBJECTIVE WELL-BEING* MAHASISWA FAKULTAS ILMU TARBIYAH  
DAN KEGURUAN UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA**

TESIS



**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Magister  
Psikologi Pada Program Pasca Sarjana Universitas Medan Area**

**NPM. 211804055**

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2025**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

-----  
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

i

Document Accepted 1/12/25

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber  
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah  
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)1/12/25

**UNIVERSITAS MEDAN AREA  
PROGRAM PASCASARJANA  
MAGISTER PSIKOLOGI**

**HALAMAN PENGESAHAN**

Tesis ini dipertahankan di depan Panitia Penguji Tesis

Program Pascasarjana Magister Psikologi

Universitas Medan Area

Pada Hari : Rabu  
Tanggal : 3 September 2025  
Tempat : Ruang Sidang PPS UMA

Ketua : Prof. Hasanuddin, Ph.D  
Sekretaris : Dr. Amanah Surbakti, M.Psi, Psikolog  
Pembimbing I : Dr. Suryani Hardjo, S.Psi, MA, Psikolog  
Pembimbing II : Dr. Salamiah Sari Dewi, M.Psi  
Penguji Tamu : Dr. Siti Aisyah, M.Psi, Psikolog

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

**PROGRAM PASCASARJANA**

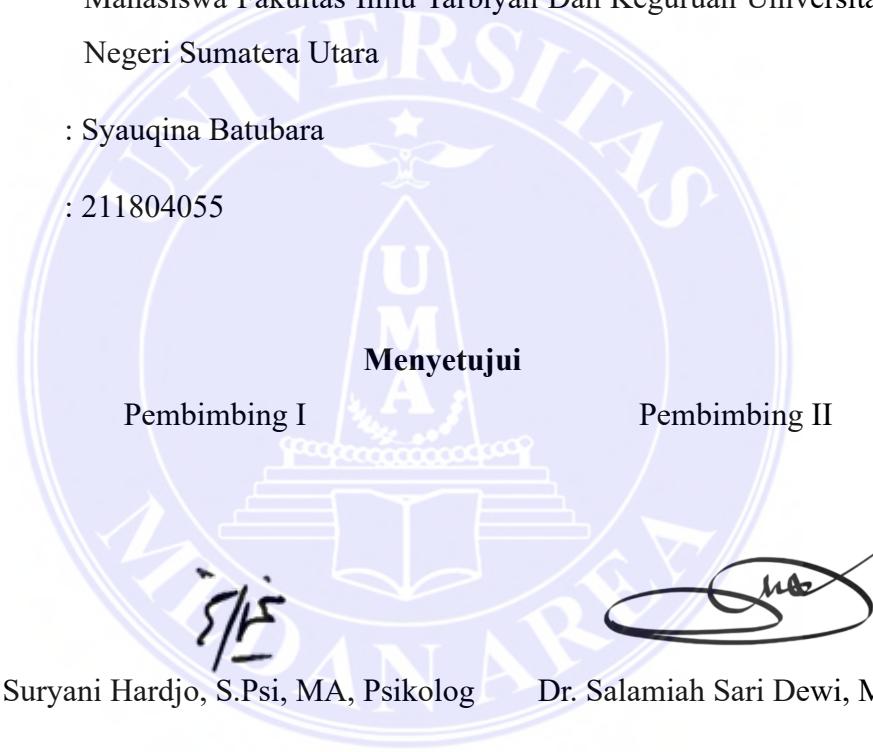
**MAGISTER PSIKOLOGI**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Judul : Hubungan *Self-Esteem* Dan *Gratitude* Dengan *Subjective Well-Being*  
Mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam  
Negeri Sumatera Utara

Nama : Syauqina Batubara

NPM : 211804055



Ketua Program Studi

Magister Psikologi



Dr. Suryani Hardjo, S.Psi, MA, Psikolog

Direktur



Prof. Dr. Ir. Retna Astuti K., MS

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Medan, 3 September 2025

Syauqina Batubara



## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TESIS

### UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Syauqina Batubara

NPM : 211804055

Program Studi : Magister Psikologi

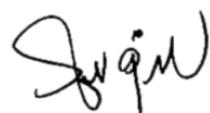
Fakultas : Program Pasca Sarjana

Jenis Karya : Tesis

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) kepada Universitas Medan Area atas karya ilmiah saya yang berjudul: Hubungan *Self-Esteem Dan Gratitude Dengan Subjective Well-Being* Mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tesis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Medan, 3 September 2025



Syauqina Batubara

NPM. 211804055

## ABSTRAK

**Batubara, S. Hubungan Self-Esteem Dan Gratitude Dengan Subjective Well-Being Mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Magister Psikologi, Pascasarjana Universitas Medan Area, 2025.**

Studi ini dilaksanakan untuk mengeksplorasi hubungan antara penghargaan *self-esteem* dan *gratitude* terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode regresi berganda. Temuan menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *self-esteem* dengan *subjective well-being* dengan nilai r sebesar 0,878. Sementara itu, korelasi antara *gratitude* dan *subjective well-being* mencapai 0,899, yang menandakan kekuatan hubungan yang tinggi. Analisis korelasi berganda menunjukkan nilai R sebesar 0,911, yang berarti bahwa kontribusi gabungan *self-esteem* dan *gratitude* terhadap *subjective well-being* sebesar 91,1%. Temuan ini memperjelas bahwa kedua variabel tersebut bukan hanya berdampak secara individu, tetapi secara simultan berkontribusi terhadap peningkatan *subjective well-being* pada mahasiswa. Oleh karena itu, pengembangan program yang berfokus pada peningkatan *self-esteem* dan *gratitude* diyakini dapat menjadi strategi efektif dalam memperkuat kondisi emosional dan kebahagiaan mahasiswa di lingkungan akademik.

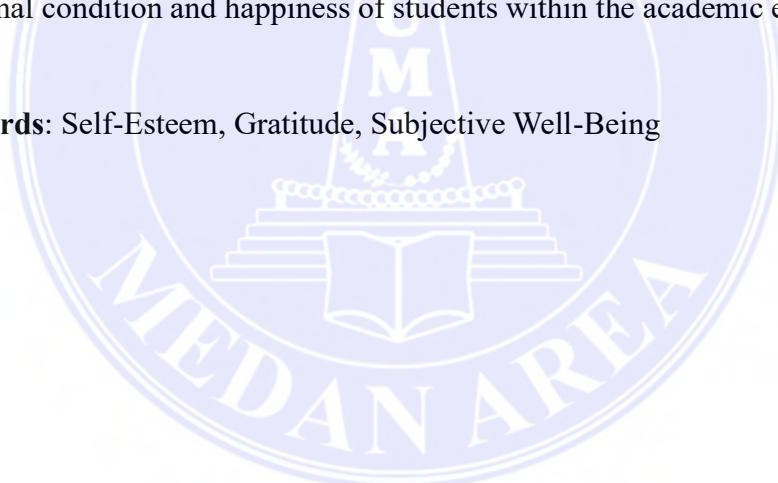
**Kata kunci:** *Self-Esteem, Gratitude, Subjective Well-Being*

## ABSTRACT

**Batubara, S. The Relationship between Self-Esteem and Gratitude with Subjective Well-Being of Students at the Faculty of Education and Teacher Training, State Islamic University of North Sumatra. Master of Psychology, Postgraduate, Medan Area University, 2025.**

This study was conducted to explore the relationship between self-esteem and gratitude on subjective well-being among students of the Faculty of Tarbiyah and Teacher Training at the State Islamic University of North Sumatra. The research employed a quantitative approach using multiple regression analysis. The findings revealed a significant relationship between self-esteem and subjective well-being, with an r-value of 0.878. Meanwhile, the correlation between gratitude and subjective well-being reached 0.899, indicating a strong relationship. The multiple correlation analysis showed an R-value of 0.911, which means that the combined contribution of self-esteem and gratitude to subjective well-being was 91.1%. These findings clarify that both variables not only have individual effects but also simultaneously contribute to the enhancement of students' subjective well-being. Therefore, the development of programs focusing on the improvement of self-esteem and gratitude is believed to be an effective strategy in strengthening the emotional condition and happiness of students within the academic environment.

**Keywords:** Self-Esteem, Gratitude, Subjective Well-Being



## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahim*

*Assalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh*

Segala puji dan rasa terima kasih penulis haturkan kepada Allah SWT, Penguasa Alam Semesta, atas segala karunia, pertolongan, dan petunjuk-Nya yang senantiasa menyertai perjalanan penulis dalam menempuh jenjang pendidikan ini. Berkat rahmat-Nya, penulis masih diberikan anugerah berupa keimanan, kesehatan baik fisik maupun batin, serta kesempatan untuk terus menimba ilmu. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Rasulullah Muhammad SAW, panutan sepanjang zaman, beserta keluarga dan para sahabatnya yang penuh kemuliaan. Selama proses penyusunan karya ilmiah ini, penulis menghadapi sejumlah tantangan dan rintangan, baik yang bersifat teknis maupun emosional. Namun, berkat ketekunan, kesabaran, dan dorongan semangat yang tak henti-hentinya, akhirnya penulis berhasil menyelesaikan seluruh proses mulai dari penyusunan rancangan awal, pengumpulan data lapangan, hingga tahap akhir penulisan. Karya ilmiah dengan judul "*Hubungan Self-Esteem dan Gratitude dengan Subjective Well-Being Mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara*" ini diajukan sebagai salah satu syarat akademik untuk meraih gelar Magister Psikologi (M.Psi) pada Program Pascasarjana Universitas Medan Area.

Dalam proses penyusunan tesis ini penulis menerima banyak sekali bantuan dari berbagai pihak, sehingga tesis ini dapat terselesaikan. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak, khususnya kepada:

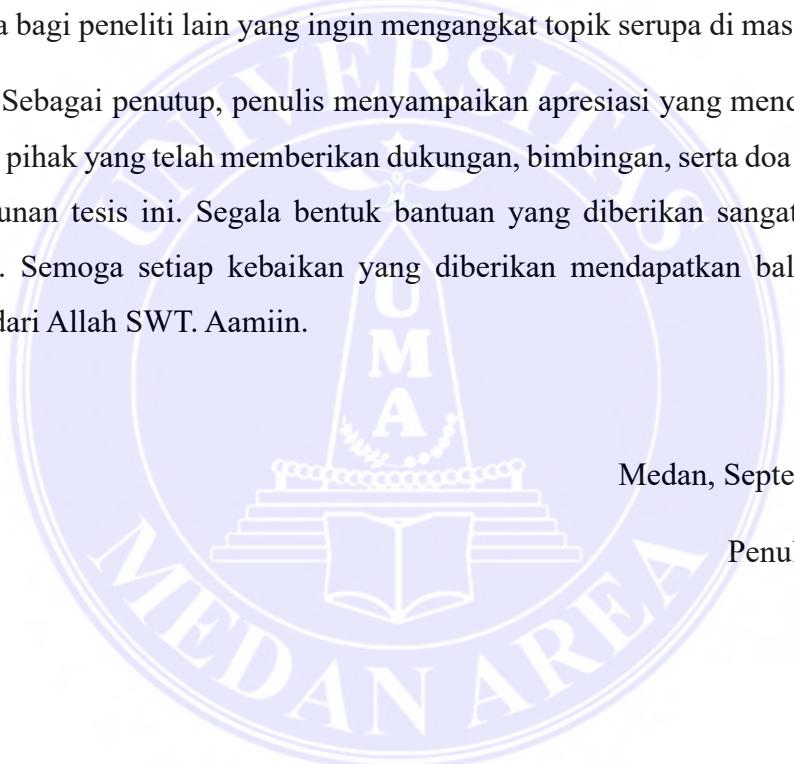
1. Terima kasih kepada orang tua tercinta Alm. Abd. Muhyi Batubara dan Umi Zahara Balatif, atas segala curahan cinta dan kasih sayang serta perjuangannya hingga saya mampu menjalani kehidupan ini dengan baik.
2. Rektor Universitas Medan Area, Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng, Msc.

3. Ibu Prof. Dr. Ir. Retna Astuti K., M.S. sebagai Direktur Program Pasca Sarjana Universitas Medan Area.
4. Ibu Dr. Suryani Hardjo, S.Psi., MA, Psikolog, sebagai Ketua Prodi Magister Psikologi sekaligus sebagai dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, motivasi dan kesediaan waktu kepada penulis dalam penyelesaian tesis ini.
5. Ibu Dr. Salamiah Sari Dewi, M.Psi, sebagai dosen pembimbing II, yang telah memberikan pengarahan, saran dan kritik yang membangun, dan memotivasi penulis untuk menyelesaikan tesis ini.
6. Seluruh Dosen Pascasarjana Magister Psikologi yang telah memberikan arahan, bimbingan dan ilmu yang bermanfaat selama perjalanan pendidikan penulis.
7. Para Staf dan Pegawai Pascasarjana Magister Psikologi yang telah membantu dan memfasilitasi pengurusan administrasi demi kelancaran penyelesaian tesis ini.
8. Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara yang telah memberikan izin untuk penulis melakukan penelitian di lokasi tersebut.
9. Seluruh Mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara yang telah membantu dan bersedia menjadi sampel dalam penelitian tesis ini.
10. Teman seperjuangan M.Psi: Icha, Eka, Kak Tis'a, dan Kak Yunita yang senantiasa memberi motivasi meskipun dari jauh, serta seluruh teman-teman Magister Psikologi khususnya angkatan 2021, yang telah mewarnai kehidupan pendidikan saya di Universitas Medan Area.
11. Kepada sahabat tercinta yang telah bersama-sama kehidupan saya lebih dari separuh usia: Pupuy dan Amel yang selalu bersedia diajak revisian kemanapun dan kapanpun sampai larut malam.
12. Kepada adik-adik yang selalu memberikan *support* dan bersama-sama di kala suka-suka: Najwa dan Romy yang selalu bersedia *nge-spill* cerita-cerita lucu kehidupan.

13. Kepada seluruh café yang saya tumpangi wifi-nya, khususnya: Kopikuni, Nendo Matcha, KA Kuphi, dan Fore. Terima kasih.

Dengan keterbatasan pengetahuan, pengalaman, serta literatur yang dijadikan rujukan, penulis menyadari bahwa penyusunan tesis ini masih jauh dari kata sempurna. Masih terdapat berbagai kekurangan yang membutuhkan penyempurnaan dan pengembangan lebih lanjut agar hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat yang lebih optimal. Oleh sebab itu, penulis membuka diri terhadap segala bentuk masukan dan kritik konstruktif sebagai upaya penyempurnaan karya ini. Harapannya, tulisan ini dapat menjadi pijakan awal yang berguna bagi peneliti lain yang ingin mengangkat topik serupa di masa mendatang.

Sebagai penutup, penulis menyampaikan apresiasi yang mendalam kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, serta doa dalam proses penyusunan tesis ini. Segala bentuk bantuan yang diberikan sangat berarti bagi penulis. Semoga setiap kebaikan yang diberikan mendapatkan balasan berlipat ganda dari Allah SWT. Aamiin.



Medan, September 2025

Penulis

Syauqina Batubara

211804055

## DAFTAR ISI

	Halaman
COVER .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TESIS .....	v
ABSTRAK .....	vi
ABSTRACT .....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1.    Latar Belakang Masalah.....	1
1.2.    Rumusan Masalah .....	14
1.3.    Tujuan Penelitian.....	14
1.4.    Hipotesis Penelitian.....	15
1.5.    Manfaat Penelitian .....	15
1.5.1.    Manfaat Teoritis .....	16
1.5.2.    Manfaat Praktis .....	16
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>17</b>
2.1. <i>Subjective Well-Being</i> .....	17
2.1.1.    Pengertian <i>Subjective Well-Being</i> .....	17
2.1.2.    Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Subjective Well-Being</i> .....	18
2.1.3.    Aspek-Aspek <i>Subjective Well-Being</i> .....	21
2.1.4.    Ciri-ciri Orang dengan <i>Subjective Well-Being</i> yang Baik.....	23
2.1.5.    Komponen <i>Subjective Well-Being</i> .....	26
2.2. <i>Self-Esteem</i> .....	28
2.2.1.    Pengertian <i>Self-Esteem</i> .....	28
2.2.2.    Faktor-Faktor yang mempengaruhi <i>Self-Esteem</i> .....	29
2.2.3.    Aspek-Aspek <i>Self-Esteem</i> .....	31

2.2.4.	Ciri-ciri orang dengan <i>Self-Esteem</i> yang Baik.....	33
2.2.5.	Dimensi <i>Self-Esteem</i> .....	36
2.3.	<i>Gratitude</i> .....	37
2.3.1.	Pengertian <i>Gratitude</i> .....	37
2.3.2.	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Gratitude</i> .....	38
2.3.3.	Aspek-Aspek <i>Gratitude</i> .....	40
2.3.4.	Ciri-Ciri orang dengan <i>Gratitude</i> yang tinggi.....	43
2.3.5.	Jenis-jenis <i>Gratitude</i> .....	46
2.4.	Hubungan <i>Self-Esteem</i> Dengan <i>Subjective Well-Being</i> .....	46
2.5.	Hubungan <i>Gratitude</i> Dengan <i>Subjective Well-Being</i> .....	47
2.6.	Hubungan <i>Self-Esteem</i> Dan <i>Gratitude</i> Dengan <i>Subjective Well Being</i>	48
2.7.	Kerangka Konseptual .....	51
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....		52
3.1.	Desain Penelitian.....	52
3.2.	Waktu dan Tempat Penelitian.....	53
3.3.	Identifikasi Variabel .....	53
3.4.	Definisi Operasional.....	54
3.5.	Populasi dan Sampel .....	55
3.5.1.	Populasi .....	55
3.5.2.	Sampel.....	55
3.6.	Teknik Pengambilan Sampel.....	55
3.7.	Metode Pengumpulan Data.....	56
3.8.	Prosedur Penelitian.....	57
3.9.	Teknik Analisis Data .....	57
3.9.1.	Analisis Deskripsi Data.....	58
3.9.2.	Uji Persyaratan Analisis .....	59
3.9.3.	Pengujian Hipotesis.....	61
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....		64
4.1.	Orientasi Kancah Penelitian .....	64
4.2.	Persiapan Penelitian .....	65
4.2.1.	Persiapan Administrasi.....	65
4.2.2.	Persiapan Instrumen Penelitian .....	65

4.2.2.1. Skala <i>Self-Esteem</i> .....	65
4.2.2.2. Skala <i>Gratitude</i> .....	66
4.2.2.3. Skala <i>Subjective Well-Being</i> .....	67
4.3. Uji Coba Instrumen Penelitian.....	69
4.3.1. Responden Uji Coba Instrumen Penelitian .....	69
4.3.2. Analisis Instrumen Peneltian.....	69
4.3.2.1. Uji Validitas ( <i>Construct Validity</i> ) .....	69
4.3.2.2. Uji Reliabilitas .....	71
4.4. Pelaksanaan Penelitian .....	73
4.5. Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	74
4.5.1. Deskripsi Data <i>Subjective Well-Being</i> .....	75
4.5.2. Deskripsi Data <i>Self-Esteem</i> .....	76
4.5.3. Deskripsi Data <i>Gratitude</i> .....	78
4.6. Tingkat Kecenderungan Data Penelitian.....	79
4.6.1. Tingkat Kecenderungan Data <i>Subjective Well-Being</i> .....	79
4.6.2. Tingkat Kecenderungan Data <i>Self Esteem</i> .....	80
4.6.3. Tingkat Kecenderungan Data <i>Gratitude</i> .....	81
4.7. Pengujian Persyaratan Analisis .....	82
4.7.1. Hasil Uji Linearitas dan Keberartian Regresi .....	82
4.7.1.1. <i>Self-Esteem</i> dengan <i>Subjective Wel-Being</i> .....	82
4.7.1.2. <i>Gratitude</i> dengan <i>Subjective Wel-Being</i> .....	83
4.7.2. Hasil Uji Normalitas .....	83
4.7.3. Hasil Uji Homogenitas .....	84
4.7.4. Uji Independen Variabel Bebas .....	85
4.8. Hasil Pengujian Hipotesis .....	86
4.8.1. Hubungan <i>Self-Esteem</i> dengan <i>Subjective Well-Being</i> .....	87
4.8.2. Hubungan <i>Gratitude</i> dengan <i>Subjectiev Well-Being</i> .....	89
4.8.3. Hubungan <i>Self-Esteem</i> ( $X_1$ ) dan <i>Gratitude</i> ( $X_2$ ) dengan <i>Subjective Well-Being</i> (Y).....	92
4.9. Pembahasan Hasil Penelitian .....	93
4.9.1. Hubungan <i>Self-Esteem</i> dengan <i>Subjective Well-Being</i> .....	93
4.9.2. Hubungan <i>Gratitude</i> dengan <i>Subjective Well-Being</i> .....	104

4.9.3. Hubungan <i>Self-Esteem</i> dan <i>Gratitude</i> dengan <i>Subjective Well-Being</i>	125
116	
4.10. Keterbatasan Penelitian.....	125
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>127</b>
5.1. Simpulan .....	127
5.2. Implikasi Hasil Penelitian .....	130
5.3. Saran.....	133
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>135</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Skor Pada Aitem.....	57
Tabel 4.1. Blueprint Skala <i>Self-Esteem</i> .....	66
Tabel 4.2. <i>Blueprint Skala Gratitudo</i> .....	67
Tabel 4.3. Blueprint Skala <i>Subjective Well-Being</i> .....	68
Tabel 4.4. Kriteria Interpretasi .....	72
Tabel 4.5. Rekapitulasi Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian .....	73
Tabel 4.6. Deskripsi Data Variabel Penelitian.....	74
Tabel 4.7. Distribusi Frekuensi Data <i>Subjective Well-Being</i> .....	75
Tabel 4.8. Distribusi Frekuensi Data <i>Self-Esteem</i> .....	77
Tabel 4.9. Distribusi Frekuensi <i>Gratitude</i> .....	78
Tabel 4.10. Tingkat Kecenderungan Data <i>Subjective Well-Being</i> .....	79
Tabel 4.11. Tingkat Kecenderungan Data <i>Self-Esteem</i> .....	80
Tabel 4.12. Tingkat Kecenderungan Data <i>Gratitude</i> .....	81
Tabel 4.13. Hasil Uji Linearitas <i>Self-Esteem</i> dengan <i>Subjective Well-Being</i> .....	82
Tabel 4.14. Hasil Uji Normalitas.....	84
Tabel 4.15. Hasil Uji Homogenitas .....	85
Tabel 4.16. Hasil Analisis Uji Independen Variabel Bebas.....	86
Tabel 4.17. Hasil Analisis Korelasi Variabel X <sub>1</sub> dengan Y.....	88
Tabel 4.18. Hasil Analisis Korelasi parsial antara X <sub>1</sub> Dengan Y .....	89
Tabel 4.19. Hasil Analisis Korelasi X <sub>2</sub> Dengan Y .....	90
Tabel 4.20. Hasil Analisis Korelasi Parsial Antara X <sub>2</sub> denagn Y .....	91
Tabel 4.21. Hasil Analisis Korelasi Antara X <sub>1</sub> , X <sub>2</sub> , dan Y .....	92

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Konseptual .....	51
Gambar 4.1. Histogram Variabel <i>Subjective Well-Being</i> .....	76
Gambar 4.2. Histogram Variabel <i>Self-Esteem</i> .....	77
Gambar 4.3. Histogram Variabel <i>Gratitude</i> .....	79
Gambar 4.4. Gambaran Umum Hasil Penelitian Hubungan Variabel.....	93



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Penelitian .....	143
Lampiran 2. Data Mentah Uji Validitas <i>Subjective Well Being</i> .....	151
Lampiran 3. Data Mentah Uji Validitas Instrumen <i>Self-Esteem</i> .....	155
Lampiran 4. Data Mentah Uji Validitas Instrumen <i>Gratitude</i> .....	159
Lampiran 5. Perhitungan Uji Validitas <i>Subjective Well-Being</i> .....	163
Lampiran 6. Perhitungan Uji Validitas Instrumen <i>Self-Esteem</i> .....	165
Lampiran 7. Perhitungan Uji Validitas Instrumen <i>Gratitude</i> .....	167
Lampiran 8. Data Mentah Uji Reliabilitas Instrumen <i>Subjective Well Being</i> ....	169
Lampiran 9. Data Mentah Uji Reliabilitas Instrumen <i>Self-Esteem</i> .....	173
Lampiran 10. Data Mentah Uji Reliabilitas Instrumen <i>Gratitude</i> .....	177
Lampiran 11. Perhitungan Reliabilitas Instrumen <i>Subjective Well-Being</i> .....	181
Lampiran 12. Perhitungan Reliabilitas Instrumen <i>Self-Esteem</i> .....	183
Lampiran 13. Perhitungan Reliabilitas Instrumen <i>Gratitude</i> .....	185
Lampiran 14. Rekapitulasi Data Mentah Instrumen <i>Subjective Well-Being</i> .....	187
Lampiran 15. Rekapitulasi Data Mentah Instrumen <i>Self-Esteem</i> .....	193
Lampiran 16. Rekapitulasi Data Mentah Instrumen <i>Gratitude</i> .....	199
Lampiran 17. Data Induk .....	205
Lampiran 18. Perhitungan Statistik Deskriptif.....	208
Lampiran 19. Perhitungan Tingkat Kecenderungan Data .....	214
Lampiran 20. Perhitungan Uji Linearitas dan Keberartian Regresi dengan menggunakan SPSS .....	217
Lampiran 21. Perhitungan Uji Normalitas dengan Menggunakan SPSS.....	218
Lampiran 22. Perhitungan Uji Homogenitas dengan Menggunakan SPSS .....	219
Lampiran 23. Perhitungan Uji Independen Variabel Bebas dengan Menggunakan SPSS .....	220
Lampiran 24. Perhitungan Uji Hipotesis Variabel Bebas.....	221

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa tingkat akhir adalah mereka yang sedang menyelesaikan skripsi sebagai syarat untuk lulus, sehingga mereka harus menyelesaikan tugas akademik ini untuk mendapatkan gelar (Asrun & Silondae, 2020). Mereka diharapkan untuk menunjukkan kedewasaan dalam berpikir serta bertindak, karena semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin besar pula tekanan yang mereka hadapi dalam berbagai aspek kehidupan (Wahyuni & Setyowati, 2020). Selain itu, mahasiswa tingkat akhir juga diharapkan untuk dapat mengatasi tantangan penyelesaian skripsi secara mandiri dan belajar secara mandiri. Oleh karena itu, pengalaman yang mereka alami tidak selalu serupa dengan rekan-rekan mereka (Aslinawati & Mintarti, 2017).

Pada idealnya, mahasiswa tingkat akhir diharapkan menyelesaikan skripsi dengan sungguh-sungguh, tanpa menganggapnya sebagai sesuatu yang menakutkan atau memberikan tekanan psikologis (Dwijayanti & Noor, 2017). Namun, kenyataannya, banyak mahasiswa tingkat akhir melihat skripsi sebagai ancaman dan menyikapinya sebagai suatu peristiwa yang tidak menyenangkan (Linsiya, 2022). Hal ini sejalan dengan temuan berdasarkan wawancara yang telah dilakukan kepada beberapa orang mahasiswa tingkat akhir di FITK UINSU. Mahasiswa menganggap bahwa skripsi merupakan sumber stres dan tekanan yang sangat besar dalam kehidupan mereka. Hal ini terjadi karena secara eksternal muncul pertanyaan-pertanyaan dari orang lain yang mempertanyakan “*kapan wisuda?*” sehingga membuat mereka meragukan diri mereka sendiri bahwa mereka tidak memiliki kemampuan yang cukup dalam menyelesaikan tugas akhir. Mahasiswa

Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UINSU juga merasa khawatir tentang masa depan mereka dan merasa tidak berdaya dengan menganggap bahwa apapun yang mereka lakukan tidak dapat mengubah keadaan apapun. Mereka juga merasa dibanding-bandingkan dengan anak lain yang sudah lebih dulu menyelesaikan skripsi. Dengan adanya berbagai tekanan dan tuntutan ini, mahasiswa tingkat akhir seringkali merasa kurang puas dengan hidup mereka dan seringkali mengalami emosi negatif, menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan subjektif mereka rendah, atau dalam istilah psikologi, *subjective well-being* rendah.

Tujuan utama hidup manusia tentunya adalah mencapai kebahagiaan, namun metode untuk mencapainya seringkali membuat seseorang merasa perlu melakukan segala cara demi mencapai kebahagiaan. Perasaan bahagia dan sedih merupakan bagian alami dari kehidupan manusia. Namun, jika seseorang mampu mengarahkan perasaan-perasaan tersebut ke arah yang positif, maka manusia pasti dapat menghadapi segala masalah dengan pikiran yang positif.

Banyak yang menghubungkan kebahagiaan dengan perasaan emosional dan cara seseorang melihat dunia dan dirinya sendiri. Beberapa ahli mengusulkan bahwa sebaiknya kebahagiaan tidak menjadi tujuan utama dalam hidup, tetapi hasil dari bagaimana seseorang menjalani hidupnya. Allport (dalam Wirawan, 2010) menyatakan bahwa kebahagiaan bukanlah sesuatu yang harus dicari, melainkan hal yang mungkin timbul sebagai hasil dari keterlibatan penuh seseorang dalam kehidupannya. Kebahagiaan bukanlah kekuatan pendorong, melainkan akibat dari keterlibatan seseorang dalam aktivitasnya. Hal ini merupakan fokus dari psikologi positif yang berusaha melihat aspek positif dari manusia. Seligman (dalam Wirawan, 2010), seorang tokoh psikologi positif, percaya bahwa meskipun dalam

## UNIVERSITAS MEDAN AREA

situasi sulit, manusia selalu memiliki kesempatan untuk melihat kehidupan dengan cara yang lebih positif.

Manusia dianggap sebagai makhluk yang memiliki kemampuan untuk melampaui segala keterbatasan dan mengoptimalkan potensi pribadi mereka. Psikologi positif memandang manusia sebagai individu yang memiliki kekuatan untuk menentukan perspektif terhadap kehidupan mereka. Psikologi positif memusatkan perhatiannya pada cara manusia memberikan arti pada kehidupan mereka, bagaimana mereka menginterpretasikan segala peristiwa yang terjadi dalam diri mereka sendiri, di mana interpretasi ini sangatlah subjektif. Oleh sebab itu, memiliki pandangan hidup yang optimis menjadi sangat penting agar setiap individu—meskipun berasal dari latar belakang serta persepsi yang beragam—mampu meraih kebahagiaan pribadi atau apa yang sering disebut sebagai subjective well-being. Istilah ini merujuk pada kondisi psikologis yang mencerminkan dominasi emosi positif, minimnya perasaan negatif, serta tingginya rasa puas terhadap kehidupan secara keseluruhan (Arbiyah, dkk., 2008).

*Subjective well-being* merupakan konsep yang menggambarkan bagaimana individu menilai kehidupannya baik dari sisi pikiran maupun perasaan. Istilah ini berkaitan dengan pandangan pribadi seseorang terhadap pengalaman batin yang dianggap menyenangkan, yang mencakup cara berpikir dan kondisi emosional yang secara umum dianggap bernilai oleh dirinya sendiri maupun oleh lingkungan sosialnya (Beiter dkk., 2015). Evaluasi ini mencakup penilaian emosional terhadap peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam hidup, sejalan dengan penilaian kognitif terhadap tingkat kepuasan dan pemenuhan hidup. Seseorang dikatakan memiliki *subjective well-being* yang tinggi adalah ketika mereka merasa puas dengan

keadaan hidup mereka, sering mengalami emosi positif, dan jarang mengalami emosi negatif (Diener dkk., 2005). *Subjective well being* yang dimiliki mahasiswa semakin menjadi perhatian mengingat meningkatnya masalah kesehatan mental di pendidikan tinggi (Beiter dkk., 2015).

Tingkat *subjective well-being* memiliki peranan penting bagi mahasiswa tahun akhir, karena mereka yang memiliki level kebahagiaan dan kepuasan hidup yang tinggi biasanya menunjukkan performa akademik yang optimal dan berpeluang besar menjadi sosok pemimpin yang unggul di masa mendatang (Sutalaksana & Kusdiyati, 2020). *Subjective well-being* merupakan hal yang penting bagi seorang siswa dan mahasiswa karena dapat mempengaruhi proses pembelajaran dan penyelesaian tugas akademik yang sedang mereka jalani (Mianti,dkk, 2024). Selain itu, menurut De Neve, dkk (2013), mahasiswa yang memiliki *subjective well-being* yang tinggi juga lebih mampu mengatasi tantangan hidup dan melaksanakan tanggung jawab mereka dengan baik. Mereka memiliki peluang lebih besar untuk mendapatkan pekerjaan, naik jabatan, memiliki pendapatan yang lebih tinggi, dan mengurangi resiko pengangguran.

Berbagai temuan ilmiah mengindikasikan bahwa orang-orang yang memiliki kesejahteraan subjektif tinggi umumnya lebih sering merasakan emosi menyenangkan, menjalin relasi sosial yang kokoh, serta mampu menghadapi tekanan hidup dan tantangan secara lebih efektif (Rask et al., 2003). Selain itu, *subjective well-being* yang rendah sering kali mendahului masalah kesehatan mental dan perilaku yang parah seperti depresi, bunuh diri, dan putus sekolah (Renshaw, 2018). Mengidentifikasi individu yang berisiko tinggi mengalami hal-

hal tersebut akan secara akurat dapat memberikan masukan bagi upaya intervensi dan pencegahan yang ditargetkan.

*Subjective well-being* memiliki sejumlah aspek yang saling terkait. Dalam kajian oleh Lucas, Diener, dan Suh pada tahun 1996, dijelaskan bahwa kesejahteraan ini dapat dilihat dari beberapa indikator, seperti rasa puas terhadap hidup, dominasi emosi positif, serta minimnya emosi negatif. Selain itu, *subjective well-being* juga berhubungan erat dengan dimensi psikologis lainnya, termasuk konsep harga diri (Diener, Lucas, & Oishi dalam Synder & Lopez, 2005).

Wilson pada tahun 1967 menyatakan bahwa kondisi *subjective well-being* seseorang dipengaruhi oleh unsur kejiwaan dan latar belakang kehidupan. Aspek psikologis mencakup penilaian terhadap diri sendiri, tingkat rasa senang, suasana perasaan, kepribadian, serta tingkat kecerdasan. Sementara itu, aspek yang bersifat demografis meliputi usia, jenjang pendidikan, jenis kelamin, kepercayaan, kondisi pernikahan, pendapatan, kondisi fisik, dan nilai-nilai budaya yang dianut (Synder & Lopez, 2005).

*Self-esteem* sendiri menurut Coopersmith (dalam Ling dan Dariyo, 2000), yaitu bentuk evaluasi individu terhadap dirinya yang cenderung bersifat stabil. Evaluasi ini mencerminkan sejauh mana seseorang merasa puas atau tidak puas dengan dirinya, serta menggambarkan persepsi individu terhadap kapasitas, nilai, keberhasilan, dan arti keberadaan dirinya.

Penghargaan terhadap diri sendiri (*self-esteem*) memiliki peran yang sangat signifikan dalam membentuk kualitas hidup seseorang. Diener mengemukakan bahwa dalam masyarakat yang menganut budaya individualistik, tingkat kepuasan

hidup sering kali ditentukan oleh seberapa tinggi individu menilai harga dirinya. Dengan demikian, memiliki *self-esteem* yang tinggi menjadi kebutuhan penting bagi setiap individu dalam proses pengembangan diri agar mampu mencapai kepuasan hidup yang optimal. Ketika seseorang mengalami rasa puas terhadap kehidupannya, maka kondisi tersebut akan membentuk *subjective well-being*, yang ditandai dengan meningkatnya pengalaman emosional yang menyenangkan, berkurangnya emosi negatif, serta adanya kepuasan dalam berbagai aspek kehidupan (Diener dan Diener, 1995 dalam Synder dan Lopez, 2005).

Keterkaitan antara *self-esteem* dan *subjective well-being* telah menjadi perhatian dalam banyak studi. Menurut Campbell (dalam Wangmuba, 2009), *self-esteem* termasuk salah satu unsur penting yang mampu memperkirakan seberapa besar tingkat kepuasan batin seseorang. Mereka yang memiliki pandangan positif terhadap dirinya umumnya menunjukkan kelebihan, seperti memiliki kesadaran mendalam tentang tujuan dan arti hidup. Kesadaran ini membantu dalam membangun relasi yang harmonis dengan sesama dan mencerminkan hasil dari proses perkembangan psikologis yang sehat (Ryan & Deci, 2001). Sejumlah studi juga menunjukkan bahwa orang-orang dengan *self-esteem* yang tinggi kerap menggunakan berbagai cara untuk menjaga citra pribadi agar tetap baik (Sedikides dalam Wangmuba, 2009).

Rosenberg, Schooler, Schoenbach, dan Rosenberg (1995) menjelaskan bahwa *self-esteem* secara keseluruhan mencerminkan kecenderungan individu dalam membentuk sikap, baik yang bersifat konstruktif maupun sebaliknya, terhadap gambaran ideal tentang dirinya. Sikap ini memiliki keterkaitan yang

signifikan dengan kondisi kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) secara menyeluruh (Swenson, 2003).

Dalam kehidupan sehari-hari, khususnya di kalangan mahasiswa, kita sering menjumpai individu yang terus berupaya memperbaiki diri melalui berbagai pengalaman baru guna meningkatkan kapasitas pribadi. Upaya ini bertujuan agar mahasiswa dapat bekerja dengan lebih optimal dan efisien. Namun, hal tersebut akan sulit dicapai apabila mahasiswa memiliki rasa percaya diri (*self-esteem*) yang lemah.

Dari temuan awal yang peneliti lakukan dengan mewawancara beberapa mahasiswa tingkat akhir di FITK UIN Sumatera Utara dapat disimpulkan: Wawancara dengan mahasiswa tingkat akhir di FITK UIN Sumatera Utara menunjukkan bahwa *self-esteem* memainkan peran penting dalam pengembangan diri dan kepuasan hidup mereka. Pengalaman akademik dan non-akademik berkontribusi besar terhadap tingkat *self-esteem* mereka. Namun, tantangan seperti tekanan akademik dan perbandingan sosial tetap ada, sehingga perlu strategi khusus untuk mengatasinya. *self-esteem* yang tinggi membantu mereka meraih *subjective well-being* yang lebih baik, sebagaimana didukung oleh literatur yang ada.

Salah satu aspek yang berperan dalam membentuk *subjective well-being* pada mahasiswa adalah tingkat harga diri (*self-esteem*). Safarina (2016) mengemukakan bahwa mahasiswa dengan tingkat *self-esteem* yang rendah cenderung memiliki *subjective well-being* yang juga rendah. *Self-esteem* sendiri mencerminkan respons emosional yang bersifat positif, muncul dari interaksi sosial yang menggambarkan jarak antara persepsi individu terhadap dirinya saat ini dan

kondisi ideal yang ia harapkan (Li et al., 2015). Selain itu, *self-esteem* dapat dipahami sebagai evaluasi seseorang terhadap sejauh mana dirinya mampu memenuhi gambaran diri yang telah ia ciptakan, baik dari harapannya sendiri maupun dari pengaruh lingkungan sekitarnya (Avci, Yilmaz, dan Koç, 2012). *Self-esteem* dapat digambarkan sebagai kualitas berharga dari kognisi dan perilaku seseorang yang diekspresikan dalam tingkat kepuasan pribadi (Martin-Albo, 2007).

Seseorang dengan *self-esteem* yang rendah umumnya kurang memiliki keyakinan terhadap kemampuan pribadi dan cenderung menutup diri dari sudut pandang serta kebiasaan baru, sehingga mengalami kesulitan dalam merasakan kebahagiaan secara mendalam. Namun, saat seseorang merasakan bahwa dirinya diterima secara positif dalam lingkungan sosialnya, maka rasa berharga terhadap diri pun meningkat. Hal ini memicu munculnya perasaan terlindungi dan nyaman dalam hidup, yang kemudian berdampak pada meningkatnya rasa puas terhadap kehidupannya secara keseluruhan. (Avci, Yilmaz & Koc, 2015).

Selain itu, penelitian sebelumnya telah melihat pengaruh signifikan dari disposisi psikologis positif pada domain *subjective well-being*. Faktor penentu dimensi kepuasan hidup yang membentuk *subjective well-being* seseorang antara lain adalah rasa humor, optimisme, makna hidup, dan rasa ingin tahu. Demikian pula, prediktor pengaruh positif peningkatan *subjective well-being* pada diri seseorang terdiri dari makna hidup dan rasa syukur (*gratitude*) (Diener E., 2003). *Subjective well-being* terdiri atas sejumlah elemen penting, seperti perasaan puas terhadap kehidupan secara keseluruhan, kepuasan dalam aspek-aspek tertentu dari kehidupan, dominasi emosi positif, suasana hati yang baik, serta minimnya

pengalaman afektif negatif maupun perasaan yang tidak menyenangkan (Diener E., 2003)

Keempat komponen utama, yaitu: penilaian terhadap kepuasan hidup secara menyeluruh, kepuasan dalam aspek-aspek tertentu, pengalaman emosi menyenangkan, serta pengalaman emosi yang kurang menyenangkan. Keempat hal ini saling berkaitan erat secara konseptual. Kendati demikian, setiap komponen memberikan sudut pandang yang berbeda dalam menilai sejauh mana seseorang merasa hidupnya bermakna. Pengalaman emosional, baik yang positif maupun negatif, tergolong ke dalam ranah afektif. Sementara itu, penilaian terhadap kepuasan hidup secara umum maupun dalam aspek-aspek spesifik termasuk dalam ranah kognitif (Arbiyah, Imelda, & dan Oriza, 2008).

Di sisi lain, sejumlah studi sistematis telah menyoroti keterkaitan antara perbedaan demografis dan tingkat *subjective well-being*. Hasil dari beberapa penelitian yang berhasil direplikasi menunjukkan bahwa: (a) variabel seperti usia, pendapatan, dan jenis kelamin memiliki hubungan dengan *subjective well-being*; (b) pengaruh yang ditimbulkan umumnya bersifat lemah; serta (c) mayoritas individu berada dalam kategori cukup bahagia, sehingga aspek demografis lebih banyak membedakan antara mereka yang puas secara umum dengan mereka yang sangat bahagia (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999 dalam Marwiyah, 2012).

Seligman (2002) mengemukakan bahwa untuk mencapai tingkat *subjective well-being* yang baik, seseorang perlu mengembangkan enam nilai utama dalam kehidupan, yaitu kebijaksanaan dan pengetahuan, keberanian, kemanusiaan, keadilan, pengendalian diri, serta transendensi. Dari enam aspek utama tersebut,

kemudian diturunkan menjadi 24 kekuatan karakter (*character strengths*) yang dapat dimiliki individu sebagai bekal dalam meraih kualitas hidup yang lebih baik. Salah satu bentuk kekuatan karakter tersebut adalah sikap syukur (*gratitude*).

Sejumlah studi menunjukkan bahwa *gratitude* kerap kali muncul sebagai salah satu kekuatan karakter yang paling dominan dibandingkan aspek kekuatan lainnya. Survei yang dilakukan oleh Gallup (1998) terhadap kalangan remaja dan orang dewasa di Amerika Serikat menunjukkan bahwa lebih dari 90% partisipan mengungkapkan rasa terima kasih yang mereka rasakan, yang turut berkontribusi terhadap perasaan bahagia. Di Indonesia, temuan serupa diperoleh dari penelitian Lestari (2021) yang mengkaji profil kekuatan karakter, di mana *gratitude* termasuk dalam lima kekuatan utama yang paling mencolok. Emmons (2007) menyatakan bahwa *gratitude* dapat dipahami sebagai salah satu kebajikan yang mendorong seseorang untuk mencapai kualitas hidup yang lebih positif.

Emmons & McCullough dalam penelitiannya menemukan bahwa partisipan yang diberi perlakuan berupa latihan *gratitude* menunjukkan tingkat *subjective well-being* yang lebih tinggi dibandingkan kelompok lainnya. Hasil studi ini juga mengindikasikan bahwa *gratitude* berdampak positif terhadap aspek emosional maupun hubungan sosial individu. *Gratitude* sendiri dapat dimaknai sebagai ekspresi afektif seseorang terhadap pengalaman atau kondisi yang dianggap menyenangkan. Dalam ranah psikologi, banyak peneliti mengkaji *gratitude* dari perspektif emosional atau afeksi, karena dianggap lebih tepat menggambarkan fenomena ini (Emmons & McCullough, 2003 dalam Ratnaningsih, 2011).

Berbagai kalangan, mulai dari filsuf, tokoh agama, sosiolog hingga psikolog, memaknai *gratitude* sesuai dengan sudut pandang keilmuannya masing-masing. Namun secara umum, *gratitude* dipahami sebagai respons emosional, suasana hati, atau karakter afektif yang mampu memunculkan rasa nyaman, kebahagiaan, serta kondisi batin yang sejahtera. (Emmons R. A, 2004). Temuan ini memberikan bukti kuat atas kontribusi signifikan dari kekuatan karakter (misalnya, *gratitude*, makna hidup, sikap memaafkan, optimisme) dalam memfasilitasi tingkat *subjective well-being* yang lebih besar pada diri seseorang (Datu, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian, sifat positif yang dimiliki seseorang, seperti *gratitude*, dapat mempengaruhi kepuasan hidup yang dimiliki seseorang. Tingginya kepuasan hidup seseorang dapat mempengaruhi tingkat *subjective well-being* yang dimilikinya (Wood dkk., 2010). *Gratitude* memungkinkan individu untuk menghargai hal-hal dan peristiwa positif dalam hidupnya, sehingga dengan adanya *gratitude* seseorang akan lebih mungkin untuk mengalami *subjective well-being* yang lebih tinggi (Datu, 2014). Selaras dengan pandangan ini, Watkins dan rekannya (2003) mengemukakan bahwa tingkat rasa syukur yang dimiliki individu mencerminkan sejauh mana ia merasakan kebahagiaan dan kesejahteraan, yang tercermin melalui tingkat kepuasannya terhadap kehidupan yang dijalani.

Penelitian sebelumnya oleh Devy (2017) menunjukkan adanya ikatan antara sikap menghargai (*gratitude*) dengan *subjective well-being* pada wanita yang mengalami kekerasan dalam hubungan asmara. Kajian ini menerapkan pendekatan pemilihan responden secara selektif, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan syarat-syarat tertentu yang sudah ditentukan, sehingga proses penentuan peserta yang relevan dengan fokus penelitian menjadi lebih terarah. Selain itu, hubungan

antara *gratitude* dan tingkat kebahagiaan juga turut dibahas dalam studi yang dilakukan oleh Wood A. M. (2010). Lebih lanjut, Adler dan Fagley (2005) menjelaskan dinamika hubungan tersebut dengan menunjukkan bahwa *gratitude* dapat memengaruhi kondisi afektif seseorang, baik yang bersifat positif maupun negatif, yang pada akhirnya berdampak pada tingkat *subjective well-being*. Individu yang memiliki *gratitude* yang tinggi cenderung lebih mudah menjalani kehidupan yang positif.

Penelitian tersebut secara komprehensif menjelaskan bahwa terdapat pengaruh yang kuat dan signifikan antara rasa syukur (*gratitude*) dan kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*). Meskipun demikian, terdapat kekurangan dalam studi ini, terutama pada aspek penjabaran mengenai metode analisis yang digunakan, di mana tiap teknik uji tidak dijelaskan secara mendalam. Sementara itu, dalam penelitian oleh Wood A. M. (2010), ditemukan pula kelemahan dalam hal kurangnya pemaparan yang jelas mengenai bagaimana hubungan antara *gratitude* dan *subjective well-being* dibentuk atau terjadi dalam konteks empiris.

Berbagai penelitian sebelumnya telah mencoba memahami hubungan antara *gratitude* dan kebahagiaan batin seseorang. Contohnya, studi oleh Ramzan (2014) yang melibatkan 206 guru menunjukkan bahwa memiliki *gratitude* yang tinggi berkaitan erat dengan kesejahteraan pribadi yang lebih baik, karena mampu memperkuat aspek emosional, hubungan sosial, serta sisi spiritual individu. Hasil dari kajian ini menunjukkan bahwa semakin besar kemampuan individu untuk bersyukur, maka semakin tinggi pula tingkat kenyamanan hidup yang mereka rasakan. Penelitian lain oleh Murisal dan Hasanah (2017), yang dilakukan pada orang tua dengan anak berkebutuhan khusus (tunagrahita), juga memperkuat

kesimpulan tersebut. Dalam studi tersebut, *gratitude* digambarkan sebagai dorongan dan semangat orang tua dalam mendampingi pendidikan anaknya mencerminkan adanya perasaan positif yang menjadi bagian penting dari *subjective well-being*.

Penelitian yang dilakukan oleh Mahardika (2017) membahas hubungan antara *gratitude* dengan *subjective well-being* pada perempuan dewasa awal yang merupakan penyintas lupus dan tergabung dalam komunitas Syamsi Dhuha Foundation Bandung. Hasilnya mengindikasikan bahwa kedua hal tersebut saling berkaitan secara positif. Seluruh partisipan yang berjumlah 30 orang menunjukkan apresiasi yang tinggi terhadap hal-hal sederhana dalam hidup. Selain itu, sebanyak 86,67% dari mereka (26 orang) juga memiliki kemampuan tinggi dalam menghargai kebaikan orang lain, sedangkan sisanya (4 orang atau 13,3%) memperoleh skor rendah dalam aspek ini. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa individu dengan tingkat *subjective well-being* yang tinggi cenderung lebih mudah menunjukkan sikap penuh rasa terima kasih (*gratitude*) dalam keseharian mereka. Penelitian ini menonjol dibandingkan penelitian sebelumnya karena memberikan penjabaran yang lebih detail terhadap permasalahan yang dikaji serta penggunaan metode yang selaras dengan variabel yang diteliti. Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan perspektif baru bahwa perempuan penderita lupus tetap memiliki kemampuan untuk merasa bahagia dan bersyukur, bahkan menjadikan penyakit yang dialami sebagai sarana untuk lebih mendekatkan diri kepada Tuhan.

Berdasarkan berbagai temuan empiris serta fenomena yang telah diuraikan sebelumnya, peneliti merasa terdorong untuk mengeksplorasi lebih lanjut keterkaitan antara harga diri (*self-esteem*) dan rasa syukur (*gratitude*) terhadap

## UNIVERSITAS MEDAN AREA

kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) pada kalangan mahasiswa di FITK UIN SU.

## 1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah di atas, rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan positif *self-esteem* dengan *subjective well being* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara?
2. Apakah terdapat hubungan positif *gratitude* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara?
3. Apakah terdapat hubungan positif *gratitude* dan *self-esteem* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara?

## 1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pemaparan rumusan masalah di atas, maka dapat tujuan penelitian ini dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui hubungan antara *self-esteem* dengan *subjective well being* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

2. Untuk mengetahui hubungan antara *gratitude* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
3. Untuk mengetahui hubungan antara *self-esteem* dan *gratitude* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

#### 1.4. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan antara *self-esteem* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
2. Terdapat hubungan antara *gratitude* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
3. Terdapat hubungan antara *self-esteem* dan *gratitude* dengan *subjective well being* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

#### 1.5. Manfaat Penelitian

Merujuk pada tujuan penelitian di atas, maka penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut:

### 1.5.1. Manfaat Teoritis

1. Memberikan kontribusi pada pengembangan kajian psikologi pendidikan, khususnya dalam memahami faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi *subjective well-being* mahasiswa.
2. Menambah literatur empiris mengenai peran *self-esteem* dan *gratitude* dalam konteks pendidikan tinggi, khususnya pada mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan.
3. Menguatkan teori-teori psikologi positif dengan memberikan bukti bahwa *self-esteem* dan *gratitude* memiliki peran signifikan terhadap *subjective well-being* yang dimiliki individu.

### 1.5.2. Manfaat Praktis

1. Memberikan masukan bagi pihak fakultas dan universitas untuk merancang program pengembangan diri yang menumbuhkan *self-esteem* dan *gratitude* mahasiswa.
2. Menjadi referensi bagi dosen dan pembimbing akademik dalam memberikan pendekatan pembinaan emosional dan psikologis yang lebih efektif kepada mahasiswa.
3. Memberikan wawasan kepada mahasiswa agar lebih menyadari pentingnya membangun *self-esteem* dan *gratitude* dalam meningkatkan kebahagiaan dan *subjective well-being* yang mereka miliki.
4. Menjadi dasar bagi lembaga pendidikan untuk mengembangkan strategi pembelajaran yang tidak hanya berorientasi pada akademik, tetapi juga pada penguatan aspek psikologis mahasiswa.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1. *Subjective Well-Being*

##### 2.1.1. Pengertian *Subjective Well-Being*

*Subjective well-being* merujuk pada persepsi pribadi individu mengenai seberapa berarti dan menyenangkan kehidupan yang mereka jalani (Diener et al., 2003). Konsep ini mencakup dua dimensi utama, yaitu aspek kognitif yang berkaitan dengan penilaian terhadap kepuasan hidup secara keseluruhan, serta aspek emosional yang mencakup pengalaman perasaan menyenangkan (emosi positif) dan tidak menyenangkan (emosi negatif).

*Subjective well-being* ialah kebahagiaan subjektif yang merujuk pada bagaimana individu menghargai hidupnya. Ini mencakup aspek seperti kepuasan hidup, kepuasan hubungan dengan orang yang dekat, tidak adanya depresi dan kecemasan, serta adanya emosi dan afek positif (Diener, 2012). Compton (2013) juga menyimpulkan bahwa secara umum indeks kebahagiaan subjektif seseorang diukur dari skor dua aspek utama yaitu kebahagiaan dan kepuasan hidup.

*Subjective well-being* merupakan istilah yang menggambarkan bagaimana seseorang mengevaluasi kualitas hidupnya secara menyeluruh. Penilaian ini mencakup dua komponen utama, yaitu: aspek kognitif, yakni persepsi individu terhadap kepuasan hidupnya; dan aspek emosional, yang mencerminkan frekuensi munculnya perasaan positif maupun negatif. Individu yang memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi biasanya merasa puas dengan kehidupannya dan lebih sering mengalami emosi yang menggembirakan, dan jarang mengalami

perasaan negatif. Istilah ini kerap digunakan dalam psikologi sebagai padanan dari kebahagiaan atau happiness (Eddington & Shuman, 2005).

Renshaw & Chenier, (2018) mendefinisikan bahwa *subjective well-being* mahasiswa digambarkan sebagai penilaian diri mahasiswa terhadap perilaku *well-being* yang dilakukannya di lingkungan institusi perguruan tinggi.

Tingkat *subjective well-being* pada mahasiswa mencerminkan bagaimana individu memandang pengalaman internal yang dianggap “positif” selama berada di lingkungan perguruan tinggi. Pengalaman tersebut mencakup pola pikir (aspek kognitif) dan respon emosional yang sesuai dengan harapan pribadi maupun norma sosial yang berlaku (Zhang & Renshaw, 2020).

Berdasarkan berbagai pengertian yang telah diuraikan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa *subjective well-being* merujuk pada cara mahasiswa mengevaluasi kehidupannya secara keseluruhan, baik melalui aspek kognitif berupa tingkat kepuasan terhadap hidup, maupun aspek afektif yang mencerminkan emosi positif sesuai dengan ekspektasi pribadi dan sosial. Evaluasi ini berperan dalam menunjang kehidupan yang seimbang, sehat, dan produktif dalam lingkungan akademik.

### **2.1.2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Subjective Well-Being***

Berikut ini merupakan beberapa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *Subjective Well-being* (Dewi & Nasywa, 2019).

#### **1. Dukungan sosial**

Salah satu faktor konsisten yang dapat memprediksi *subjective well-being* adalah dukungan sosial yang ditandai dengan baiknya kualitas dari

hubungan sosial yang dimiliki orang tersebut. (Siedlecki dkk., 2014) mengemukakan bahwa manusia yang memiliki hubungan yang memuaskan dengan orang lain menyatakan bahwa mereka lebih sering merasa bahagia dan jarang merasa sedih, serta mereka mengaku lebih puas dengan kehidupan mereka daripada mereka yang tidak memiliki kualitas hubungan yang baik dengan orang lain.

## 2. *Gratitude*

Disposition positif yang dimiliki seseorang, seperti *gratitude*, dapat mempengaruhi *subjective well-being* yang dimilikinya. Bono & McCullough (dalam Datu, 2014) menegaskan bahwa *gratitude* merupakan reaksi psikologis yang positif dan bermanfaat dalam hubungan interpersonalnya. *Gratitude* memungkinkan individu untuk menghargai hal-hal dan peristiwa positif dalam hidupnya, sehingga dengan adanya *gratitude* seseorang akan lebih mungkin untuk mengalami *subjective well-being* yang lebih tinggi.

## 3. *Forgiveness*

*Forgiveness* merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *subjective well-being*. Mengingat bahwa sikap *forgiveness* sebagian besar memiliki tujuan untuk memperbaiki hubungan interpersonal, maka orang-orang yang menunjukkan sikap *forgiveness* biasanya mengalami tingkat kepuasan hidup serta *subjective well-being* yang lebih tinggi dan intensitas emosi negatif yang lebih rendah (Datu, 2014).

#### 4. Kepribadian

*Subjective well-being* juga dapat dipengaruhi oleh kepribadian seseorang.

Tipe kepribadian *conscientiousness* merupakan prediktor kuat bagi *subjective well-being* seseorang. Hal ini dapat dijelaskan melalui tujuan pencapaian yang lebih baik dan efikasi diri yang lebih tinggi yang biasanya dimiliki oleh orang-orang dengan tipe kepribadian *conscientiousness*.

Selain itu, *subjective well-being* juga memiliki hubungan yang kuat dengan kepribadian *neuroticism*. Jovanovic (2011) mengemukakan bahwa *neuroticism* merepresentasikan faktor kerentanan yang penting bagi perkembangan gangguan emosi seseorang. Sehingga, orang dengan *neuroticism* yang rendah akan cenderung memiliki *subjective well-being* yang baik (Zuckerman dalam Jovanovic, 2011).

#### 5. *Self-Esteem*

Seseorang yang memiliki tingkat *self-esteem* tinggi umumnya menunjukkan tingkat *subjective well-being* yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang kepercayaan dirinya rendah. Individu seperti ini cenderung menilai dirinya secara optimis, memiliki keyakinan bahwa dirinya unggul dalam berbagai aspek, serta menunjukkan sikap yang mantap meskipun menghadapi kegagalan. Selain itu, mereka lebih mampu menyesuaikan diri dalam kondisi sulit, sehingga lebih efektif dalam menghadapi tantangan hidup (Li dkk., 2015).

#### 6. Spiritualitas

Kontribusi spiritualitas untuk meningkatkan *subjective well-being* dapat dilakukan melalui penciptaan makna. Kegiatan spiritualitas yang bermakna

bagi individu dapat digunakan untuk memperoleh sesuatu yang penting dan berharga dalam hidup. Kegiatan spiritual yang bermakna memungkinkan individu untuk merasakan nilai dari kegiatan tersebut, dan mengurangi emosi negatif sembari meningkatkan emosi positif, kepuasan hidup dan *subjective well-being* yang dimilikinya (Liu, 2014).

Sehingga dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well being* diantaranya adalah: dukungan sosial, *gratitude*, *forgiveness*, kepribadian, *self-esteem* dan spiritualitas.

### **2.1.3. Aspek-Aspek *Subjective Well-Being***

Aspek-aspek *subjective well-being* menurut Diener (2009) umumnya mencakup tiga komponen utama, diantaranya adalah:

#### **1. Kepuasan Hidup (*Life Satisfaction*)**

Aspek ini merupakan penilaian kognitif seseorang terhadap kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Ini melibatkan evaluasi pribadi tentang seberapa puas seseorang dengan kehidupan mereka secara umum, dan biasanya diukur dengan menggunakan skala yang menilai kepuasan terhadap berbagai aspek kehidupan.

#### **2. Afek Positif (*Positive Affect*)**

Bagian ini menunjukkan frekuensi serta intensitas munculnya perasaan menyenangkan dalam diri individu, seperti kegembiraan, semangat, dan rasa bersyukur. Keadaan emosional yang positif ini menggambarkan

kondisi psikologis yang membangun serta mendukung perasaan bahwa hidup yang dijalani penuh makna dan memberi kepuasan secara emosional.

### 3. Afek Negatif (*Negative Affect*)

Dalam aspek ini terkandung frekuensi dan intensitas emosi negatif yang dirasakan seseorang, seperti kesedihan, kecemasan, dan kemarahan. Afek negatif menunjukkan pengalaman emosional yang kurang menyenangkan dan sering kali berlawanan dengan afek positif.

Di samping itu, Renshaw dkk., (2015) mengemukakan bahwa terdapat beberapa aspek yang menyusun *subjective well-being* dalam konteks sekolah, diantaranya adalah:

#### 1. *Joy of Learning*

Dimensi ini merujuk pada persepsi mental dan perasaan menyenangkan yang muncul saat seseorang menjalani aktivitas akademik atau proses belajar.

#### 2. *School Connectedness*

Bagian ini berkaitan dengan adanya ikatan sosial yang positif serta perasaan dihargai dan diperhatikan oleh rekan sekelas maupun orang dewasa di lingkungan pendidikan.

#### 3. *Educational Purpose*

Bagian ini merujuk pada bagaimana siswa memandang sekolah serta aktivitas akademiknya sebagai sesuatu yang bernilai dan memiliki arti bagi dirinya.

#### 4. Academic Efficacy

Dimensi ini berkaitan dengan kemampuan siswa dalam mengelola tindakan akademisnya secara optimal guna merespons berbagai kewajiban pendidikan

#### 5. Student Well-being

Aspek ini merupakan gabungan antara *Joy of Learning*, *School Connectedness*, *Educational Purpose*, dan *Academic efficacy* dan merujuk pada persepsi siswa secara keseluruhan mengenai kesejahteraan dirinya di sekolah.

Unsur-unsur *subjective well-being* yang dijadikan acuan dalam studi ini meliputi rasa puas terhadap kehidupan, pengalaman emosional yang menyenangkan, serta perasaan emosional yang tidak menyenangkan.

#### 2.1.4. Ciri-ciri Orang dengan *Subjective Well-Being* yang Baik

Myers, (2010) mengemukakan beberapa ciri-ciri orang yang memiliki *subjective well-being* yang baik, diantaranya adalah:

##### 1) Menyukai diri mereka sendiri

Mereka memandang diri sebagai individu yang stabil secara mental dan jasmani. Mereka meyakini bahwa diri mereka lebih cerdas serta memiliki nilai moral yang tinggi. Selain itu, mereka juga merasa tidak mudah menghakimi orang lain dan memiliki kemampuan sosial yang baik dalam menjalin hubungan dengan sesama.

2) Memiliki kendali pribadi

Mereka merasa diberdayakan. Oleh karena itu, mereka cenderung berprestasi lebih baik di tempat kerja dan sekolah serta mengatasi stres dengan lebih baik.

3) Optimis

Mereka mengharapkan hal-hal baik terjadi pada diri mereka maupun orang lain. Mereka juga merasa lebih bersemangat dan mencoba memahami peristiwa dengan cara yang lebih optimis dan positif.

4) *Ekstrovert*

Belum jelas dinyatakan apakah kebahagiaan membuat orang-orang menjadi lebih *ekstrovert* atau kepribadian *ekstrovert* menyebabkan orang-orang menjadi lebih bahagia, tapi secara statistik, kedua hal ini saling berkorelasi.

5) Memiliki hubungan dekat dengan orang lain

Hasil studi mengungkapkan bahwa individu yang telah memiliki pasangan hidup umumnya mengalami tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang masih lajang. Namun, hal ini bukan semata-mata karena status pernikahan; ikatan emosional yang kuat dan dilandasi rasa saling percaya, dalam bentuk apapun, cenderung memudahkan seseorang merasakan kebahagiaan dibandingkan mereka yang tidak memiliki relasi semacam itu.

6) Memiliki landasan spiritual

Spiritualitas merupakan suatu bentuk keyakinan yang menekankan aspek non-material yang memberikan nilai dan semangat dalam perjalanan hidup individu. Hal ini bisa berupa keyakinan terhadap Sang Pencipta, makna

kehidupan, praktik doa dengan ketulusan, atau keterhubungan mendalam dengan alam sekitar. Berbagai studi menemukan bahwa individu yang memiliki tingkat spiritualitas tinggi cenderung merasakan kebahagiaan dua kali lebih besar dibandingkan mereka yang tidak memiliki dimensi spiritual.

7) Memiliki kehidupan yang seimbang

Individu yang merasakan kebahagiaan biasanya menyeimbangkan aktivitas harian mereka, mencakup urusan profesional, hiburan, serta aspek batiniah sesuai kebutuhan masing-masing. Mereka juga menyisihkan momen khusus untuk merenung dan menenangkan diri.

8) Kreatif

Orang-orang seperti ini mampu meninjau persoalan dari beragam perspektif dan merancang solusi inovatif untuk mengatasinya. Mereka aktif terlibat dalam aktivitas yang sesuai dengan ketertarikan pribadi. Hidup mereka tidak dibiarkan berjalan monoton, melainkan terus bergerak maju dengan menciptakan gagasan segar dan memperluas wawasan melalui pembelajaran berkelanjutan.

Orang-orang dengan *subjective well-being* yang baik memiliki ciri-ciri diantaranya adalah: menyukai diri sendiri, memiliki kendali pribadi, optimis, *ekstrovert*, memiliki hubungan yang dekat dengan orang lain, memiliki landasan spiritual, memiliki kehidupan yang seimbang dan merupakan orang yang kreatif.

### 2.1.5. Komponen *Subjective Well-Being*

Menurut Eddington dan Shuman (2005), terdapat dua komponen utama dalam *subjective well-being*, yaitu sebagai berikut:

#### 1. Komponen Kognitif

Bagian kognitif mencerminkan penilaian seseorang terhadap seberapa puas ia terhadap kehidupannya secara keseluruhan. Rasa puas ini muncul dari cara seseorang menafsirkan berbagai pengalaman yang telah dilalui, baik yang terjadi sebelumnya maupun yang sedang berlangsung. Mereka yang merasa puas biasanya menilai bahwa hasil yang diraih telah sejalan dengan impian atau target yang diharapkan, serta memiliki pandangan optimis terhadap masa depannya. Terdapat dua macam bentuk kepuasan terhadap hidup, yaitu:

- a. Penilaian menyeluruh terhadap kualitas hidup pribadi, yaitu suatu pertimbangan individu terhadap keseluruhan aspek kehidupannya.

Pandangan menyeluruh ini mencerminkan bagaimana seseorang secara umum dan mendalam memaknai pengalaman hidupnya. Bentuk penilaian ini meliputi rasa puas terhadap kondisi hidup saat ini, kenangan akan masa lalu, harapan terhadap kehidupan di masa yang akan datang, serta sejauh mana individu merasa perlu melakukan perubahan terhadap jalan hidupnya.

- b. Penilaian terhadap kepuasan dalam aspek-aspek spesifik kehidupan, atau yang dikenal dengan kepuasan domain, merujuk pada bagaimana seseorang menilai berbagai area penting dalam hidupnya, seperti karier, relasi keluarga, aktivitas waktu luang,

kondisi fisik, keuangan, serta interaksi sosial dengan orang lain maupun dengan dirinya sendiri.

## 2. Komponen Afektif

Aspek emosional mencerminkan respons seseorang terhadap berbagai peristiwa yang dialaminya, mencakup baik perasaan positif maupun negatif. Penjabaran lebih lanjut mengenai kedua jenis reaksi emosional ini adalah sebagai berikut:

### a. Afek positif (*positive affect*)

Afek positif mempresentasikan suasana hati dan emosi yang menyenangkan. Emosi positif atau menyenangkan adalah bagian dari *subjective well-being* karena emosi-emosi tersebut mencerminkan reaksi seseorang terhadap peristiwa-peristiwa yang menunjukkan bahwa hidup mereka berjalan sesuai dengan apa yang diinginkannya. Berperan dalam menentukan tingkat *subjective well-being*. Beberapa bentuk perasaan tersebut antara lain rasa senang, gembira, puas, bangga, penuh kasih, bahagia, fokus, hingga euforia atau kegembiraan yang mendalam.

### b. Afek negatif (*negative affect*)

Afek negatif mencerminkan kondisi emosional dan suasana hati yang tidak menyenangkan, yang muncul sebagai tanggapan negatif individu terhadap berbagai pengalaman hidup atau situasi tertentu. Beberapa bentuk reaksi emosional yang dapat menurunkan tingkat *subjective well-being* meliputi perasaan malu dan bersalah, duka,

rasa cemas dan gelisah, amarah, tekanan mental, perasaan terpuruk, serta rasa iri terhadap orang lain).

Dengan demikian, dapat dirangkum bahwa *subjective well-being* terbentuk dari sejumlah unsur utama, yakni unsur berpikir yang mencakup penilaian terhadap kepuasan hidup secara menyeluruh maupun pada aspek-aspek tertentu dalam kehidupan, serta unsur emosional yang mencakup pengalaman perasaan menyenangkan dan tidak menyenangkan yang dialami oleh seseorang.

## 2.2. *Self-Esteem*

### 2.2.1. Pengertian *Self-Esteem*

*Self-esteem* adalah kondisi afektif yang menyenangkan yang timbul dari interaksi sosial, yang mencerminkan kesenjangan antara gambaran diri saat ini dengan gambaran diri yang diinginkan (Li dkk., 2015).

*Self-esteem* telah dikonseptualisasikan sebagai penilaian seseorang mengenai *personal worth* atau nilai sebagai pribadi. Ini mengacu pada komponen evaluatif diri yang muncul dari proses perbandingan dan negosiasi antara diri yang sebenarnya dan diri yang ideal (Alesi dkk., 2012).

*Self-esteem* merupakan penilaian keseluruhan dari nilai diri atau harga diri seseorang. Ini mencerminkan sebuah kontinum, dengan orang-orang mulai dari harga diri “rendah” hingga “tinggi”. Mereka yang memiliki harga diri rendah, dalam kasus ekstris, secara aktif tidak menyukai diri mereka sendiri dan merasa tidak berharga. Mereka yang memiliki harga diri tinggi menyukai diri mereka sendiri dan

sangat percaya pada nilai bawaan mereka sebagai individu (Zeigler-hill & Shackelford, 2020).

Branden (2001) mengartikan *self-esteem* sebagai kombinasi dari kepercayaan diri dan penerimaan diri, yang melibatkan evaluasi terhadap nilai dan kemampuan pribadi. Ia berpendapat bahwa *self-esteem* merupakan dasar untuk mencapai kesejahteraan emosional dan psikologis yang baik.

Berdasarkan pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* merupakan penilaian keseluruhan dari harga diri seseorang yang merefleksikan perbedaan antara kondisi diri yang sebenarnya dan diri yang ideal.

### **2.2.2. Faktor-Faktor yang mempengaruhi *Self-Esteem***

Murk (2006) menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *self-esteem* yaitu:

1) Dukungan dan pengakuan dari figur penting dalam kehidupan

Pengaruh dari orang-orang terdekat seperti orang tua maupun teman sebaya sangat menentukan dalam membentuk *self-esteem* seseorang. Lingkungan keluarga, sebagai sistem sosial paling awal yang dikenal individu, memiliki peranan paling besar dalam memberikan arahan, nilai, dan penguatan terhadap pembentukan harga diri

2) Status sosial dan pencapaian pribadi

Posisi seseorang dalam struktur sosial dapat tercermin melalui jenis pekerjaan, jumlah pendapatan, serta lingkungan tempat tinggalnya. Faktor-faktor ini kerap menjadi ukuran eksternal dalam membentuk persepsi diri.

### 3) Makna personal dan nilai hidup

Keberhasilan yang diperoleh seseorang tidak serta-merta memperkuat *self-esteem* yang dimilikinya. Pencapaian tersebut terlebih dahulu ditafsirkan melalui lensa nilai-nilai pribadi dan tujuan hidup yang diyakini oleh individu.

### 4) Respon terhadap kegagalan

Cara seseorang dalam merespons pengalaman buruk atau kegagalan memiliki pengaruh besar terhadap *self-esteem* yang ia miliki. Individu yang mampu menghadapi situasi tersebut secara sehat akan lebih mudah menghindari penilaian negatif terhadap dirinya sendiri.

### 5) *Gratitude*

Individu yang memiliki kecenderungan *gratitude* yang tinggi pada umumnya mengalami emosi positif yang baik. Hal ini disebabkan karena meningkatnya *self-esteem* seseorang ketika menerima perilaku orang lain yang menunjukkan kecenderungan *gratitude*. Saat individu menyadari bahwa dirinya memperoleh kebaikan dari tindakan positif orang lain, hal tersebut dapat menumbuhkan rasa dihargai dan diperhatikan, yang pada akhirnya memperkuat *self-esteem* serta persepsi akan adanya dukungan dari lingkungan sosialnya (McCullough, 2002).

Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *self-esteem* diantaranya adalah: penghargaan dan penerimaan dari orang-orang yang berpengaruh dalam hidup, kelas sosial dan kesuksesan yang dimiliki seseorang, cara individu menginterpretasi pengalaman, cara individu menghadapi kegagalan dan *gratitude* yang dimiliki individu.

### **2.2.3. Aspek-Aspek *Self-Esteem***

Menurut pandangan Coopersmith sebagaimana dikutip oleh Bashori dan Hidayat (2016), terdapat empat unsur utama yang membentuk konsep harga diri (*self-esteem*), yaitu:

1. Kendali (*Power*)

Kapasitas untuk mengarahkan serta mempengaruhi tindakan pribadi maupun orang lain.

2. Makna diri (*Significance*)

Rasa peduli, atensi, dan kasih sayang yang diperoleh seseorang dari lingkungan sosialnya. Hal ini merupakan bentuk penghormatan dan perhatian dari orang lain terhadap individu serta menjadi simbol penerimaan dan ketenaran seseorang.

3. Kebajikan (*Virtue*)

Kepatuhan terhadap norma etis, aturan moral, dan ajaran agama yang tercermin dari kepatuhan untuk menghindari perilaku yang dilarang dan melakukan perbuatan yang dibenarkan oleh nilai-nilai tersebut.

4. Kecakapan (*Competence*)

Keberhasilan dalam memenuhi standar kinerja yang terlihat dari kemampuan seseorang menyelesaikan tugas atau pekerjaan secara optimal.

Menurut Reasoner & Dusa (Bashori dan hidayat, 2016), komponen utama dari harga diri adalah:

1. *Sense of Security* (rasa aman)

Merupakan perasaan dasar yang memberikan rasa stabilitas dan kepercayaan diri. Ini melibatkan keyakinan bahwa individu memiliki fondasi yang solid untuk menghadapi berbagai tantangan hidup.

2. *Sense of Identity* (Kesadaran Diri)

Mengacu pada pemahaman dan kesadaran individu tentang siapa mereka, termasuk keyakinan, nilai, dan tujuan hidup mereka. Ini melibatkan bagaimana individu melihat diri mereka sendiri dan bagaimana mereka merasa terhubung dengan identitas pribadi mereka.

3. *Sense of Belonging* (Perasaan Menjadi Bagian dari Dunia):

Perasaan bahwa individu merupakan bagian yang diterima dan dihargai dalam kelompok sosial atau komunitas. Ini mencakup rasa keterhubungan dan integrasi dalam konteks sosial.

4. *Sense of Purpose* (Perasaan Optimis):

Merupakan perasaan bahwa hidup memiliki makna dan tujuan. Ini melibatkan keyakinan bahwa individu memiliki alasan yang kuat untuk mengejar tujuan dan berusaha mencapai aspirasi mereka.

5. *Sense of Personal Competence* (Perasaan Bangga terhadap Kompetensi):

Merupakan keyakinan bahwa individu memiliki kemampuan dan keterampilan yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Ini mencakup perasaan bangga atas kemampuan dan pencapaian pribadi.

Merujuk pada pendapat para pakar yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat dirangkum bahwa unsur-unsur dari harga diri meliputi kendali (*power*), makna diri (*significance*), moralitas (*virtue*), dan kecakapan (*competence*).

#### **2.2.4. Ciri-ciri orang dengan *Self-Esteem* yang Baik**

*Self-esteem* yang baik, atau harga diri yang sehat, adalah perasaan menghargai dan menerima diri sendiri secara keseluruhan. Ini memengaruhi berbagai aspek kehidupan Anda, mulai dari kepercayaan diri hingga hubungan dengan orang lain (Azwar, 2012). Berikut adalah beberapa ciri-ciri orang dengan *self-esteem* yang baik:

1) Percaya diri yang seimbang

Seseorang dengan *self-esteem* yang baik biasanya memiliki rasa percaya diri yang kuat atas kemampuan yang dimilikinya, tapi tidak sampai menjadi sombong.

2) Penerimaan diri

Seseorang dengan *self-esteem* yang baik pada umumnya mampu menerima kelebihan dan kekurangan diri sendiri tanpa perlu membandingkan diri dengan orang lain.

3) Pandangan positif

Seseorang dengan *self-esteem* yang baik, lazimnya memiliki pandangan hidup yang optimis dan positif.

4) Asertif

Seseorang dengan *self-esteem* yang baik seringkali mengungkapkan pendapat dan kebutuhan dengan cara yang tegas dan lugas, serta bisa menolak permintaan yang tidak sesuai.

5) Mandiri

Seseorang dengan *self-esteem* yang baik, lebih suka mengambil keputusan sendiri dan bisa bertanggung jawab atas pilihannya.

6) Belajar dari kesalahan

Orang dengan *self-esteem* yang baik sering kali tidak terpaku pada kesalahan masa lalu dan bisa belajar dari kesalahan tersebut untuk menjadi lebih baik di kemudian hari.

7) Menjalin hubungan sehat

Seseorang dengan *self-esteem* yang baik bisa menjalin hubungan yang saling menghargai dan jujur, serta mampu mengakhiri hubungan yang tidak sehat.

8) Mampu mengekspresikan diri

Pada umumnya, seseorang dengan *self-esteem* yang baik, merasa nyaman untuk mengekspresikan perasaan dan emosi secara wajar.

9) Mampu menolak kritik yang tidak membangun

Seseorang dengan *self-esteem* yang baik, bisa menerima kritik yang membangun, namun juga bisa menolak kritikan yang tidak bermanfaat dan menjatuhkan.

*Self-esteem* yang sehat bisa dibentuk dan ditingkatkan. Menurut (Suryanto & Hidayat, 2013) terdapat beberapa cara untuk meningkatkan *self-esteem* diantaranya adalah:

1) Berpikir positif

Seseorang dapat meningkatkan *self-esteem* yang dimilikinya dengan cara membiasakan untuk berpikiran positif tentang diri sendiri dan situasi yang sedang dihadapi.

2) Fokus pada pencapaian

*Self-esteem* seseorang dapat ditingkatkan dengan cara membiasakan diri untuk mencatat dan merayakan pencapaian diraihnya, sekecil apapun itu.

3) Lawan *inner critic*

*Self-esteem* dapat ditingkatkan apabila seseorang dapat mengenali pikiran negatif yang muncul di kepalanya dan melawannya dengan pikiran positif yang realistik.

4) Bersahabat dengan diri sendiri

Seseorang dapat meningkatkan *self-esteem* yang dimilikinya dengan cara memperlakukan diri sendiri dengan baik sebagaimana caranya memperlakukan teman baik.

5) Kenali kemampuan diri

*Self-esteem* dapat ditingkatkan apabila seseorang dapat memahami apa yang menjadi kekuatan dan kelemahan dirinya.

Berdasarkan para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri orang dengan *self-esteem* yang baik adalah memiliki kepercayaan diri yang seimbang, memiliki penerimaan diri, memiliki pandangan yang positif, asertif, mandiri, belajar dari kesalahan, menjalin hubungan yang sehat dengan orang lain, mampu mengekspresikan diri dan menolak kritik yang tidak membangun.

### 2.2.5. Dimensi *Self-Esteem*

Tafarodi dan Swann (dalam Richardson, 2009) menyatakan bahwa *self-esteem* secara umum tersusun dari dua konsep yang berbeda namun saling ketergantungan, yakni: *self-competence* dan *self-liking*.

#### 1. *Self-competence*

*Self-competence* diartikan sebagai persepsi individu terhadap dirinya sebagai faktor yang memengaruhi terjadinya suatu kejadian. Individu dengan tingkat harga diri yang tinggi meyakini bahwa ia memiliki dorongan serta keyakinan internal untuk meraih keberhasilan. Sebaliknya, individu dengan harga diri rendah cenderung meragukan potensi dan kepercayaan dirinya dalam mencapai tujuan tersebut.

#### 2. *Self-liking*

*Self-liking* yakni bentuk apresiasi terhadap diri yang dilihat melalui kacamata nilai-nilai sosial. Seseorang dengan tingkat harga diri yang tinggi cenderung memandang dirinya sebagai pribadi yang layak dan pantas, sesuai dengan standar sosial yang telah menjadi bagian dari keyakinannya. Sedangkan individu dengan *self-esteem* yang rendah akan menilai dirinya sebagai orang yang buruk berdasarkan kriteria sosial.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* secara umum tersusun dari dua dimensi yang berbeda namun saling ketergantungan, yaitu: *self-competence* dan *self-liking*.

## 2.3. *Gratitude*

### 2.3.1. Pengertian *Gratitude*

*Gratitude* didefinisikan sebagai sebuah kecenderungan umum untuk mengenali dan merespon dengan rasa syukur terhadap peran kebaikan orang lain dalam pengalaman dan hasil positif yang diperoleh seseorang (McCullough, dkk., 2002).

Sebagai sebuah keadaan, *gratitude* dapat dikonseptualisasikan sebagai perasaan subjektif tentang rasa ingin tahu, rasa syukur, dan penghargaan terhadap kehidupan (Emmons and Shelton, 2002).

*Gratitude* dipahami sebagai sebuah “*virtue*” atau karakteristik seseorang, dan dapat bervariasi dari segi intensitas, frekuensi dan rentang. Manusia yang memiliki *gratitude* yang tinggi merasa lebih bersyukur dan kemudian memunculkan emosi positif, dan mengalami rasa syukur lebih banyak setiap hari dan dalam beragam situasi kehidupan yang lebih luas daripada mereka yang memiliki *gratitude* yang rendah. (McCullough, dkk., 2002, Wood, dkk., 2010).

Peterson dan Seligman (2004) mendefinisikan *gratitude* sebagai respons emosional yang muncul ketika seseorang merasa bahwa mereka telah menerima sesuatu yang baik dari orang lain dan merasakan dorongan untuk membala budi atau memberikan kebaikan kembali. Hal ini melibatkan kesadaran dan apresiasi terhadap tindakan atau situasi yang positif.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa *gratitude* merupakan sebuah kecenderungan untuk mengenali dan merespons dengan rasa syukur terhadap kebaikan yang diterima dari orang lain, yang mencakup rasa ingin tahu,

penghargaan, dan keinginan untuk membalas kebaikan tersebut. Sebagai sebuah "virtue," *gratitude* bervariasi dalam intensitas dan frekuensi, serta dapat mempengaruhi individu untuk mengalami lebih banyak emosi positif dan rasa syukur dalam berbagai situasi kehidupan.

### 2.3.2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Gratitude*

McCullough, Emmons, dan Tsang (2002) menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecenderungan *gratitude* yang dimiliki oleh seseorang, diantaranya adalah:

#### 1. Sifat Afektif Positif dan Kesejahteraan

Individu yang memiliki tingkat rasa syukur yang tinggi umumnya menunjukkan suasana hati yang lebih menyenangkan serta tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Mereka yang terbiasa bersyukur cenderung merasakan kebahagiaan dan kepuasan yang lebih besar dalam hidup, serta memiliki risiko yang lebih rendah terhadap perasaan negatif seperti depresi, cemas, maupun perasaan iri terhadap orang lain.

#### 2. Afek Prososial

Secara khusus, rasa syukur dapat dianggap sebagai bentuk emosi prososial karena muncul sebagai tanggapan atas tindakan yang dilakukan oleh orang lain yang mendukung kebahagiaan individu, dan kemungkinan besar mampu mendorong timbulnya perilaku serupa.

Karakter prososial dari rasa syukur ini mengindikasikan bahwa

kecenderungan untuk bersyukur dalam diri seseorang mungkin berasal dari sifat-sifat mendasar yang menumbuhkan empati dan perhatian terhadap sesama.

Orang yang memiliki sifat *gratitude* yang tinggi terlihat lebih berorientasi prosozial karena mereka terlihat lebih empati, pemaaf, suka membantu, dan suportif dibandingkan orang-orang yang memiliki sifat *gratitude* yang rendah.

### 3. Agama dan Spiritualitas

Orang yang memiliki sifat *gratitude* yang tinggi lebih mungkin untuk mempercayai dan mengakui kekuatan-kekuatan di atas manusia yang mungkin berkontribusi pada kesejahteraan mereka dalam arti yang lebih luas dan eksistensial, misalnya, keberuntungan, peluang, Tuhan atau konsep ketuhanan lainnya. Dengan kata lain, orang yang memiliki sifat *gratitude* akan cenderung memiliki kecenderungan spiritualitas.

Orang-orang dengan sifat *gratitude* yang tinggi cenderung berpikir secara lebih spiritual dan religius. Tidak hanya mereka memiliki nilai yang tinggi dalam pengukuran religiusitas secara tradisional, namun juga mereka memiliki skor yang tinggi dalam pengukuran spiritualitas non-sektarian yang mengukur pengalaman dan kepekaan spiritual, misalnya kepercayaan bahwa seluruh hal yang hidup saling berhubungan satu dengan yang lain.

### 4. Kepribadian

Melalui penerapan Teori kepribadian *Big Five*, dapat ditarik hipotesa bahwa orang yang memiliki sifat *gratitude* yang tinggi memiliki tingkat

Ekstraversi atau afektifitas positif dan tingkat Neurotisme atau afektifitas negatif yang rendah karena kedua dimensi kepribadian ini sangat relevan dengan pengalaman emosional.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi *gratitude* yang dimiliki seseorang, diantaranya adalah: Sifat afektif positif dan kesejahteraan yang dimiliki seseorang, afek prososial, agama dan spiritualitas, serta kepribadian yang dimiliki orang tersebut.

### 2.3.3. Aspek-Aspek *Gratitude*

Emmons & McCollough (2003) mengemukakan beberapa aspek-aspek *gratitude* yang meliputi:

#### 1. Pengalaman Afektif (*Affective Experience*)

Emmons menekankan bahwa *gratitude* melibatkan pengalaman emosional positif yang muncul dari pengakuan manfaat yang diterima. Ini mencakup perasaan bahagia dan puas karena merasakan kebaikan dari orang lain atau situasi.

#### 2. Refleksi Kognitif (*Cognitive Reflection*)

*Gratitude* melibatkan proses kognitif di mana individu merenungkan kebaikan yang diterima dan dampaknya terhadap kehidupan mereka. Ini mencakup penilaian tentang nilai manfaat yang diterima dan bagaimana hal itu mempengaruhi pandangan mereka terhadap hidup.

### 3. Pengaruh pada Kesejahteraan (*Impact on Well-being*)

Emmons menunjukkan bahwa *gratitude* memiliki dampak positif pada kesejahteraan mental dan fisik. *Gratitude* dapat mengurangi stres, meningkatkan kebahagiaan, dan meningkatkan kepuasan hidup.

### 4. Dimensi Sosial (*Social Dimension*)

*Gratitude* memperkuat hubungan sosial dengan meningkatkan ikatan dan dukungan antar individu. Ekspresi rasa syukur dapat memperbaiki kualitas hubungan interpersonal.

Watkins (2014) mengemukakan bahwa terdapat tiga komponen yang menyusun *gratitude*, diantaranya adalah:

#### 1. *Sense of Abundance* (Rasa Kecukupan)

Rasa kecukupan (*sense of abundance*) merupakan komponen kunci *gratitude* di mana individu mengakui dan menghargai kekayaan dan kelimpahan dalam hidup mereka. Individu menganggap bahwa ada cukup banyak kebaikan yang bisa dinikmati dan bahwa kehidupan ini dipenuhi dengan pengalaman dan peluang positif. Pola pikir ini mengalihkan fokus dari apa yang kurang dalam hidup menjadi apa yang sudah ada dan bernilai dalam hidup, yang pada akhirnya mendorong rasa kesejahteraan dan kepuasan yang lebih besar.

#### 2. *Appreciation of Simple Pleasure* (Menghargai Kesenangan Sederhana)

Menurut Watkins, sesorang yang menghargai kesenangan-kesenangan sederhana dalam hidupnya, biasanya, menemukan kebahagiaan dalam momen-momen sehari-hari yang sering kali terabaikan. Hal ini dapat mencakup menghargai kehangatan matahari,

percakapan yang menyenangkan, ataupun makanan yanglezat. Dengan menikmati kesenangan sederhana ini, individu dapat meningkatkan rasa kebahagiaan dan kebermaknaan hidup mereka, serta memperkuat pentingnya berada di saat ini dan bersyukur atas pengalaman positif yang dialami oleh individu.

### 3. *Appreciation of Others* (Menghargai Orang Lain)

Watkins menekankan pentingnya mengenali dan menghargai kontribusi dan kualitas orang lain. Penghargaan terhadap orang lain didefinisikan oleh Watkins ialah mengenai memahami dan mengakui dampak yang dimiliki orang lain dalam hidup kita dan mengungkapkan rasa syukur atas kehadiran dan tindakan mereka. Hal ini melibatkan penghargaan tidak hanya terhadap manfaat nyata yang diberikan oleh orang lain tetapi juga nilai intrinsik mereka dan pengaruh positif yang mereka berikan dalam hidup kita.

Ketiga poin tersebut mengindikasikan bahwa rasa syukur bukan sekadar berkaitan dengan penghargaan atas sesuatu yang diterima, tetapi juga melibatkan ungkapan dari penghargaan dan emosi yang dirasakan, yang dapat tercermin melalui perilaku nyata maupun kehendak baik. Sehingga dapat disimpulkan terdapat tiga aspek yang menyusun *gratitude* pada diri individu, yakni: *Sense of Abundance* (Rasa Kecukupan), *Appreciation of Simple Pleasure* (Menghargai Kebahagiaan Sederhana), *Appreciation of Others* (Menghargai Orang Lain).

### 2.3.4. Ciri-Ciri orang dengan *Gratitude* yang tinggi

Orang dengan *gratitude* yang tinggi memiliki beberapa ciri khas yang membedakan mereka dari orang lain. Berikut ini merupakan beberapa ciri-cirinya (dalam Emmons, 2007; Seligman, 2011; Lyubomirsky, 2008; dan Fredrickson, 2009):

#### 1. Selalu Menghargai Hal-Hal Baik

Orang dengan *gratitude* yang tinggi, tidak hanya fokus pada hal-hal besar dan spektakuler, tetapi juga menghargai hal-hal kecil dan sederhana dalam hidup. Mereka bersyukur atas orang-orang dan pengalaman positif dalam hidup mereka. Mereka juga mampu menemukan hal-hal positif bahkan dalam situasi yang sulit.

#### 2. Menjalani Hidup dengan Optimis

Orang dengan *gratitude* yang tinggi, memiliki pandangan hidup yang positif dan percaya bahwa hal-hal baik akan terjadi pada mereka. Mereka fokus pada masa depan dengan harapan dan antusiasme yang tinggi. Mereka yakin bahwa mereka dapat mengatasi rintangan dan mencapai tujuan mereka.

#### 3. Menikmati Momen-Momen Indah

Orang dengan *gratitude* yang tinggi, mampu menikmati momen-momen indah dalam hidup mereka dan tidak terburu-buru melewatkannya. Mereka sadar dan bersyukur atas pengalaman positif yang mereka alami. Mereka mampu menemukan kebahagiaan dalam hal-hal sederhana.

#### 4. Bersikap Dermawan dan Peduli

Orang dengan *gratitude* yang tinggi, pada umumnya suka membantu orang lain dan membuat orang lain bahagia. Mereka murah hati dengan waktu, tenaga, dan sumber daya yang mereka miliki. Mereka memiliki rasa empati yang tinggi dan peduli terhadap orang lain.

#### 5. Memiliki Hubungan yang Kuat

Orang dengan *gratitude* yang tinggi, sangat menghargai hubungan mereka dengan orang lain dan berusaha untuk menjalin hubungan yang positif dan suportif. Mereka bersyukur atas orang-orang yang ada dalam hidup mereka. Mereka mampu memaafkan dan belajar dari kesalahan orang lain.

#### 6. Memiliki Rasa Tenang dan Damai

Orang dengan *gratitude* yang tinggi, seringkali tidak mudah terpengaruh oleh stres dan kecemasan. Mereka mampu menemukan ketenangan dan kedamaian dalam diri mereka sendiri. Mereka memiliki rasa syukur yang mendalam atas hidup mereka.

#### 7. Selalu Mencari Pelajaran dan Pertumbuhan:

Mereka yang memiliki tingkat rasa syukur yang kuat biasanya memandang setiap peristiwa dalam hidup—baik menyenangkan maupun menantang—sebagai sarana untuk bertumbuh dan memperoleh pelajaran berharga. Individu seperti ini bersikap terbuka terhadap dinamika kehidupan dan senantiasa berupaya mengembangkan potensi diri menuju pencapaian versi terbaik dari dirinya. Mereka bersyukur atas kesempatan untuk belajar dan berkembang.

## 8. Menghargai Kesehatan dan Kesejahteraan

Orang dengan *gratitude* yang tinggi, biasanya menjaga kesehatan fisik dan mental mereka dengan baik. Mereka bersyukur atas kesehatan dan kesejahteraan mereka. Mereka menggunakan tubuh dan pikiran mereka untuk melakukan hal-hal positif dan bermanfaat.

## 9. Menghargai Alam dan Keindahan

Orang dengan *gratitude* yang tinggi, pada umumnya menghargai keindahan alam dan dunia di sekitar mereka. Mereka bersyukur atas keanekaragaman hayati dan keajaiban alam. Mereka berusaha untuk melindungi dan melestarikan lingkungan.

## 10. Menghargai Kehidupan dan Kematian

Orang dengan *gratitude* yang tinggi, menyadari bahwa hidup itu singkat dan berharga. Mereka bersyukur atas kesempatan untuk hidup dan mengalami semua yang ditawarkan kehidupan. Mereka menerima bahwa kematian adalah bagian alami dari kehidupan dan menjalani hidup dengan penuh makna.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa orang-orang dengan *gratitude* yang tinggi memiliki ciri-ciri sebagai berikut: menghargai hal-hal baik, menjalani hidup dengan optimis, menikmati momen-momen indah, bersikap dermawan dan peduli, memiliki hubungan yang kuat, memiliki rasa tenang dan damai, mencari pelajaran dan pertumbuhan, menghargai kesehatan dan kesejahteraan, menghargai alam dan keindahan, dan juga menghargai kehidupan dan kematian.

Namun, perlu diingat bahwa tidak semua orang dengan *gratitude* yang tinggi memiliki semua ciri-ciri ini. Setiap orang memiliki cara mereka sendiri untuk

mengekspresikan rasa syukur mereka. Yang terpenting adalah memiliki rasa syukur yang tulus dan mampu melihat hal-hal positif dalam hidup.

### 2.3.5. Jenis-jenis *Gratitude*

Menurut Peterson dan Seligman (2004) terdapat dua jenis *gratitude*, yaitu *personal gratitude* dan *transpersonal gratitude*.

#### 1. *Personal Gratitude*

*Personal gratitude* merupakan Penghargaan batin yang diarahkan kepada individu tertentu atas kebaikan yang telah ia berikan, baik berupa bantuan nyata maupun sekadar kehadirannya yang bermakna.

#### 2. *Transpersonal Gratitude*

*Transpersonal gratitude* adalah ungkapan rasa syukur yang ditujukan kepada Tuhan, kekuatan yang lebih besar dari dirinya, atau alam semesta.

## 2.4. Hubungan *Self-Esteem* Dengan *Subjective Well-Being*

Hasil studi menunjukkan bahwa individu dengan *self-esteem* yang kuat cenderung memiliki pandangan optimis terhadap dirinya sendiri, berorientasi pada pencapaian, dan ter dorong oleh semangat yang tinggi untuk meraih keberhasilan. Keberhasilan yang pernah mereka raih memberikan rasa puas dalam menjalani kehidupannya (Baumeister, Campbell, Krueger, & Vohs, 2003). *Self esteem* yang positif dihubungkan dengan keberfungsiannya yang adaptif di dalam setiap bidang kehidupan. *Self esteem* yang tinggi memberikan sejumlah keuntungan bagi individu meliputi perasaan bermakna dan berharga (Compton, 2005).

Individu dengan tingkat *self-esteem* yang tinggi cenderung memiliki rasa percaya diri yang kuat, merasa dirinya istimewa, serta memiliki kemampuan untuk bersaing karena memandang dirinya secara positif. Orang dengan *self-esteem* yang baik lebih mudah terdorong untuk mencapai tujuan dan meraih keberhasilan. Ketika keberhasilan tercapai, mereka juga akan merasakan kepuasan dalam menjalani hidup (Baumeister, 2003). Selain itu, individu yang memiliki *self-esteem* tinggi umumnya lebih sering merasakan perasaan positif, sehingga tidak mudah terpengaruh oleh emosi negatif seperti kesepian, tekanan batin, depresi, bahkan keinginan untuk mengakhiri hidup (Utami et al., 2018). *Self-esteem* yang kuat juga membuat seseorang memiliki pandangan baik tentang dirinya dan cenderung mencari sisi positif dari berbagai peristiwa, termasuk kegagalan, sehingga mereka akan terdorong untuk berusaha lebih keras saat menghadapi tantangan.

## 2.5. Hubungan Gratitude Dengan *Subjective Well-Being*

Penelitian tentang hubungan antara *gratitude* (rasa syukur) dan *subjective well-being* (kesejahteraan subjektif) pada mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK) UIN Sumatera Utara telah menarik banyak perhatian dalam beberapa tahun terakhir. Temuan penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel tersebut.

*Gratitude* mengacu pada perasaan penghargaan dan rasa terima kasih atas hal-hal baik dalam hidup. Mahasiswa yang bersyukur memiliki kecenderungan untuk: 1) Menghargai pengalaman positif dalam hidup mereka, baik besar maupun kecil. 2) Merasa bersyukur atas orang-orang dan hal-hal dalam hidup mereka. 3)

Menyadari dan menikmati momen-momen indah dalam hidup. 4) Mencari hal-hal positif dalam situasi sulit (Kong & Zhang, 2014; Emmons & McCullough; 2003; Wood, dkk, 2008).

*Subjective well-being* mengacu pada evaluasi individu terhadap kebahagiaan dan kepuasan hidup mereka. Mahasiswa dengan *subjective well-being* tinggi merasa bahagia dan puas dengan hidup mereka, memiliki rasa sejahtera dan optimisme, pandangan hidup yang positif, serta hubungan yang kuat dengan orang lain. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki *gratitude* yang baik cenderung lebih bahagia dan puas dengan hidup mereka, lebih optimis dan resilien terhadap stres, lebih mampu menikmati pengalaman positif dalam hidup mereka, dan memiliki hubungan yang lebih kuat dengan orang lain serta merasa lebih didukung (Emmons & McCullough, 2003) .

## 2.6. Hubungan *Self-Esteem* Dan *Gratitude* Dengan *Subjective Well Being*

*Self-esteem* merupakan cara seseorang memandang dan mengevaluasi dirinya sendiri. Mahasiswa yang memiliki tingkat *self-esteem* yang tinggi biasanya menunjukkan keyakinan diri yang kokoh, merasa memiliki nilai personal, dan siap menghadapi berbagai hambatan. Mereka juga lebih fokus pada hal-hal baik dalam kehidupannya serta memiliki perspektif yang penuh harapan terhadap masa depan (Emmons & McCullough, 2003).

*Gratitude* atau rasa syukur mengacu pada perasaan penghargaan atas hal-hal baik dalam hidup. Mahasiswa yang bersyukur lebih cenderung menghargai pengalaman positif mereka, baik besar maupun kecil. Mereka juga lebih cenderung

membantu orang lain dan membangun hubungan yang kuat (Wood, dkk, 2008; Emmons & McCullough, 2003).

*Subjective well-being* merujuk pada bagaimana seseorang menilai tingkat kebahagiaan dan kepuasan yang ia rasakan dalam kehidupannya. Mahasiswa yang memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi umumnya merasakan kegembiraan, merasa puas terhadap kehidupannya, dan memiliki perasaan sejahtera (Diener et al., 2005). Sementara itu, individu dengan *self-esteem* yang tinggi lebih cenderung mengalami kebahagiaan, memiliki kepuasan hidup yang lebih besar, mampu menghadapi tekanan dan tantangan dengan lebih baik, serta memiliki cara pandang yang optimis dan ketahanan mental yang kuat (Emmons & McCullough, 2003).

Adapun keterkaitan antara *gratitude* dan *subjective well-being* memperlihatkan bahwa mahasiswa yang memiliki *gratitude* yang baik lebih sering merasakan kebahagiaan, mampu menghargai momen-momen menyenangkan dalam hidup, serta memiliki kedekatan yang lebih erat dengan orang lain dan merasa mendapatkan dukungan emosional yang lebih besar (Davis & Robinson, 2016).

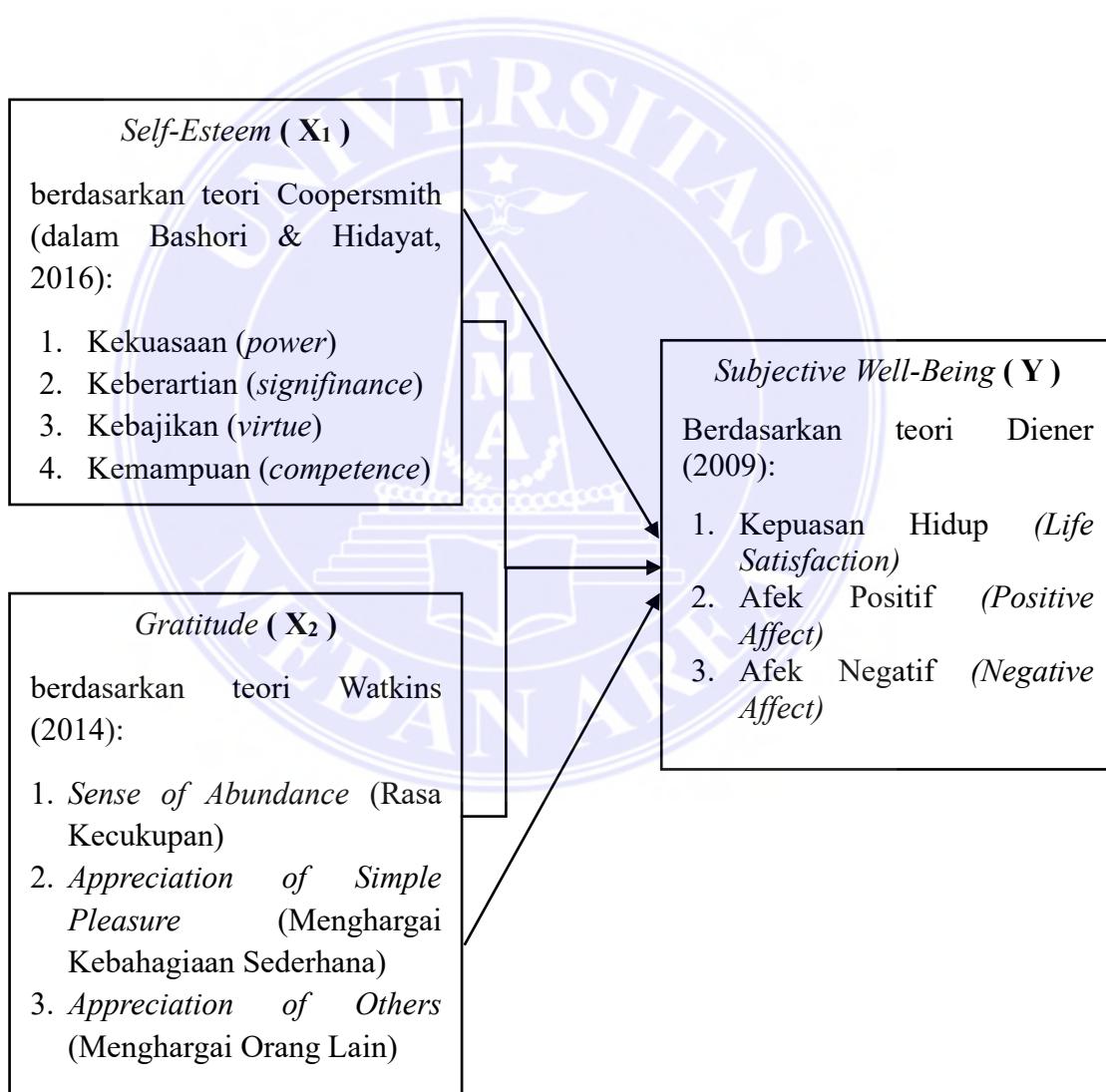
Penelitian lain juga menunjukkan bahwa *self-esteem* dan *gratitude* saling memperkuat satu sama lain. Mahasiswa dengan *self-esteem* tinggi lebih cenderung bersyukur atas hal-hal baik dalam hidup mereka. Sebaliknya, mahasiswa yang bersyukur lebih cenderung mengembangkan *self-esteem* yang kuat (Wood, dkk, 2008).

Kedua faktor ini, *self-esteem* dan *gratitude*, berkontribusi pada *subjective well-being* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara. Mahasiswa dengan *self-esteem* dan *gratitude* tinggi lebih cenderung merasa bahagia, puas dengan hidup mereka, dan memiliki rasa sejahtera.



## 2.7. Kerangka Konseptual

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa self-esteem dan rasa syukur secara simultan memberikan pengaruh positif terhadap tingkat kesejahteraan subjektif. Untuk menguji kebenaran hubungan tersebut, penelitian ini akan dilakukan dengan fokus pada keterkaitan antara *self-esteem* ( $X_1$ ) dan *gratitude* ( $X_2$ ) terhadap *subjective well-being* (Y) pada mahasiswa FITK UINSU dengan rancangan konseptual yang digambarkan dalam skema berikut:



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### 3.1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif melalui studi korelasional (*correlational research*). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguraikan tiga variabel utama, yaitu: 1) *self-esteem*, 2)*gratitude*, dan 3) *subjective well-being*. Selanjutnya, penelitian ini juga bertujuan untuk menganalisis: 1) hubungan antara *self-esteem* dan *subjective well-being*, 2) keterkaitan antara *gratitude* dan *subjective well-being*, serta 3) pengaruh simultan *self-esteem* dan *gratitude* terhadap *subjective well-being*.

Pendekatan penelitian adalah langkah pokok yang digunakan guna mencapai sasaran tertentu, seperti melakukan pengujian terhadap sejumlah dugaan awal dengan memanfaatkan metode dan instrumen yang sesuai. Pendekatan ini dipilih setelah peneliti mengevaluasi kesesuaian metode tersebut berdasarkan tujuan yang ingin dicapai dan kondisi tempat penelitian dilakukan.

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif. Pendekatan kuantitatif menitikberatkan pada proses pengukuran serta pengolahan data dalam bentuk angka untuk menguji hipotesis atau menjawab rumusan masalah melalui teknik statistik (Creswell, 2014). Adapun metode deskriptif bertujuan untuk mencari solusi atas persoalan yang sedang berlangsung saat ini. Tahapan dalam metode ini meliputi proses pengumpulan, pengorganisasian, analisis, serta interpretasi data, yang kemudian dijadikan dasar dalam menarik kesimpulan akhir.

Penelitian ini juga merupakan penelitian asosiatif. Penelitian asosiatif adalah penelitian dengan mencari hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya. Sedangkan pendekatan yang dilakukan adalah pendekatan survey. Pendekatan survey adalah pendekatan yang mengambil sampel dari populasi dan menggunakan kuisioner sebagai alat pengumpul data.

### **3.2. Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di UIN SU, sebuah institusi pendidikan tinggi Islam negeri yang berlokasi di Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara. Fokus penelitian berada pada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, yang beralamat di Jalan Williem Iskandar Pasar V, Medan Estate, Kecamatan Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara. Adapun pelaksanaan penelitian berlangsung dari bulan September hingga Desember tahun 2024.

### **3.3. Identifikasi Variabel**

Variabel dalam suatu penelitian merupakan segala sesuatu yang ditentukan oleh peneliti sebagai objek pengamatan untuk memperoleh data yang kemudian dianalisis guna menarik kesimpulan (Sugiyono, 2019). Pada penelitian ini, terdapat tiga jenis variabel, yakni dua variabel independen (*independent variable*), yaitu:

$$X_1 = \text{Self-esteem}$$

$$X_2 = \text{Gratitude}$$

serta satu variabel terikat (*dependent variable*) yaitu:

$$Y = \text{Subjective well-being}$$

### 3.4. Definisi Operasional

Ketiga variabel penelitian tersebut didefinisikan sebagai berikut:

#### 1. *Self-esteem (X<sub>1</sub>)*

*Self-esteem* yakni cara seseorang memandang dirinya sendiri bisa terlihat dari seberapa besar ia merasa memiliki kekuasaan (*power*), keberartian (*significance*), kebaikan (*virtue*), dan kemampuan (*competence*). Semua itu tampak dalam bagaimana ia bersikap terhadap siapa dirinya sebenarnya.

#### 2. *Gratitude (X<sub>2</sub>)*

*Gratitude* merupakan sebuah kecenderungan untuk mengenali perasaan subjektif tentang rasa syukur dan penghargaan terhadap kehidupan yang dapat diukur melalui *Sense of Abundance* (Rasa Kecukupan), *Appreciation of Simple Pleasure* (Menghargai Kebahagiaan Sederhana), dan *Appreciation of Others* (Menghargai Orang Lain) serta dapat bervariasi dari segi intensitas, frekuensi dan rentang.

#### 3. *Subjective well-being (Y)*

*Subjective Well-Being* yaitu perasaan sejahtera dalam diri mahasiswa mencerminkan cara ia memaknai hidupnya, baik secara pikiran maupun perasaan. Hal ini mencakup cara ia merasa puas terhadap hidup, merasakan hal-hal yang menyenangkan, serta menghadapi emosi yang kurang nyaman. Tiga hal tersebut dapat dikenali melalui Kepuasan Hidup (*Life Satisfaction*), Afek Positif (*Positive Affect*), dan Afek Negatif (*Negative Affect*) dengan tujuan untuk mewujudkan kehidupan yang sehat dan sukses di dalam konteks institusi perguruan tinggi.

### 3.5. Populasi dan Sampel

#### 3.5.1. Populasi

Kelompok utama yang dijadikan pusat pengamatan dalam studi ini mencakup semua pihak yang dianggap sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan sesuai arah penelitian. Dalam hal ini, yang dijadikan pusat perhatian adalah seluruh mahasiswa semester akhir di lingkungan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan pada Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, yang totalnya mencapai 162 orang.

#### 3.5.2. Sampel

Sampel adalah Sebagian elemen dari keseluruhan subjek yang dikaji, yang dinilai mampu mencerminkan karakteristik populasi secara menyeluruh. Ukuran sampel harus memadai untuk memberikan hasil yang dapat diandalkan dan valid. Ukuran sampel yang terlalu kecil mungkin tidak mampu mewakili karakteristik populasi dengan tepat (Sugiyono, 2022).

### 3.6. Teknik Pengambilan Sampel

Penelitian ini menggunakan metode pemilihan sampel secara sengaja (*purposive*), di mana subjek dipilih berdasarkan alasan-alasan tertentu yang sesuai dengan fokus studi. Mengacu pada pendapat Sugiyono (2022), pendekatan ini melibatkan penentuan unit analisis berdasarkan syarat khusus yang ditetapkan oleh peneliti. Strategi ini memberikan keunggulan karena memungkinkan peneliti untuk menyarar partisipan atau kelompok dengan karakteristik yang sesuai dan mendukung pencapaian tujuan penelitian.

Dalam penelitian ini, terdapat beberapa kriteria sampel yang harus dipenuhi agar dapat menjadi partisipan penelitian, diantaranya adalah:

1. Mahasiswa FITK UIN SU yang berstatus aktif berkuliah.
2. Mahasiswa yang sedang berada di tahun akhir atau semester yang ditentukan untuk penulisan skripsi.
3. Mahasiswa yang sudah memulai penulisan skripsi

Pengambilan sampel penelitian dilakukan dengan teknik *Purposive Sampling* sehingga diperoleh jumlah sampel adalah Mahasiswa Tingkat Akhir pada Prodi BKPI di FITK UINSU yang berjumlah 111 orang.

### 3.7. Metode Pengumpulan Data

Proses perolehan data dalam penelitian ini dilaksanakan melalui penyebaran angket kepada para partisipan. Alat ukur dirancang berdasarkan landasan teori yang telah diterjemahkan ke dalam batasan operasional, lalu dikembangkan menjadi sejumlah indikator untuk masing-masing variabel. Setelah itu, dibuatlah blueprint instrumen yang memuat indikator beserta butir-butir pertanyaannya.

Dalam studi ini, teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan model skala penilaian Likert. Menurut Azwar (2017), metode ini merupakan salah satu pendekatan untuk mengukur sikap, keyakinan, maupun pandangan individu terhadap suatu pernyataan. Umumnya, skala ini mencakup jawaban yang bergradasi dari tingkat ketidaksetujuan paling rendah hingga tingkat persetujuan paling tinggi. Penelitian ini mengadopsi skala Likert lima tingkat (Martin, 2013), yang terdiri dari pilihan jawaban mulai dari STS (Sangat Tidak Sesuai), TS (Tidak Sesuai), N (Netral), S (Sesuai), hingga SS (Sangat Sesuai).

Tabel 3.1. Skor Pada Aitem

No	Pilihan	Favorable	Unfavorable
1	Sangat Sesuai (SS)	5	1
2	Sesuai (S)	4	2
3	Netral (N)	3	3
4	Tidak Sesuai (TS)	2	4
5	Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	5

### 3.8. Prosedur Penelitian

Alat ukur dalam penelitian ini berbentuk kuesioner yang dirancang untuk mengevaluasi masing-masing variabel yang diteliti. Untuk teknik pengumpulan informasinya, digunakan pendekatan berupa studi dokumentasi serta penyebaran kuesioner. Studi dokumentasi dimanfaatkan guna memperoleh informasi mengenai identitas mahasiswa yang dijadikan sebagai partisipan. Informasi yang dianalisis berasal dari hasil pengisian kuesioner oleh responden untuk mengetahui tingkat *self-esteem*, *gratitude*, dan *subjective well-being*. Seluruh data diperoleh melalui instrumen yang sebelumnya telah melewati proses pengujian validitas dan reliabilitas. Teknik pengolahan data dilakukan melalui analisis korelasi menggunakan rumus *Pearson Product Moment* dengan bantuan perangkat lunak SPSS guna menilai keterkaitan antar variabel yang diteliti.

### 3.9. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan proses menyusun informasi berdasarkan kategori responden dan jenis variabel, menguraikan isi data, menelusuri pola dominan dari setiap variabel yang diteliti, serta melakukan pengecekan terhadap ketentuan analisis yang diperlukan.

### 3.9.1. Analisis Deskripsi Data

Harga rata-rata data variabel penelitian dihitung dengan menggunakan rumus sebagai berikut (Sudjana, 2005)

a) Harga rata-rata dengan rumus:  $\bar{x} = \frac{\sum f_i \cdot x_i}{\sum f_i}$

**Keterangan:**

$\bar{x}$  = rata-rata hitung

$f_i$  = frekuensi yang sesuai dengan tanda kelas  $x_i$

$x_i$  = tanda kelas interval (setengah dari ujung bawah dan ujung atas)

$\sum f_i$  = banyaknya sampel

b) Median ( $Me$ ) dengan rumus:  $Me = b + p \left( \frac{\frac{1}{2}n - F}{f} \right)$

**Keterangan:**

$b$  = batas bawah kelas median, ialah kelas dimana median akan terletak

$p$  = panjang kelas median

$f$  = frekuensi kelas median

$F$  = jumlah semua frekuensi dengan tanda lebih kecil dari tanda kelas median

$n$  = banyak data atau jumlah sampel

c) Modus dihitung dengan rumus:  $Mo = b + p \left( \frac{b_1}{b_1 + b_2} \right)$

**Keterangan:**

$b$  = batas bawah kelas modus

$p$  = panjang kelas interval

$b_1$  = frekuensi kelas modus – frekuensi kelas sebelumnya

$b_2$  = frekuensi kelas modus – frekuensi kelas setelahnya

d) Standar deviasi (SD)

Standar deviasi dari variabel penelitian dihitung dengan rumus sebagai berikut:

$$SD = \sqrt{\frac{n \sum f_i x_i - (\sum f_i x_i)^2}{n(n-1)}}$$

**Keterangan:**

SD = Standar deviasi

$$n = \sum f_i$$

$f_i$  = frekuensi yang sesuai dengan tanda kelas xi

- e) Menentukan banyak kelas interval dengan aturan *Sturges*, yaitu:

$$\text{Banyaknya kelas} = 1 + 3,3 \log n$$

- f) Mengidentifikasi arah dominan dari masing-masing variabel yang diteliti dilakukan dengan menetapkan ukuran rata-rata acuan ( $M_i$ ) dan sebaran acuan ( $SD_i$ ), yang dihitung melalui langkah-langkah sebagai berikut:

$$M_i = \frac{N_t + N_r}{2}$$

dan

$$SD_i = \frac{N_t - N_r}{6}$$

#### Keterangan:

$M_i$  = Rata-rata ideal

$SD_i$  = Simpangan baku ideal

$N_r$  = Nilai terendah ideal

$N_t$  = Nilai tertinggi ideal

### 3.9.2. Uji Persyaratan Analisis

Sebelum melakukan pengujian terhadap dugaan penelitian, terlebih dahulu dilakukan pengujian asumsi analitik yang mencakup pemeriksaan distribusi data, keseragaman varians, kelinieran hubungan antar variabel, serta signifikansi dari model regresi satu variabel bebas.

#### a. Uji Linearitas dan Keberartian Regresi

Guna mengetahui keterkaitan secara sistematis antara perubahan pada variabel X terhadap variabel Y, maka dilakukan analisis menggunakan persamaan regresi garis lurus (Sudjana, 2005:315), yaitu:

$$\hat{Y} = a + b X$$

Dimana:

$$a = \frac{(\sum Y)(\sum X^2) - (\sum X)(\sum XY)}{N\sum X^2 - (\sum X)^2} \quad b = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{N\sum X^2 - (\sum X)^2}$$

**Keterangan:**

- a = Bilangan konstan
- b = Bilangan regresi X dan Y
- X = Variabel bebas
- Y = Variabel terikat

Untuk mengetahui linearitas persamaan regresi tersebut yaitu:

$$F_{hitung} = \frac{RJK(TC)}{RJK(G)}$$

Nilai  $F_0$  dibandingkan dengan  $F_{tabel}$  pada tingkat signifikansi 5%. Apabila  $F_0$  lebih kecil dari  $F_{tabel}$ , maka dapat disimpulkan bahwa bentuk garis regresi bersifat linear dan model linear dapat diterima. Untuk menguji seberapa berarti hubungan regresi antara variabel-variabel, digunakan pendekatan analisis varians (ANOVA) pada tingkat kepercayaan 95%, dengan derajat kebebasan masing-masing ( $K-2$ ) dan ( $N-K$ ). Adapun rumus yang digunakan dalam pengujian signifikansi regresi adalah sebagai berikut:

$$F_{hitung} = \frac{RJK(b/a)}{RJK(S)}$$

Hasil dari  $F_0$  dikonsultasikan dengan  $F_{tabel}$ . Jika  $F_0 > F_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5%, maka koefisien arah regresi berarti.

## b. Uji Normalitas

Pemeriksaan terhadap penyebaran data dilakukan untuk memastikan apakah karakteristik populasi mengikuti distribusi Gaussian. Pengujian ini

memanfaatkan pendekatan Lilliefors dengan tingkat kepercayaan 95% ( $\alpha = 0,5$ ). Pedoman evaluasinya adalah apabila nilai hasil perhitungan lebih rendah daripada batas kritis yang tercantum pada tabel, maka distribusi dianggap mengikuti pola normal. Sebaliknya, jika angka tersebut setara atau melebihi nilai tabel, maka distribusinya dinyatakan tidak normal.

### c. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data berasal dari kelompok populasi yang memiliki varians yang berbeda atau tidak. Kriteria untuk menentukan homogenitas data, yaitu: jika  $l_0 < l_{tabel}$ , maka populasi berdistribusi normal. Sebaliknya, jika  $\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$ , maka populasi homogenitas. Uji homogenitas dilakukan dengan *uji Bartlett*, dengan rumus:

$$\begin{aligned}\chi^2 &= Ln 10 (B - \sum db \cdot \log S_i^2) \\ B &= \sum db (\log S^2) \\ S^2 &= \frac{\sum db \cdot S_i^2}{\sum db}\end{aligned}$$

### d. Uji Independen Variabel Bebas

Pengujian kemandirian antar unsur bebas dilakukan untuk memastikan bahwa tidak terdapat hubungan saling terkait di antara unsur-unsur tersebut, dalam hal ini *Self-Esteem* dan *Gratitude*.

#### 3.9.3. Pengujian Hipotesis

##### a. Analisis Korelasi

Apabila hasil pemeriksaan distribusi menunjukkan bahwa data menyebar secara seimbang, maka untuk melihat keterkaitan antar unsur yang diteliti

digunakan rumus hubungan Pearson, yang dikenal juga sebagai teknik Product Moment:

$$r_{xy} = \frac{N(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{(N \sum X^2) - (\sum X)^2\}\{(N \sum Y^2) - (\sum Y)^2\}}}$$

Dalam hal ini,  $r_{xy}$  = koefisien korelasi antara X dan Y

Langkah berikutnya adalah melakukan uji signifikansi menggunakan uji-t guna mengetahui ada tidaknya pengaruh atau hubungan yang berarti antara variabel bebas dan variabel terikat. Uji ini dilakukan dengan menguji signifikansi nilai korelasi yang telah diperoleh melalui perhitungan product moment, menggunakan rumus tertentu sebagai dasar analisis:

$$t_{hitung} = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{(1-r^2)}}$$

**Keterangan:**

$t_{hitung}$  = nilai t dengan derajat kebebasan (dk) =  $n - 2$

$r$  = nilai koefisien korelasi

$n$  = jumlah sampel

Uji signifikansi ini diterima bila  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dengan  $\alpha = 5\%$ .

Selanjutnya, untuk mengetahui seberapa besar pengaruh unsur luar terhadap unsur utama dalam kajian ini, digunakan perhitungan melalui ukuran kontribusi yang disebut koefisien determinasi. Ukuran ini dipakai guna menggambarkan seberapa besar faktor luar turut membentuk atau memengaruhi faktor inti (Ridwan, 2011), dan dihitung dengan rumus sebagai berikut:

$$KP = \rho^2 \times 100\%$$

**Keterangan:**

KP = nilai koefisien determinan

$\rho$  = nilai koefisien jalur

## b. Hipotesis Statistik

### 1. Hipotesis pertama

$H_1 : Pyx_1 > 0$  Terdapat Hubungan positif dan signifikan secara langsung *self-esteem* dengan *subjective well-being*

2. Hipotesis kedua

$H_1 : Pyx_2 > 0$  Terdapat hubungan positif dan secara secara langsung *gratitude* dengan *subjective well-being*

3. Hipotesis ketiga

$H_1 : Pyx_1x_2 > 0$  Terdapat hubungan positif dan secara langsung *self-esteem* dan *gratitude* dengan *subjective well-being*



## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat dikemukakan beberapa simpulan sebagai berikut:

1. Ditemukan hubungan yang kuat dan bermakna secara statistik antara keyakinan terhadap diri sendiri dan kebahagiaan internal pada mahasiswa FITK UIN Sumatera Utara. Dari hasil penghitungan korelasi langsung, diketahui bahwa koefisien hubungan antara variabel X<sub>1</sub> (*self-esteem*) dan Y (*subjective well-being*) mencapai nilai 0,878. Temuan ini mengisyaratkan bahwa semakin besar rasa yakin individu terhadap dirinya sendiri, maka semakin tinggi pula tingkat perasaan puas dan sejahtera yang dirasakannya. Sebaliknya, rendahnya *self-esteem* berbanding lurus dengan penurunan *subjective well-being*. Keterkaitan antara *self-esteem* dan *subjective well-being* pada mahasiswa FITK UIN Sumatera Utara Medan dapat dijelaskan melalui tiga aspek utama, yakni penghargaan terhadap diri sendiri, keberadaan dukungan sosial, serta kemampuan dalam mengendalikan diri. *Self-esteem* yang tinggi menjadi dasar bagi mahasiswa untuk lebih optimis dalam menghadapi berbagai tantangan, yang pada akhirnya meningkatkan perasaan positif terhadap hidup. Dukungan emosional dari lingkungan sosial seperti keluarga, teman sebaya, maupun komunitas kampus juga berperan besar dalam meredam tekanan serta menciptakan rasa aman dan diterima, yang pada gilirannya memperkuat *subjective well-being* mereka. Sementara itu, pengendalian diri memainkan peran penting dalam

membantu mahasiswa mengelola emosi dan mengatur prioritas, yang memungkinkan mereka mencapai tujuan akademik dan pribadi dengan lebih efektif, serta menghindari perilaku impulsif yang merugikan. Secara keseluruhan, ketiga indikator ini saling berinteraksi dalam membentuk *subjective well-being* mahasiswa, menciptakan harmoni antara faktor internal dan eksternal yang mendukung kesejahteraan psikologis mereka.

2. *Gratitude* menunjukkan keterkaitan positif yang bermakna dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa FITK UIN SU. Dari hasil analisis korelasi langsung, ditemukan bahwa nilai koefisien hubungan antara variabel X<sub>2</sub> (*Gratitude*) dan variabel Y (*Subjective Well-Being*) mencapai angka 0,899. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat apresiasi yang tinggi terhadap pengalaman hidup cenderung merasakan taraf *subjective well-being* yang lebih besar, dan demikian pula sebaliknya. Hubungan antara *gratitude* dan *subjective well-being* mahasiswa di FITK UIN Sumatera Utara Medan menunjukkan bahwa *gratitude* berkontribusi signifikan dalam meningkatkan berbagai aspek kesejahteraan mental, termasuk emosi positif, pengurangan emosi negatif, hubungan sosial yang lebih baik, makna hidup, ketahanan mental, dan rasa berarti dalam kehidupan. *Gratitude* membantu mahasiswa mengembangkan sikap positif yang mendukung mereka dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial, serta menciptakan lingkungan sosial yang harmonis dan mendukung. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya integrasi praktik *gratitude* dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa sebagai strategi untuk meningkatkan *subjective well-being* mereka.

## UNIVERSITAS MEDAN AREA

3. Terdapat hubungan yang signifikan antara *self-esteem* dan *gratitude* secara simultan terhadap taraf *subjective well-being* mahasiswa FITK UIN SU. Semakin kuat keyakinan terhadap nilai diri dan apresiasi atas hal-hal positif, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dirasakan. Sebaliknya, apabila *self-esteem* dan *gratitude* berada pada tingkat yang rendah, maka *subjective well-being* cenderung ikut menurun. Dari analisis kontribusi gabungan antarvariabel, ditemukan bahwa dua unsur tersebut menjelaskan sebesar 91,1% variasi dalam *subjective well-being* yang dialami mahasiswa, sedangkan sisanya sebesar 8,9% berasal dari faktor lain yang tidak dianalisis dalam studi ini. Oleh karena itu, temuan ini memperkuat bahwa keterkaitan positif dan signifikan antara *self-esteem* dan *gratitude* terhadap *subjective well-being* memang terbukti berdasarkan bukti empiris yang diperoleh.

Keterkaitan antara *self-esteem*, *gratitude*, dan *subjective well-being* pada mahasiswa menggambarkan adanya hubungan timbal balik yang saling menguatkan dalam membentuk persepsi hidup yang lebih bermakna dan positif. *gratitude* berfungsi sebagai penguat bagi *self-esteem*, yang pada gilirannya meningkatkan ketahanan mental, kualitas hubungan sosial, makna hidup, dan kesejahteraan emosional. Ketika mahasiswa mengembangkan *gratitude* dan *self-esteem* yang tinggi, mereka tidak hanya mengalami peningkatan *subjective well-being*, tetapi juga mampu menghadapi tantangan dengan lebih baik, berinteraksi secara positif dengan orang lain, dan menemukan makna dalam hidup mereka. Ini menunjukkan

bahwa intervensi yang berfokus pada pengembangan kedua elemen ini dapat memberikan dampak signifikan pada pengalaman hidup mahasiswa.

## 5.2. Implikasi Hasil Penelitian

Implikasi penelitian dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan penelitian, diantaranya:

1. Pentingnya peningkatan *self-esteem*, penguatan dukungan sosial, dan pengembangan keterampilan pengendalian diri sebagai strategi untuk meningkatkan *subjective well-being* mahasiswa. Pertama, *self-esteem* yang kuat harus didorong melalui berbagai program pengembangan diri yang dapat meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik dan kehidupan pribadi. Program pelatihan dan konseling yang difokuskan pada pengenalan potensi diri, penanganan kegagalan, serta manajemen emosi dapat membantu mahasiswa memperkuat harga diri mereka, yang pada gilirannya akan berdampak positif pada kesejahteraan mereka.

Institusi pendidikan tinggi perlu mengembangkan lingkungan sosial yang mendukung dengan membangun jaringan dukungan sosial yang kuat di kalangan mahasiswa. Kegiatan-kegiatan yang melibatkan interaksi antar mahasiswa, kelompok studi, serta kegiatan sosial di kampus dapat memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk saling mendukung dan membentuk ikatan yang positif. Dukungan sosial tidak hanya membantu mahasiswa dalam mengatasi stres akademik, tetapi juga memberikan rasa diterima dan dihargai, yang merupakan faktor penting dalam *subjective*

*well-being* mereka. Dengan demikian, upaya untuk menciptakan lingkungan sosial yang inklusif dan mendukung harus menjadi prioritas dalam pengembangan kampus.

Pengendalian diri sebagai keterampilan yang krusial dalam menjaga keseimbangan antara tugas akademik dan kehidupan pribadi harus menjadi bagian integral dari pendidikan mahasiswa. Program-program yang berfokus pada pengelolaan waktu, pengendalian emosi, serta manajemen stres akan membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan pengendalian diri yang kuat. Pengendalian diri yang baik memungkinkan mahasiswa untuk tetap fokus pada tujuan jangka panjang mereka dan menghindari gangguan atau godaan yang dapat menghambat pencapaian akademik. Dengan kemampuan pengendalian diri yang lebih baik, mahasiswa akan lebih mampu menghadapi tekanan akademik dan menjaga keseimbangan emosional, yang pada akhirnya akan meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

2. Institusi pendidikan perlu memasukkan program-program yang mempromosikan *gratitude* dalam kurikulum mereka. Program seperti lokakarya tentang *gratitude* atau sesi pelatihan untuk melakukan *Gratitude Journaling* dapat membantu mahasiswa memahami pentingnya rasa syukur dan dampaknya terhadap kesehatan mental mereka. Dengan membekali mahasiswa dengan keterampilan ini, institusi tidak hanya meningkatkan *subjective well-being* mahasiswa tetapi juga menciptakan budaya positif yang mendukung pembelajaran dan kolaborasi.

Penting bagi pendidik dan konselor akademik untuk menyadari dampak positif dari *gratitude* terhadap kesejahteraan mental mahasiswa. Dalam interaksi sehari-hari dengan mahasiswa, mereka dapat mendorong mahasiswa untuk lebih sering mengungkapkan rasa syukur, baik kepada diri sendiri maupun orang lain. Pendekatan ini dapat membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik dan mengembangkan ketahanan mental yang lebih kuat, yang esensial dalam menghadapi tantangan di dunia pendidikan yang kompetitif.

Kolaborasi antara pihak kampus dan komunitas lokal untuk mengadakan kegiatan sosial yang mengedepankan nilai-nilai syukur dapat memperkuat hubungan sosial di antara mahasiswa. Kegiatan seperti program sukarelawan yang mengajak mahasiswa untuk bersyukur atas kesempatan dan sumber daya yang dimiliki dapat membantu mereka mengembangkan rasa empati dan kedulian terhadap orang lain, sekaligus meningkatkan koneksi sosial yang positif. Dengan cara ini, mahasiswa tidak hanya mendapatkan manfaat pribadi dari *gratitude*, tetapi juga berkontribusi pada kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan.

3. Institusi pendidikan perlu memperhatikan dan mengintegrasikan program-program yang mendukung pengembangan *gratitude* dan *self-esteem* di kalangan mahasiswa. Program ini dapat mencakup pelatihan keterampilan sosial, lokakarya tentang *gratitude journaling*, serta kegiatan yang mendorong interaksi positif antara mahasiswa. Dengan menciptakan lingkungan yang mendukung, mahasiswa dapat lebih mudah mengembangkan kualitas-kualitas ini, yang pada gilirannya akan

meningkatkan *subjective well-being* mereka secara keseluruhan. Ini bukan hanya bermanfaat bagi individu, tetapi juga dapat menciptakan atmosfer kampus yang lebih harmonis dan produktif.

Lebih lanjut, pendekatan holistik yang menggabungkan aspek spiritual dan emosional dalam pengembangan mahasiswa dapat memberikan dampak jangka panjang yang positif. Mengingat pentingnya makna hidup dan tujuan dalam kesejahteraan, institusi pendidikan sebaiknya mendorong mahasiswa untuk menjelajahi nilai-nilai pribadi mereka dan bagaimana nilai-nilai ini berkontribusi pada pengalaman hidup mereka. Ini dapat dilakukan melalui program mentoring, konseling, dan kelompok diskusi yang berfokus pada pengembangan diri. Dengan mengadopsi pendekatan ini, mahasiswa tidak hanya akan merasa lebih baik secara emosional, tetapi juga akan lebih siap menghadapi tantangan yang dihadapi di dunia akademik dan kehidupan setelahnya.

### 5.3. Saran

Berdasarkan uraian dalam simpulan dan implikasi hasil penelitian maka dapat diberikan beberapa saran antara lain:

1. Hendaknya pihak kampus, terutama di FITK UIN SU, memberikan perhatian lebih pada aspek-aspek psikologis mahasiswa. Program-program pelatihan dan pendampingan yang dapat membantu pengembangan harga diri, dukungan sosial, dan pengendalian diri mahasiswa perlu ditingkatkan dan diintegrasikan ke dalam kurikulum pendidikan. Dengan demikian, mahasiswa akan lebih siap secara mental dan emosional untuk menghadapi

tantangan akademik dan kehidupan pribadi mereka, yang pada akhirnya akan meningkatkan *subjective well-being* mereka secara signifikan.

2. Hendaknya secara aktif menerapkan dan mengevaluasi program-program yang berfokus pada *gratitude* dan *subjective well-being* mahasiswa. Dengan melakukan ini, mereka dapat terus mengidentifikasi cara-cara inovatif untuk mendukung perkembangan *subjective well-being* mahasiswa, sekaligus menciptakan lingkungan belajar yang lebih positif dan inklusif. Implementasi dan penyebaran praktik *gratitude* dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa akan memberikan dampak yang signifikan, baik secara individu maupun kolektif, dalam meningkatkan kualitas pengalaman akademik mereka.
3. Hendaknya merancang dan melaksanakan program yang menekankan pentingnya pengembangan *gratitude* dan *self-esteem* sebagai bagian dari kurikulum. Melalui berbagai aktivitas yang mendukung, seperti pengajaran nilai-nilai positif, pelatihan keterampilan emosional, dan promosi praktik bersyukur, mahasiswa dapat dibekali dengan alat yang diperlukan untuk meningkatkan *subjective well-being* mereka. Dengan mengintegrasikan elemen-elemen ini ke dalam kehidupan kampus, diharapkan mahasiswa dapat tumbuh menjadi individu yang lebih seimbang, resilien, dan memiliki tujuan hidup yang jelas.
4. Bagi peneliti lain untuk melakukan penelitian dengan melibatkan lebih banyak lagi variabel prediktor dan responden, sehingga aspek lain yang diduga memiliki hubungan dengan penelitian ini dapat dianalisis sehingga memperoleh hasil penelitian yang lebih sempurna.

## UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 1/12/25

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)1/12/25

## DAFTAR PUSTAKA

- Adler, M. G., & Fagley, N. S. (2005). Appreciation: Individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being. *Journal of Personality*, 73(1), 79–114.
- Agberotimi, S. F., & Oduaran, C. (2020). Moderating effect of self-esteem on the relationship between optimism and life satisfaction in final year university students. *Global Journal of Health Science*, 12(3), 12. <https://doi.org/10.5539/gjhs.v12n3p12>
- Alesi, M., Rappo, G., & Pepi, A. (2012). Self-esteem at school and self-handicapping in childhood: Comparison of group with learning disabilities. *Psychological Reports*, 111(3), 952–962.
- Amelia, R. (2021). Self-esteem dan tujuan hidup di kalangan mahasiswa. *Jurnal Psikologi Sosial*, 14(2), 100–115.
- Anggita, P. (2021). Rasa syukur dan ketahanan mental di kalangan mahasiswa. *Jurnal Psikologi dan Masyarakat*, 14(1), 90–105.
- Arbiyah, N., Imelda, F., & Oriza, I. D. (2008). Hubungan bersyukur dan subjective well-being pada penduduk miskin. *UI*, 14(1).
- Arshad, M., Syed, M., & Mahmood, K. (2015). Self-esteem and academic performance among university students. *Journal of Education and Practice*, 6(1), 156–162. <http://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1083788.pdf>
- Aslinawati, E. N., & Mintarti, S. U. (2017). Keterlambatan penyelesaian skripsi mahasiswa angkatan 2012. *Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 10(1), 26–37.
- Asrun, M., & Silondae, D. P. (2020). Hubungan antara tingkat kecerdasan spiritual menyusun skripsi di Universitas Halu Oleo tahun akademik 2018/2019. *Jurnal Sublimapsi*, 1(1).
- Avci, D., Yilmaz, F. A., & Koç, A. (2012). Correlation between subjective well-being and self-esteem levels of college nursing students. *IAMURE International Journal of Social Sciences*, 2, 26–42.
- Azwar, S. (2012). *Psikologi pengembangan diri: Pendekatan baru menuju keberhasilan hidup*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Reliabilitas dan validitas*. Pustaka Pelajar.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1–44.
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., et al. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90–96.

- Boggio, P. S., Giglio, A. C. A., Nakao, C. K., Wingenbach, T. S. H., Marques, L. M., Koller, S., & Gruber, J. (2020). Writing about gratitude increases emotion-regulation efficacy. *Journal of Positive Psychology*, 15(6), 783–794. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1651893>
- Branden, N. (2001). *The psychology of self-esteem: A revolutionary approach to self-understanding that launched a new era in modern psychology*. Jossey-Bass.
- Budi, H. (2020). Peran rasa syukur dalam mengelola stres mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(4), 140–155.
- Compton, W. C. (2013). *Positive psychology: The science of happiness and flourishing*. Wadsworth Cengage Learning.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Datu, J. A. D. (2014). Forgiveness, gratitude, and subjective well-being among Filipino adolescents. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 36(3), 262–273. <https://doi.org/10.1007/s10447-013-9205-9>
- De Neve, J.-E., Diener, E., Tay, L., & Xuereb, C. (2013). The objective benefits of subjective well-being. In J. Helliwell, R. Layard, & J. Sachs (Eds.), *World Happiness Report 2013* (pp. xx–xx). UN Sustainable Development Solutions Network. <https://ssrn.com/abstract=2306651>
- Devy, O. C., & Sugiasih, I. (2017). Kesejahteraan psikologis pada remaja perempuan korban kekerasan dalam pacaran ditinjau dari rasa syukur dan harga diri. *Proyeksi*, 12(2), 43–52.
- Dewi, L., & Nasywa, N. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi subjective well-being. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 1(1), 54. <https://doi.org/10.26555/jptp.v1i1.15129>
- Dewi, R. (2019). Hubungan antara kepuasan diri dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Sosial Indonesia*, 8(2), 77–89.
- Diah, S. (2020). Self-esteem dan ketahanan mental pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Sosial*, 13(2), 115–130.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403–425. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2009). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford Handbook of Positive Psychology* (2nd ed., pp. 187–194). Oxford University Press.
- Dwijayanti, Y., & Noor, H. (2017). Hubungan antara coping strategy dengan subjective well-being dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa angkatan

- 2013 di Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung. *Prosiding Psikologi*, 3(2), 601–606.
- Eddington, N., & Shuman, R. (2005). Subjective well-being (happiness). *Continuing Psychology Education*, 6.
- Emmons, R. A. (2004). The psychology of gratitude: An introduction. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The Psychology of Gratitude* (pp. 3–16). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195150100.003.0001>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Fitri, R. (2019). Pengaruh pengendalian diri terhadap perilaku impulsif pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan Indonesia*, 8(1), 33–45.
- Fitriani, D. (2020). Self-determination dan pengaruhnya terhadap kepuasan diri mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 10(1), 34–46.
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity: Top-notch research reveals the 3-to-1 ratio that will change your life*. Crown Publishing Group.
- Froh, J. J., Bono, G., & Emmons, R. (2010). Being grateful is beyond good manners: Gratitude and motivation to contribute to society among early adolescents. *Motivation and Emotion*, 34(2), 144–157. <https://doi.org/10.1007/s11031-010-9163-z>
- Hahn, N., Brzoska, P., & Kiessling, C. (2024). On the correlation between gratitude and resilience in medical students. *GMS Journal for Medical Education*, 41. <https://doi.org/10.3205/zma001663>.
- Hidayat, A. (2019). Self-determination dan pengendalian diri: Implikasinya terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Pengembangan*, 7(3), 55–67.
- Hidayat, A. (2021). Self-satisfaction dan pencapaian tujuan hidup pada mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 9(2), 102–113.
- Harris, M. A., & Orth, U. (2020). The link between self-esteem and social relationships: A meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(6), 1459–1477. <https://doi.org/10.1037/pspp000026>
- Jovanovic, V. (2011). Personality and subjective well-being: One neglected model of personality and two forgotten aspects of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 50(5), 631–635. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.12.008>
- Kamilah, N., & Budiman, A. (2024). Hubungan social support dengan subjective well-being pada mahasiswa tingkat awal Universitas Islam Bandung.

- Bandung Conference Series: Psychology Science*, 4(1), 732–739.  
<https://doi.org/10.29313/bcsp.v4i1.12478>
- Kurnia, F. (2017). Pengaruh pengendalian diri terhadap hubungan sosial mahasiswa. *Jurnal Psikologi Sosial Indonesia*, 6(2), 22–34.
- Kurniawan, S. (2018). Pengaruh kepuasan diri terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 7(1), 23–34.
- Li, J., Huang, J., Hu, Z., & Zhao, X. (2022). Parent-child relationships and academic performance of college students: Chain-mediating roles of gratitude and psychological capital. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 794201. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.794201>
- Li, Y., Lan, J., & Ju, C. (2015). Self-esteem, gender, and the relationship between extraversion and subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 43(8), 1243–1254. <https://doi.org/10.2224/sbp.2015.43.8.1243>
- Ling, & Dariyo. (2000). Psikologi Phronesis. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Tarumanegara.
- Linsiya, R. W. (2022). Hubungan kecenderungan neurotik dengan subjective well-being pada mahasiswa yang menyelesaikan skripsi. *Jurnal Insight Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember*, 18(1), 99–106. <https://doi.org/10.32528/ins.v>
- Liu, H. (2014). Personality, leisure satisfaction, and subjective well-being of serious leisure participants. *Social Behavior and Personality*, 42(7), 1117–1126. <https://doi.org/10.2224/sbp.2014.42.7.1117>
- Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. Penguin Books.
- Mahardhika, N. F., & Halimah, L. (2017). Hubungan gratitude dan subjective well-being pada wanita dewasa awal di Syamsi Dhuha Foundation Bandung. *Psypathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 91–114.
- Martin, R. A. (2013). *Basic statistics for the behavioral sciences*. Sage Publications.
- Martín-Albo, J., Núñez, J. L., Navarro, J. G., & Grijalvo, F. (2007). The Rosenberg Self-Esteem Scale: Translation and validation in university students. *Spanish Journal of Psychology*, 10(2), 458–467. <https://doi.org/10.1017/s1138741600006727>
- Marwiyah, S. (2012). Hubungan antara faktor demografis dengan subjective well-being. *Jurnal Psikologi Universitas Indonesia*, 30(2), 147–160.
- Mianti, R., Hasanuddin, H., & Dewi, S. S. (2024). The effect of expressive writing therapy on self-efficacy and subjective well-being students. *Journal La Sociale*, 5(2), 309–317.
- Mruk, C. J. (2006). *Self-esteem research, theory, and practice: Toward a positive psychology of self-esteem*. Springer Publishing Company.

- Mujidin, K. K. R., & Nabilah, S. (2024). Reviewing the role of gratitude on student life satisfaction in Yogyakarta. *Education and Human Development Journal*, 9(1), 12–19. <https://doi.org/10.33086/ehdj.v9i1>
- Mulyadi, I. (2018). Hubungan antara kepuasan diri dan kesehatan mental pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 6(3), 56–67.
- Murisal, M., & 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.
- Myers, D. G. (2010). *Social psychology* (10th ed.). McGraw-Hill.
- Nanda, T. (2021). Peran rasa syukur dalam meningkatkan kesejahteraan emosional. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 12(1), 60–75.
- Nurhadi, D. (2020). Pengendalian diri dan manajemen waktu: Dampaknya terhadap subjective well-being mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Psikologi*, 11(1), 78–91.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381–387. <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press; American Psychological Association.
- Pratama, F. (2018). Pengendalian diri dan kesehatan mental mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. *Jurnal Psikologi Kesehatan Indonesia*, 9(4), 123–137.
- Rahma, L. (2021). Peran rasa syukur dalam mencari makna hidup. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 15(4), 130–145.
- Rahmawati, N. (2020). Self-regulation dan dampaknya terhadap pencapaian akademik mahasiswa. *Jurnal Ilmu Psikologi Terapan*, 10(2), 41–54.
- Ramzan, N., & Rana, S. A. (2014). Expression of gratitude and subjective well-being among university teachers. *Middle-East Journal of Scientific Research*, 21(5), 756–762. <https://doi.org/10.5829/idosi.mejsr.2014.21.05.8464>
- Rask, K., Åstedt-Kurki, P., Paavilainen, E., & Laippala, P. (2003). Adolescent subjective well-being and family dynamics. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 17(2), 129–138.
- Ratnaningsih, N. (2011). Pengaruh rasa syukur terhadap subjective well-being. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 29(1), 92–105.
- Renshaw, T. L., & Bolognino, S. J. (2016). The College Student Subjective Wellbeing Questionnaire: A brief, multidimensional measure of undergraduates' covitality. *Journal of Happiness Studies*, 17, 463–484.

- Renshaw, T. L., & Chenier, J. S. (2018). Further validation of the Student Subjective Wellbeing Questionnaire: Comparing first-order and second-order factor effects on actual school outcomes. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 36(4), 392–397.
- Renshaw, T. L., Long, A. C. J., & Cook, C. R. (2015). Assessing adolescents' positive psychological functioning at school: Development and validation of the Student Subjective Wellbeing Questionnaire. *School Psychology Quarterly*, 30(4), 534–552.
- Rina, S. (2020). Self-esteem dan kesejahteraan emosional mahasiswa. *Jurnal Psikologi Sosial*, 14(2), 80–95.
- Rizky, H. (2020). Rasa syukur dan makna hidup pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi dan Masyarakat*, 13(1), 55–70.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2004). Avoiding death or engaging life as accounts of meaning and culture: Comment on Pyszczynski et al. (2004). *Psychological Bulletin*, 130(3), 473–477. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.3.473>
- Safarina, N. A. (2016). The relationship between pride and optimism with subjective well-being in psychology magister students of University of Medan Area. *Analitika*, 8(2), 99–107.
- Salsabila, A., & Asyanti, S. (2024). Role of Optimism, Gratitude, and Hope on The Psychological Well-Being of Final Year Students in Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Journal Psikogenesis*. <https://doi.org/10.24854/jps.v11i2.2862>.
- Sari, N. (2018). Pengendalian diri dalam mengatasi stres akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Umum Indonesia*, 8(3), 102–115.
- Seligman, M. E. P. (2002). Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. Free Press.
- Sharifi, Z., & Moltafet, G. (2021). The prediction of psychological well-being based on gratitude, social support and self-esteem. *International Journal of Behavioral Sciences*, 15(2), 127–132. <https://doi.org/10.30491/ijbs.2021.266815.1455>
- Siedlecki, K. L., Salthouse, T. A., Oishi, S., & Jeswani, S. (2014). The relationship between social support and subjective well-being across age. *Social Indicators Research*, 117(2), 561–576.
- Sulistio, R., Fitriyana, R., & Afriyenti, L. (2024). The Relationship Between Gratitude And The Meaning Of Life In Students Of Bhayangkara Jakarta Raya University. *Indonesian Journal of Social Work*. <https://doi.org/10.31595/ijsw.v7i1.1004>.
- Suryani, M. (2020). Self-esteem dan self-satisfaction: Kontribusinya terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi Indonesia*, 12(3), 45–58.

- Suryani, M. (2021). Hubungan antara pengendalian diri dan motivasi berprestasi pada mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi Indonesia*, 12(2), 67–80.
- Suryanto, & Hidayat, R. (2013). *Psikologi sosial: Sebuah pengantar ringkas*. Rajawali Pers.
- Susanto, B. (2017). Resiliensi mahasiswa dalam menghadapi stres akademik: Pengaruh self-satisfaction. *Jurnal Psikologi Umum*, 5(2), 88–101.
- Sutalaksana, D. A., & Kusdiyati, S. (2020). Hubungan stres akademik dengan subjective well-being pada mahasiswa tingkat akhir. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 594–598.
- Swenson, P. L. (2003). *A psychometric study of the Rosenberg Self-Esteem Scale: An investigation of gender differences* (Tesis master). University of British Columbia.  
<https://open.library.ubc.ca/collections/ubctheses/831/items/1.0053822>
- Synder, C. R., & Lopez, S. J. (2005). *Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed., pp. 187–194). Oxford University Press.
- Sylvester, B. D., Jackson, B., & Beauchamp, M. R. (2018). The effects of variety and novelty on physical activity and healthy nutritional behaviors. In A. J. Elliot (Ed.), *Advances in Motivation Science* (Vol. 5, pp. 169–202). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/bs.adms.2017.11.001>
- Tania, D. (2020). Hubungan antara rasa syukur, self-esteem, dan kesejahteraan emosional. *Jurnal Psikologi dan Masyarakat*, 13(4), 130–145.
- Wahyuni, S., & Setyowati, R. (2020). Gambaran stres mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan KTI di tengah wabah Covid-19 dan sistem lockdown yang diberlakukan di Kampus Akper YPIB Majalengka. *Jurnal Akper YPIB Majalengka*, 6(12), 1–14.
- Wangmuba, J. K. (2009). *Sumber dukungan sosial*. Alfabeta.
- Watkins, P. C. (2004). Gratitude and subjective well-being. In C. Peterson & M. E. P. Seligman (Eds.), *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (pp. 138–152). Oxford University Press.
- Watkins, P. C. (2014). *Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-94-007-7253-3>
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude and relationship with subjective well-being. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 31(5), 431–452.
- Widodo, T. (2019). Pengaruh pengendalian diri terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 45–57.
- Wirawan, I. G. P. (2010). *Psikologi positif: Teori dan aplikasi*.

- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890–905.
- Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42(4), 854–871.
- Yang, K., Zhang, L., Li, W., Jia, N., & Kong, F. (2024). Gratitude predicts well-being via resilience and social support in emerging adults: A daily diary study. *Journal of Positive Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/17439760.2024.2322444>
- Yulia, D. (2020). Hubungan antara rasa syukur, self-esteem, dan makna hidup. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(3), 85–100.
- Zeigler-Hill, V., & Shackelford, T. K. (Eds.). (2020). *Encyclopedia of personality and individual differences*. Springer International Publishing.
- Zhang, D. C., & Renshaw, T. L. (2020). Personality and college student subjective wellbeing: A domain-specific approach. *Journal of Happiness Studies*, 21(3), 997–1014. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00116-8>
- Zhang, Q., & Tsai, W. (2023). Gratitude and psychological distress among first-year college students: The mediating roles of perceived social support and support provision. *Journal of Counseling Psychology*, 70(4), 415–423. <https://doi.org/10.1037/cou0000665>
- Zhao, K., & Ji, W. (2024). The influence of gratitude and personality traits on career resilience and career success among college students. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1340200. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1340200>

## Lampiran 1. Instrumen Penelitian

### INSTRUMEN PENELITIAN

Assalamu'alaikum wr. wb.

Perkenalkan saya, Syauqina Batubara, S.Psi., merupakan mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area. Di sini saya mengharapkan kesediaan Saudara/i untuk mengisi kuesioner penelitian ini. Kuesioner ini diadministrasikan sebagai alat pengumpul data penelitian mengenai hubungan *Self-Esteem* dan *Gratitude* dengan *Subjective Well Being* pada mahasiswa yang sedang tahap penggerjaan tugas akhir (skripsi/jurnal).

Pengisian respon dalam kuesioner ini tidak akan mempengaruhi kegiatan dan nilai di kampus, serta tidak terdapat jawaban benar atau salah dalam setiap aitemnya. Oleh karena itu, diharapkan kesediaan Saudara/i untuk merespon seluruh aitem pernyataan dengan jujur dan sesuai dengan keadaan, perasaan dan pikiran Saudara/i yang sebenarnya agar dapat memberikan informasi yang berguna sesuai dengan tujuan penelitian ini.

Penelitian ini digunakan untuk tujuan ilmiah dan seluruh informasi yang Saudara/i berikan dalam kuesioner ini dijaga kerahasiaannya. Informasi yang Saudara/i berikan sedianya sangat membantu dalam penelitian ini. Untuk itu, atas perhatian dan kesediaan Saudara/i dalam pengisian kuesioner ini saya mengucapkan terima kasih.

Salam Semangat.

Syauqina Batubara, S.Psi.

### PETUNJUK PENGISIAN:

- Kuesioner ini terdiri dari 4 (empat) bagian, diantaranya:
  - Bagian Pertama : Identitas Diri
  - Bagian Kedua : Instrumen *Subjective Well-Being*
  - Bagian Ketiga : Instrumen *Self-Esteem*
  - Bagian Keempat : Instrumen *Gratitude*
- Bacalah setiap pernyataan dengan cermat, lalu pilih salah satu respon yang paling sesuai dengan kondisi, pengalaman atau pendapat Saudara.

- Berikan tanda (**X**) pada kolom yang tersedia. Gunakan skala 1 hingga 5 untuk menandai kesesuaian pernyataan tersebut dengan diri Saudara.
- Dimana:
- STS = Sangat Tidak Sesuai
  - TS = Tidak Sesuai
  - N = Netral
  - S = Sesuai
  - SS = Sangat Sesuai

## BAGIAN I : IDENTITAS DIRI

Nama/Inisial : \_\_\_\_\_

Semester : VII / IX / XI (\*)

Tahapan Tugas Akhir : Pengajuan Judul / Sempro / Semhas / Sidang (\*)

*\*) Coret yang tidak perlu.*

## BAGIAN II : INSTRUMEN SUBJECTIVE WELL-BEING

No	Pernyataan	Alternatif Respon				
		STS	TS	N	S	SS
1	Secara keseluruhan, saya puas dengan kehidupan saya					
2	Hidup saya menyenangkan					
3	Saya memiliki kehidupan yang bermakna dan berharga					
4	Saya kecewa dengan keadaan hidup saya saat ini					
5	Hidup saya tidak sebaik kehidupan orang lain					
6	Saya dapat mengatasi tantangan hidup dengan baik					
7	Saya puas dengan pencapaian pribadi saya					
8	Prestasi yang saya miliki tidak sebaik orang lain					

9	Hidup saya saat ini sesuai dengan harapan dan keinginan saya				
10	Saya frustrasi ketika kenyataan tidak sesuai dengan harapan yang saya miliki				
11	Hidup saya terasa jauh dari apa yang saya harapkan				
12	Hubungan yang saya miliki dengan teman-teman sangat kuat				
13	Saya percaya terhadap teman-teman saya				
14	Saya dihargai oleh dosen pembimbing				
15	Hubungan saya dengan teman-teman terasa merugikan				
16	Saya diabaikan oleh dosen pembimbing				
17	Pendapat saya sering diabaikan oleh dosen pembimbing				
18	Saya mendapat dukungan dari keluarga ketika saya membutuhkannya				
19	Dukungan sosial yang saya terima sangat membantu dalam mengatasi tantangan yang saya hadapi				
20	Dukungan sosial yang saya terima tidak sesuai dengan kebutuhan saya				
21	Saya memiliki keseimbangan yang baik antara pengerjaan skripsi dan kehidupan pribadi				
22	Saya mendapat cukup waktu untuk aktivitas yang saya nikmati				
23	Sulit bagi saya untuk mengatur waktu untuk aktivitas yang saya nikmati				
24	Saya merasa bahagia				
25	Saya bersemangat tentang kegiatan yang saya lakukan setiap hari				

## UNIVERSITAS MEDAN AREA

26	Saya merasa tenang saat menghadapi tantangan				
27	Kegiatan sehari-hari saya terasa membosankan				
28	Menghadapi tangangan membuat saya bersedih				
29	Kegagalan tidak membuat saya bersedih				
30	Saya diterima oleh orang-orang di sekitar saya				
31	Tantangan merupakan hal yang dapat memotivasi diri saya				
32	Saya merasa cemas dan khawatir				
33	Saya tidak berdaya menghadapi tantangan				
34	Saya terasing oleh orang-orang di sekitar saya				

### BAGIAN III: INSTRUMEN *SELF-ESTEEM*

No	Pernyataan	Alternatif Respon				
		STS	TS	N	S	SS
1	Saya membuat keputusan keputusan impulsif tanpa memikirkan akibatnya					
2	Saya cenderung terbawa emosi saat stres					
3	Saya percaya diri dalam mengerjakan proyek-proyek kampus					
4	Saya optimis mengenai masa depan setelah lulus dari kampus					
5	Saya mampu mengatasi kesulitan yang saya hadapi					
6	Saya kesulitan mengatasi masalah tanpa bantuan orang lain					
7	Saya pesimis mengenai masa depan saya setelah lulus					
8	Saya tidak yakin dengan kemampuan saya					
9	Saya mampu memberikan alasan yang meyakinkan untuk mendukung pendapat saya					

10	Saya menyampaikan pendapat dengan cara yang persuasif			
11	Saya nyaman berbicara di depan umum			
12	Saya tidak percaya diri saat berdebat di dalam forum			
13	Saya frustrasi saat berdebat dengan orang yang memiliki pandangan berbeda			
14	Saya bisa menerima kekurangan saya			
15	Saya nyaman dengan diri saya yang sebenarnya			
16	Saya menghargai kualitas positif yang saya miliki			
17	Banyak hal dalam diri saya yang perlu diubah secara drastis			
18	Saya malu atas kekurangan diri saya			
19	Saya nyaman dengan kondisi lingkungan perkuliahan			
20	Saya tidak mampu mengatasi konflik dengan baik			
21	Saya mudah beradaptasi dengan berbagai situasi yang ada			
22	Saya kesulitan dengan penyesuaian dalam lingkungan kampus			
23	Saya menikmati interaksi dengan teman-teman di kampus			
24	Saya terasing di lingkungan perkuliahan			
25	Saya mengikuti prinsip moral yang diajarkan oleh agama			
26	Dalam kehidupan sehari-hari, saya tidak menjadikan norma agama sebagai pedoman			
27	Saya menghindari perilaku yang dilarang ajaran agama			
28	Prinsip agama tidak berpengaruh pada kehidupan saya			

## UNIVERSITAS MEDAN AREA

29	Nila-nilai agama adalah panduan saya dalam membuat keputusan penting				
30	Saya merasa terasing dari komunitas agama saya				
31	Saya teguh pada pendirian saya				
32	Saya mampu menjaga fokus pada tugas meskipun ada gangguan dari luar				
33	Saya mudah terpengaruh oleh pendapat orang lain				
34	Saya mudah teralihkan perhatian oleh hal-hal di sekitar saya				
35	Saya merasa terasing di lingkungan perkuliahan				

#### BAGIAN IV: INSTRUMEN *GRATITUDE*

No	Pernyataan	Alternatif Respon				
		STS	TS	N	S	SS
1	Hidup saya penuh dengan hal-hal yang patut disyukuri.					
2	Saya sering merasa bahwa hidup saya lebih baik daripada yang saya bayangkan.					
3	Saya bersyukur atas pengalaman sehari-hari yang sederhana.					
4	Saya lupa untuk mengapresiasi kebaikan yang dilakukan orang lain.					
5	Saya sering berbagi rasa syukur dengan orang-orang di sekitar saya.					
6	Saya memiliki cukup sumber daya untuk mencapai tujuan hidup.					
7	Saya mengabaikan detail-detail kecil dalam hidup saya.					
8	Saya mengingat bantuan yang diberikan oleh orang lain.					

9	Saya merasa didukung oleh orang-orang yangsaya cintai.				
10	Saya fokus pada aspek positif dari hidup saya.				
11	Saya sering berhenti sejenak untuk menghargai pemandangan atau keindahan di sekitar saya.				
12	Saya menunjukkan apresiasi kepada teman dan keluarga untuk dukungan yang mereka berikan.				
13	Saya sering berpikir tentang pengorbanan yang dilakukan orang lain untuk saya.				
14	Saya berusaha untuk mengekspresikan rasa syukur saya kepada orang lain.				
15	Saya sering merenungkan hal-hal yang saya syukuri dalam hidup.				
16	Saya merasa beruntung dengan apa yang saya miliki.				
17	Saya merasa bahagia dengan hal-hal kecil dalam hidup ini.				
18	Saya merasa bahwa kontribusi orang lain berperan penting dalam hidup.				
19	Saya merasakan kehadiran positif orang lain dalam hidup saya.				
20	Saya percaya bahwa rasa syukur membantu meningkatkan kualitas hidup saya.				
21	Saya berkomitmen untuk lebih sering bersyukur dalam hidup saya.				
22	Banyak hal yang mengecewakan dalam hidup saya.				
23	Saya mampu menikmati momen-momen sederhana dalam hidup.				
24	Saya mampu mengungkapkan rasa terima kasih kepada orang-orang yang membantu saya.				

25	Saya menghargai usaha orang lain dalam membuat saya bahagia.				
26	Saya menemukan kebahagiaan dalam hal-hal kecil yang terjadi sehari-hari.				
27	Saya percaya bahwa mengungkapkan rasasyukur membuat hidup lebih berarti.				
28	Saya merasa bahagia saat menikmati aktivitas yang saya sukai.				
29	Saya merasa bahwa hubungan saya dengan orang lain memberi warna dalam hidup saya.				
30	Hidup saya saat ini memenuhi harapan saya.				
31	Saya merasa tidak perlu untuk mengungkapkan terima kasih kepada orang yang mendukung saya.				
32	Saya merasa lebih bahagia ketika saya mengingat hal-hal yang baik dalam hidup saya.				
33	Saya merasa bahwa rasa syukur dapat membantu saya mengatasi masa sulit.				
34	Saya sering merenungkan hal-hal kecil yang membuat saya tersenyum.				

**Lampiran 2. Data Mentah Uji Validitas *Subjective Well Being***

No	Name	Question Item								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	ND	4	4	3	3	4	3	4	4	5
2	HM	4	5	4	4	5	4	5	3	4
3	MW	3	3	3	3	3	3	4	3	3
4	FW	5	4	5	5	4	5	5	4	4
5	DZ	5	5	4	5	5	4	5	5	5
6	KS	3	3	5	3	3	5	3	3	3
7	AS	2	4	4	5	4	4	4	4	4
8	NF	3	5	4	4	5	4	5	4	4
9	RK	5	5	4	3	5	4	4	5	3
10	SL	3	4	5	4	4	5	5	4	4
11	MK	3	2	3	4	2	3	4	2	4
12	AM	2	3	4	3	3	4	4	3	3
13	ES	2	4	4	5	4	4	5	4	4
14	BA	4	5	3	3	5	3	4	5	5
15	MP	3	4	4	4	4	4	4	4	4
16	Rm	2	3	5	3	3	5	3	3	4
17	MH	4	4	2	4	4	2	5	4	4
18	MA	3	5	3	3	5	3	3	5	5
19	KS	4	2	3	2	2	3	4	2	2
20	MH	2	3	4	3	3	4	5	3	3
21	BS	3	3	3	3	3	3	4	3	4
22	HD	4	3	5	4	3	5	5	4	4
23	SA	4	5	3	5	5	3	5	5	5
24	NL	5	5	3	5	5	3	4	5	5
25	SY	2	4	3	4	4	3	4	4	4
26	FD	3	4	3	3	4	3	4	3	3
27	SA	3	3	5	5	3	5	4	3	4
28	SM	3	4	3	4	4	3	4	4	4
29	SB	4	4	2	4	4	3	4	4	4
30	MH	2	2	2	2	2	3	3	2	3
<b><math>\Sigma X</math></b>		99	114	108	112	114	110	126	111	117
<b><math>\Sigma X^2</math></b>		355	460	414	442	460	424	542	435	473
<b><math>(\Sigma X)^2</math></b>		9801	12996	11664	12544	12996	12100	15876	12321	13869
<b><math>\Sigma XY</math></b>		5547	6394	6039	6270	6394	6136	7018	6228	6547
<b>r hitung</b>		0,400	0,515	0,384	0,458	0,515	0,326	0,379	0,541	0,548
<b>r tabel</b>		0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361
<b>Status</b>		v	v	v	v	v	inv	v	v	v

Question Item									
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
3	4	4	3	4	4	5	3	4	3
3	3	4	4	4	3	5	4	3	4
3	5	2	5	3	4	4	5	4	3
3	4	4	4	4	4	4	3	4	5
5	3	5	4	4	4	5	4	4	4
2	4	2	3	3	5	3	3	5	3
3	5	3	4	4	4	4	2	4	5
5	4	4	2	4	4	4	1	4	5
1	4	3	4	5	4	3	2	4	3
4	5	3	3	3	5	5	3	5	4
5	4	5	3	4	3	3	2	3	4
1	3	3	5	3	4	4	3	4	3
4	3	3	4	3	4	4	3	4	4
5	4	4	4	5	4	3	4	4	3
4	5	5	4	4	4	4	4	4	5
5	4	5	3	4	5	3	4	5	5
4	3	5	2	4	4	5	3	4	3
3	3	2	3	5	3	3	2	3	2
2	3	4	2	2	4	4	4	4	2
4	4	2	3	3	3	5	2	3	4
3	4	3	2	2	4	4	1	4	3
3	3	2	4	4	5	5	3	5	5
5	3	4	5	2	5	5	5	5	4
4	3	2	4	2	5	4	3	5	4
3	5	2	2	4	4	4	4	4	3
5	4	3	3	4	4	3	2	4	4
5	3	2	3	5	5	4	3	5	4
4	3	2	3	2	3	3	4	3	4
4	4	5	4	4	4	4	2	4	3
2	4	4	3	2	3	3	3	3	3
107	113	101	102	106	121	119	91	121	111
423	441	377	370	402	501	489	307	501	433
11449	12769	10201	10404	11236	14641	14161	8281	14641	12321
5998	6246	5654	5718	5928	6750	6636	5120	6750	6206
0,372	-0,086	0,330	0,475	0,366	0,456	0,373	0,476	0,456	0,414
0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361
v	inv	inv	v	v	v	v	v	v	v

Question Item									
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
3	5	4	4	5	3	3	4	3	5
5	4	5	4	4	4	4	4	3	4
3	5	4	4	5	4	5	4	4	3
5	4	5	5	4	5	3	5	5	4
5	5	5	4	5	5	4	4	5	5
3	3	4	5	3	3	3	5	3	3
4	4	4	4	4	5	2	4	4	4
4	5	4	5	5	5	1	4	5	4
4	4	4	4	4	3	2	4	3	3
3	3	5	5	3	4	3	5	4	4
4	4	4	4	4	5	2	3	5	4
4	5	4	5	3	3	3	4	3	3
4	2	5	4	4	3	3	4	5	4
4	2	4	5	5	3	4	4	3	5
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	2	3	5	4	3	4	5	3	4
5	2	5	4	4	4	3	4	4	4
3	2	2	4	3	5	2	3	5	5
4	2	4	4	2	2	4	4	2	2
5	3	5	4	4	3	2	4	3	3
4	3	4	4	2	3	1	4	3	4
5	3	5	5	4	4	3	5	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	5	3	5	3	5	5	5
4	4	4	3	4	4	4	3	4	4
3	2	2	4	2	3	2	4	2	3
4	4	4	5	4	5	3	5	4	4
3	2	4	3	2	4	4	3	4	4
4	3	4	4	3	3	2	4	3	4
3	2	3	5	2	3	3	3	3	3
118	102	123	130	110	115	91	123	113	117
480	384	523	574	432	465	307	517	451	473
13924	10404	15129	16900	12100	13225	8281	15129	12769	13689
6581	5719	6860	7240	6221	6425	5120	6871	6317	6547
0,389	0,381	0,396	0,420	0,791	0,381	0,476	0,554	0,390	0,548
0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361
v	v	v	v	v	v	v	v	v	v

Question Item												Y	Y <sup>2</sup>
30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40			
4	4	4	3	2	3	5	5	4	2	3	58	3364	
4	5	5	4	4	4	4	4	4	5	4	60	3600	
4	5	3	3	4	3	5	4	4	5	2	57	3249	
5	5	4	2	5	4	4	4	5	5	4	61	3721	
4	5	5	3	4	4	5	5	4	4	2	62	3844	
5	4	3	1	5	4	3	3	5	5	3	53	2809	
4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	2	54	2916	
4	4	5	4	5	3	5	2	5	4	3	58	3364	
4	4	5	3	4	4	4	5	4	4	3	56	3136	
5	5	4	2	5	3	3	2	5	5	3	57	3249	
3	4	2	4	4	2	4	3	4	4	2	51	2601	
4	4	3	2	5	4	3	5	5	5	3	53	2809	
4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	2	55	3025	
4	4	5	4	5	3	5	4	5	3	5	64	4096	
4	4	4	3	4	1	4	3	4	4	4	60	3600	
5	4	3	4	5	3	4	4	5	5	3	64	4096	
4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	58	3364	
3	3	5	4	4	5	3	5	4	5	3	53	2809	
4	4	2	3	4	2	2	3	4	4	4	48	2304	
4	5	3	4	4	3	4	2	4	4	4	51	2601	
4	4	3	2	3	4	2	1	4	4	4	45	2025	
5	4	3	5	5	2	4	4	5	5	2	59	3481	
5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	68	4624	
5	4	5	3	5	2	3	2	5	5	4	56	3136	
3	4	4	2	3	2	4	2	3	3	4	51	2601	
4	3	4	3	4	3	2	3	4	4	2	47	2209	
5	4	3	4	5	2	4	2	5	5	3	57	3249	
3	4	4	4	3	3	2	3	3	3	5	48	2304	
4	3	4	3	4	2	3	2	4	4	3	52	2704	
3	3	2	4	5	1	2	1	5	4	2	45	2025	
123	125	114	99	127	92	110	98	130	127	97	1661	92915	
517	533	460	353	555	314	432	362	574	555	341			
15129	15625	12996	9801	16129	8486	12100	9604	16900	16129	9409			
6871	6976	6394	5518	7079	5156	6221	5531	7240	7063	5403			
0,554	0,513	0,515	0,232	0,369	0,369	0,791	0,527	0,420	0,245	0,401			
0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361			
v	v	v	inv	v	v	v	v	v	v	inv	v		

**Lampiran 3. Data Mentah Uji Validitas Instrumen *Self-Esteem***

No	Name	Question Item								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	ND	4	4	4	4	3	4	3	4	5
2	HM	3	5	3	3	4	5	4	3	4
3	MW	3	4	3	4	3	4	5	4	5
4	FW	3	5	4	4	5	5	3	4	4
5	DZ	5	5	5	4	5	5	4	4	5
6	KS	3	4	3	5	3	4	3	5	3
7	AS	3	4	4	4	5	4	2	4	4
8	NF	3	4	4	4	4	4	1	4	5
9	RK	5	4	5	4	3	4	2	4	4
10	SL	3	5	4	5	4	5	3	5	3
11	MK	3	4	2	3	4	4	2	3	4
12	AM	3	4	3	4	3	4	3	4	3
13	ES	4	5	4	4	5	5	3	4	4
14	BA	4	4	5	4	3	4	4	4	5
15	MP	3	4	4	4	4	4	4	4	4
16	Rm	2	3	3	5	3	3	4	5	4
17	MH	4	5	4	4	4	5	3	4	4
18	MA	2	2	5	3	3	2	2	3	3
19	KS	4	4	2	4	2	4	4	4	2
20	MH	2	5	3	3	3	5	2	3	4
21	BS	1	4	3	4	3	4	1	4	2
22	HD	4	5	4	5	4	5	3	5	4
23	SA	4	5	5	5	5	5	5	5	5
24	NL	2	4	5	5	5	4	3	5	3
25	SY	2	4	4	4	4	4	4	4	4
26	FD	3	3	3	4	3	2	2	4	2
27	SA	2	4	3	5	5	4	3	5	4
28	SM	3	4	4	3	4	4	4	3	2
29	SB	2	4	4	4	4	4	2	4	3
30	MH	3	3	2	3	2	3	3	3	2
<b><math>\Sigma X</math></b>		92	124	111	121	112	123	91	121	110
<b><math>\Sigma X^2</math></b>		308	528	435	501	442	523	307	501	432
<b><math>(\Sigma X)^2</math></b>		8464	15376	12321	14641	12544	15129	8281	14641	12100
<b><math>\Sigma XY</math></b>		5198	6968	6279	6808	6333	6921	5158	6808	6288
<b>r hitung</b>		0,381	0,387	0,519	0,481	0,513	0,41	0,43	0,481	0,825
<b>r tabel</b>		0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361
<b>Status</b>		v	v	v	v	v	v	v	v	v

<b>Question Item</b>											
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	
4	3	4	5	4	4	4	3	5	3	4	
4	3	4	4	4	5	3	4	4	4	4	
5	3	4	3	5	3	5	4	5	4	5	
5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	5	
5	3	4	5	5	5	3	5	5	4	4	
3	3	5	3	3	3	4	2	3	3	3	
5	4	4	4	5	4	5	4	5	4	5	
5	5	5	4	5	5	4	4	3	2	4	
3	5	4	3	3	5	4	3	3	4	3	
4	3	5	4	4	4	5	3	3	3	4	
5	2	4	4	5	2	4	5	4	3	4	
3	3	5	3	3	3	3	2	3	5	3	
5	3	4	4	5	4	3	3	3	4	4	
3	5	5	5	3	5	4	4	5	4	3	
4	4	4	4	4	4	5	3	4	4	3	
3	3	5	4	3	3	4	4	3	3	4	
4	4	4	4	4	4	3	5	4	2	3	
5	5	4	5	5	5	3	4	3	3	2	
2	2	4	2	2	2	3	4	2	2	2	
3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	
3	2	4	4	3	3	4	3	4	2	3	
4	2	5	4	4	3	3	4	4	4	5	
5	2	5	5	5	5	3	4	5	5	4	
5	2	5	5	5	5	3	3	6	4	4	
4	4	3	4	4	4	5	2	4	2	4	
3	4	4	3	3	4	4	3	2	3	4	
5	2	5	4	5	3	3	4	4	3	3	
4	4	3	4	4	4	3	3	2	3	4	
4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	
3	2	5	3	3	2	4	4	2	3	4	
120	98	130	117	120	114	113	107	111	101	111	
504	350	574	473	504	460	441	401	443	361	429	
14400	9604	16900	13689	14400	12996	12769	11449	12321	10201	12321	
6778	5470	7297	6603	6778	6441	6291	6204	6322	5714	6241	
0,505	0,026	0,417	0,551	0,505	0,464	-0,078	0,372	0,667	0,512	0,342	
0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	
v	inv	v	v	v	v	inv	v	v	v	inv	

<b>Question Item</b>												
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>32</b>	
4	4	4	4	5	4	3	5	3	3	5	3	
5	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	3	
4	4	3	3	3	4	3	4	5	3	5	3	
5	5	5	4	4	5	2	5	3	5	4	3	
5	4	5	5	5	4	3	4	4	4	5	5	
4	5	3	3	3	5	1	5	3	5	3	3	
4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	3	
4	4	4	5	4	4	4	5	1	4	5	5	
4	4	3	5	3	4	3	4	2	4	4	4	
5	5	5	4	4	5	2	5	3	5	3	4	
4	3	4	2	4	3	4	4	2	3	4	5	
4	4	3	3	3	4	2	5	3	4	3	3	
4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	
4	4	3	5	5	4	4	5	4	3	5	5	
4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	
3	5	3	3	4	5	4	5	4	5	4	5	
5	4	5	4	4	4	3	4	3	4	4	4	
3	3	3	5	5	3	3	4	2	3	3	3	
4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	2	5	
5	4	5	3	3	4	3	4	2	4	4	4	
4	4	4	3	4	4	2	3	1	3	2	3	
5	5	5	3	4	5	5	5	3	5	4	3	
5	5	5	5	5	5	4	5	5	3	5	5	
4	5	4	5	5	5	3	5	3	3	3	4	
4	3	4	4	4	3	2	3	4	2	4	3	
3	4	3	4	3	4	3	4	2	3	2	5	
4	5	4	3	4	5	4	5	3	5	4	5	
3	3	2	4	4	3	4	3	4	3	2	4	
4	4	4	4	4	4	3	4	2	3	3	4	
3	3	3	2	3	3	4	5	3	3	2	2	
123	123	117	114	117	123	96	130	91	111	110	116	
517	517	477	460	473	517	330	576	307	431	432	472	
15129	15129	13689	12996	13689	15129	9216	16900	8281	12321	12100	13456	
6920	6930	6587	6441	6603	6930	5392	7311	5158	6253	6288	6514	
0,49	0,57	0,394	0,464	0,551	0,57	0,231	0,496	0,43	0,401	0,825	0,286	
0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	
v	v	v	v	v	v	inv	v	v	v	v	inv	

Question Item								Y	Y <sup>2</sup>
33	34	35	36	37	38	39	40		
4	3	4	4	3	2	5	5	59	3481
4	4	5	5	4	5	4	4	60	3600
4	3	3	5	3	5	5	4	62	3844
5	5	4	5	4	5	4	4	61	3721
4	4	5	5	4	4	5	5	65	4225
5	5	3	4	4	5	3	3	53	2809
4	4	4	4	3	4	4	3	58	3364
5	4	5	4	3	4	5	2	58	3364
4	4	5	4	4	4	4	5	56	3136
5	5	4	5	3	5	3	2	57	3249
4	3	2	4	2	4	4	3	53	2809
5	4	3	4	4	5	3	5	52	2704
4	4	4	5	5	4	4	4	56	3136
5	3	5	4	2	3	5	4	64	4096
4	4	4	4	1	4	4	3	58	3364
5	5	3	4	3	5	4	4	63	3969
4	2	4	5	4	4	4	4	56	3136
4	3	5	3	5	5	3	5	54	2916
4	3	2	4	2	4	2	3	47	2209
4	4	3	5	3	3	4	2	51	2601
4	3	3	4	4	4	2	1	45	2025
5	5	3	4	2	5	4	4	63	3969
5	3	5	5	4	5	5	4	68	4624
5	3	5	4	2	5	3	2	59	3481
3	2	4	4	2	3	4	2	50	2500
4	3	4	3	3	4	2	3	47	2209
5	5	3	4	2	5	4	2	60	3600
3	3	4	4	3	3	2	3	46	2116
4	3	4	3	2	3	3	2	49	2401
5	2	2	3	1	3	2	1	43	1849
130	108	114	125	91	124	110	98	1673	94507
574	414	460	533	309	534	432	362		
16900	11664	12996	15625	8281	15376	12100	9604		
7297	6098	6441	7035	5108	6983	6288	5584		
0,417	0,431	0,464	0,529	0,166	0,442	0,825	0,528		
0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361		
v	v	v	v	inv	v	v	v		

#### Lampiran 4. Data Mentah Uji Validitas Instrumen *Gratitude*

No	Name	Question Item								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	ND	4	4	3	3	4	3	4	4	5
2	HM	4	5	4	4	5	4	5	3	4
3	MW	3	3	3	3	3	3	4	3	3
4	FW	5	4	5	5	4	5	5	4	4
5	DZ	5	5	4	5	5	4	5	5	5
6	KS	3	3	5	3	3	5	3	3	3
7	AS	2	4	4	5	4	4	4	4	4
8	NF	3	5	4	4	5	4	5	4	4
9	RK	5	5	4	3	5	4	4	5	3
10	SL	3	4	5	4	4	5	5	4	4
11	MK	3	2	3	4	2	3	4	2	4
12	AM	2	3	4	3	3	4	4	3	3
13	ES	2	4	4	5	4	4	5	4	4
14	BA	4	5	3	3	5	3	4	5	5
15	MP	3	4	4	4	4	4	4	4	4
16	Rm	2	3	5	3	3	5	3	3	4
17	MH	4	4	2	4	4	2	5	4	4
18	MA	3	5	3	3	5	3	3	5	5
19	KS	4	2	3	2	2	3	4	2	2
20	MH	2	3	4	3	3	4	5	3	3
21	BS	3	3	3	3	3	3	4	3	4
22	HD	4	3	5	4	3	5	5	4	4
23	SA	4	5	3	5	5	3	5	5	5
24	NL	5	5	3	5	5	3	4	5	5
25	SY	2	4	3	4	4	3	4	4	4
26	FD	3	4	3	3	4	3	4	3	3
27	SA	3	3	5	5	3	5	4	3	4
28	SM	3	4	3	4	4	3	4	4	4
29	SB	4	4	2	4	4	3	4	4	4
30	MH	2	2	2	2	2	3	3	2	3
<b><math>\Sigma X</math></b>		99	114	108	112	114	110	126	111	117
<b><math>\Sigma X^2</math></b>		355	460	414	442	460	424	542	435	473
<b><math>(\Sigma X)^2</math></b>		9801	12996	11664	12544	12996	12100	15876	12321	13869
<b><math>\Sigma XY</math></b>		5547	6394	6039	6270	6394	6136	7018	6228	6547
<b>r hitung</b>		0,400	0,515	0,384	0,458	0,515	0,326	0,379	0,541	0,548
<b>r tabel</b>		0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361
<b>Status</b>		v	v	v	v	v	inv	v	v	v

<b>Question Item</b>												
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
3	4	4	3	4	4	5	3	4	3	3	5	4
3	3	4	4	4	3	5	4	3	4	5	4	5
3	5	2	5	3	4	4	5	4	3	3	5	4
3	4	4	4	4	4	4	3	4	5	5	4	5
5	3	5	4	4	4	5	4	4	4	5	5	5
2	4	2	3	3	5	3	3	5	3	3	3	4
3	5	3	4	4	4	4	2	4	5	4	4	4
5	4	4	2	4	4	4	1	4	5	4	5	4
1	4	3	4	5	4	3	2	4	3	4	4	4
4	5	3	3	3	5	5	3	5	4	3	3	5
5	4	5	3	4	3	3	2	3	4	4	4	4
1	3	3	5	3	4	4	3	4	3	4	5	4
4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	2	5
5	4	4	4	5	4	3	4	4	3	4	2	4
4	5	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4
5	4	5	3	4	5	3	4	5	5	3	2	3
4	3	5	2	4	4	5	3	4	3	5	2	5
3	3	2	3	5	3	3	2	3	2	3	2	2
2	3	4	2	2	4	4	4	4	2	4	2	4
4	4	2	3	3	3	5	2	3	4	5	3	5
3	4	3	2	2	4	4	1	4	3	4	3	4
3	3	2	4	4	5	5	3	5	5	5	3	5
5	3	4	5	2	5	5	5	5	4	5	5	5
4	3	2	4	2	5	4	3	5	4	4	4	4
3	5	2	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4
5	4	3	3	4	4	3	2	4	4	3	2	2
5	3	2	3	5	5	4	3	5	4	4	4	4
4	3	2	3	2	3	3	4	3	4	3	2	4
4	4	5	4	4	4	4	2	4	3	4	3	4
2	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3
107	113	101	102	106	121	119	91	121	111	118	102	123
423	441	377	370	402	501	489	307	501	433	480	384	523
11449	12769	10201	10404	11236	14641	14161	8281	14641	12321	13924	10404	15129
5998	6246	5654	5718	5928	6750	6636	5120	6750	6206	6581	5719	6860
0,372	-0,086	0,330	0,475	0,366	0,456	0,373	0,476	0,456	0,414	0,389	0,381	0,396
0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361
v	inv	inv	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v

<b>Question Item</b>										
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>32</b>	
4	5	3	3	4	3	5	4	4	4	
4	4	4	4	4	3	4	4	5	5	
4	5	4	5	4	4	3	4	5	3	
5	4	5	3	5	5	4	5	5	4	
4	5	5	4	4	5	5	4	5	5	
5	3	3	3	5	3	3	5	4	3	
4	4	5	2	4	4	4	4	4	4	
5	5	5	1	4	5	4	4	4	5	
4	4	3	2	4	3	3	4	4	5	
5	3	4	3	5	4	4	5	5	4	
4	4	5	2	3	5	4	3	4	2	
5	3	3	3	4	3	3	4	4	3	
4	4	3	3	4	5	4	4	5	4	
5	5	3	4	4	3	5	4	4	5	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
5	4	3	4	5	3	4	5	4	3	
4	4	4	3	4	4	4	4	5	4	
4	3	5	2	3	5	5	3	3	5	
4	2	2	4	4	2	2	4	4	2	
4	4	3	2	4	3	3	4	5	3	
4	2	3	1	4	3	4	4	4	3	
5	4	4	3	5	4	4	5	4	3	
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
5	3	5	3	5	5	5	5	4	5	
3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	
4	2	3	2	4	2	3	4	3	4	
5	4	5	3	5	4	4	5	4	3	
3	2	4	4	3	4	4	3	4	4	
4	3	3	2	4	3	4	4	3	4	
5	2	3	3	3	3	3	3	3	2	
130	110	115	91	123	113	117	123	125	114	
574	432	465	307	517	451	473	517	533	460	
16900	12100	13225	8281	15129	12769	13689	15129	15625	12996	
7240	6221	6425	5120	6871	6317	6547	6871	6976	6394	
0,420	0,791	0,381	0,476	0,554	0,390	0,548	0,554	0,513	0,515	
0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	
v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	

<b>Question Item</b>								<b>Y</b>	<b>Y<sup>2</sup></b>
<b>33</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>40</b>		
3	2	3	5	5	4	2	3	58	3364
4	4	4	4	4	4	5	4	60	3600
3	4	3	5	4	4	5	2	57	3249
2	5	4	4	4	5	5	4	61	3721
3	4	4	5	5	4	4	2	62	3844
1	5	4	3	3	5	5	3	53	2809
3	4	3	4	3	4	4	2	54	2916
4	5	3	5	2	5	4	3	58	3364
3	4	4	4	5	4	4	3	56	3136
2	5	3	3	2	5	5	3	57	3249
4	4	2	4	3	4	4	2	51	2601
2	5	4	3	5	5	5	3	53	2809
4	4	5	4	4	4	4	2	55	3025
4	5	3	5	4	5	3	5	64	4096
3	4	1	4	3	4	4	4	60	3600
4	5	3	4	4	5	5	3	64	4096
5	4	4	4	4	4	4	4	58	3364
4	4	5	3	5	4	5	3	53	2809
3	4	2	2	3	4	4	4	48	2304
4	4	3	4	2	4	4	4	51	2601
2	3	4	2	1	4	4	4	45	2025
5	5	2	4	4	5	5	2	59	3481
4	5	4	5	4	5	5	5	68	4624
3	5	2	3	2	5	5	4	56	3136
2	3	2	4	2	3	3	4	51	2601
3	4	3	2	3	4	4	2	47	2209
4	5	2	4	2	5	5	3	57	3249
4	3	3	2	3	3	3	5	48	2304
3	4	2	3	2	4	4	3	52	2704
4	5	1	2	1	5	4	2	45	2025
99	127	92	110	98	130	127	97	1661	92915
353	555	314	432	362	574	555	341		
9801	16129	8486	12100	9604	16900	16129	9409		
5518	7079	5156	6221	5531	7240	7063	5403		
0,232	0,369	0,369	0,791	0,527	0,420	0,245	0,401		
0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361		
inv	v	v	v	v	v	inv	v		

### Lampiran 5. Perhitungan Uji Validitas *Subjective Well-Being*

Perhitungan validitas instrumen *Subjective Well-Being* dilakukan dengan menggunakan rumus korelasi *product moment*, yaitu:

$$r_{hitung} = \frac{n(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{(n\sum X^2) - (\sum X)^2\}\{(n\sum Y^2) - (\sum Y)^2\}}}$$

#### Keterangan:

$r_{hitung}$  = validitas angket

n = jumlah subjek

$\Sigma X$  = jumlah skor distribusi X

$\Sigma Y$  = jumlah skor distribusi Y

$\Sigma X^2$  = jumlah kuadrat skor distribusi X

$\Sigma Y^2$  = jumlah kuadrat skor distribusi Y

$\Sigma XY$  = jumlah perkalian skor X dan skor distribusi Y

Jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$  maka aitem instrumen tes dinyatakan valid.

Perhitungan untuk validitas aitem instrumen *Subjective Well-Being* dilakukan dengan menggunakan *Software Microsoft Office Excel*. Kemudian  $r_{hitung}$  dikonsultasikan dengan  $r_{tabel}$  pada  $\alpha = 0,05$ . Berikut ini contoh perhitungan validitas secara manual untuk menghitung koefisien korelasi aitem nomor 1 yaitu:

$$\Sigma X = 98$$

$$\Sigma X^2 = 362$$

$$\Sigma Y = 59$$

$$\Sigma Y^2 = 3481$$

$$\Sigma XY = 5671$$

$$n = 30$$

Sehingga:

$$r_{hitung} = \frac{n(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{(n\sum X^2) - (\sum X)^2\}\{(n\sum Y^2) - (\sum Y)^2\}}}$$

$$r_{hitung} = \frac{30(5671) - (98)(59)}{\sqrt{\{(30.362) - (98)^2\}\{(30.3481) - (59)^2\}}} \\ = 0,487$$

Untuk  $r_{tabel}$  dengan  $\alpha = 0,05$  dan  $n = 30$ , diperoleh  $0,361$ ;  $r_{hitung} (0,487) > r_{tabel} (0,361)$ . Maka instrumen dinyatakan valid. Dengan cara yang sama, maka nilai  $r_{hitung}$  aitem lainnya dapat diperoleh yang kemudian dirangkum pada tabel di bawah:

No Item	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$	Kesimpulan	No. Item	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$	Kesimpulan
1	0,487	0,361	Valid	21	0,293	0,361	Invalid
2	0,235	0,361	Invalid	22	0,430	0,361	Valid
3	0,371	0,361	Valid	23	0,494	0,361	Valid
4	0,520	0,361	Valid	24	0,405	0,361	Valid
5	0,833	0,361	Valid	25	0,504	0,361	Valid
6	0,499	0,361	Valid	26	0,487	0,361	Valid
7	0,474	0,361	Valid	27	-0,085	0,361	Invalid
8	0,468	0,361	Valid	28	0,290	0,361	Invalid
9	0,377	0,361	Valid	29	-0,177	0,361	Invalid
10	0,474	0,361	Valid	30	0,410	0,361	Valid
11	0,536	0,361	Valid	31	0,474	0,361	Valid
12	0,577	0,361	Valid	32	0,577	0,361	Valid
13	0,453	0,361	Valid	33	0,554	0,361	Valid
14	0,404	0,361	Valid	34	0,432	0,361	Valid
15	0,833	0,361	Valid	35	0,671	0,361	Valid
16	0,833	0,361	Valid	36	0,494	0,361	Valid
17	0,419	0,361	Valid	37	0,371	0,361	Valid
18	0,474	0,361	Valid	38	0,487	0,361	Valid
19	0,432	0,361	Valid	39	0,554	0,361	Valid
20	0,510	0,361	Valid	40	0,409	0,361	Valid

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai  $r_{hitung}$  (koefisien korelasi) untuk setiap aitem pada instrumen *Subjective Well-Being*. Pada aitem nomor 1, diperoleh  $r_{hitung} = 0,487$ . Nilai koefisien ini kemudian dibandingkan dengan nilai  $r_{tabel}$  dengan  $n = 30$  dan  $\alpha = 0,05$ . Karena nilai  $r_{hitung} (0,487) > r_{tabel} (0,361)$ , maka aitem nomor 1 dinyatakan valid, dan cara ini berlaku juga untuk aitem berikutnya hingga aitem ke-40 dalam instrumen ini.

Setelah dilakukan perhitungan untuk seluruh aitem, didapatkan hasil bahwa terdapat 35 aitem valid dan 5 aitem invalid dari total 40 aitem dalam instrumen ini. Kemudian, aitem yang valid tersebut digunakan untuk menjaring data untuk pengukuran variabel *Subjective Well-Being* dalam penelitian ini.

## Lampiran 6. Perhitungan Uji Validitas Instrumen *Self-Esteem*

Perhitungan validitas instrumen *Self-Esteem* dilakukan dengan menggunakan rumus korelasi *product moment*, yaitu:

$$r_{hitung} = \frac{n(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{(n \sum X^2) - (\sum X)^2\}\{(n \sum Y^2) - (Y)^2\}}}$$

### Keterangan:

$r_{hitung}$  = validitas angket

n = jumlah subjek

$\Sigma X$  = jumlah skor distribusi X

$\Sigma Y$  = jumlah skor distribusi Y

$\Sigma X^2$  = jumlah kuadrat skor distribusi X

$\Sigma Y^2$  = jumlah kuadrat skor distribusi Y

$\Sigma XY$  = jumlah perkalian skor X dan skor distribusi Y

Jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$  maka aitem instrumen tes dinyatakan valid.

Perhitungan untuk validitas aitem instrumen *Self-Esteem* dilakukan dengan menggunakan *Software MicrosoftOffice Excel*. Kemudian  $r_{hitung}$  dikonsultasikan dengan  $r_{tabel}$  pada  $\alpha = 0,05$ . Berikut ini contoh perhitungan validitas secara manual untuk menghitung koefisien korelasi aitem nomor 1 yaitu:

$$\Sigma X = 92$$

$$\Sigma X^2 = 308$$

$$\Sigma Y = 59$$

$$\Sigma Y^2 = 3481$$

$$\Sigma XY = 5198$$

$$n = 30$$

Sehingga:

$$r_{hitung} = \frac{n(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{(n \sum X^2) - (\sum X)^2\}\{(n \sum Y^2) - (Y)^2\}}}$$

$$r_{hitung} = \frac{30(5198) - (92)(59)}{\sqrt{\{(30.308) - (92)^2\}\{(30.3481) - (59)^2\}}}$$

$$= 0,381$$

Untuk  $r_{tabel}$  dengan  $\alpha = 0,05$  dan  $n = 30$ , diperoleh  $0,361$ ;  $r_{hitung} (0,381) > r_{tabel} (0,361)$ . Maka instrumen dinyatakan valid. Dengan cara yang sama, maka nilai  $r_{hitung}$  aitem lainnya dapat diperoleh yang kemudian dirangkum pada tabel di bawah:

No Item	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$	Kesimpulan	No. Item	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$	Kesimpulan
1	0,381	0,361	Valid	21	0,498	0,361	Valid
2	0,387	0,361	Valid	22	0,570	0,361	Valid
3	0,519	0,361	Valid	23	0,394	0,361	Valid
4	0,481	0,361	Valid	24	0,464	0,361	Valid
5	0,513	0,361	Valid	25	0,551	0,361	Valid
6	0,410	0,361	Valid	26	0,570	0,361	Valid
7	0,430	0,361	Valid	27	0,231	0,361	Invalid
8	0,481	0,361	Valid	28	0,496	0,361	Valid
9	0,825	0,361	Valid	29	0,430	0,361	Valid
10	0,505	0,361	Valid	30	0,401	0,361	Valid
11	0,026	0,361	Invalid	31	0,825	0,361	Valid
12	0,417	0,361	Valid	32	0,268	0,361	Invalid
13	0,551	0,361	Valid	33	0,417	0,361	Valid
14	0,505	0,361	Valid	34	0,431	0,361	Valid
15	0,464	0,361	Valid	35	0,464	0,361	Valid
16	-0,078	0,361	Invalid	36	0,498	0,361	Valid
17	0,372	0,361	Valid	37	0,166	0,361	Invalid
18	0,667	0,361	Valid	38	0,422	0,361	Valid
19	0,512	0,361	Valid	39	0,825	0,361	Valid
20	0,370	0,361	Valid	40	0,528	0,361	Valid

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai  $r_{hitung}$ (koefisien korelasi) untuk setiap item angket *Self-Esteem*. Pada item nomor 1, diperoleh  $r_{hitung} = 0,381$ . Nilai koefisien ini lebih besar dibandingkan dengan nilai  $r_{tabel}$  dengan  $n = 30$  dan  $\alpha = 0,05$ . Karena nilai  $r_{hitung}(0,381) > r_{tabel}(0,361)$ , maka item nomor 1 dinyatakan valid, dan cara ini berlaku juga untuk item angket lainnya. Dari 40 item, ada 5 item yang invalid dan 35 item yang valid. Kemudian item yang valid dipakai untuk menjaring data untuk angket *Self-Esteem*.

## Lampiran 7. Perhitungan Uji Validitas Instrumen *Gratitude*

Perhitungan validitas instrumen *Gratitude* dilakukan dengan menggunakan rumus korelasi *product moment*, yaitu:

$$r_{hitung} = \frac{n(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{(n\sum X^2) - (\sum X)^2\}\{(n\sum Y^2) - (\sum Y)^2\}}}$$

### Keterangan:

$r_{hitung}$  = validitas angket

n = jumlah subjek

$\sum X$  = jumlah skor distribusi X

$\sum Y$  = jumlah skor distribusi Y

$\sum X^2$  = jumlah kuadrat skor distribusi X

$\sum Y^2$  = jumlah kuadrat skor distribusi Y

$\sum XY$  = jumlah perkalian skor X dan skor distribusi Y

Jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$  maka aitem instrumen tes dinyatakan valid.

Perhitungan untuk validitas aitem instrumen *Gratitude* dilakukan dengan menggunakan *Software MicrosoftOffice Excel*. Kemudian  $r_{hitung}$  dikonsultasikan dengan  $r_{tabel}$  pada  $\alpha = 0,05$ . Berikut ini contoh perhitungan validitas secara manual untuk menghitung koefisien korelasi aitem nomor 1 yaitu:

$$\sum X = 99$$

$$\sum X^2 = 355$$

$$\sum Y = 58$$

$$\sum Y^2 = 3364$$

$$\sum XY = 5547$$

$$n = 30$$

Sehingga:

$$r_{hitung} = \frac{n(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{(n\sum X^2) - (\sum X)^2\}\{(n\sum Y^2) - (\sum Y)^2\}}}$$

$$r_{hitung} = \frac{30(5547) - (99)(58)}{\sqrt{\{(30.355) - (99)^2\}\{(30.3364) - (58)^2\}}} \\ = 0,400$$

Untuk  $r_{tabel}$  dengan  $\alpha = 0,05$  dan  $n = 30$ , diperoleh  $0,361$ ;  $r_{hitung} (0,400) > r_{tabel} (0,361)$ . Maka instrumen dinyatakan valid. Dengan cara yang sama, maka nilai  $r_{hitung}$  aitem lainnya dapat diperoleh yang kemudian dirangkum pada tabel di bawah:

No Item	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$	Kesimpulan	No. Item	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$	Kesimpulan
1	0,400	0,361	Valid	21	0,381	0,361	Valid
2	0,515	0,361	Valid	22	0,396	0,361	Valid
3	0,384	0,361	Valid	23	0,420	0,361	Valid
4	0,458	0,361	Valid	24	0,791	0,361	Valid
5	0,515	0,361	Valid	25	0,381	0,361	Valid
6	0,326	0,361	Invalid	26	0,476	0,361	Valid
7	0,379	0,361	Valid	27	0,554	0,361	Valid
8	0,541	0,361	Valid	28	0,390	0,361	Valid
9	0,548	0,361	Valid	29	0,548	0,361	Valid
10	0,372	0,361	Valid	30	0,554	0,361	Valid
11	-0,086	0,361	Invalid	31	0,513	0,361	Valid
12	0,330	0,361	Invalid	32	0,515	0,361	Valid
13	0,475	0,361	Valid	33	0,232	0,361	Invalid
14	0,366	0,361	Valid	34	0,369	0,361	Valid
15	0,456	0,361	Valid	35	0,369	0,361	Valid
16	0,373	0,361	Valid	36	0,791	0,361	Valid
17	0,476	0,361	Valid	37	0,527	0,361	Valid
18	0,456	0,361	Valid	38	0,420	0,361	Valid
19	0,414	0,361	Valid	39	0,245	0,361	Invalid
20	0,389	0,361	Valid	40	0,401	0,361	Valid

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai  $r_{hitung}$  (koefisien korelasi) untuk setiap aitem pada instrumen Gratitude. Pada aitem nomor 1, diperoleh  $r_{hitung} = 0,400$ . Nilai koefisien ini kemudian dibandingkan dengan nilai  $r_{tabel}$  dengan  $n = 30$  dan  $\alpha = 0,05$ . Karena nilai  $r_{hitung} (0,400) > r_{tabel} (0,361)$ , maka aitem nomor 1 dinyatakan valid, dan cara ini berlaku juga untuk aitem berikutnya hingga aitem ke-40 dalam instrumen ini. Setelah dilakukan perhitungan untuk seluruh aitem, didapatkan hasil bahwa terdapat 35 aitem valid dan 5 aitem invalid dari total 40 aitem dalam instrumen ini. Kemudian, aitem yang valid tersebut digunakan untuk menjaring data untuk pengukuran variabel *Gratitude* dalam penelitian ini.

**Lampiran 8. Data Mentah Uji Reliabilitas Instrumen *Subjective Well Being***

No	Name	Question Item							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	ND	5	4	3	4	5	4	4	3
2	HM	4	4	4	5	4	4	5	4
3	MW	4	5	5	5	5	5	3	3
4	FW	4	5	3	5	4	5	4	5
5	DZ	5	4	4	5	5	5	5	4
6	KS	3	3	3	4	3	3	3	5
7	AS	3	5	2	4	4	5	4	4
8	NF	2	4	1	4	5	5	5	5
9	RK	5	3	2	4	4	3	5	4
10	SL	2	4	3	5	3	4	4	5
11	MK	3	4	2	4	4	5	2	3
12	AM	5	3	3	4	3	3	3	4
13	ES	4	4	3	5	4	5	4	4
14	BA	4	3	4	4	5	3	5	3
15	MP	3	3	4	4	4	4	4	4
16	Rm	4	4	4	4	4	3	3	5
17	MH	4	3	3	5	4	4	4	5
18	MA	5	4	2	3	3	5	5	3
19	KS	3	2	4	4	2	2	2	3
20	MH	2	4	2	5	4	3	3	4
21	BS	1	3	1	4	2	3	3	3
22	HD	4	4	3	4	4	4	3	5
23	SA	4	2	5	5	5	5	5	3
24	NL	2	4	3	4	3	5	5	3
25	SY	2	2	4	4	4	4	4	3
26	FD	3	2	2	3	2	3	4	3
27	SA	2	3	3	4	4	5	3	5
28	SM	3	4	4	4	2	4	4	3
29	SB	2	3	2	3	3	4	4	3
30	MH	1	4	3	3	2	3	2	3
<b>k</b>		40							
<b>k-1</b>		39							
<b>Var Total</b>		269,6							
<b>Var Butir Inst</b>		1,444	0,792	0,579	0,599	0,489	0,869	0,924	0,924
<b>Jlh Var Butir</b>		30,510							
<b>Alpha Cronbach</b>		0,910							

<b>Question Item</b>											
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
2	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	3
4	5	3	4	5	5	4	4	4	5	4	4
4	3	3	4	3	4	5	5	3	3	4	3
5	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5
4	5	5	4	5	5	5	5	4	5	4	5
5	3	3	5	3	4	3	3	3	3	5	3
4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	5
5	5	4	4	4	4	5	5	2	5	5	4
4	5	5	4	3	4	4	4	4	5	4	3
5	4	4	5	5	5	3	3	3	4	5	4
4	2	2	3	4	4	4	4	3	2	4	4
5	3	3	4	4	4	3	3	4	3	5	3
4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5
5	5	5	4	5	4	5	5	4	5	5	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	3	3	5	3	3	4	4	3	3	5	3
4	4	4	4	5	5	4	4	2	4	4	4
4	5	5	3	4	5	3	3	3	5	4	3
4	2	2	4	4	4	2	2	2	2	4	2
4	3	3	4	5	5	4	4	2	3	4	3
3	3	3	4	4	4	2	2	2	3	4	3
5	3	4	5	5	5	4	4	4	3	5	4
5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5
5	5	5	5	4	4	3	3	5	5	5	5
3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4
4	4	3	4	3	4	2	2	3	4	4	3
5	3	3	5	4	5	4	4	3	3	5	5
3	4	4	3	3	4	2	2	3	4	3	4
4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4
5	2	2	3	3	3	2	2	2	2	5	2
1,068	0,838	0,438	0,42	0,368	0,713	0,447	0,438	1,444	0,576	0,989	0,823

<b>Question Item</b>									
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
3	3	4	4	4	5	4	3	3	3
5	5	3	5	5	4	3	4	2	4
3	5	4	4	4	4	5	3	3	3
5	5	4	5	5	4	4	2	4	5
5	4	4	5	5	5	3	3	3	4
3	5	5	4	4	3	4	1	4	5
4	4	4	5	4	3	5	3	4	4
5	4	4	4	4	2	4	4	3	4
5	4	4	4	4	5	4	3	4	4
4	5	5	5	5	2	5	2	4	5
5	4	3	4	4	3	4	4	3	3
3	5	4	4	4	5	3	2	3	4
4	4	4	5	4	4	3	4	2	4
5	3	4	4	4	4	4	4	3	3
4	4	4	4	4	3	5	3	3	4
3	5	5	3	3	4	4	4	4	5
4	4	4	5	5	4	3	5	3	4
5	5	3	5	3	5	3	4	5	3
2	4	4	4	4	3	3	3	3	3
4	4	3	5	5	2	4	4	4	4
3	4	4	4	4	1	4	2	4	3
3	5	5	5	5	4	3	5	3	5
4	5	5	5	5	4	3	4	2	3
4	5	5	4	4	2	3	3	3	3
4	3	4	4	4	2	5	2	2	4
5	4	4	4	3	3	4	3	3	3
3	5	5	5	4	2	3	5	2	5
4	3	3	4	3	3	3	4	3	3
4	4	4	4	4	2	4	3	4	3
2	3	3	3	3	1	4	4	3	3
0,585	0,828	0,852	0,489	0,924	0,478	0,924	1,068	0,576	0,989

<b>Question Item</b>									
<b>31</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>40</b>
4	4	5	4	3	4	3	5	5	4
5	4	4	4	4	3	4	4	4	3
3	4	3	4	5	4	5	4	3	3
4	5	4	5	4	4	3	4	4	4
5	4	5	4	5	4	4	5	5	3
3	5	3	5	3	5	3	3	3	5
4	4	4	4	4	4	2	3	4	3
5	4	4	5	5	4	1	2	4	4
5	4	3	4	3	4	2	5	3	3
4	5	4	5	3	5	3	2	4	3
2	3	4	4	4	3	2	3	4	5
3	4	3	5	3	4	3	5	3	2
4	4	4	4	3	4	3	4	4	3
5	4	5	5	5	4	4	4	5	4
4	4	4	4	4	4	4	3	4	5
3	5	4	5	3	5	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4	3	4	4	5
5	3	5	4	3	3	2	5	5	4
2	4	2	4	2	4	4	3	2	3
3	4	3	4	4	3	2	2	3	4
3	4	4	4	4	4	1	1	4	3
3	5	4	5	4	5	3	4	4	5
5	5	5	5	5	5	5	4	5	4
5	5	5	5	6	5	3	2	5	3
4	3	4	3	4	4	4	2	4	2
4	4	3	4	2	4	2	3	3	3
3	5	4	5	4	5	3	2	4	4
4	3	4	3	2	3	4	3	4	4
4	4	4	4	3	4	2	2	4	3
2	3	3	5	2	3	3	1	3	3
0,53	0,368	0,713	0,447	0,438	1,444	0,731	0,989	0,907	1,057

### Lampiran 9. Data Mentah Uji Reliabilitas Instrumen *Self-Esteem*

No	Name	Question Item								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	ND	4	4	4	4	3	4	3	4	5
2	HM	3	5	3	3	4	5	4	3	4
3	MW	3	4	3	4	3	4	5	4	5
4	FW	3	5	4	4	5	5	3	4	4
5	DZ	5	5	5	4	5	5	4	4	5
6	KS	3	4	3	5	3	4	3	5	3
7	AS	3	4	4	4	5	4	2	4	4
8	NF	3	4	4	4	4	4	1	4	5
9	RK	5	4	5	4	3	4	2	4	4
10	SL	3	5	4	5	4	5	3	5	3
11	MK	3	4	2	3	4	4	2	3	4
12	AM	3	4	3	4	3	4	3	4	3
13	ES	4	5	4	4	5	5	3	4	4
14	BA	4	4	5	4	3	4	4	4	5
15	MP	3	4	4	4	4	4	4	4	4
16	Rm	2	3	3	5	3	3	4	5	4
17	MH	4	5	4	4	4	5	3	4	4
18	MA	2	2	5	3	3	2	2	3	3
19	KS	4	4	2	4	2	4	4	4	2
20	MH	2	5	3	3	3	5	2	3	4
21	BS	1	4	3	4	3	4	1	4	2
22	HD	4	5	4	5	4	5	3	5	4
23	SA	4	5	5	5	5	5	5	5	5
24	NL	2	4	5	5	5	4	3	5	3
25	SY	2	4	4	4	4	4	4	4	4
26	FD	3	3	3	4	3	2	2	4	2
27	SA	2	4	3	5	5	4	3	5	4
28	SM	3	4	4	3	4	4	4	3	2
29	SB	2	4	4	4	4	4	2	4	3
30	MH	3	3	2	3	2	3	3	3	2
<b>k</b>		40								
<b>k-1</b>		39								
<b>Var Total</b>		258,6								
<b>Var Butir Inst</b>		0,892	0,489	0,838	0,447	0,823	0,489	1,068	0,447	0,989
<b>Jlh Var Butir</b>		29,75								
<b>Alpha Cronbach</b>		0,908								

<b>Question Item</b>											
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	
4	3	4	5	4	4	4	3	5	3	4	
4	3	4	4	4	5	3	4	4	4	4	
5	3	4	3	5	3	5	4	5	4	5	
5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	5	
5	3	4	5	5	5	3	5	5	4	4	
3	3	5	3	3	3	4	2	3	3	3	
5	4	4	4	5	4	5	4	5	4	5	
5	5	5	4	5	5	4	4	3	2	4	
3	5	4	3	3	5	4	3	3	4	3	
4	3	5	4	4	4	5	3	3	3	4	
5	2	4	4	5	2	4	5	4	3	4	
3	3	5	3	3	3	3	2	3	5	3	
5	3	4	4	5	4	3	3	3	4	4	
3	5	5	5	3	5	4	4	5	4	3	
4	4	4	4	4	4	5	3	4	4	3	
3	3	5	4	3	3	4	4	3	3	4	
4	4	4	4	4	4	3	5	4	2	3	
5	5	4	5	5	5	3	4	3	3	2	
2	2	4	2	2	2	3	4	2	2	2	
3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	
3	2	4	4	3	3	4	3	4	2	3	
4	2	5	4	4	3	3	4	4	4	5	
5	2	5	5	5	5	3	4	5	5	4	
5	2	5	5	5	5	3	3	6	4	4	
4	4	3	4	4	4	5	2	4	2	4	
3	4	4	3	3	4	4	3	2	3	4	
5	2	5	4	5	3	3	4	4	3	3	
4	4	3	4	4	4	3	3	2	3	4	
4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	
3	2	5	3	3	2	4	4	2	3	4	
0,828	1,03	0,388	0,578	0,828	0,924	0,53	0,654	1,114	0,723	0,831	

<b>Question Item</b>											
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	
4	4	4	4	5	4	3	5	3	3	5	
5	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	
4	4	3	3	3	4	3	4	5	3	5	
5	5	5	4	4	5	2	5	3	5	4	
5	4	5	5	5	4	3	4	4	4	5	
4	5	3	3	3	5	1	5	3	5	3	
4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	
4	4	4	5	4	4	4	5	1	4	5	
4	4	3	5	3	4	3	4	2	4	4	
5	5	5	4	4	5	2	5	3	5	3	
4	3	4	2	4	3	4	4	2	3	4	
4	4	3	3	3	4	2	5	3	4	3	
4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	
4	4	3	5	5	4	4	5	4	3	5	
4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	
3	5	3	3	4	5	4	5	4	5	4	
5	4	5	4	4	4	3	4	3	4	4	
3	3	3	5	5	3	3	4	2	3	3	
4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	2	
5	4	5	3	3	4	3	4	2	4	4	
4	4	4	3	4	4	2	3	1	3	2	
5	5	5	3	4	5	5	5	3	5	4	
5	5	5	5	5	5	4	5	5	3	5	
4	5	4	5	5	5	3	5	3	3	3	
4	3	4	4	4	3	2	3	4	2	4	
3	4	3	4	3	4	3	4	2	3	2	
4	5	4	3	4	5	4	5	3	5	4	
3	3	2	4	4	3	4	3	4	3	2	
4	4	4	4	4	4	3	4	2	3	3	
3	3	3	2	3	3	4	5	3	3	2	
0,438	0,438	0,585	0,642	0,578	0,438	0,907	0,599	1,088	0,713	0,989	

<b>Question Item</b>									
<b>32</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>40</b>	
3	4	3	4	4	3	2	5	5	
3	4	4	5	5	4	5	4	4	
3	4	3	3	5	3	5	5	4	
3	5	5	4	5	4	5	4	4	
5	4	4	5	5	4	4	5	5	
3	5	5	3	4	4	5	3	3	
3	4	4	4	4	3	4	4	3	
5	5	4	5	4	3	4	5	2	
4	4	4	5	4	4	4	4	5	
4	5	5	4	5	3	5	3	2	
5	4	3	2	4	2	4	4	3	
3	5	4	3	4	4	5	3	5	
4	4	4	4	5	5	4	4	4	
5	5	3	5	4	2	3	5	4	
4	4	4	4	4	1	4	4	3	
5	5	5	3	4	3	5	4	4	
4	4	2	4	5	4	4	4	4	
3	4	3	5	3	5	5	3	5	
5	4	3	2	4	2	4	2	3	
4	4	4	3	5	3	3	4	2	
3	4	3	3	4	4	4	2	1	
3	5	5	3	4	2	5	4	4	
5	5	3	5	5	4	5	5	4	
4	5	3	5	4	2	5	3	2	
3	3	2	4	4	2	3	4	2	
5	4	3	4	3	3	4	2	3	
5	5	5	3	4	2	5	4	2	
4	3	3	4	4	3	3	2	3	
4	4	3	4	3	2	3	3	2	
2	5	2	2	3	1	3	2	1	
0,809	0,388	0,713	0,924	0,42	1,137	0,599	0,989	1,444	

### Lampiran 10. Data Mentah Uji Reliabilitas Instrumen *Gratitude*

<b>No</b>	<b>Name</b>	<b>Question Item</b>								
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1	ND	4	4	3	3	4	3	4	4	5
2	HM	4	5	4	4	5	4	5	3	4
3	MW	3	3	3	3	3	3	4	3	3
4	FW	5	4	5	5	4	5	5	4	4
5	DZ	5	5	4	5	5	4	5	5	5
6	KS	3	3	5	3	3	5	3	3	3
7	AS	2	4	4	5	4	4	4	4	4
8	NF	3	5	4	4	5	4	5	4	4
9	RK	5	5	4	3	5	4	4	5	3
10	SL	3	4	5	4	4	5	5	4	4
11	MK	3	2	3	4	2	3	4	2	4
12	AM	2	3	4	3	3	4	4	3	3
13	ES	2	4	4	5	4	4	5	4	4
14	BA	4	5	3	3	5	3	4	5	5
15	MP	3	4	4	4	4	4	4	4	4
16	Rm	2	3	5	3	3	5	3	3	4
17	MH	4	4	2	4	4	2	5	4	4
18	MA	3	5	3	3	5	3	3	5	5
19	KS	4	2	3	2	2	3	4	2	2
20	MH	2	3	4	3	3	4	5	3	3
21	BS	3	3	3	3	3	3	4	3	4
22	HD	4	3	5	4	3	5	5	4	4
23	SA	4	5	3	5	5	3	5	5	5
24	NL	5	5	3	5	5	3	4	5	5
25	SY	2	4	3	4	4	3	4	4	4
26	FD	3	4	3	3	4	3	4	3	3
27	SA	3	3	5	5	3	5	4	3	4
28	SM	3	4	3	4	4	3	4	4	4
29	SB	4	4	2	4	4	3	4	4	4
30	MH	2	2	2	2	2	3	3	2	3
<b>k</b>		40								
<b>k-1</b>		39								
<b>Var Total</b>		231,9								
<b>Var Butir Inst</b>		0,792	0,924	0,713	0,823	0,924	0,713	0,489	0,838	0,576
<b>Jlh Var Butir</b>		32,09								
<b>Alpha Cronbach</b>		0,884								

<b>Question Item</b>											
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	
3	4	4	3	4	4	5	3	4	3	3	
3	3	4	4	4	3	5	4	3	4	5	
3	5	2	5	3	4	4	5	4	3	3	
3	4	4	4	4	4	4	3	4	5	5	
5	3	5	4	4	4	5	4	4	4	5	
2	4	2	3	3	5	3	3	5	3	3	
3	5	3	4	4	4	4	2	4	5	4	
5	4	4	2	4	4	4	1	4	5	4	
1	4	3	4	5	4	3	2	4	3	4	
4	5	3	3	3	5	5	3	5	4	3	
5	4	5	3	4	3	3	2	3	4	4	
1	3	3	5	3	4	4	3	4	3	4	
4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	
5	4	4	4	5	4	3	4	4	3	4	
4	5	5	4	4	4	4	4	4	5	4	
5	4	5	3	4	5	3	4	5	5	3	
4	3	5	2	4	4	5	3	4	3	5	
3	3	2	3	5	3	3	2	3	2	3	
2	3	4	2	2	4	4	4	4	2	4	
4	4	2	3	3	3	5	2	3	4	5	
3	4	3	2	2	4	4	1	4	3	4	
3	3	2	4	4	5	5	3	5	5	5	
5	3	4	5	2	5	5	5	5	4	5	
4	3	2	4	2	5	4	3	5	4	4	
3	5	2	2	4	4	4	4	4	3	4	
5	4	3	3	4	4	3	2	4	4	3	
5	3	2	3	5	5	4	3	5	4	4	
4	3	2	3	2	3	3	4	3	4	3	
4	4	5	4	4	4	4	2	4	3	4	
2	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	
1,426	0,530	1,275	0,723	0,947	0,447	0,585	1,068	0,447	0,769	0,875	

<b>Question Item</b>											
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	
5	4	4	5	3	3	4	3	5	4	4	
4	5	4	4	4	4	4	3	4	4	5	
5	4	4	5	4	5	4	4	3	4	5	
4	5	5	4	5	3	5	5	4	5	5	
5	5	4	5	5	4	4	5	5	4	5	
3	4	5	3	3	3	5	3	3	5	4	
4	4	4	4	5	2	4	4	4	4	4	
5	4	5	5	5	1	4	5	4	4	4	
4	4	4	4	3	2	4	3	3	4	4	
3	5	5	3	4	3	5	4	4	5	5	
4	4	4	4	5	2	3	5	4	3	4	
5	4	5	3	3	3	4	3	3	4	4	
2	5	4	4	3	3	4	5	4	4	5	
2	4	5	5	3	4	4	3	5	4	4	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
2	3	5	4	3	4	5	3	4	5	4	
2	5	4	4	4	3	4	4	4	4	5	
2	2	4	3	5	2	3	5	5	3	3	
2	4	4	2	2	4	4	2	2	4	4	
3	5	4	4	3	2	4	3	3	4	5	
3	4	4	2	3	1	4	3	4	4	4	
3	5	5	4	4	3	5	4	4	5	4	
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
4	4	5	3	5	3	5	5	5	5	4	
4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	
2	2	4	2	3	2	4	2	3	4	3	
4	4	5	4	5	3	5	4	4	5	4	
2	4	3	2	4	4	3	4	4	3	4	
3	4	4	3	3	2	4	3	4	4	3	
2	3	5	2	3	3	3	3	3	3	3	
1,375	0,489	0,388	0,989	0,855	1,068	0,438	1,099	0,576	0,438	0,420	

<b>Question Item</b>									
<b>32</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>40</b>	
4	3	2	3	5	5	4	2	3	
5	4	4	4	4	4	4	5	4	
3	3	4	3	5	4	4	5	2	
4	2	5	4	4	4	5	5	4	
5	3	4	4	5	5	4	4	2	
3	1	5	4	3	3	5	5	3	
4	3	4	3	4	3	4	4	2	
5	4	5	3	5	2	5	4	3	
5	3	4	4	4	5	4	4	3	
4	2	5	3	3	2	5	5	3	
2	4	4	2	4	3	4	4	2	
3	2	5	4	3	5	5	5	3	
4	4	4	5	4	4	4	4	2	
5	4	5	3	5	4	5	3	5	
4	3	4	1	4	3	4	4	4	
3	4	5	3	4	4	5	5	3	
4	5	4	4	4	4	4	4	4	
5	4	4	5	3	5	4	5	3	
2	3	4	2	2	3	4	4	4	
3	4	4	3	4	2	4	4	4	
3	2	3	4	2	1	4	4	4	
3	5	5	2	4	4	5	5	2	
5	4	5	4	5	4	5	5	5	
5	3	5	2	3	2	5	5	4	
4	2	3	2	4	2	3	3	4	
4	3	4	3	2	3	4	4	2	
3	4	5	2	4	2	5	5	3	
4	4	3	3	2	3	3	3	5	
4	3	4	2	3	2	4	4	3	
2	4	5	1	2	1	5	4	2	
0,924	0,907	0,599	1,275	0,989	1,444	0,368	0,599	0,961	

### Lampiran 11. Perhitungan Reliabilitas Instrumen *Subjective Well-Being*

Untuk menguji reliabilitas, digunakan rumus *Alpha Cronbach* ( $\alpha$ ) sebagai berikut:

$$r_{11} = \frac{k}{(k-1)} \left\{ 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right\}$$

**Keterangan:**

$r_{11}$  = reliabilitas instrumen

$k$  = banyak item soal

$\sum S_i^2$  = jumlah varian item

$S_t^2$  = varians total

Varians item dihitung dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$S_i^2 = \frac{\sum (X_i - \bar{X})^2}{n}$$

**Keterangan:**

$S_i^2$  = varians dari item ke-i

$X_i$  = skor individu pada item ke-i

$\bar{X}$  = rata-rata skor dari item ke-i

$n$  = jumlah responden atau sampel

Besarnya  $r_{11}$  varians untuk setiap item yang diperoleh tersebut dikonsultasikan dengan indeks korelasi dalam Tabel 3.4. berikut:

**Tabel 3.4. Kriteria Interpretasi**

Nilai $r_{11}$	Interpretasi
0,800 – 1,000	Sangat Tinggi
0,600 – 0,800	Tinggi
0,400 – 0,600	Cukup
0,200 – 0,400	Rendah
0,000 – 0,200	Sangat Rendah

Hasil perhitungan selengkapnya terangkum dalam tabel berikut:

No Item	Varians Item
1	1,444
2	0,869
3	1,068
4	0,42
5	0,989

No Item	Varians Item
21	0,852
22	0,478
23	0,447
24	0,489
25	0,438

6	0,828
7	0,924
8	0,713
9	0,599
10	0,924
11	0,838
12	0,438
13	0,585
14	0,489
15	0,989
16	0,989
17	0,792
18	0,924
19	0,368
20	0,823

26	1,444
27	0,53
28	0,907
29	0,579
30	0,713
31	0,924
32	0,438
33	0,576
34	0,368
35	1,057
36	0,447
37	1,068
38	1,444
39	0,578
40	0,731

Kemudian dilakukan perhitungan:

$$r_{11} = \frac{40}{(40 - 1)} \left\{ 1 - \frac{30,51}{269,6} \right\}$$

$$r_{11} = 0,91$$

Berdasarkan hasil perhitungan reliabilitas, disimpulkan bahwa 34 item instrumen *Subjective Well Being* yang telah dihitung validitasnya adalah reliabel dengan nilai  $r_{11} = 0,91$ . Dengan demikian, 34 item instrumen *Subjective Well Being* dinyatakan valid dan dipercaya untuk digunakan dalam penelitian sebagai instrumen pengumpul data. Setelah harga koefisien reliabilitas dikonsultasikan terhadap indeks keterandalan, maka reliabilitas instrumen *Subjective Well Being* dalam kategori **sangat tinggi**.

## Lampiran 12. Perhitungan Reliabilitas Instrumen *Self-Esteem*

Untuk menguji reliabilitas, digunakan rumus *Alpha Cronbach* ( $\alpha$ ) sebagai berikut:

$$r_{11} = \frac{k}{(k-1)} \left\{ 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right\}$$

### Keterangan:

$r_{11}$  = reliabilitas instrumen

$k$  = banyak item soal

$\sum S_i^2$  = jumlah varian item

$S_t^2$  = varians total

Varians item dihitung dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$S_i^2 = \frac{\sum (X_i - \bar{X})^2}{n}$$

### Keterangan:

$S_i^2$  = varians dari item ke-i

$X_i$  = skor individu pada item ke-i

$\bar{X}$  = rata-rata skor dari item ke-i

$n$  = jumlah responden atau sampel

Besarnya  $r_{11}$  varians untuk setiap item yang diperoleh tersebut dikonsultasikan dengan indeks korelasi dalam Tabel 3.4. berikut berikut:

**Tabel 3.4. Kriteria Interpretasi**

Nilai $r_{11}$	Interpretasi
0,800 – 1,000	Sangat Tinggi
0,600 – 0,800	Tinggi
0,400 – 0,600	Cukup
0,200 – 0,400	Rendah
0,000 – 0,200	Sangat Rendah

Hasil perhitungan selengkapnya terangkum dalam tabel berikut:

No Item	Varians item
1	0,892
2	0,489
3	0,838
4	0,447
5	0,823

No Item	Varians item
21	0,438
22	0,438
23	0,585
24	0,924
25	0,578

6	0,489	26	0,438
7	1,068	27	0,907
8	0,447	28	0,599
9	0,989	29	1,088
10	0,828	30	0,713
11	1,03	31	0,989
12	0,388	32	0,809
13	0,578	33	0,388
14	0,828	34	0,713
15	0,924	35	0,924
16	0,53	36	0,42
17	0,654	37	1,137
18	1,114	38	0,599
19	0,723	39	0,989
20	0,831	40	1,444

Kemudian dilakukan perhitungan:

$$r_{11} = \frac{40}{(40 - 1)} \left\{ 1 - \frac{29,76}{258,7} \right\}$$

$$r_{11} = 0,908$$

Berdasarkan hasil perhitungan reliabilitas, disimpulkan bahwa 34 aitem instrumen *Self-Esteem* yang telah dihitung validitasnya adalah reliabel dengan nilai  $r_{11} = 0,908$ . Dengan demikian, 34 aitem instrumen *Self-Esteem* dinyatakan reliabel dan dipercaya untuk digunakan dalam penelitian sebagai instrumen pengumpul data. Setelah harga koefisien reliabilitas dikonsultasikan terhadap indeks keterandalan, maka reliabilitas *Self-Esteem* dalam kategori **sangat tinggi**.

### Lampiran 13. Perhitungan Reliabilitas Instrumen *Gratitude*

Untuk menguji reliabilitas, digunakan rumus *Alpha Cronbach* ( $\alpha$ ) sebagai berikut:

$$r_{11} = \frac{k}{(k-1)} \left\{ 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right\}$$

**Keterangan:**

$r_{11}$  = reliabilitas instrumen

$k$  = banyak item soal

$\sum S_i^2$  = jumlah varian item

$S_t^2$  = varians total

Varians item dihitung dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$S_i^2 = \frac{\sum (X_i - \bar{X})^2}{n}$$

**Keterangan:**

$S_i^2$  = varians dari item ke-i

$X_i$  = skor individu pada item ke-i

$\bar{X}$  = rata-rata skor dari item ke-i

$n$  = jumlah responden atau sampel

Besarnya  $r_{11}$  varians untuk setiap item yang diperoleh tersebut dikonsultasikan dengan indeks korelasi dalam Tabel 3.4. berikut:

**Tabel 3.4. Kriteria Interpretasi**

Nilai $r_{11}$	Interpretasi
0,800 – 1,000	Sangat Tinggi
0,600 – 0,800	Tinggi
0,400 – 0,600	Cukup
0,200 – 0,400	Rendah
0,000 – 0,200	Sangat Rendah

Hasil perhitungan selengkapnya terangkum dalam tabel berikut:

No Item	Varians Item
1	0,792
2	0,924
3	0,713
4	0,823
5	0,924

No Item	Varians Item
21	1,375
22	0,489
23	0,388
24	0,989
25	0,855

6	0,713	26	1,068
7	0,489	27	0,438
8	0,838	28	1,099
9	0,576	29	0,576
10	1,426	30	0,438
11	0,53	31	0,42
12	1,275	32	0,924
13	0,723	33	0,907
14	0,947	34	0,599
15	0,447	35	1,275
16	0,585	36	0,989
17	1,068	37	1,444
18	0,447	38	0,368
19	0,769	39	0,599
20	0,875	40	0,961

Kemudian dilakukan perhitungan:

$$r_{11} = \frac{40}{(40-1)} \left\{ 1 - \frac{32,06}{231,9} \right\}$$

$$r_{11} = 0,884$$

Berdasarkan hasil perhitungan reliabilitas, disimpulkan bahwa 35 item angket *Gratitude* yang telah dihitung validitasnya adalah reliabel dengan nilai  $r_{11} = 0,884$ . Dengan demikian, 35 item angket *Gratitude* dinyatakan reliabel dan dapat dipercaya untuk digunakan dalam penelitian sebagai instrumen pengumpul data. Setelah harga koefisien reliabilitas dikonsultasikan terhadap indeks keterandalan, maka reliabilitas angket *Gratitude* dalam kategori **sangat tinggi**.

**Lampiran 14. Rekapitulasi Data Mentah Instrumen *Subjective Well-Being***

No	Nomor Item																		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1	5	4	3	3	5	4	3	5	4	4	4	3	4	4	5	5	3	3	5
2	3	5	3	3	5	2	2	4	3	4	4	3	4	2	4	4	3	5	4
3	3	3	2	2	4	5	2	4	2	3	5	5	4	4	4	5	4	3	4
4	2	2	4	4	5	4	3	4	3	4	4	5	5	5	5	5	4	3	3
5	4	3	3	3	4	5	4	3	3	3	5	4	5	5	4	4	5	4	4
6	5	3	5	5	2	2	4	5	2	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3
7	4	4	3	3	5	2	5	3	3	3	4	3	5	5	5	3	3	5	4
8	1	2	4	5	4	3	5	3	3	4	4	4	4	3	4	4	2	3	3
9	5	3	5	5	5	4	5	2	3	4	3	4	3	5	4	4	4	4	3
10	4	4	2	2	5	3	4	4	3	3	5	4	5	5	5	4	4	5	4
11	4	3	3	3	4	5	4	5	3	3	5	4	5	5	4	4	5	4	4
12	5	3	5	5	2	2	4	5	2	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3
13	4	4	3	3	5	2	5	3	3	3	4	3	5	5	5	3	3	5	4
14	3	3	2	2	4	5	2	4	2	3	5	5	4	4	4	5	4	3	4
15	3	4	3	5	4	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5
16	5	2	3	4	4	2	5	5	4	4	2	3	4	3	4	4	5	3	5
17	3	3	5	3	4	3	4	3	3	4	5	4	5	5	5	4	4	2	3
18	5	4	3	5	4	3	4	3	3	2	3	3	5	4	4	5	5	2	3
19	5	5	4	4	4	3	2	4	2	3	4	4	4	3	4	5	4	3	3
20	5	2	4	5	4	3	5	3	1	4	4	4	4	3	4	4	2	3	2
21	5	3	5	5	2	2	4	5	2	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3
22	4	2	3	3	4	3	3	3	5	2	4	5	4	3	4	4	3	3	5
23	4	2	3	3	4	3	3	3	5	2	4	5	4	3	4	4	3	3	5
24	3	3	5	3	4	3	4	3	3	2	5	4	5	5	5	4	4	2	3
25	3	3	4	3	3	3	5	3	4	3	3	4	5	5	5	5	3	4	4
26	4	4	3	3	5	2	5	3	3	3	4	3	5	5	5	3	3	5	4
27	3	3	4	3	3	3	5	3	4	3	3	4	5	5	5	5	3	4	4
28	4	4	2	2	5	3	4	4	3	3	5	4	5	5	5	4	4	2	4
29	4	3	4	3	4	5	4	5	3	3	5	4	5	5	4	4	5	4	4
30	5	2	4	5	4	3	5	3	4	4	4	4	4	3	4	4	2	3	2
31	4	4	5	2	5	4	5	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4
32	5	2	3	4	4	2	5	2	4	5	2	3	4	3	4	4	5	3	2
33	4	4	2	2	5	3	4	4	3	3	5	4	5	5	5	4	4	2	4
34	3	5	3	3	4	4	4	4	4	5	4	4	4	3	4	4	3	3	4
35	4	3	4	3	4	5	4	5	3	3	5	4	5	5	4	4	5	4	4
36	4	4	3	3	5	2	5	3	3	3	4	3	5	5	5	3	3	5	4
37	2	4	5	7	3	5	5	4	4	4	3	5	3	3	3	3	4	2	4
38	4	2	3	3	4	3	3	3	5	2	4	5	4	3	4	4	3	3	5
39	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	5	5	5	3	4	4
40	2	2	2	2	4	3	4	3	3	4	5	3	5	5	5	3	3	4	4
41	4	3	3	3	4	5	4	5	3	3	5	4	5	5	4	4	5	4	4

<b>42</b>	3	3	5	3	4	3	4	3	3	4	5	4	5	5	5	4	4	4	2	3
<b>43</b>	4	3	4	3	4	5	4	5	3	3	5	4	5	3	4	4	4	5	4	4
<b>44</b>	4	4	2	2	5	4	5	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4
<b>45</b>	5	5	4	3	5	4	5	3	2	5	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4
<b>46</b>	2	2	4	5	4	3	5	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	2	3	2
<b>47</b>	4	3	4	3	4	5	4	5	3	3	5	4	5	5	4	4	5	4	4	4
<b>48</b>	5	4	3	3	5	4	3	5	4	4	4	3	4	4	4	5	3	3	5	
<b>49</b>	5	3	5	5	2	5	4	5	5	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4
<b>50</b>	5	4	3	5	4	3	4	3	3	5	3	3	5	4	4	5	5	2	3	
<b>51</b>	4	4	3	3	5	2	5	3	3	3	4	3	5	5	5	3	3	5	4	
<b>52</b>	4	4	5	3	5	3	4	4	3	3	5	4	5	5	5	4	4	5	4	
<b>53</b>	4	3	3	3	4	5	4	3	3	3	5	4	5	5	4	4	5	4	4	
<b>54</b>	4	3	3	3	4	4	4	5	4	2	4	4	5	4	4	4	4	4	5	
<b>55</b>	4	3	4	3	4	5	4	5	3	3	5	4	5	5	4	4	5	4	4	
<b>56</b>	3	3	5	3	4	3	4	3	3	2	5	4	5	5	5	4	4	2	3	
<b>57</b>	4	3	4	3	4	5	4	5	4	4	5	4	5	5	5	4	5	4	4	
<b>58</b>	4	3	2	3	3	2	4	5	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	
<b>59</b>	4	3	4	3	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	
<b>60</b>	3	3	2	2	4	5	2	4	2	3	5	5	4	4	4	5	4	3	4	
<b>61</b>	4	3	4	5	4	5	5	5	5	3	5	5	5	5	4	4	5	5	4	
<b>62</b>	4	4	5	2	5	3	4	4	3	3	5	4	5	5	5	4	4	2	4	
<b>63</b>	4	3	3	3	4	5	4	5	3	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	
<b>64</b>	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	4	3	2	2	4	4	2	4	
<b>65</b>	3	4	3	2	4	3	4	4	3	5	4	4	4	3	4	5	3	4	5	
<b>66</b>	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	4	5	3	4	4	4	2	3	
<b>67</b>	4	4	3	4	5	3	4	4	3	3	5	4	5	5	5	4	4	2	4	
<b>68</b>	3	2	3	3	5	2	2	4	3	2	4	3	4	2	4	4	3	5	4	
<b>69</b>	5	3	5	5	2	2	4	5	2	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	
<b>70</b>	4	4	3	2	4	2	3	4	4	3	2	5	4	4	4	3	4	3	4	
<b>71</b>	5	4	3	3	5	4	3	5	4	4	4	3	4	4	3	5	3	3	5	
<b>72</b>	5	5	3	3	4	2	4	5	3	3	3	3	5	3	5	4	3	3	4	
<b>73</b>	4	3	3	3	4	5	4	5	3	3	5	4	5	5	4	4	5	4	4	
<b>74</b>	2	2	3	3	4	2	4	5	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	
<b>75</b>	4	4	3	3	5	2	5	3	3	3	4	3	5	5	5	3	3	5	4	
<b>76</b>	4	4	2	2	5	3	4	4	3	3	5	4	5	5	5	4	4	2	4	
<b>77</b>	4	5	4	5	4	5	4	5	5	3	5	4	5	5	5	4	5	4	4	
<b>78</b>	4	4	4	5	4	3	5	3	1	4	4	4	4	3	4	4	2	3	5	
<b>79</b>	4	3	3	3	4	5	4	5	3	3	5	4	5	5	4	4	5	4	4	
<b>80</b>	4	2	3	3	4	3	3	3	5	5	4	5	4	3	4	4	3	3	5	
<b>81</b>	5	2	4	5	4	3	5	3	3	4	4	4	4	3	4	4	2	3	2	
<b>82</b>	3	3	2	2	4	5	2	4	2	3	5	5	4	4	4	5	4	3	4	
<b>83</b>	5	3	5	5	2	2	4	5	2	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	
<b>84</b>	3	3	3	3	3	3	5	3	4	3	3	4	3	2	3	2	3	4	4	
<b>85</b>	4	5	3	2	4	2	3	5	4	2	3	4	5	3	4	5	5	4	5	

## UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 1/12/25

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)1/12/25

<b>86</b>	5	3	5	5	2	2	4	5	2	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4
<b>87</b>	2	2	4	3	5	2	5	3	2	5	3	4	4	4	4	3	3	4	5
<b>88</b>	4	4	2	2	5	3	4	4	3	3	5	4	5	5	5	4	4	2	4
<b>89</b>	4	3	4	3	4	5	4	5	3	3	5	4	5	5	4	4	5	4	4
<b>90</b>	4	4	2	3	5	2	4	5	2	4	5	2	4	4	4	2	4	3	2
<b>91</b>	4	3	4	3	4	5	4	5	3	3	5	4	5	5	4	4	5	4	4
<b>92</b>	4	3	4	3	4	5	4	5	5	3	5	4	5	5	4	4	5	4	4
<b>93</b>	5	3	4	3	5	3	5	5	5	3	5	4	5	5	5	5	5	4	4
<b>94</b>	3	3	3	3	4	2	5	2	2	3	4	4	4	3	3	4	3	5	4
<b>95</b>	4	3	4	3	4	5	4	5	3	3	5	4	5	5	4	4	5	4	4
<b>96</b>	2	2	4	3	5	2	5	3	2	5	3	4	4	4	4	3	3	4	4
<b>97</b>	5	4	3	3	5	4	3	5	4	4	4	3	4	4	2	5	3	3	5
<b>98</b>	4	4	2	4	5	2	5	5	5	2	3	3	5	3	5	4	4	4	5
<b>99</b>	5	5	4	4	5	4	3	4	3	3	4	5	5	5	5	5	4	3	3
<b>100</b>	5	4	5	2	4	3	2	5	2	3	4	4	4	4	4	4	3	5	4
<b>101</b>	4	4	2	2	5	3	4	4	3	3	5	4	5	5	5	4	4	2	4
<b>102</b>	5	2	3	4	4	2	5	2	4	2	2	3	4	3	4	4	5	3	2
<b>103</b>	4	3	3	3	4	5	4	5	3	3	5	4	5	5	4	4	5	4	4
<b>104</b>	5	2	3	3	4	2	4	5	4	2	4	4	5	4	4	4	4	4	5
<b>105</b>	4	2	3	3	4	3	3	3	5	2	4	5	4	3	4	4	3	3	5
<b>106</b>	3	3	2	5	4	5	2	4	5	3	5	5	4	4	4	5	4	3	4
<b>107</b>	3	3	3	3	4	2	5	2	2	5	4	4	4	3	3	4	3	5	4
<b>108</b>	4	4	3	2	4	2	3	4	4	3	2	5	4	4	4	3	4	3	4
<b>109</b>	4	3	3	3	4	5	4	5	3	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4
<b>110</b>	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	5	3	5	3	4	4
<b>111</b>	4	3	4	3	4	5	4	5	3	3	5	4	5	5	4	4	5	4	5

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 1/12/25

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)1/12/25

Nomor Item															
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	Y
3	4	3	3	5	4	3	5	4	4	4	3	4	4	4	116
3	2	3	3	5	2	2	4	3	2	4	3	4	2	4	128
3	5	2	2	2	2	2	4	2	2	5	5	4	2	4	128
3	2	4	4	5	4	3	4	3	2	4	5	5	5	5	133
4	5	3	5	4	4	4	4	5	3	5	4	5	4	5	136
5	3	5	5	2	2	4	5	2	3	4	3	4	3	3	141
4	4	3	3	5	2	5	3	3	3	4	3	5	5	5	145
5	2	4	5	4	3	5	3	2	4	4	4	4	3	4	154
5	3	5	5	5	2	4	5	2	3	4	5	4	3	3	157
4	5	2	2	5	3	4	4	3	3	5	4	5	5	5	117
4	5	3	5	4	4	4	4	5	3	5	4	5	4	5	117
5	3	5	5	2	2	4	5	2	3	4	3	4	3	3	121
4	4	3	3	4	5	5	3	3	3	4	3	5	4	5	123
3	5	2	2	4	5	2	4	2	3	5	5	4	4	4	123
5	4	5	5	4	5	5	5	3	2	4	4	4	3	4	130
5	5	3	4	4	2	5	2	4	2	2	3	4	3	4	145
3	3	5	3	4	3	4	3	3	2	5	4	5	5	5	127
3	5	3	5	4	3	4	3	3	2	3	3	5	4	4	140
5	5	4	4	4	3	2	4	2	3	4	4	4	3	4	153
1	2	4	5	4	3	5	3	1	4	4	4	4	3	4	154
5	3	5	5	2	2	4	5	2	3	4	3	4	3	3	157
5	2	3	3	4	3	3	3	5	2	4	5	4	3	4	120
5	2	3	3	4	3	3	3	5	5	4	5	4	3	4	119
3	3	5	3	4	3	4	3	3	2	5	4	5	5	5	119
5	3	4	3	3	5	5	3	4	3	3	4	5	5	5	116
4	4	3	3	3	2	5	3	4	3	3	3	3	5	5	127
3	3	4	3	3	3	5	3	4	5	3	4	5	5	5	126
4	5	5	3	5	3	4	4	3	3	5	4	5	5	5	126
4	5	3	5	4	4	4	4	5	3	5	4	5	4	5	127
4	4	4	5	4	3	5	3	5	4	4	3	3	3	4	129
4	4	2	2	5	4	5	4	3	3	4	3	4	4	4	129
5	2	3	4	4	2	5	2	4	2	2	3	4	3	4	130
4	5	2	2	5	3	4	4	3	3	5	4	5	5	5	127
3	3	3	3	4	2	4	4	2	5	4	4	4	5	4	143
4	3	4	5	4	4	4	4	5	5	5	4	5	4	5	134
4	4	3	3	5	2	5	3	3	3	4	3	3	5	5	134
2	4	2	4	4	2	5	5	4	4	3	5	3	3	5	132
5	5	3	3	4	3	2	3	2	2	4	5	4	3	4	133
3	3	4	3	3	3	5	3	4	3	3	4	4	5	5	124
2	2	2	2	4	3	4	3	3	4	4	3	5	5	5	124

## UNIVERSITAS MEDAN AREA

4	5	3	5	4	4	2	4	5	3	5	4	5	5	5	5	129
3	3	5	3	4	3	4	3	3	2	5	4	5	3	5	5	125
4	5	3	5	4	4	4	4	5	3	5	4	5	4	5	5	140
4	4	2	2	5	4	5	4	3	3	4	3	4	4	4	4	143
4	4	4	3	5	5	5	3	2	5	3	4	4	4	4	4	144
5	2	4	5	4	3	5	3	1	4	4	4	4	3	4	4	145
4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	143
3	4	3	3	5	4	3	5	4	4	4	3	4	4	4	4	132
5	3	5	5	5	4	5	4	3	4	3	4	3	3	3	3	143
3	5	3	5	4	3	4	3	3	2	3	3	5	4	4	4	157
4	4	3	3	5	2	5	3	3	3	4	3	5	5	5	5	157
4	5	2	2	5	3	4	4	3	3	5	4	5	5	5	5	156
4	5	3	5	4	4	4	4	5	3	5	4	5	4	5	5	158
4	5	3	3	4	2	4	5	5	2	4	4	5	4	4	4	117
4	5	3	5	4	4	4	4	5	3	5	4	5	4	5	5	124
3	3	5	3	4	3	4	3	3	2	5	4	5	5	5	5	122
4	5	3	5	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	133
4	4	2	3	3	2	4	3	4	3	5	3	4	4	4	4	133
4	5	5	4	5	4	5	4	5	3	5	4	5	4	5	5	134
3	5	2	2	4	5	2	4	5	3	5	5	4	4	4	4	135
4	5	3	5	4	5	4	5	5	3	5	4	5	4	5	5	135
4	5	5	2	5	3	4	4	3	3	5	4	5	5	5	5	132
5	5	5	5	4	4	4	4	5	3	5	4	5	5	5	5	133
3	3	2	3	4	3	4	3	3	2	3	3	5	5	5	5	140
5	4	3	2	4	3	4	4	3	2	4	4	4	3	4	4	147
3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	2	2	4	2	5	3	159
4	5	2	3	5	3	4	4	3	3	5	4	5	5	5	5	134
3	2	3	3	5	2	2	4	3	2	4	3	4	2	4	4	133
5	3	5	5	2	2	2	4	5	2	3	4	3	4	3	3	131
4	4	3	2	4	2	3	4	4	3	2	5	4	4	4	4	138
3	4	3	3	5	4	3	5	5	5	4	3	5	5	4	4	138
5	5	3	3	4	2	4	5	3	3	3	3	5	3	5	5	134
4	5	3	5	4	4	4	4	5	5	5	4	5	4	5	5	136
2	5	3	3	4	2	4	5	1	2	4	4	5	4	4	4	153
4	4	3	3	5	2	5	3	3	3	4	3	5	5	5	5	121
4	5	2	2	5	3	4	4	3	3	5	4	5	5	5	5	114
4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	4	5	4	5	5	130
4	2	4	5	4	3	5	3	5	4	4	4	4	3	4	4	131
4	5	3	5	4	4	4	4	5	3	5	4	5	4	5	5	140
5	2	3	3	4	3	3	3	5	2	4	5	4	3	4	4	149
4	2	4	5	4	3	5	3	3	4	4	4	4	3	4	4	149
3	5	2	2	4	5	2	4	2	3	5	5	4	4	4	4	159
5	3	5	5	4	4	4	5	2	3	4	3	4	3	3	3	123
3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	5	5	124

## UNIVERSITAS MEDAN AREA

4	3	3	2	4	2	3	5	4	2	3	4	5	3	4	125
5	3	5	5	2	2	4	5	2	3	4	3	4	3	3	139
2	2	4	3	5	5	5	3	2	5	3	4	4	4	4	139
4	5	2	5	5	3	4	4	3	3	5	4	5	5	5	137
4	5	3	5	4	4	2	4	5	3	5	4	5	4	5	121
4	4	2	3	2	2	4	2	4	2	2	3	4	4	4	130
4	5	5	5	4	4	4	4	5	3	5	4	5	5	5	142
4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	4	5	4	5	149
3	3	4	5	3	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	148
3	4	3	3	4	2	5	2	2	3	4	4	4	3	3	145
4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	4	5	4	5	152
2	2	4	3	5	2	5	3	2	5	3	4	4	4	4	148
3	4	3	3	5	4	3	5	4	4	4	3	4	4	4	146
4	4	2	4	5	2	5	5	2	3	3	3	5	3	5	146
3	4	4	4	5	4	3	4	3	2	4	5	5	5	5	147
5	3	2	2	4	3	5	5	5	3	4	4	4	4	4	147
4	5	5	5	5	3	4	4	3	3	5	4	5	5	5	147
3	2	3	4	4	2	5	2	4	2	2	3	4	3	4	137
4	5	3	5	4	4	4	4	5	3	5	4	5	4	5	137
2	5	3	3	4	2	4	5	5	2	4	4	5	4	4	138
5	2	3	3	4	3	3	3	5	2	4	5	4	3	4	145
3	5	2	2	4	5	2	4	5	3	5	5	4	4	4	146
3	4	3	3	4	2	5	2	2	3	4	4	3	3	3	131
4	4	3	2	4	2	3	4	4	3	2	3	4	4	4	155
4	5	3	5	4	4	3	4	5	3	5	4	5	4	5	135
3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	5	3	138
4	5	3	5	4	4	4	4	5	3	5	4	5	4	5	148
															15135

### Lampiran 15. Rekapitulasi Data Mentah Instrumen *Self-Esteem*

No	Nomor Item																		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1	4	5	5	4	5	4	5	4	5	3	5	4	5	4	5	4	3	4	3
2	5	5	4	4	5	4	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	4	4	4
3	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5
4	4	5	3	5	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5	4	3	4	3	
5	4	5	3	5	4	5	4	5	5	3	5	4	5	4	5	4	3	4	5
6	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	4	5	4	5	4	3	4	3
7	5	4	5	5	4	5	5	5	3	2	4	4	4	3	4	3	4	3	5
8	3	3	4	5	3	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	3	4	3
9	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	4	5	5	5	4	3	4	3
10	5	5	5	5	4	4	4	4	5	3	5	4	5	5	5	4	3	3	3
11	4	5	3	5	4	4	4	4	5	3	5	4	5	4	5	4	3	4	3
12	4	5	5	5	4	4	4	4	5	3	5	4	5	5	5	4	3	4	3
13	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	4	5	4	5	4	3	4	3
14	4	3	4	5	4	4	4	4	5	5	5	4	5	4	5	4	3	4	3
15	4	5	3	5	4	4	4	4	5	3	5	4	5	4	5	4	3	4	3
16	4	5	3	5	4	4	4	4	5	5	5	4	5	4	5	4	3	3	3
17	4	5	3	5	4	4	4	4	5	3	5	4	5	4	5	4	3	3	3
18	4	5	3	5	4	4	3	4	5	3	5	4	5	4	5	4	3	3	3
19	4	5	3	5	4	4	4	4	5	3	5	4	5	4	5	4	3	4	3
20	4	5	3	5	4	4	4	4	5	3	5	4	5	4	5	4	3	4	3
21	4	5	3	5	4	4	4	4	5	3	5	4	5	4	5	4	3	3	3
22	4	5	3	5	4	4	4	4	5	3	5	4	5	4	5	4	3	3	3
23	4	5	3	5	4	4	2	4	5	3	5	4	5	4	5	4	3	4	3
24	4	5	2	2	5	3	4	4	3	3	5	4	5	5	5	4	4	5	3
25	3	4	4	4	5	4	3	4	3	2	4	5	5	5	5	5	4	4	4
26	4	5	3	5	4	4	4	4	5	3	5	4	5	4	5	4	3	3	3
27	4	5	3	5	4	4	4	4	5	3	5	4	5	4	5	4	3	3	3
28	4	5	3	5	4	4	2	4	5	3	5	4	5	5	5	4	3	3	3
29	4	5	5	5	5	3	4	4	3	3	5	4	5	5	5	4	4	2	2
30	4	5	2	2	5	3	4	4	3	3	5	4	5	5	5	4	4	2	2
31	5	3	5	5	5	2	4	5	2	3	4	5	4	3	3	5	3	5	5
32	4	5	5	3	5	3	4	4	3	3	5	4	5	5	5	4	4	2	2
33	3	4	3	3	5	4	3	5	5	5	4	3	5	5	4	5	4	3	3
34	4	5	2	3	5	3	4	4	3	3	5	4	5	5	5	4	4	3	4
35	5	3	5	5	5	5	4	5	4	3	4	3	4	3	3	5	3	5	5
36	4	5	5	2	5	3	4	4	3	3	5	4	5	5	5	4	4	5	2
37	4	5	2	5	5	3	4	4	3	3	5	4	5	5	5	4	4	2	2
38	3	4	3	3	5	4	3	5	4	4	4	3	4	4	4	5	4	3	3
39	4	5	3	3	4	2	4	5	5	2	4	4	5	4	4	4	3	3	3

<b>40</b>	3	4	3	3	5	4	3	5	4	4	4	3	4	4	4	5	4	3	3
<b>41</b>	4	4	4	3	5	5	5	3	2	5	3	4	4	4	4	5	5	4	3
<b>42</b>	5	3	4	3	3	5	5	3	4	3	3	4	5	5	5	3	3	4	3
<b>43</b>	4	5	2	2	5	3	4	4	3	3	5	4	5	5	5	4	4	2	2
<b>44</b>	3	5	2	2	4	5	2	4	5	3	5	5	4	4	4	3	3	2	5
<b>45</b>	4	4	2	4	5	2	5	5	5	2	3	3	5	3	5	4	4	2	4
<b>46</b>	4	2	4	5	4	3	5	3	5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	5
<b>47</b>	2	4	2	4	4	2	5	5	4	4	3	5	3	3	5	2	4	5	7
<b>48</b>	2	5	3	3	4	2	4	5	5	2	4	4	5	4	4	5	2	3	3
<b>49</b>	5	3	2	2	4	3	5	5	5	3	4	4	4	4	4	5	4	5	2
<b>50</b>	4	4	2	2	5	4	5	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	5	2
<b>51</b>	4	4	3	3	5	2	5	3	3	3	4	3	5	5	5	4	4	3	3
<b>52</b>	3	3	5	3	4	3	4	3	3	2	5	4	5	5	5	3	3	5	3
<b>53</b>	4	4	3	3	5	2	5	3	3	3	4	3	5	5	5	4	4	3	3
<b>54</b>	4	4	3	3	5	2	5	3	3	3	4	3	5	5	5	4	4	3	3
<b>55</b>	4	4	3	3	4	5	5	3	3	3	4	3	5	4	5	4	4	3	3
<b>56</b>	3	3	4	3	3	3	5	3	4	5	3	4	5	5	5	3	3	4	3
<b>57</b>	3	4	3	3	5	4	3	5	4	4	4	3	4	4	4	5	4	3	3
<b>58</b>	4	5	2	2	5	3	4	4	3	3	5	4	5	5	5	4	4	2	2
<b>59</b>	5	3	5	5	2	2	4	5	2	3	4	3	4	3	3	5	3	5	5
<b>60</b>	5	2	4	5	4	3	5	3	1	4	4	4	4	3	4	2	2	4	5
<b>61</b>	5	2	3	3	4	3	3	3	5	2	4	5	4	3	4	4	2	3	3
<b>62</b>	5	2	3	3	4	3	3	3	5	2	4	5	4	3	4	4	2	3	3
<b>63</b>	3	5	2	2	4	5	2	4	2	3	5	5	4	4	4	3	3	2	2
<b>64</b>	5	3	5	5	2	2	4	5	2	3	4	3	4	3	3	5	3	5	5
<b>65</b>	5	3	5	5	2	2	4	5	2	3	4	3	4	3	3	5	3	5	5
<b>66</b>	5	3	5	5	2	2	4	5	2	3	4	3	4	3	3	5	3	5	5
<b>67</b>	5	3	5	5	2	2	4	5	2	3	4	3	4	3	3	5	3	5	5
<b>68</b>	3	5	2	2	4	5	2	4	2	3	5	5	4	4	4	3	3	2	2
<b>69</b>	2	2	4	3	5	5	3	2	5	3	4	4	4	4	4	2	2	4	3
<b>70</b>	5	5	3	4	4	2	5	2	4	2	2	3	4	3	4	5	2	3	4
<b>71</b>	5	2	3	3	4	3	3	3	5	2	4	5	4	3	4	4	2	3	3
<b>72</b>	4	3	3	2	4	2	3	5	4	2	3	4	5	3	4	4	5	3	2
<b>73</b>	3	3	4	3	3	3	5	3	4	3	3	4	4	5	5	3	3	4	3
<b>74</b>	3	5	3	5	4	3	4	3	3	2	3	3	5	4	4	5	4	3	5
<b>75</b>	5	4	3	2	4	3	4	4	3	2	4	4	4	3	4	3	4	3	2
<b>76</b>	2	5	3	3	4	2	4	5	1	2	4	4	5	4	4	2	2	3	3
<b>77</b>	4	2	4	5	4	3	5	3	3	4	4	4	4	3	4	5	2	4	5
<b>78</b>	3	5	2	2	4	5	2	4	5	3	5	5	4	4	4	3	3	2	2
<b>79</b>	4	4	2	2	5	4	5	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	2	2
<b>80</b>	5	5	4	4	4	3	2	4	2	3	4	4	4	3	4	5	5	4	4
<b>81</b>	4	4	3	3	3	2	5	3	4	3	3	3	3	5	5	4	4	3	3
<b>82</b>	5	5	3	3	4	2	4	5	3	3	4	4	4	5	4	5	5	3	3
<b>83</b>	3	3	3	3	4	2	4	4	2	5	4	4	4	5	4	3	5	3	3

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 1/12/25

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)1/12/25

<b>84</b>	5	3	5	5	4	4	4	5	2	3	4	3	4	3	3	5	3	5	5
<b>85</b>	3	3	5	3	4	3	4	3	3	2	5	4	5	5	5	3	3	5	3
<b>86</b>	3	3	5	3	4	3	4	3	3	2	5	4	5	5	5	3	3	5	3
<b>87</b>	3	5	3	5	4	3	4	3	3	2	3	3	5	4	4	5	4	3	5
<b>88</b>	4	4	3	3	5	2	5	3	3	3	4	3	3	5	5	4	4	3	3
<b>89</b>	3	3	5	3	4	3	4	3	3	2	5	4	5	3	5	3	3	5	3
<b>90</b>	4	4	4	5	4	3	5	3	5	4	4	3	3	3	4	5	2	4	5
<b>91</b>	3	5	2	2	2	2	2	4	2	2	5	5	4	2	4	3	3	2	2
<b>92</b>	5	2	3	4	4	2	5	2	4	2	2	3	4	3	4	5	2	3	4
<b>93</b>	5	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	5	4	3	4	4	2	3	3
<b>94</b>	4	4	3	2	4	2	3	4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	3	2
<b>95</b>	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	5	3	3	3	4	3	
<b>96</b>	1	2	4	5	4	3	5	3	1	4	4	4	4	3	4	5	2	4	5
<b>97</b>	2	2	2	2	4	3	4	3	3	4	4	4	3	5	5	5	2	2	2
<b>98</b>	4	4	3	2	4	2	3	4	4	3	2	5	4	4	4	4	4	3	2
<b>99</b>	2	2	4	3	5	2	5	3	2	5	3	4	4	4	4	4	2	2	4
<b>100</b>	4	4	2	3	3	2	4	3	4	3	5	3	4	4	4	4	3	2	3
<b>101</b>	5	5	3	3	4	3	2	3	2	2	4	5	4	3	4	4	2	3	3
<b>102</b>	5	2	4	5	4	3	5	3	2	4	4	4	4	3	4	1	2	4	5
<b>103</b>	3	2	3	3	5	2	2	4	3	2	4	3	4	2	4	3	2	3	3
<b>104</b>	3	2	3	4	4	2	5	2	4	2	2	3	4	3	4	5	2	3	4
<b>105</b>	3	3	2	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	5	3	3	3	3
<b>106</b>	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	2	4	2	5	3	3	3	3	3
<b>107</b>	4	4	2	3	2	2	4	2	4	2	2	3	4	4	4	4	4	2	3
<b>108</b>	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	3
<b>109</b>	3	4	3	3	4	2	5	2	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3
<b>110</b>	3	2	3	3	5	2	2	4	3	2	4	3	4	2	4	3	5	3	3
<b>111</b>	3	4	3	3	4	2	5	2	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3

Nomor Item																
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	Y
4	5	4	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	3	4	2	151
5	4	3	4	3	4	4	5	5	5	4	4	4	3	3	4	152
4	5	4	5	5	3	5	4	5	5	4	4	5	3	4	3	154
4	5	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	3	150
4	5	5	5	5	3	5	4	4	3	4	4	5	5	4	4	151
4	5	4	5	5	3	5	4	5	5	4	4	5	4	4	4	152
4	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	3	151
5	3	5	5	5	3	5	4	5	5	5	5	5	4	4	5	154
4	5	4	5	3	3	5	4	5	5	4	4	5	4	4	4	151
4	5	4	5	3	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	152
4	5	4	5	3	3	5	4	5	5	4	4	5	4	5	3	146
4	5	4	5	3	3	5	4	5	5	4	4	5	4	4	4	149
4	5	4	5	3	3	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	151
4	5	4	5	3	3	5	4	5	5	4	4	5	4	4	4	147
4	5	4	5	3	3	5	4	5	5	4	4	5	4	4	3	145
4	5	4	5	3	3	5	4	5	5	4	4	5	4	4	4	147
4	5	4	5	3	3	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	146
4	5	4	5	3	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	4	146
4	5	4	5	3	3	5	4	5	5	4	4	5	4	4	3	145
4	5	4	5	3	3	5	4	5	3	4	4	5	4	4	4	144
4	5	4	5	3	3	5	4	5	5	4	4	5	4	4	3	144
4	5	4	5	3	3	5	4	5	5	4	4	5	4	4	4	145
4	5	4	5	3	3	5	4	5	5	4	4	5	4	4	4	143
5	3	4	4	3	3	5	4	5	5	5	4	4	5	4	2	140
5	4	3	4	3	3	4	5	5	5	5	5	4	3	3	3	142
4	5	4	3	3	3	5	4	5	5	4	4	5	4	4	4	143
4	5	4	3	3	3	5	4	5	5	4	4	5	4	4	4	143
4	5	4	5	3	3	5	4	5	5	4	4	5	4	4	3	143
5	3	4	4	3	3	5	4	5	5	5	4	4	2	4	4	141
5	3	4	4	3	3	5	4	5	5	5	4	4	5	4	3	137
5	5	4	5	2	3	4	3	4	3	5	4	4	4	3	4	138
5	3	4	4	3	3	5	4	5	5	5	4	4	2	4	3	138
5	4	3	5	4	4	4	3	4	4	4	3	5	3	3	2	137
5	3	4	4	3	3	5	4	5	5	5	4	4	2	4	4	139
2	5	4	5	5	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	139
5	3	4	4	3	3	5	4	5	5	5	4	4	2	4	2	139
5	3	4	4	3	3	5	4	5	5	5	4	4	2	4	3	137
5	4	3	5	4	4	4	3	4	4	4	5	3	3	5	4	136
4	4	4	5	4	2	4	4	5	4	4	4	4	4	5	3	135
5	4	3	5	4	4	4	3	4	4	5	5	3	3	5	4	137

## UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 1/12/25

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)1/12/25

5	4	5	3	2	5	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	136	
3	3	5	3	4	3	3	4	5	5	5	5	3	4	4	3	135	
5	3	4	4	3	3	5	4	5	5	5	4	4	2	4	3	134	
4	5	2	4	5	3	5	5	4	4	4	5	4	3	4	3	134	
5	2	5	5	5	2	3	3	5	3	5	4	4	4	5	3	134	
4	3	5	3	1	4	4	4	4	3	4	4	2	3	5	3	131	
3	5	5	4	4	4	3	5	3	3	3	3	4	2	4	4	132	
4	2	4	5	4	2	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	132	
4	3	2	5	2	3	4	4	4	4	4	4	3	5	4	4	132	
5	4	5	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	131	
5	2	5	3	3	3	4	3	5	5	5	3	3	5	4	3	132	
4	3	4	3	3	4	5	4	5	5	5	4	4	2	3	4	133	
5	2	5	3	3	3	4	3	5	5	5	3	3	5	4	5	134	
5	2	5	3	3	3	4	3	5	5	5	3	3	5	4	4	133	
5	2	5	3	3	3	4	3	5	5	5	3	3	5	4	3	133	
3	3	5	3	4	3	3	4	5	5	5	5	3	4	4	4	134	
5	4	3	5	4	4	4	3	4	4	2	5	3	3	5	5	135	
5	3	4	4	3	3	5	4	5	5	5	4	4	2	4	4	135	
2	2	3	5	2	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	5	124	
4	3	5	3	3	4	4	4	4	3	4	4	2	3	2	4	124	
4	3	3	3	5	2	4	5	4	3	4	4	3	3	5	5	125	
4	3	3	3	5	2	4	5	4	3	4	4	3	3	5	4	124	
4	5	2	4	2	3	5	3	4	4	4	5	4	3	4	3	123	
2	2	4	5	2	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	124	
2	2	4	5	2	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	125	
2	2	4	5	2	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	125	
2	2	4	5	2	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	126	
4	5	2	4	2	3	5	5	4	4	4	4	5	4	3	4	126	
5	2	5	3	2	5	3	4	4	4	4	4	3	3	4	5	4	126
4	2	5	5	4	4	2	3	4	3	4	4	4	5	3	5	3	126
4	3	3	3	5	5	4	5	4	3	4	4	3	3	5	4	127	
4	2	3	5	4	2	3	4	5	3	4	5	5	4	5	3	126	
3	3	3	3	4	3	3	4	3	5	5	5	3	4	4	3	126	
4	3	4	3	3	2	3	3	5	4	4	5	5	2	3	3	127	
4	3	4	4	3	5	4	4	4	3	4	5	3	4	5	5	129	
4	2	4	5	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	5	129	
4	3	5	3	3	4	4	4	4	3	4	4	2	3	2	3	127	
4	5	2	4	2	3	5	5	4	4	4	5	4	3	4	3	128	
5	4	5	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	128	
4	3	2	4	2	3	4	4	4	3	4	5	4	3	3	3	128	
5	2	5	3	3	3	4	3	5	5	5	3	3	5	4	2	127	
4	2	4	5	3	3	3	5	3	5	3	4	3	3	4	4	130	
4	4	4	4	4	5	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	130	
2	2	4	5	2	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	130	

## UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 1/12/25

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id) 1/12/25

4	3	4	3	3	2	5	4	5	5	5	4	4	2	3	3	130
4	3	4	3	3	2	5	4	5	5	5	4	4	2	3	4	131
4	3	4	3	3	5	3	3	5	4	4	5	5	2	3	3	130
5	2	5	3	3	3	4	3	5	5	5	3	3	5	4	4	131
4	3	4	3	3	4	5	4	5	5	5	4	4	2	3	3	130
4	3	5	3	4	4	4	4	4	3	4	4	2	3	2	4	131
4	5	2	4	2	3	5	5	4	4	4	5	4	3	4	3	117
4	2	5	2	4	5	2	3	4	3	4	4	5	3	2	4	119
4	3	3	3	3	2	4	3	4	3	4	4	3	3	5	4	119
4	2	3	4	4	3	2	5	4	4	4	3	4	3	4	4	120
3	3	3	3	4	3	3	4	3	5	3	5	3	4	4	4	120
4	3	5	3	1	4	4	4	4	3	4	4	2	3	2	3	120
4	3	4	3	3	4	5	3	5	5	5	3	3	4	4	3	120
4	2	3	4	4	3	2	5	4	4	4	3	4	3	4	3	121
5	2	5	3	2	5	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	121
3	2	4	5	4	3	3	3	4	3	4	5	4	4	4	3	122
4	3	3	3	5	2	4	5	4	3	4	4	3	3	5	5	124
4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	5	124
5	2	2	4	3	2	4	3	4	2	4	3	3	5	4	5	112
4	2	4	2	4	2	2	3	3	3	3	4	4	3	2	3	109
4	3	4	3	3	2	3	4	3	2	2	4	4	2	4	4	110
4	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	4	2	3	4	110
5	2	4	3	2	4	3	3	4	4	4	2	4	3	2	3	111
3	3	5	3	4	3	3	4	3	2	3	2	3	4	4	4	111
4	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	113
5	2	2	4	3	4	4	3	4	2	4	4	3	3	1	3	111
4	2	5	2	2	3	4	3	3	3	3	4	3	5	4	4	114
																14701

### Lampiran 16. Rekapitulasi Data Mentah Instrumen *Gratitude*

No	Nomor Item																		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1	4	5	5	4	5	4	5	4	5	3	5	4	5	4	5	4	3	4	3
2	5	5	4	4	5	4	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	4
3	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5
4	4	5	3	5	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	3	4	3
5	4	5	3	5	4	5	4	5	5	3	5	4	5	4	5	4	3	4	5
6	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	4	5	4	5	4	3	4	3
7	5	4	5	5	4	5	5	5	3	2	4	4	4	3	4	3	4	3	5
8	3	3	4	5	3	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	3	4	3
9	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	4	5	5	5	4	3	4	3
10	5	5	5	5	4	4	4	4	5	3	5	4	5	5	5	4	3	3	3
11	4	5	3	5	4	4	4	4	5	3	5	4	5	4	5	4	3	4	3
12	4	5	5	5	4	4	4	4	5	3	5	4	5	5	5	4	3	4	3
13	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	4	5	4	5	4	3	4	3
14	4	3	4	5	4	4	4	4	5	5	5	4	5	4	5	4	3	4	3
15	4	5	3	5	4	4	4	4	5	3	5	4	5	4	5	4	3	4	3
16	4	5	3	5	4	4	4	4	5	5	5	4	5	4	5	4	3	3	3
17	4	5	3	5	4	4	4	4	5	3	5	4	5	4	5	4	3	3	3
18	4	5	3	5	4	4	3	4	5	3	5	4	5	4	5	4	3	3	3
19	4	5	3	5	4	4	4	4	5	3	5	4	5	4	5	4	3	4	3
20	4	5	3	5	4	4	4	4	5	3	5	4	5	4	5	4	3	4	3
21	4	5	3	5	4	4	4	4	5	3	5	4	5	4	5	4	3	3	3
22	4	5	3	5	4	4	4	4	5	3	5	4	5	4	5	4	3	3	3
23	4	5	3	5	4	4	2	4	5	3	5	4	5	4	5	4	3	4	3
24	4	5	2	2	5	3	4	4	3	3	5	4	5	5	5	4	4	5	3
25	3	4	4	4	5	4	3	4	3	2	4	5	5	5	5	5	4	4	4
26	4	5	3	5	4	4	4	4	5	3	5	4	5	4	5	4	3	3	3
27	4	5	3	5	4	4	4	4	5	3	5	4	5	4	5	4	3	3	3
28	4	5	3	5	4	4	2	4	5	3	5	4	5	5	5	4	3	3	3
29	4	5	5	5	5	3	4	4	3	3	5	4	5	5	5	4	4	2	2
30	4	5	2	2	5	3	4	4	3	3	5	4	5	5	5	4	4	2	2
31	5	3	5	5	5	2	4	5	2	3	4	5	4	3	3	5	3	5	5
32	4	5	5	3	5	3	4	4	3	3	5	4	5	5	5	4	4	2	2
33	3	4	3	3	5	4	3	5	5	5	4	3	5	5	4	5	4	3	3
34	4	5	2	3	5	3	4	4	3	3	5	4	5	5	5	4	4	3	4
35	5	3	5	5	5	4	5	4	3	4	3	4	3	3	5	3	5	5	5
36	4	5	5	2	5	3	4	4	3	3	5	4	5	5	5	4	4	5	2
37	4	5	2	5	5	3	4	4	3	3	5	4	5	5	5	4	4	2	2
38	3	4	3	3	5	4	3	5	4	4	4	3	4	4	4	5	4	3	3

<b>39</b>	4	5	3	3	4	2	4	5	5	2	4	4	4	5	4	4	4	4	3	3	3
<b>40</b>	3	4	3	3	5	4	3	5	4	4	4	3	4	4	4	4	5	4	3	3	3
<b>41</b>	4	4	4	3	5	5	5	3	2	5	3	4	4	4	4	4	5	5	4	3	
<b>42</b>	5	3	4	3	3	5	5	3	4	3	3	4	5	5	5	5	3	3	4	3	
<b>43</b>	4	5	2	2	5	3	4	4	3	3	5	4	5	5	5	4	4	2	2		
<b>44</b>	3	5	2	2	4	5	2	4	5	3	5	5	4	4	4	4	3	3	2	5	
<b>45</b>	4	4	2	4	5	2	5	5	5	2	3	3	5	3	5	4	4	2	4		
<b>46</b>	4	2	4	5	4	3	5	3	5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	5	
<b>47</b>	2	4	2	4	4	2	5	5	4	4	3	5	3	3	5	2	4	5	7		
<b>48</b>	2	5	3	3	4	2	4	5	5	2	4	4	5	4	4	5	2	3	3		
<b>49</b>	5	3	2	2	4	3	5	5	5	3	4	4	4	4	4	5	4	5	2		
<b>50</b>	4	4	2	2	5	4	5	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	5	2		
<b>51</b>	4	4	3	3	5	2	5	3	3	3	4	3	5	5	5	4	4	3	3		
<b>52</b>	3	3	5	3	4	3	4	3	3	2	5	4	5	5	5	3	3	5	3		
<b>53</b>	4	4	3	3	5	2	5	3	3	3	4	3	5	5	5	4	4	3	3		
<b>54</b>	4	4	3	3	5	2	5	3	3	3	4	3	5	5	5	4	4	3	3		
<b>55</b>	4	4	3	3	4	5	5	3	3	3	4	3	5	4	5	4	4	3	3		
<b>56</b>	3	3	4	3	3	5	3	4	5	3	4	5	5	5	5	3	3	4	3		
<b>57</b>	3	4	3	3	5	4	3	5	4	4	4	3	4	4	4	5	4	3	3		
<b>58</b>	4	5	2	2	5	3	4	4	3	3	5	4	5	5	5	4	4	2	2		
<b>59</b>	5	3	5	5	2	2	4	5	2	3	4	3	4	3	3	5	3	5	5		
<b>60</b>	5	2	4	5	4	3	5	3	1	4	4	4	4	4	3	4	2	2	4	5	
<b>61</b>	5	2	3	3	4	3	3	3	5	2	4	5	4	3	4	4	2	3	3		
<b>62</b>	5	2	3	3	4	3	3	3	5	2	4	5	4	3	4	4	2	3	3		
<b>63</b>	3	5	2	2	4	5	2	4	2	3	5	5	4	4	4	3	3	2	2		
<b>64</b>	5	3	5	5	2	2	4	5	2	3	4	3	4	3	3	5	3	5	5		
<b>65</b>	5	3	5	5	2	2	4	5	2	3	4	3	4	3	3	5	3	5	5		
<b>66</b>	5	3	5	5	2	2	4	5	2	3	4	3	4	3	3	5	3	5	5		
<b>67</b>	5	3	5	5	2	2	4	5	2	3	4	3	4	3	3	5	3	5	5		
<b>68</b>	3	5	2	2	4	5	2	4	2	3	5	5	4	4	4	3	3	2	2		
<b>69</b>	2	2	4	3	5	5	3	2	5	3	4	4	4	4	4	2	2	4	3		
<b>70</b>	5	5	3	4	4	2	5	2	4	2	2	3	4	3	4	5	2	3	4		
<b>71</b>	5	2	3	3	4	3	3	3	5	2	4	5	4	3	4	4	2	3	3		
<b>72</b>	4	3	3	2	4	2	3	5	4	2	3	4	5	3	4	4	5	3	2		
<b>73</b>	3	3	4	3	3	3	5	3	4	3	3	4	4	5	5	3	3	4	3		
<b>74</b>	3	5	3	5	4	3	4	3	3	2	3	3	5	4	4	5	4	3	5		
<b>75</b>	5	4	3	2	4	3	4	4	3	2	4	4	4	4	3	4	3	4	3	2	
<b>76</b>	2	5	3	3	4	2	4	5	1	2	4	4	5	4	4	2	2	3	3		
<b>77</b>	4	2	4	5	4	3	5	3	3	4	4	4	4	4	3	4	5	2	4	5	
<b>78</b>	3	5	2	2	4	5	2	4	5	3	5	5	4	4	4	3	3	2	2		
<b>79</b>	4	4	2	2	5	4	5	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	2	2		
<b>80</b>	5	5	4	4	4	3	2	4	2	3	4	4	4	4	3	4	5	5	4	4	
<b>81</b>	4	4	3	3	3	2	5	3	4	3	3	3	5	5	4	4	4	3	3		

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 1/12/25

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)1/12/25

<b>82</b>	5	5	3	3	4	2	4	5	3	3	3	3	5	3	5	5	5	5	3	3
<b>83</b>	3	3	3	3	4	2	4	4	2	5	4	4	4	5	4	3	5	3	3	3
<b>84</b>	5	3	5	5	4	4	4	5	2	3	4	3	4	3	3	5	3	5	5	
<b>85</b>	3	3	5	3	4	3	4	3	3	2	5	4	5	5	5	3	3	5	3	
<b>86</b>	3	3	5	3	4	3	4	3	3	2	5	4	5	5	5	3	3	5	3	
<b>87</b>	3	5	3	5	4	3	4	3	3	2	3	3	5	4	4	5	4	3	5	
<b>88</b>	4	4	3	3	5	2	5	3	3	3	4	3	3	5	5	4	4	3	3	
<b>89</b>	3	3	5	3	4	3	4	3	3	2	5	4	5	3	5	3	3	5	3	
<b>90</b>	4	4	4	5	4	3	5	3	5	4	4	3	3	3	4	5	2	4	5	
<b>91</b>	3	5	2	2	2	2	2	4	2	2	5	5	4	2	4	3	3	2	2	
<b>92</b>	5	2	3	4	4	2	5	2	4	2	2	3	4	3	4	5	2	3	4	
<b>93</b>	5	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	5	4	3	4	4	2	3	3	
<b>94</b>	4	4	3	2	4	2	3	4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	3	2	
<b>95</b>	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	5	3	3	3	4	3	
<b>96</b>	1	2	4	5	4	3	5	3	1	4	4	4	4	3	4	5	2	4	5	
<b>97</b>	2	2	2	2	4	3	4	3	3	4	4	4	3	5	5	5	2	2	2	
<b>98</b>	4	4	3	2	4	2	3	4	4	3	2	5	4	4	4	4	4	3	2	
<b>99</b>	2	2	4	3	5	2	5	3	2	5	3	4	4	4	4	2	2	4	3	
<b>100</b>	4	4	2	3	3	2	4	3	4	3	5	3	4	4	4	4	3	2	3	
<b>101</b>	5	5	3	3	4	3	2	3	2	2	4	5	4	3	4	4	2	3	3	
<b>102</b>	5	2	4	5	4	3	5	3	2	4	4	4	4	3	4	1	2	4	5	
<b>103</b>	3	2	3	3	5	2	2	4	3	2	4	3	4	2	4	3	2	3	3	
<b>104</b>	3	2	3	4	4	2	5	2	4	2	2	3	4	3	4	5	2	3	4	
<b>105</b>	3	3	2	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	5	3	3	3	3	
<b>106</b>	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	2	4	2	5	3	3	3	3	3	
<b>107</b>	4	4	2	3	2	2	4	2	4	2	2	3	4	4	4	4	4	2	3	
<b>108</b>	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	
<b>109</b>	3	4	3	3	4	2	5	2	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	
<b>110</b>	3	2	3	3	5	2	2	4	3	2	4	3	4	2	4	3	5	3	3	
<b>111</b>	3	4	3	3	4	2	5	2	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	

Nomor Item																
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	Y
4	5	4	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	3	4	2	111
5	4	3	4	3	4	4	5	5	5	4	4	4	3	3	4	120
4	5	4	5	5	3	5	4	5	5	4	4	5	3	4	3	124
4	5	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	3	125
4	5	5	5	5	3	5	4	4	3	4	4	5	5	4	4	119
4	5	4	5	5	3	5	4	5	5	4	4	5	4	4	4	132
4	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	3	133
5	3	5	5	5	3	5	4	5	5	5	5	5	4	4	5	147
4	5	4	5	3	3	5	4	5	5	4	4	5	4	4	4	147
4	5	4	5	3	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	115
4	5	4	5	3	3	5	4	5	5	4	4	5	4	5	3	115
4	5	4	5	3	3	5	4	5	5	4	4	5	4	4	4	111
4	5	4	5	3	3	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	113
4	5	4	5	3	3	5	4	5	5	4	4	5	4	4	4	116
4	5	4	5	3	3	5	4	5	5	4	4	5	4	4	3	117
4	5	4	5	3	3	5	4	5	5	4	4	5	4	4	4	131
4	5	4	5	3	3	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	119
4	5	4	5	3	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	4	133
4	5	4	5	3	3	5	4	5	5	4	4	5	4	4	3	134
4	5	4	5	3	3	5	4	5	3	4	4	5	4	4	4	148
4	5	4	5	3	3	5	4	5	5	4	4	5	4	4	3	151
4	5	4	5	3	3	5	4	5	5	4	4	5	4	4	4	113
4	5	4	5	3	3	5	4	5	5	4	4	5	4	4	3	114
5	3	4	4	3	3	5	4	5	5	5	4	4	5	4	2	114
5	4	3	4	3	3	4	5	5	5	5	5	4	3	3	3	116
4	5	4	3	3	3	5	4	5	5	4	4	5	4	4	4	123
4	5	4	3	3	3	5	4	5	5	4	4	5	4	4	4	123
4	5	4	5	3	3	5	4	5	5	4	4	5	4	4	3	123
5	3	4	4	3	3	5	4	5	5	5	4	4	2	4	4	123
5	3	4	4	3	3	5	4	5	5	5	4	4	5	4	3	124
5	5	4	5	2	3	4	3	4	3	5	4	4	4	4	3	124
5	3	4	4	3	3	5	4	5	5	5	4	4	2	4	3	126
5	4	3	5	4	4	4	3	4	4	3	5	3	3	5	2	122
5	3	4	4	3	3	5	4	5	5	5	4	4	2	4	4	127
2	5	4	5	5	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	127
5	3	4	4	3	3	5	4	5	5	5	4	4	2	4	2	127
5	3	4	4	3	3	5	4	5	5	5	4	4	2	4	3	125
5	4	3	5	4	4	4	3	4	4	4	5	3	3	5	4	126
4	4	4	5	4	2	4	4	5	4	4	4	4	4	5	3	126

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 1/12/25

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)1/12/25

5	4	3	5	4	4	4	3	4	4	4	5	5	3	3	5	4	129
5	4	5	3	2	5	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	130
3	3	5	3	4	3	3	4	5	5	5	5	3	3	4	4	3	130
5	3	4	4	3	3	5	4	5	5	5	4	4	2	4	3	130	
4	5	2	4	5	3	5	5	4	4	4	5	4	3	4	3	131	
5	2	5	5	5	2	3	3	5	3	5	4	4	4	5	3	131	
4	3	5	3	1	4	4	4	4	3	4	4	2	3	5	3	132	
3	5	5	4	4	4	3	5	3	3	3	3	4	2	4	4	141	
4	2	4	5	4	2	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	141	
4	3	2	5	2	3	4	4	4	4	4	4	3	5	4	4	141	
5	4	5	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	148	
5	2	5	3	3	3	4	3	5	5	5	3	3	5	4	3	146	
4	3	4	3	3	4	5	4	5	5	5	4	4	2	3	4	150	
5	2	5	3	3	3	4	3	5	5	5	3	3	5	4	5	151	
5	2	5	3	3	3	4	3	5	5	5	3	3	5	4	4	107	
5	2	5	3	3	3	4	3	5	5	5	3	3	5	4	3	117	
3	3	5	3	4	3	3	4	5	5	5	5	3	3	4	4	118	
5	4	3	5	4	4	4	3	4	4	2	5	3	3	5	5	118	
5	3	4	4	3	3	5	4	5	5	5	4	4	2	4	4	127	
2	2	3	5	2	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	5	128	
4	3	5	3	3	4	4	4	4	3	4	4	2	3	2	4	128	
4	3	3	3	5	2	4	5	4	3	4	4	3	3	5	5	128	
4	5	2	4	2	3	5	3	4	4	4	5	4	3	4	3	128	
2	2	4	5	2	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	135	
2	2	4	5	2	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	140	
2	2	4	5	2	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	152	
2	2	4	5	2	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	129	
4	5	2	4	2	3	5	5	4	4	4	5	4	3	4	4	125	
5	2	5	3	2	5	3	4	4	4	4	3	3	4	5	4	125	
4	2	5	5	4	4	2	3	4	3	4	4	5	3	5	3	127	
4	3	3	3	5	5	4	5	4	3	4	4	3	3	5	4	127	
4	2	3	5	4	2	3	4	5	3	4	5	5	4	5	3	129	
3	3	3	3	4	3	3	4	3	5	5	5	3	3	4	3	131	
4	3	4	3	3	2	3	3	5	4	4	5	5	2	3	3	149	
4	3	4	4	3	5	4	4	4	3	4	5	3	4	5	5	119	
4	2	4	5	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	5	109	
4	3	5	3	3	4	4	4	4	3	4	4	2	3	2	3	119	
4	5	2	4	2	3	5	5	4	4	4	5	4	3	4	3	124	
5	4	5	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	135	
4	3	2	4	2	3	4	4	4	3	4	5	4	3	3	3	135	
5	2	5	3	3	3	4	3	5	5	5	3	3	5	4	2	136	
4	2	4	5	3	3	3	3	5	3	5	4	3	3	4	4	154	

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

4	4	4	4	4	5	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	120
2	2	4	5	2	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	120
4	3	4	3	3	2	5	4	5	5	5	4	4	2	3	3	3	120
4	3	4	3	3	2	5	4	5	5	5	4	4	2	3	4	4	121
4	3	4	3	3	5	3	3	5	4	4	5	5	2	3	3	3	140
5	2	5	3	3	3	4	3	5	5	5	3	3	5	4	4	4	140
4	3	4	3	3	4	5	4	5	5	5	4	4	2	3	3	3	110
4	3	5	3	4	4	4	4	4	3	4	4	2	3	2	4	4	110
4	5	2	4	2	3	5	5	4	4	4	5	4	3	4	3	3	137
4	2	5	2	4	5	2	3	4	3	4	4	5	3	2	4	4	143
4	3	3	3	3	2	4	3	4	3	4	4	3	3	5	4	4	138
4	2	3	4	4	3	2	5	4	4	4	3	4	3	4	4	4	137
3	3	3	3	4	3	3	4	3	5	3	5	3	4	4	4	4	143
4	3	5	3	1	4	4	4	4	3	4	4	2	3	2	3	3	145
4	3	4	3	3	4	5	3	5	5	5	3	3	4	4	3	3	143
4	2	3	4	4	3	2	5	4	4	4	3	4	3	4	3	3	134
5	2	5	3	2	5	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	129
3	2	4	5	4	3	3	3	4	3	4	5	4	4	4	4	3	134
4	3	3	3	5	2	4	5	4	3	4	4	3	3	5	5	5	142
4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	5	5	121
5	2	2	4	3	2	4	3	4	2	4	3	3	5	4	5	5	122
4	2	4	2	4	2	2	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	139
4	3	4	3	3	2	3	4	3	2	2	4	4	2	4	4	4	139
4	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	4	2	3	4	4	139
5	2	4	3	2	4	3	3	4	4	4	2	4	3	2	3	3	122
3	3	5	3	4	3	3	4	3	2	3	2	3	4	4	4	4	142
4	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	121
5	2	2	4	3	4	4	3	4	2	4	4	3	3	1	3	3	132
4	2	5	2	2	3	4	3	3	3	3	4	3	5	4	4	4	142
																	14347

### Lampiran 17. Data Induk

No. Responden	<i>Self-Esteem (X<sub>1</sub>)</i>	<i>Gratitude (X<sub>2</sub>)</i>	<i>Subjective Well-Being (Y)</i>
1	110	151	133
2	123	152	113
3	124	154	114
4	126	150	132
5	129	151	139
6	133	148	121
7	137	148	129
8	142	149	121
9	149	147	134
10	110	147	134
11	111	143	141
12	113	145	121
13	114	146	130
14	114	143	122
15	124	142	148
16	126	143	123
17	120	141	129
18	135	142	124
19	137	142	125
20	147	140	117
21	149	141	121
22	110	141	120
23	111	140	123
24	112	138	127
25	113	139	132
26	114	139	125
27	118	139	130
28	119	140	135
29	120	137	142
30	121	134	127
31	124	134	128
32	125	135	115
33	121	135	131
34	127	135	126
35	128	136	143
36	128	137	127
37	128	134	128
38	129	132	119
39	131	132	123
40	131	133	117
41	131	133	140
42	132	132	127

43	132	131	140
44	135	131	125
45	138	131	133
46	139	128	120
47	140	128	147
48	140	128	132
49	141	128	136
50	142	128	127
51	145	129	129
52	147	129	138
53	150	129	139
54	109	129	132
55	111	130	142
56	118	130	127
57	119	130	150
58	120	131	118
59	121	119	151
60	123	120	125
61	124	120	151
62	125	120	137
63	127	120	147
64	134	121	110
65	139	121	124
66	146	121	110
67	123	122	135
68	125	122	108
69	123	122	121
70	123	123	118
71	112	123	135
72	126	123	126
73	136	123	143
74	148	124	124
75	117	124	129
76	109	124	131
77	122	124	153
78	126	125	128
79	130	125	141
80	139	125	123
81	143	125	124
82	150	126	122
83	117	126	126
84	109	126	111
85	113	127	123
86	125	127	122
87	135	127	122
88	146	127	134

## UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 1/12/25

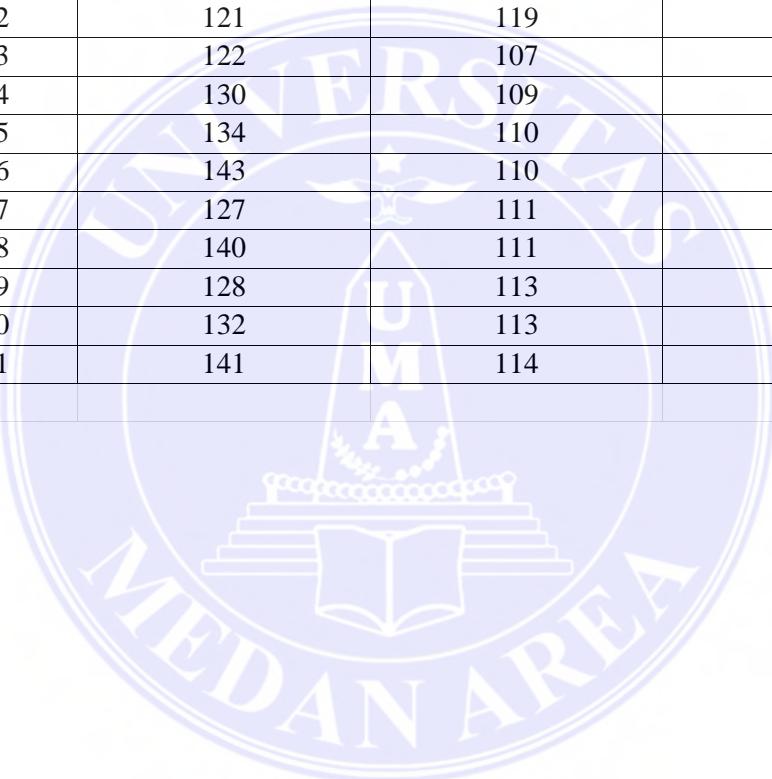
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id) 1/12/25

89	115	127	140
90	129	127	111
91	133	114	145
92	142	115	148
93	129	115	149
94	134	116	113
95	143	116	146
96	130	117	118
97	144	117	130
98	132	118	131
99	128	118	139
100	131	119	128
101	141	119	137
102	121	119	110
103	122	107	141
104	130	109	128
105	134	110	120
106	143	110	131
107	127	111	114
108	140	111	116
109	128	113	142
110	132	113	116
111	141	114	143



## Lampiran 18. Perhitungan Statistik Deskriptif

### 1. Variabel *Subjective Well Being*

a) Rentang =  $159 - 114 = 45$

b) Banyak kelas =  $1 + 3,3 \log 111$   
 $= 1 + 3,3 \times 2,04$   
 $= 7,749 \sim 8$

c) Panjang kelas interval:

$$P(\text{lebar kelas}) = \frac{45}{8} = 5,6 \sim 6$$

d) Tabel distribusi frekuensi, frekuensi relatif, frekuensi relatif kumulatif

**Tabel Distribusi Frekuensi Variabel *Subjective Well-Being* (Y)**

No	Kelas Interval	f <sub>abs</sub>	f <sub>relatif (%)</sub>	f <sub>kum</sub>	f <sub>kum (%)</sub>	x <sub>i</sub>	x <sub>i</sub> <sup>2</sup>	f <sub>xi</sub>	f <sub>xi</sub> <sup>2</sup>
1	114-119	8	7.207	8	7.20	116.5	13572.	932	108578
2	120 – 125	14	12.61	22	19.8	122.5	15006.	1715	210087.5
3	126 – 131	18	16.21	40	36.0	128.5	16512.	2313	297220.5
4	132– 137	22	19.81	62	55.8	134.5	18090.	2959	397985.5
5	138– 143	16	14.41	78	70.2	140.5	19740.	2248	315844
6	144 – 149	19	17.11	97	87.3	146.5	21462.	2783.5	407782.75
7	150 – 155	6	5.405	10	92.7	152.5	23256.	915	139537.5
8	156 - 161	8	7.207	11	100	158.5	25122.	1268	200978
	Jumlah							15133.5	2078013.7

Keterangan:

f = Frekuensi

f<sub>kum</sub> = Frekuensi Kumulatif

x<sub>i</sub> = nilai tengah

### Perhitungan Statistik Dasar:

#### a. Mean

$$\bar{x} = \frac{\sum f_i \cdot x_i}{\sum f_i} = \frac{15135}{111} = 136,35$$

#### b. Median

$$\text{Letak Median} = \frac{1}{2}n = \frac{1}{2} \cdot 111 = 55,5$$

$b$  = batas bawah kelas median = 131,5

$p$  = panjang kelas median = 6

$f$  = frekuensi kelas median = 22

$F$  = jumlah frekuensi sebelum kelas median = 40

$$\begin{aligned} Me &= b + p \left( \frac{\frac{1}{2}n - F}{f} \right) \\ &= 131,5 + 6 \left( \frac{\frac{1}{2}111 - 40}{22} \right) = 136,15 \end{aligned}$$

#### c. Modus

$b$  = batas bawah kelas modus

$p$  = panjang kelas interval

$b_1$  = frekuensi kelas modus – frekuensi kelas sebelumnya

$b_2$  = frekuensi kelas modus – frekuensi kelas setelahnya

$$\begin{aligned} Mo &= b + p \left( \frac{b_1}{b_1 + b_2} \right) \\ &= 131,5 + 5 \left( \frac{4}{4+6} \right) = 133,5 \end{aligned}$$

#### d. Standar Deviasi (SD)

$$SD = \sqrt{\frac{n \sum f_i \cdot x_i - \sum f_i \cdot x_i}{n(n-1)}} = \sqrt{\frac{111 \cdot 15133,5 - 15133,5}{111(111-1)}}$$

$$SD = 11,71$$

## 2. Variabel *Self-Esteem*

- a) Rentang  $= 150 - 109 = 41$
- b) Banyak kelas  $= 1 + 3,3 \log 111$   
 $1. = 1 + 3,3 \times 2,04$   
 $2. = 7,749 \sim 8$
- c) Panjang kelas interval:
- $P(\text{lebar kelas}) = \frac{41}{8} = 5,1 \sim 5$
- d) Tabel distribusi frekuensi, frekuensi relatif, frekuensi relatif kumulatif

**Tabel Distribusi Frekuensi Variabel *Self-Esteem* ( $X_1$ )**

No	Kelas Interval	$f_{abs}$	$f_{relatif} (%)$	$f_{kum}$	$f_{kum} (%)$	$x_i$	$x_i^2$	$f x_i$	$f x_i^2$
1	109 – 113	14	12.61	14	12.61	111	12321	1554	172494
2	114 – 117	8	7.207	22	19.82	116	13456	928	107648
3	119 – 123	16	14.41	38	34.23	121	14641	1936	234256
4	124 -129	20	18.02	58	52.25	126	15876	2520	317520
5	129 – 133	17	15.32	75	67.57	131	17161	2227	291737
6	134 – 138	10	9.009	85	76.58	136	18496	1360	184960
7	139 – 143	15	13.51	100	90.09	141	19881	2115	298215
8	144 – 148	7	6.306	107	96.4	146	21316	1022	149212
	149 - 152	4	3.604	111	100	151	22801	604	91204
<b>Jumlah</b>		<b>111</b>	100					14266	1847246

**Keterangan:**

**f** = Frekuensi

**$f_{kum}$**  = Frekuensi Kumulatif

**$x_i$**  = nilai tengah

### Perhitungan Statistik Dasar:

#### a. Mean

$$\bar{x} = \frac{\sum f_i \cdot x_i}{\sum f_i} = \frac{14266}{111} = 128,52$$

#### b. Median

$$\text{Letak Median} = \frac{1}{2}n = \frac{1}{2} \cdot 111 = 55,5$$

b = batas bawah kelas median = 123,5

p = panjang kelas median = 6

f = frekuensi kelas median = 20

F = jumlah frekuensi sebelum kelas median = 38

$$Me = b + p \left( \frac{\frac{1}{2}n-F}{f} \right)$$

$$= 123,5 + 5 \left( \frac{\frac{1}{2}111-38}{20} \right) = 127,86$$

#### c. Modus

b = batas bawah kelas modus

p = panjang kelas interval

b<sub>1</sub> = frekuensi kelas modus – frekuensi kelas sebelumnya

b<sub>2</sub> = frekuensi kelas modus – frekuensi kelas setelahnya

$$Mo = b + p \left( \frac{b_1}{b_1+b_2} \right)$$

$$= 123,5 + 5 \left( \frac{4}{4+3} \right) = 126,4$$

#### d. Standar Deviasi (SD)

$$SD = \sqrt{\frac{n \sum f_i \cdot x_i - \sum f_i \cdot x_i}{n(n-1)}} = \sqrt{\frac{111 \cdot 14266 - 14266}{111(111-1)}}$$

$$SD = 11,33$$

### 3. Variabel *Gratitude*

a) Rentang =  $154 - 107 = 47$

b) Banyak kelas =  $1 + 3,3 \log 111$   
 $= 1 + 3,3 \times 2,04$   
 $= 7$

c) Panjang kelas interval:

$$P(\text{lebar kelas}) = \frac{47}{7} = 7$$

d) Tabel distribusi frekuensi, frekuensi relatif, frekuensi relatif kumulatif

**Tabel Distribusi Frekuensi Variabel *Gratitude* ( $X_2$ )**

No	Kelas Interval	fabs	frelatif (%)	f <sub>kum</sub>	f <sub>kum</sub> (%)	x <sub>i</sub>	x <sub>i</sub> <sup>2</sup>	f <sub>x_i</sub>	f <sub>x_i</sub> <sup>2</sup>
1	107 - 113	8	7.207	14	12.61	11	12100	880	96800
2	114 – 120	18	16.22	32	28.83	11	13689	2106	246402
3	121 – 127	27	24.32	59	53.15	12	15376	3348	415152
4	128 – 134	24	21.62	83	74.77	13	17161	3144	411864
5	135 – 141	16	14.41	99	89.19	13	19044	2208	304704
6	142 – 148	12	10.81	111	100	14	21025	1740	252300
7	149 - 155	6	5.405	117	105.4	15	23104	912	138624
	Jumlah	111	100					14338	186584

Keterangan:

f = Frekuensi

f<sub>kum</sub> = Frekuensi Kumulatif

x<sub>i</sub> = nilai tengah

### Perhitungan Statistik Dasar:

#### a. Mean

$$\bar{x} = \frac{\sum f_i \cdot x_i}{\sum f_i} = \frac{14338}{111} = 129,17$$

#### b. Median

$$\text{Letak Median} = \frac{1}{2}n = \frac{1}{2} \cdot 111 = 55,5$$

b = batas bawah kelas median = 119,5

p = panjang kelas median = 7

f = frekuensi kelas median = 27

F = jumlah frekuensi sebelum kelas median = 32

$$Me = b + p \left( \frac{\frac{1}{2}n - F}{f} \right)$$

$$= 119,5 + 5 \left( \frac{\frac{1}{2}111 - 32}{27} \right) = 125,6$$

### c. Modus

b = batas bawah kelas modus

p = panjang kelas interval

$b_1$  = frekuensi kelas modus – frekuensi kelas sebelumnya

$b_2$  = frekuensi kelas modus – frekuensi kelas setelahnya

$$Mo = b + p \left( \frac{b_1}{b_1 + b_2} \right)$$

$$= 123,5 + 5 \left( \frac{9}{9+3} \right) = 122,75$$

### d. Standar Deviasi (SD)

$$SD = \sqrt{\frac{n \sum f_i \cdot x_i - \sum f_i \cdot x_i}{n(n-1)}} = \sqrt{\frac{111 \cdot 14338 - 14338}{111(111-1)}}$$

$$SD = 11,3$$

### Lampiran 19. Perhitungan Tingkat Kecenderungan Data

Untuk mengidentifikasi tingkat kecenderungan *Self-Esteem* (X<sub>1</sub>), *Gratitude* (X<sub>2</sub>), dan *Subjective Well Being* (Y), digunakan rata-rata skor ideal (M<sub>i</sub>) dan Standart Deviasi Ideal (SD<sub>i</sub>). Dari harga-harga distribusi data guru, dibuat dalam empat kategori.

Rentangan	Fabsolut	Frelatif	Kategori
>M <sub>i</sub> + 1,5 SD <sub>i</sub>	F <sub>01</sub>	F <sub>r1</sub>	Tinggi
M <sub>i</sub> s/d M <sub>i</sub> + 1,5 SD <sub>i</sub>	F <sub>02</sub>	F <sub>r2</sub>	Sedang
M <sub>i</sub> – 1,5 SD <sub>i</sub> s/d M <sub>i</sub>	F <sub>03</sub>	F <sub>r3</sub>	Kurang
< M <sub>i</sub> – 1,5 SD <sub>i</sub>	F <sub>04</sub>	F <sub>r4</sub>	Rendah
<b>Jumlah</b>	<b>N</b>		

Untuk mencari harga rata-rata ideal (M<sub>i</sub>) dan Standart Deviasi Ideal (SD<sub>i</sub>) digunakan rumus:

$$M_i = \frac{Skor Tertinggi Ideal + Skor Terendah Ideal}{2}$$

$$SD_i = \frac{Skor Tertinggi Ideal - Skor Terendah Ideal}{6}$$

#### 1. Tingkat Kecenderungan Variabel Subjective Well Being (Y)

$$M_i = \frac{(35.5) + (35.1)}{2} = 105$$

$$SD_i = \frac{(35.5) - (35.1)}{6} = 23,33$$

Berdasarkan harga M<sub>i</sub> dan SD<sub>i</sub> di atas, diperoleh tingkat kecenderungan variabel *Subjective Well Being* (Y) sebagai berikut:

Rentangan	Fabsolut	Frelatif	Kategori
>141	38	34,23%	Tinggi
105 – 140,99	73	65,77%	Sedang
70 – 104,99	-	-	Kurang
<67,99	-	-	Rendah

<b>Jumlah</b>	<b>111</b>	<b>100%</b>	
---------------	------------	-------------	--

Berdasarkan perhitungan di atas, diperoleh responden yang termasuk dalam kategori tinggi = 38 (34,23%), dalam kategori sedang = 73 (65,77%) responden, dan tidak ada responden yang termasuk dalam kategori kurang dan kategori rendah (0%).

### 2. Tingkat Kecenderungan Variabel Self-Esteem ( $X_1$ )

$$Mi = \frac{(34 \cdot 5) + (34 \cdot 1)}{2} = 102$$

$$SDi = \frac{(34 \cdot 5) - (34 \cdot 1)}{6} = 22,67$$

Berdasarkan harga Mi dan SDi di atas, diperoleh tingkat kecenderungan variabel *Self-Esteem* ( $X_1$ ) sebagai berikut:

<b>Rentangan</b>	<b>Fabsolut</b>	<b>Frelatif</b>	<b>Kategori</b>
>137	27	24,32%	Tinggi
102 – 136,99	84	75,68%	Sedang
68 – 101,99	-	-	Kurang
<67,99	-	-	Rendah
<b>Jumlah</b>	<b>111</b>	<b>100%</b>	

Berdasarkan perhitungan di atas, diperoleh responden yang termasuk dalam kategori tinggi = 27 (24,32%), dalam kategori sedang = 84 (75,68%) responden, dan tidak ada responden yang termasuk dalam kategori kurang dan kategori rendah (0%).

### 3. Tingkat Kecenderungan Variabel Gratitude ( $X_2$ )

$$Mi = \frac{(34 \cdot 5) + (34 \cdot 1)}{2} = 102$$

$$SDi = \frac{(34,5)-(34,1)}{6} = 22,67$$

Berdasarkan harga Mi dan SDi di atas, diperoleh tingkat kecenderungan variabel *Gratitude* ( $X_2$ ) sebagai berikut:

Rentangan	Fabsolut	Frelatif %	Kategori
>137	28	25,22 %	Tinggi
102 – 136,99	83	74,78 %	Sedang
68 – 101,99	-	-	Kurang
<67,99	-	-	Rendah
<b>Jumlah</b>	<b>111</b>	<b>100%</b>	

Berdasarkan perhitungan di atas, diperoleh responden termasuk dalam kategori tinggi = 28 (25,22 %) responden, dalam kategori sedang = 83 (74,78 %) responden, dan tidak ada responden yang termasuk dalam kategori kurang dan dalam kategori rendah (0%).

## Lampiran 20. Perhitungan Uji Linearitas dan Keberartian Regresi dengan menggunakan SPSS

Teknis perhitungan menggunakan SPSS dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Dari menu utama SPSS pilih Analyze, lalu klik Compare Means, dan pilih Means
2. Muncul kotak dengan nama Means, masukkan variable X dan Y
3. Selanjutnya, klik Options, pada Statistic for First Layer, pilih Test of Linearity, kemudian klik Continue
4. Langkah terahir adalah klik Ok untuk mengakhiri perintah.

Maka dihasilkan Output sebagai berikut:

**ANOVA table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>Subjective Well Being * Self Esteem</i>	Between Groups	(Combined)	12205,797	40	305,145	8,828	,000
		Linearity Deviation From Linearity	11272,030	1	11272,030	326,118	,000
			933,767	39	23,943	,693	,893
	Within Groups		2419,500	70	34,564		
	Total		14625,297	110			

Keberartian Regresi:

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

Model	Unstandardized Coefficients		Beta	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error				Tolerance	VIF
1	(Constant) <i>Self Esteem Gratitude</i>	11,565 ,362 ,605	5,462 ,098 ,099	,350 ,581	2,117 3,679 6,114	,037 ,000 ,000	,174 ,174 5,731

<sup>a</sup>Dependent Variable: *Subjective Well Being*

## Lampiran 21. Perhitungan Uji Normalitas dengan Menggunakan SPSS

Teknis perhitungan menggunakan SPSS dengan langkah sebagai berikut:

1. Buka program SPSS
2. Entry data atau buka file data yang akan dianalisis
3. Pilih menu berikut: Analyze→ Descriptives Statistics → Explore → OK
4. Setelah muncul kotak dialog uji normalitas, selanjutnya pilih y sebagai dependent list; pilih x sebagai factor list, jika ada lebih dari 1 kelompok data, klik Plots; pilih Normality test with plots; dan klik Continue, lalu OK

Maka dihasilkan Output sebagai berikut:

Tests of Normality <sup>b,c,d,e,f,g,h</sup>								
Subjective We llBeing	Self- Esteem	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk			Sig.
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.	
	123,00	,183	5	,200*	,985	5	,961	

## Lampiran 22. Perhitungan Uji Homogenitas dengan Menggunakan SPSS

Teknis perhitungan dengan SPSS dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Dari menu utama SPSS, pilih menu Analyze, kemudian pilih submenu Compare Means – One Way Anova
2. Dependen List, Klik variable
3. Factor List, klik variable
4. Klik Options
5. Klik Homogeneity of variance, kemudian klik Continue Klik OK untuk mengakhiri perintah

Maka dihasilkan output sebagai berikut:

<b>Test of Homogeneity of Variances</b>			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2,117	34	70	,010
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1,907	33	67	,013

### Lampiran 23. Perhitungan Uji Independen Variabel Bebas dengan Menggunakan SPSS

Teknis perhitungan dengan SPSS dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Masukkan data-data semua variabel Anda pada SPSS (X1, X2, X3, dst, termasuk Y)
2. Klik Analyze > Regression > Linear
3. Pindah variabel-variabel independent dan dependent ke kotak masing-masing
4. Klik tombol Statistics dan beri centang pada Collinearity Diagnostics
5. Klik Continue > OK

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

Model		Unstandardized Coefficients		Beta	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error				Tolerance	VIF
1	(Constant)	11,565	5,462	,350	2,117	,037		
	Self Esteem	,362	,098		3,679	,000	,174	5,731
	Gratitude	,605	,099	,581	6,114	,000	,174	5,731

<sup>a</sup>Dependent Variable: Subjective Well Being

## Lampiran 24. Perhitungan Uji Hipotesis Variabel Bebas

Teknis perhitungan dengan SPSS dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Dari menu SPSS, pilih menu Analyze - regression – linear
2. Masukkan variabel Nilai Ujian ke kolom Dependent, dan masukkan variabel Skor Tes Kecerdasan dan Frekuensi Membolos ke kolom Independent (s)
3. Pada Method kita pilih metode Stepwise
4. Klik Statistics, klik pilihan Estimates, Model Fit dan Deskriptive, kemudian klik Continue
5. Klik OK untuk mengakhiri perintah.

**Correlations**

		<i>Self Esteem</i>	<i>Subjective Well Being</i>
<i>Self Esteem</i>	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	1  111	,878** ,000 111
<i>Subjective Well Being</i>	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,878** ,000 111	1  111

\*\*. Correlation is significant at the 0,01 level (2-tailed).

**Correlations**

		<i>Gratitude</i>	<i>Subjective Well Being</i>
<i>Gratitude</i>	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	1  111	,899** ,000 111
<i>Subjective Well Being</i>	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,899** ,000 111	1  111

\*\*. Correlation is significant at the 0,01 level (2-tailed).

**Correlations**

Control Variables			<i>Self Esteem</i>	<i>Subjective Well Being</i>
<i>Gratitude</i>	<i>Self Esteem</i>	Correlation	1,000	,334
		Sig. (2-tailed)		,000
		df	0	108
	<i>Subjective Well Being</i>	Correlation	,334	1,000
		Sig. (2-tailed)		,000
		df	108	0

**Correlations**

Control Variables			<i>Self Esteem</i>	<i>Subjective Well Being</i>
<i>Self Esteem</i>	<i>Gratitude</i>	Correlation	1,000	,507
		Sig. (2-tailed)		,000
		df	0	108
	<i>Subjective Well Being</i>	Correlation	,507	1,000
		Sig. (2-tailed)		,000
		df	108	0

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,911 <sup>b</sup>	,830	,827	4,803