

Lampiran 1: Uji Validitas dan Reliabilitas

**a. Satisfaction with Life Scale Reliability**

**Scale: SWLS**

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	32	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	32	100.0

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

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.767	5

**Item Statistics**

	Mean	Std. Deviation	N
SWLS1	4.81	1.712	32
SWLS2	5.31	1.378	32
SWLS3	5.75	1.164	32
SWLS4	4.63	1.385	32
SWLS5	3.81	2.334	32

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SWLS1	19.50	21.161	.696	.664
SWLS2	19.00	26.516	.468	.747
SWLS3	18.56	28.383	.429	.760
SWLS4	19.69	23.448	.722	.672
SWLS5	20.50	19.226	.507	.771

**Scale Statistics**

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
24.31	35.060	5.921	5

b. Scale of Positive and Negative Experience

- **Scale: SPANE-P**

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	32	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	32	100.0

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

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.737	.747	6

**Item Statistics**

	Mean	Std. Deviation	N
P1	3.91	.689	32
P2	4.19	.896	32
P3	3.78	.706	32
P4	3.38	.976	32
P5	3.44	1.014	32
P6	3.22	1.039	32

**Summary Item Statistics**

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Item Means	3.651	3.219	4.188	.969	1.301	.136	6

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P1	18.00	10.000	.474	.299	.705
P2	17.72	9.370	.432	.227	.712
P3	18.13	9.726	.525	.457	.693
P4	18.53	8.902	.461	.478	.705
P5	18.47	8.451	.519	.450	.687
P6	18.69	8.544	.480	.379	.701

**Scale Statistics**

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
21.91	12.539	3.541	6

• **Scale: SPANE-N**

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	32	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	32	100.0

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

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.708	.709	6

**Item Statistics**

	Mean	Std. Deviation	N
N1	2.78	.870	32
N2	2.22	1.039	32
N3	2.41	.837	32
N4	2.78	1.070	32
N5	2.59	.875	32
N6	2.44	.840	32

**Summary Item Statistics**

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Item Means	2.536	2.219	2.781	.563	1.254	.050	6

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
N1	12.44	9.544	.421	.217	.674
N2	13.00	8.645	.465	.260	.661
N3	12.81	10.157	.320	.135	.702
N4	12.44	8.383	.490	.359	.652
N5	12.63	9.403	.446	.238	.667
N6	12.78	9.273	.505	.335	.651

**Scale Statistics**

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
15.22	12.564	3.545	6

Lampiran 2: Hasil Analisa Statistik  
**Wilcoxon Signed Ranks Test**

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
SWLS Posttest - SWLS	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
Pretest	Positive Ranks	7 <sup>b</sup>	4.00	28.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	7		

- a. SWLS Posttest < SWLS Pretest
- b. SWLS Posttest > SWLS Pretest
- c. SWLS Posttest = SWLS Pretest

Test Statistics <sup>a</sup>	
	SWLS Posttest - SWLS Pretest
Z	-2.375 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.018

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on negative ranks.

## NPar Tests

### Wilcoxon Signed Ranks Test

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
SPANE Posttest - SPANE Pretest	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	6 <sup>b</sup>	3.50	21.00
	Ties	1 <sup>c</sup>		
	Total	7		

- a. SPANE Posttest < SPANE Pretest
- b. SPANE Posttest > SPANE Pretest
- c. SPANE Posttest = SPANE Pretest

	SPANE Posttest - SPANE Pretest
Z	-2.214 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.027

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on negative ranks.

## INSTRUMEN PENELITIAN *SUBJECTIVE WELL-BEING*

Nama : Jenis Kelamin :

Usia : Tempat tinggal :

### **BAGIAN I**

#### **Petunjuk Pengisian Skala:**

Berikut ini terdapat sejumlah pernyataan. Berilah tanda *checklist* (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan, perasaan, dan pikiran Anda. Berikut keterangan jawaban yang tersedia:

- **STS** : Bila Anda **Sangat Tidak Setuju** dengan pernyataan tersebut.
- **TS** : Bila Anda **Tidak Setuju** dengan pernyataan tersebut.
- **ATS** : Bila Anda **Agak Tidak Setuju** dengan pernyataan tersebut.
- **R** : Bila Anda **Ragu-ragu** dengan pernyataan tersebut.
- **AS** : Bila Anda **Agak Setuju** dengan pernyataan tersebut.
- **S** : Bila Anda **Setuju** dengan pernyataan tersebut.
- **SS** : Bila Anda **Sangat Setuju** dengan pernyataan tersebut.

Usahakan untuk tidak melewati satu nomor pun dalam memberi jawaban pada pernyataan-pernyataan di bawah ini:

No	Pernyataan	STS	TS	ATS	R	AS	S	SS
1	Sebagian besar kehidupan saya mendekati keadaan ideal yang saya inginkan.							
2	Saya merasa puas dengan kehidupan saya.							
3	Hidup saya berjalan dengan baik.							
4	Sejauh ini saya telah mendapatkan hal-hal penting yang diinginkan dalam hidup ini.							
5	Apabila saya dapat mengulang hidup saya kembali, saya tidak akan mengubah apapun yang sudah terjadi.							

### **BAGIAN III**

#### **Petunjuk Pengisian Skala:**

Berbeda dengan kuesioner sebelumnya, pada kuesioner di bawah ini Anda akan dihadapkan pada beberapa pernyataan perasaan yang telah Anda lakukan dan alami selama **1 bulan terakhir**. Pada setiap pernyataan perasaan terdapat kolom kosong di sebelah kanan. Isilah kolom tersebut dengan cara memberi tanda *checklist* (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang telah tersedia, yaitu:

- **TP** : Jika pernyataan tersebut **Tidak Pernah** Anda alami/rasakan
- **JR** : Jika pernyataan tersebut **Jarang** Anda alami/rasakan
- **KD** : Jika pernyataan tersebut **Kadang-kadang** Anda alami/rasakan
- **SR** : Jika pernyataan tersebut **Sering** Anda alami/rasakan
- **SL** : Jika pernyataan tersebut **Selalu** Anda alami/rasakan

No	Pernyataan	TP	JR	KD	SR	SL
1	Perasaan positif (contoh: antusias)					
2	Perasaan negatif (contoh: tidak suka dengan suatu hal)					
3	Perasaan baik (contoh: bersyukur)					
4	Perasaan buruk (contoh: dengki, iri)					
5	Perasaan menyenangkan (contoh: senang, sejahtera)					
6	Perasaan tidak menyenangkan (contoh: bersalah, stres, frustrasi)					
7	Perasaan bahagia					
8	Perasaan sedih					
9	Perasaan penuh kegembiraan (contoh: ceria, berenergi)					
10	Perasaan takut (contoh: tidak berani, cemas, khawatir)					
11	Perasaan puas (contoh: tenang, tentram)					
12	Perasaan marah					





*Building  
Future  
Leaders*

KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

KAMPUS D Jalan Halimun No. 2 Kel. Guntur Kec. Setiabudi Jakarta Selatan  
Telepon : +62 21 8297829 email : psikologi@unj.ac.id

Nomor : 728/KJ-P/FPPsi/V/2017  
Hal. : Permohonan Izin Penelitian Skripsi

05 Mei 2017

Kepada  
Yth. Kepala Panti Asuhan Ar-Riyaadhul Jannah  
Jl. Poris Gaya Baru RT 01 RW 03  
Batu Ceper, Tangerang

Kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Linda Jayanti Agustini  
Nomer Registrasi : 1125134544  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta  
No. Telp/Hp : 085717100155

Untuk dapat melakukan pengambilan data penelitian dengan judul "*Gratitude training untuk meningkatkan subjective well-being pada remaja di panti asuhan*" yang diperlukan dalam rangka memenuhi kelengkapan penyusunan skripsi.

Atas perhatian dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terima kasih.

Ketua Program Studi Psikologi  
Fakultas Pendidikan Psikologi UNJ

Mira Ariyani, Ph.D  
NIP.19751201 200604 2 001

Dosen Pembimbing I

Irma Rosalinda Lubis, M.Si  
NIP.19710128 200501 2 001

Mengetahui  
Wakil Dekan I FPPsi UNJ

Gungum Gumelar, M.Si  
NIP.197704242006041001

# YAYASAN ARRIYAADHUL JANNAH

Alamat : Poris Gaga Baru RT. 01/03 Batuceper Kota Tangerang HP. 081 76791379  
Akte Notaris : Martianis, SH No. 06 Tanggal 01 Oktober 2010  
Sekretariat : Jalan Sukamanah V No.34 Sukasari Kota Tangerang Telp (021) 5519608

---

## SURAT KETERANGAN

No. : E.01-003/YAJ/V/2017

Yang bertanda tangan di bawah ini, ketua Panti Asuhan Arriyaadhul Jannah menerangkan bahwa:

Nama : Linda Jayanti Agustini  
Jabatan : Mahasiswa Psikologi  
Institusi : Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta  
No. Registrasi : 1125134544  
No. Telepon : 085717100155

Telah melaksanakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan mengadakan kegiatan pengumpulan data, observasi, dan pelatihan meningkatkan kesejahteraan subjektif (subjective wellbeing) pada anak asuh di Panti Asuhan Arriyaadhul Jannah selama bulan Mei 2017.

Demikian surat keterangan ini, kami sampaikan untuk diketahui dan digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatian dan kerja sama Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.

Tangerang, 31 Mei 2017

Ketua Panti Asuhan  
Arriyaadhul Jannah




## SARAN-SARAN YANG DISAMPAIKAN OLEH PENGUJI

Nama peserta : Linda Japanti Agustini  
 Nomor registrasi : \_\_\_\_\_  
 Program Studi : \_\_\_\_\_  
 Nama penguji : \_\_\_\_\_  
 Program Studi : \_\_\_\_\_  
 Fakultas : Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta

No	Isi Saran-Saran
01.	⊕ penelitian terkait gratitude & SWB. ✓
02.	Temuan Penelitian <sup>yang menunjukkan</sup> kaitan gratitude & SWB. ✓
03.	
04.	
05.	
06.	
07.	
08.	
09.	
10.	

AET 28/7/2017  


Jakarta, .....2017  
 Panitia Ujian Skripsi Sarjana  
 Fakultas Pendidikan Psikologi UNJ  
 Penguji,  
  
 Dni. KEMANA MULAN  
 NIP. ....

## SARAN-SARAN YANG DISAMPAIKAN OLEH PENGUJI

Nama peserta : Linda Jayanti Aquatini  
 Nomor registrasi : 1125134544  
 Program Studi : Ψ  
 Nama penguji : Fellianti  
 Program Studi : Ψ  
 Fakultas : Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta

No	Isi Saran-Saran
01.	} lihat catatan saya! Rubahlah mengapa modul Gratitude mengubah swB !!
02.	
03.	
04.	
05.	
06.	
07.	
08.	
09.	
10.	

acc/31/7/2017

*Fellianti*

Jakarta, 18 Juli.....2017  
 Panitia Ujian Skripsi Sarjana  
 Fakultas Pendidikan Psikologi UNJ  
 Penguji,

*Fellianti*

NIP. ....

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



**Linda Jayanti Agustini** lahir di Tangerang, 24 Januari 1996. Penulis merupakan anak terakhir dari dua bersaudara, dan tinggal di Cipondoh, kota Tangerang bersama orang tua. Penulis menempuh pendidikan dari mulai sekolah dasar hingga menengah atas di Kota Tangerang, dan kini penulis menempuh pendidikan S1 Psikologi di Universitas Negeri Jakarta. Penulis sudah aktif dalam kegiatan organisasi sedari di sekolah dasar dengan mengikuti kegiatan pramuka, dilanjutkan dengan kegiatan Palang Merah Remaja ketika menengah pertama. kemudian aktif dalam klub bahasa Inggris di menengah atas. Dilanjutkan dengan organisasi di kampus menjadi Kepala Divisi Kesekretariatan HMJ selama satu periode di tahun 2015/2016. Penulis memiliki minat pada psikologi positif, sehingga judul bersyukur menjadi *concern* peneliti dalam skripsi ini.

Alamat email: linda.agustini241@gmail.com