

**PENGARUH INTERVENSI PSIKOLOGI POSITIF: KEBERSYUKURAN
(*GRATITUDE*) TERHADAP KEBAHAGIAAN (*HAPPINESS*) PADA
MAHASISWA**



Oleh:

Ratna Pramudhita

1801618022

Psikologi

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2022

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

“Pengaruh Intervensi Psikologi Positif: Kebersyukuran (*Gratitude*) Terhadap
Kebahagiaan (*Happiness*) Pada Mahasiswa”

Nama Mahasiswa : Ratna Pramudhita
Nomor Registrasi : 1801618022
Jurusan/Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 8 Agustus 2022

Dosen Pembimbing 1

Rahmadianty Gazadinda, M.Sc
NIP. 199206162019032038

Dosen Pembimbing 2

Deasyanti, Ph.D
NIP. 196612072005012001

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Si (Penanggungjawab)*		0 sept 22
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		7 Sept 2022
Prof. Dr. Suparno Eko Widodo, M.M. (Ketua Penguji)***		31 Agustus 2022
Irma Rosalinda, M.Si (Anggota)****		31 Agustus 2022
Hermeilia Megawati, M.A (Anggota)		31 Agustus 2022

Catatan:

*Dekan FPPsi

***Ketua Penguji

**Wakil Dekan I

****Dosen Penguji Selain Dosen Pembimbing

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Ratna Pramudhita
Nomor Induk Mahasiswa : 1801618022
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "**Pengaruh Intervensi Psikologi Positif: Kebersyukuran (*Gratitude*) terhadap Kebahagiaan (*Happiness*) pada Mahasiswa**" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari 2022 sampai dengan Juli 2022.
2. Bukan merupakan hasil duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat oleh orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan apabila pernyataan ini tidak benar

Jakarta, 8 Agustus 2022

Yang Membuat Pernyataan



Ratna Pramudhita



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Ratna Pramudhita
NIM : 1801618022
Fakultas/Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi / Psikologi
Alamat email : ratna.pramudhita.21@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

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

yang berjudul :
Pengaruh Intervensi Psikologi positif: Kebernyukuran (Gratitude)
terhadap Kebahagiaan (Hapiness) pada Mahasiswa

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta 13 September 2022

Penulis

()
nama dan tanda tangan
Ratna Pramudhita

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

“I just don’t think that we all have to fit in and live at the same pace as everyone else”

– Unknown

“Life is actually very simple, you don’t have to make it complicated”

– Lucas Wong

“It is possible to wait hopefully for the future while choosing to live mindfully in the present”

– Morgan Harper Nichols

PERSEMBAHAN:

Skripsi ini saya persembahkan kepada seluruh pihak yang telah menemani dan mendukung saya, serta membatu saya bertumbuh menjadi pribadi yang saat ini.

Terima Kasih. Semoga kita semua selalu diberikan kesehatan fisik maupun mental, juga kebahagiaan.

Ratna Pramudhita
PENGARUH INTERVENSI PSIKOLOGI POSITIF: KEBERSYUKURAN
(GRATITUDE) TERHADAP KEBAHAGIAAN (HAPPINESS) PADA
MAHASISWA

Skripsi
Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi
Universitas Negeri Jakarta
2022

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh intervensi psikologi positif kebersyukuran terhadap kebahagiaan pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen murni dan desain penelitian *between group design*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kebahagiaan pada penelitian ini adalah *The Oxford Happiness Questionnaire*. Perlakuan yang diberikan pada penelitian ini adalah *three good things*, *grateful self-reflection*, *counting blessings*, dan *gratitude letter*. Partisipan penelitian ini terdiri dari 76 orang mahasiswa. Hasil uji *independent sample t-test* menunjukkan nilai p value Sig. 0,038 (< 0,05), artinya terlihat adanya perbedaan yang signifikan pada kebahagiaan mahasiswa antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

Kata kunci: kebahagiaan (*happiness*), perlakuan intervensi psikologi positif kebersyukuran (*gratitude*), *three good things*, *grateful self-reflection*, *counting blessings*, *gratitude letter*, mahasiswa.

Ratna Pramudhita
THE INFLUENCE OF POSITIVE PSYCHOLOGY INTERVENTION:
GRATITUDE ON HAPPINESS AMONG COLLAGE STUDENTS

Undergraduate Thesis

Jakarta: Department of Psychology, Faculty of Educational Psychology

State University of Jakarta

2022

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of positive psychology intervention of gratitude on happiness among college students. This study uses a quantitative method with true experiment approach and between group research design. The instrument used to measure happiness in this study is The Oxford Happiness Questionnaire. The treatment given in this study was three good things, grateful self-reflection, counting blessings, and gratitude letters. The research participants consisted of 76 students. The results of independent sample t-test show that the p value Sig. 0,038 ($< 0,05$), means there was a difference on happiness level between control group and experiment group.

Keywords: happiness, positive psychology intervention, gratitude, three good things, grateful self-reflection, counting blessings, gratitude letter, collage students.



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT karena atas izin-Nya, pertolongan-Nya dan kuasa-Nya, penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Intervensi Psikologi Positif: Kebersyukuran (*Gratitude*) Terhadap Kebahagiaan (*Happiness*) Pada Mahasiswa”. Penulis juga mengucapkan terima kasih banyak kepada seluruh pihak yang telah terlibat baik secara langsung maupun tidak, baik berupa dukungan, doa, dan bantuan lainnya selama proses menyelesaikan skripsi ini, yakni kepada:

1. Mamah, Bapak, Tete, Endi, Endo dan Api yang senantiasa mendukung, mendoakan dan membantu penulis bertumbuh menjadi pribadi yang saat ini hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih, atas segala hal yang telah kalian berikan dan ajarkan.
2. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Si, selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi. selaku Koordinator Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
4. Mba Rahmadianty Gazadinda, M.Sc. selaku Dosen Pembimbing Pertama yang sejak awal telah bersedia untuk meluangkan waktu dan tenaganya untuk membimbing, membantu, mendukung, memberikan saran selama proses pengerjaan skripsi, serta selalu bersabar menghadapi peneliti yang seringkali melakukan kesalahan saat menyimpulkan ataupun menjawab pertanyaan yang diberikan hingga akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan. Terima kasih Mba Rara.
5. Ibu Deasyanti, Ph.D. selaku Dosen Pembimbing Kedua yang telah membantu, membimbing, serta menginspirasi penulis untuk mengangkat topik penelitian mengenai intervensi psikologi positif. Berkat beliau,

peneliti mendapatkan pengalaman dan pengetahuan baru mengenai penelitian eksperimental. Terima kasih Ibu Deasy.

6. Ibu Irma Rosalinda Lubis, M.Si. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan banyak bantuan kepada peneliti selama menjalani perkuliahan di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
7. Seluruh Bapak/Ibu Dosen Fakultas Pendidikan Psikologi yang telah mengerahkan tenaga dan waktunya untuk mendidik dan memberikan ilmu kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan studi.
8. Seluruh Staff Tata Usaha dan Karyawan Fakultas Pendidikan Psikologi yang senantiasa membantu segala proses administrasi peneliti selama menempuh pendidikan.
9. Seluruh partisipan penelitian yang telah bersedia untuk berpartisipasi dan berproses bersama dalam penelitian ini sejak awal hingga akhir. Tanpa kesediaan saudara/i semua, peneliti tidak dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Tika dan Tsaabitah yang senantiasa membantu, menemani peneliti disegala situasi, dan mendukung peneliti disegala kesempatan sejak awal berteman hingga saat ini. Terima kasih telah menghibur peneliti dengan segala komedi yang terjadi dihidup kalian. Terima kasih telah bertahan dan menemani peneliti bertumbuh hingga saat ini.
11. Aprilia yang telah menemani, membantu, menghibur, serta mendukung peneliti sejak awal masa perkuliahan hingga proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah menjadi tempat peneliti bertanya dan bercerita. Terima kasih sudah menjadi seseorang yang selalu membantu dapat di percaya.
12. Indri, Kezia, Caroline, Tata, Selina, Yudha, Krisna, Naufal dan Okda yang senantiasa menghibur dan menemani peneliti selama menjalani masa perkuliahan. Terima kasih telah menjadi bagian dalam cerita kehidupan semasa kuliah peneliti.
13. Nadia dan Andini yang telah menjadi teman jajan dan menemani peneliti berkeliling menghilangkan penat. Terima kasih telah menjadi teman bermain dan bercerita.
14. Nafa, Faiza dan Rara yang telah menjadi teman *virtual* peneliti yang selalu menyemangati peneliti, juga membantu menjadi partisipan dalam penelitian

ini. Terima kasih telah menjadi teman *fangirling* dan juga tempat bertukar cerita.

15. Teman-teman kelas B 2018 yang senantiasa membantu, menghibur, dan memberikan pengalaman yang menyenangkan bagi peneliti selama masa perkuliahan.
16. Kakak Abang di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan penulis banyak pengalaman, pengetahuan dan membantu penulis sejak menjadi mahasiswa baru hingga saat ini.
17. Semua orang yang terlibat dan hadir dalam hidup peneliti. Terima kasih atas kebaikan dan kasih sayang kalian kepada peneliti.
18. Ratna Pramudhita yang telah bertahan hingga saat ini. Terima kasih sudah berjuang melewati segala huru-hara kehidupan ini. Terima kasih untuk tidak menyerah. Kamu hebat.

Peneliti sangat menyadari bahwa selama penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Masih banyak sekali kekurangan dalam penelitian ini dikarenakan adanya keterbatasan yang dimiliki penulis baik dari segi pengetahuan maupun pengalaman. Maka dari itu, untuk dapat terus memperbaiki kekurangan dan meningkatkan apa yang sudah baik, penulis terbuka dengan segala kritik dan saran yang membangun. Akhir kata, penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi seluruh pembaca dan juga dapat memberikan sumbangsih untuk perkembangan ilmu psikologi.

Jakarta, 8 Agustus 2022

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iv
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	7
1.3. Batasan Masalah.....	7
1.4. Rumusan Masalah	7
1.6. Manfaat Penelitian	7
BAB II	9
2.1 Kebahagiaan (<i>Happiness</i>)	9
2.1.1. Pengertian Kebahagiaan (<i>Happiness</i>)	9
2.1.2. Dimensi-Dimensi Kebahagiaan (<i>Happiness</i>).....	10
2.1.3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan (<i>Happiness</i>)	11
2.1.4. Manfaat Kebahagiaan (<i>Happiness</i>)	15
2.1.5. Pengukuran Kebahagiaan (<i>Happiness</i>).....	15
2.2 Kebersyukuran (<i>Gratitude</i>).....	17
2.2.1. Pengertian Kebersyukuran (<i>Gratitude</i>).....	17
2.2.2. Dimensi-Dimensi Kebersyukuran (<i>Gratitude</i>)	19
2.2.3. Aspek-Aspek Kebersyukuran (<i>Gratitude</i>).....	20

2.2.4.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebersyukuran (<i>Gratitude</i>)	20
2.2.5.	Fungsi Kebersyukuran (<i>Gratitude</i>)	21
2.2.6.	Intervensi Kebersyukuran (<i>Gratitude</i>)	22
2.3	Mahasiswa	24
2.4	Dinamika Hubungan Kebersyukuran (<i>Gratitude</i>) terhadap Kebahagiaan (<i>Happiness</i>) Mahasiswa	25
2.5	Kerangka Konseptual	27
2.6	Hipotesis Penelitian	29
2.7	Hasil Penelitian yang Relevan	29
BAB III		34
3.1.	Tipe Penelitian	34
3.2.	Desain Penelitian Eksperimen	35
3.3.	Identifikasi dan Oprasionalisasi Variable Penelitian	35
3.3.1.	Definisi Konseptual	36
3.3.2.	Definisi Oprasional	37
3.4.	Populasi dan Sampel	38
3.4.1.	Populasi	38
3.4.2.	Sampel	38
3.5.	Teknik Pengumpulan Data	39
3.5.1.	Instrumen penelitian	39
3.6.	Validitas dan Reliabilitas	42
3.6.1.	Validitas	43
3.6.2.	Reliabilitas	43
3.7.	Analisis Data	44
3.8.	Perumusan Hipotesis	45
3.9.	Perencanaan dan Pelaksanaan Penelitian	46
BAB IV		50
4.1.	Gambaran Subjek Penelitian	50
4.1.1.	Karakteristik Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	50
4.1.3.	Karakteristik Partisipan Berdasarkan Kegiatan Bekerja	54
4.1.4.	Karakteristik Partisipan Berdasarkan Metode Pembelajaran	55
4.1.5.	Karakteristik Partisipan Berdasarkan Lokasi Beraktivitas	57

4.1.6	Karakteristik Partisipan Berdasarkan Kondisi Selama Menjalani Penelitian.....	59
4.2.	Prosedur Penelitian	61
4.2.1.	Persiapan Penelitian	61
4.2.2.	Pelaksanaan Penelitian	64
4.3.	Hasil Analisis Data Penelitian, Pembahasan, Keterbatasan Penelitian.....	68
4.3.1.	Deskripsi Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Partisipan	68
4.3.2.	Uji Normalitas	73
4.3.3.	Uji Homogenitas	74
4.3.4.	Uji N-Gain (Normalized Gain).....	75
4.4.	Pengujian Hipotesis	76
4.4.1.	Analisis Utama.....	76
4.4.2.	Analisis tambahan.....	77
4.5.	Cek Manipulasi.....	78
4.6.	Pembahasan	80
4.7.	Keterbatasan Penelitian.....	85
BAB V	86
5.1.	Kesimpulan	86
5.2.	Implikasi.....	86
5.3.	Saran.....	87
5.3.1.	Penelitian Selanjutnya	87
5.3.2.	Mahasiswa.....	87
DAFTAR PUSTAKA	88

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Aktivitas Kebersyukuran	24
Tabel 3.1	Blueprint Instrumen The Oxford Happiness Questionare (OHQ)	41
Tabel 3.2	Kriteria Koefisien Reliabilitas.....	44
Tabel 3.3	Rancangan Pelaksanaan	48
Tabel 4.1	Gambaran Karakteristik Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin 51	
Tabel 4.2	Gambaran Karakteristik Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin Kelompok Kontrol	51
Tabel 4.3	Gambaran Karakteristik Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin Kelompok Eksperimen	52
Tabel 4.4	Gambaran Karakteristik Partisipan Berdasarkan Kegiatan Bekerja	54
Tabel 4.5	Gambaran Karakteristik Partisipan Berdasarkan Kegiatan Bekerja Pada Kelompok Kontrol.....	54
Tabel 4.6	Gambaran Karakteristik Partisipan Berdasarkan Kegiatan Bekerja Pada Kelompok Eksperimen.....	55
Tabel 4.7	Gambaran Karakteristik Partisipan Berdasarkan Metode Pembelajaran.....	55
Tabel 4.8	Gambaran Karakteristik Partisipan Berdasarkan Metode Pembelajaran Pada Kelompok Kontrol.....	56
Tabel 4.9	Gambaran Karakteristik Partisipan Berdasarkan Metode Pembelajaran Pada Kelompok Eksperimen.....	56
Tabel 4.10	Gambaran Karakteristik Partisipan Berdasarkan Lokasi Beraktivitas.....	57
Tabel 4.11	Gambaran Karakteristik Partisipan Berdasarkan Lokasi Beraktivitas Pada Kelompok Kontrol.....	58

Tabel 4.12	Gambaran Karakteristik Partisipan Berdasarkan Lokasi Beraktivitas Pada Kelompok Eksperimen.....	58
Tabel 4.13	Gambaran Karakteristik Partisipan Berdasarkan Kondisi Selama Menjalani Penelitian	59
Tabel 4.14	Gambaran Karakteristik Partisipan Berdasarkan Kondisi Selama Menjalani Penelitian Kelompok Kontrol.....	60
Tabel 4.15	Gambaran Karakteristik Partisipan Berdasarkan Kondisi Selama Menjalani Penelitian	60
Tabel 4.16	Skor Rata-Rata Hasil Pre-test Post-test Kelompok Kontrol.....	69
Tabel 4.17	Deskripsi Data Hasil Pre-test Post-test Kelompok Kontrol	69
Tabel 4.18	Skor Rata-Rata Hasil Pre-test dan Post-test Kelompok Eksperimen	70
Tabel 4.19	Skor Hasil Pre-test Post-test Kelompok Eksperimen	70
Tabel 4.20	Deskripsi Data Hasil Pre-test dan Post-test Kelompok Eksperimen	72
Tabel 4.21	Uji Normalitas Hasil Pre-test Post-test Kelompok Kontrol	73
Tabel 4.22	Uji Normalitas Hasil Pre-test Post-test Kelompok Eksperimen .	73
Tabel 4.23	Uji Homegenitas Pada Instrumen The Oxford Happiness Questionnaire	74
Tabel 4.24	Kategori N-gain Score.....	75
Tabel 4.25	Hasil Perhitungan N-gain Score.....	76
Tabel 4.26	Uji Sample Independent T-Test	77
Tabel 4.27	Uji Paired Sample T-Test	78

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Data Distribusi Jenis Kelamin Partisipan	51
Gambar 4.2 Data Distribusi Jenis Kelamin Partisipan Kelompok Kontrol..	52
Gambar 4.3 Data Distribusi Jenis Kelamin Partisipan Kelompok Eksperimen	53



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Informed Consent	95
Lampiran 2. Instrumen The Oxford Happiness Questionnaire (OHQ)	96
Lampiran 3. Aktivitas Perlakuan Kelompok Eksperimen.....	98
Lampiran 4. Pertanyaan Kelompok Kontrol	100
Lampiran 5. Pertanyaan Cek Manipulasi dan Evaluasi Penelitian	102
Lampiran 6. Survei Kecil Preliminary Study.....	103
Lampiran 7. Hasil Uji Normalitas SPSS.....	104
Lampiran 8. Hasil Uji Homogenitas SPSS.....	104
Lampiran 9. Hasil Menghitung N-Gain Score SPSS	104
Lampiran 10. Hasil Uji Independent Sample T-test.....	105
Lampiran 11. Hasil Uji Paired Sample T-test	105
Lampiran 12. Surat Permohonan Expert Judgement	106
Lampiran 13. Surat Pernyataan Validasi Instrumen Expert Judgement 1	107
Lampiran 14. Surat Pernyataan Validasi Instrumen Expert Judgement 2	108
Lampiran 15. Modul Intervensi Psikologi Positif Kebersyukuran	109
Lampiran 16. Daftar Riwayat Hidup Peneliti.....	123