

HALAMAN KELAYAKAN PUBLIKASI
Artikel Jurnal Tugas Akhir

**Hubungan Antara *Sense Of Humor* dan *Gratitude* Terhadap *Psychological Well-Being*
Mahasiswa Universitas Surabaya**



MUH TAUFIQ
150117306



Yang Mengesahkan,

Dosen Pembimbing I



Dr. Dra. Hartanti, M.Si.

Dosen Pembimbing II



Taufik Akbar R. Y., S.Psi., M.Psi., Psikolog.

Hubungan Antara *Sense Of Humor* dan *Gratitude* Terhadap *Psychological Well-Being* Mahasiswa Universitas Surabaya

Muh Taufiq*, Hartanti, Taufik Akbar Rizqi Yunanto

Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, Raya Kalirungkut, Surabaya 60293

*Corresponding author: kasitaufiqbuatbisnis@gmail.com

Abstract— *Psychological well-being is the most important and matter thing that should be noticed by students. Psychocological well-being affected by many factors, two of them are sense of humor and gratitude. This study is have a purpose to knowing the relationship between the variables; sense of humor, gratitude, and psychological well-being. This research is using quantitative methode. Participants that included in this study were Surabaya University students aged 18-21 years old (N=104). Retrieval of data used is incidental sampling. This research used several scale; psychological well-being scale, multidimensional sense of humor scale, dan gratitude questionnaire. Data obtained to test hypotheses were analysed using linear regression. The result shown, there is a relationship between both of independent variable, sense of humor and gratitude to the dependent variable, psychological well-being. The conclusion is, students' psychological well-being will increase if their sense of humor and gratitude is increase too.*

Keywords: *Psychological Well-Being , Sense Of Humor, Gratitude*

Abstrak— *Psychological well-being* ialah hal yang sangat penting untuk diwujudkan dalam mengambil peran sebagai mahasiswa. *Psychocological well-being* memiliki bermacam-macam faktor, dua antara faktor tersebut adalah *sense of humor* dan *gratitude*. Untuk penelitian kali ini, memiliki tujuan untuk mengetahui dan mencari keberadaan hubungan antara *sense of humor* dan *gratitude* terhadap *psychological well-being* mahasiswa yang berkuliah di Universitas Surabaya. Penelitian ini dilakukan dengan metode kuantitatif. Partisipan dari penelitian ini adalah mahasiswa dengan usia 18-21 tahun dari seluruh fakultas yang ada di Universitas Surabaya (N=104). Pengambilan data dikakukan dengan teknik *incidental sampling*. Data-data diperoleh dengan menggunakan skala dari tiap variabel yang digunakan yaitu *psychological well-being scale*, *multidimensional sense of humor scale*, dan *gratitude questionnaire*. Data yang diperoleh kemudian digunakan untuk menguji hipotesis melalui uji hubungan parametrik yaitu regresi linear. Hasil analisis menemukan adanya hubungan *independent variable* yaitu *sense of humor* dan *gratitude* dengan *psychological well-being* pada nilai signifikansi = 0,000. Disimpulkan bahwa mahasiswa akan mengalami peningkatan *psychological well-being* apabila *sense of humor* dan *gratitude* meningkat pula.

Kata kunci: *Psychological Well-Being , Sense Of Humor, Gratitude*

Pendahuluan

Mahasiswa adalah golongan pelajar yang dapat dikatakan telah memasuki usia dewasa awal. Mereka yang berada pada usia dewasa awal memiliki ragam masalah dan adapula kesamaan problematika yang serupa untuk dihadapi pada saat menginjak usia tersebut. Menurut Dariyo (2003), individu mulai menghadapi masalah ketika aspek fisiologi, sosiologi, maupun ekonomi tidak lagi bergantung pada orang tua. Menurut Erikson (dalam Monks, Knoers & Haditono, 2011), individu yang memasuki dewasa awal juga sudah harus siap mengemban tanggung jawab yang lebih berat. Mahasiswa berada pada tahapan usia dewasa awal, sehingga masalah atau hal tersebut sudah dirasakan oleh umumnya mahasiswa.

Sama halnya dengan mahasiswa universitas lainnya, mahasiswa di Universitas Surabaya juga mengalami permasalahan yang serupa. Universitas Surabaya memiliki misi untuk menciptakan mahasiswa dengan lulusan yang unggul dalam kompetensi keilmuan, keterampilan, dan karakter

sesuai dengan kebutuhan masyarakat bisnis dan industri. Jadi selain dituntut unggul dalam prestasi akademik, mahasiswa di Universitas Surabaya juga dituntut untuk terampil serta berkarakter baik di masyarakat. Di luar itu tuntutan kampus, masalah yang dihadapi oleh mahasiswa saat ini adalah kemunculan pandemi.

Ryff (1995) menggambarkan kesejahteraan psikologis sebagai kesehatan psikologis individu menuju fungsi psikologis yang positif. Ryff (1989) juga mengatakan kesejahteraan psikologis berhubungan mengenai kemampuan untuk memahami kelemahan serta kekuatan individu. Ini sama dengan yang dikemukakan Wells (2010) bahwa *psychological well-being* dikatakan penting karena diartikan bahwa psikologis yang sejahtera berarti seseorang mampu untuk menerima dirinya pada keadaan apapun, mampu menjalin keharmonisan dengan orang lain, mampu menghadapi persoalan secara mandiri, serta mampu membuat potensi diri menjadi nyata/*real*

Akhtar (2019) menemukan bahwa kesejahteraan psikologi dapat menciptakan emosi yang positif dan dapat memberikan kebahagiaan serta kepuasan dalam hidup. Diener (dalam Indriani & Sugiasih, 2016) mengemukakan bahwa kesejahteraan psikologis mengacu pada kemampuan evaluasi kognisi dan afeksi individu dalam menjalankan kehidupan. Kesejahteraan psikologis selalu berbicara dengan adanya penerimaan diri dan juga kemampuan dalam menjalankan kehidupan dengan baik.

Sense of humor merupakan strategi *coping* yang dapat memungkinkan penilaian ulang yang efektif (Dixon, 1980; Lefcourt, 2001). Penelitian *sense of humor* berfokus pada bagaimana *sense of humor* dapat pula menahan dampak negatif dari pemicu stres potensial (Lefcourt dan Martin, 1986). *Coping* sendiri mengarah pada usaha untuk mengurangi tuntutan yang disebabkan oleh stress (Lazarus & Folkman, 1984). Terdapat dua respon dalam memunculkan *coping strategy*, yaitu *fight* atau *flight* (Weiten, 2001). Respon ini berhubungan dengan bagaimana individu menghadapi atau lari dari masalah.

Terdapat bermacam-macam strategi *coping* yang dapat dilakukan individu. Salah satu strategi yang dapat dilakukan adalah *coping religious*. Agama dapat memberikan strategi pengelolaan stress dengan berbagai cara, seperti berdoa atau menjalankan ritual agama masing-masing. Salah satu bagian dari doa atau ritual ibadah adalah bersyukur. Individu yang bersyukur adalah individu yang selalu memiliki pikiran positif dan selalu memiliki optimistis dalam menghadapi masalah (Nurfianti, 2018). Rasa syukur tersebut berupa emosi dan sikap menerima segala situasi dalam kehidupan sebagai rasa nikmat. Berdasarkan penelitian lainnya (Emmons & McCullough, 2003), rasa syukur dan kesejahteraan psikologis memiliki korelasi positif yang signifikan.

Psychological Well-Being

Ryff & Keyes (2010) mengemukakan bahwa *psychological well-being* dapat didefinisikan sebagai keahlian seseorang yang mampu untuk menerima keadaan dirinya dalam situasi apapun, memiliki keharmonisan dengan orang lain, mampu menyelesaikan masalah secara mandiri, mampu mengontrol kondisi lingkungan sekitar, mampu memaknai hidup dan mewujudkan individu yang potensial. Diener (2010) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis ada kaitan dan saling berdampak dengan status sosial dan ekonomi.

Psychological well being mempunyai berbagai dimensi. Hal ini sesuai dengan penelitian Ryff (1989) dimana dimensi tersebut terbagi atas enam, antara lain:

1) *Self Acceptance*

Dimensi yang berhubungan dengan bagaimana seseorang mampu menerima apa yang ada pada dirinya secara utuh. Ini berkaitan serta merupakan ciri dari mental yang sehat, aktualisasi diri, fungsi personal yang optimal, dan kematangan.

2) *Positive Relations With Other*

Dimensi yang berhubungan dengan bagaimana seseorang mampu menjalin keharmonisan dengan individu lain. Dengan tingginya dimensi ini pada seseorang, berdampak dan bermanfaat pada kejiwaannya terutama dalam penghilangan rasa jenuh, penat, dan ketagangan individu.

3) *Autonomy*

Dimensi ini berhubungan dengan kebebasan individu dalam mengatur apa yang diperbuat dalam kehidupannya. Seseorang yang memiliki otonomi yang baik adalah mereka yang percaya atas kemampuan dirinya khususnya jika sedang berada pada situasi yang mengancam.

4) *Environmental Mastery*

Dimensi ini berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam mengatur segala yang berkaitan dengan lingkungan. Ini berkaitan pula dalam melihat kesempatan dan peluang dalam lingkungannya, serta mengendalikan lingkungan sesuai dengan apa yang dibutuhkan individu tersebut.

5) *Purpose Of Life*

Dimensi ini berkaitan dengan pemahaman dan kejelian individu dalam melihat arah dan tujuan hidupnya. Dalam menjalani kehidupan, individu harus memiliki tujuan agar dapat memaknai kehidupannya serta dapat mengapresiasi diri secara pas dalam porsinya.

6) *Personal Growth*

Dimensi ini berkaitan dengan perasaan bertumbuh dan melihat diri sebagai seseorang yang selalu tumbuh, berkembang, dan maju. Bertumbuh dan berkembang berarti mampu menciptakan pengalaman positif yang baru, menyadari hal-hal potensial dalam diri, serta memperluas wawasan secara efektif.

Sense Of Humor

Humor adalah salah satu mekanisme pertahanan yang baik untuk menghadapi suatu masalah (Thorson, 1995). Gagasan umum dalam literatur humor mengatakan bahwa selera humor yang besar akan berdampak baik bagi kesehatan. Tawa yang besar dapat menyebabkan perubahan fisiologis dan/ atau biokimia positif yang akan memberikan kekebalan lebih besar terhadap penyakit fisik (Fry, 1994).

Thorson & Powell (1993) menemukan bahwa *sense of humor* mempunyai enam dimensi. Keenam dimensi tersebut antara lain:

1. *Humor Production*

Ini merupakan kreatifitas dan keahlian seseorang dalam menciptakan lelucon, atau mencari sesuatu yang lucu dalam suatu keadaan. Hal ini juga berkaitan dengan bagaimana orang tersebut mampu menghubungkan suatu keadaan dengan penyampaian yang lucu.

2. *Humor Social*

Ini merupakan keahlian untuk mengurangi ketegangan atau kekakuan dalam situasi atau lingkungan tertentu serta mengeratkan kembali kelompok dengan apa yang disampaikannya.

3. *Humor Appreciation*

Ini merupakan cara bersikap dan menanggapi dengan positif orang yang menyampaikan humor dan cara menghadapi situasi yang penuh dengan kelucuan.

4. *Humor Coping*

Ini merupakan kemampuan seseorang untuk menggunakan humor untuk menganggap segala situasi sulit, tegang, dan susah sebagai hal yang lucu dan dapat ditertawakan.

Gratitude

Emmons & McColough (2004) berpendapat bahwa *gratitude* ialah bentuk berterimakasih seseorang Ketika mendapatkan atau memperoleh sesuatu yang bernilai baik dalam bentuk pemberian hadiah atau sesuatu yang realistik sehingga muncul perasaan senang. Mithcell (2010) sendiri mengartikan *Gratitude* sebagai ungkapan syukur terhadap hal yang telah terjadi di dalam hidup individu).

Terdapat empat aspek dalam pembentukan *gratitude* menurut McCullough (2002), antara lain:

1. *Intensity*

Ini berkaitan dengan intensitas atau tingkat bersyukur seseorang. Semakin tinggi, tingkatannya, semakin bersyukur orang tersebut.

2. *Frequency*

Ini berkaitan dengan frekuensi atau seberapa sering seseorang untuk mengungkapkan rasa syukurnya setiap hari.

3. *Span*

Ini berkaitan dengan seberapa bersyukur seseorang ketika menghadapi segala situasi hidup.

4. *Density*

Density, ini berkaitan dengan densitas seseorang yang akan bersyukur lebih sering ketika banyak orang yang ingin diucapkan terimakasih olehnya.

Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan yaitu memperoleh informasi mengenai ada atau tidaknya hubungan/korelasi antara *sense of humor* dan *gratitude* dengan *psychological-well being* pada mahasiswa Universitas Surabaya.

Manfaat Penelitian

- 1) Diharapkan bisa memberikan informasi atau edukasi lebih terhadap mahasiswa tentang manfaat dari penanaman rasa syukur, dan pentingnya untuk menumbuhkan kepekaan terhadap humor yang berada di lingkungan sosialnya.
- 2) Diharapkan bisa memberikan pengertian kepada pihak orang tua/wali mengenai kesulitan, tuntutan, serta hambatan anak yang sedang berkuliah.
- 3) Diharapkan partisipan bisa mengkomunikasikan secara langsung bahwa *sense of humor* dan *gratitude* mempunyai andil yang serius dalam mewujudkan *psychological well-being* sehingga partisipan dapat menyadari pentingnya kedua variabel tersebut.

Hipotesis Penelitian

Terdapat hubungan antara *sense of humor* dan *gratitude* terhadap *psychological well-being* mahasiswa Universitas Surabaya.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan pada penelitian kali ini yaitu kuantitatif survei. Survei akan disebar dan dijawab oleh partisipan penelitian dalam bentuk kuisioner. Penelitian survei ini dilakukan untuk mempelajari keyakinan maupun perilaku secara *self-reported*. Penelitian survei biasanya dilakukan menggunakan sebagian partisipan dari populasi yang ada. Hal tersebut juga disebut sebagai sampel penelitian

Terdapat dua variabel bebas dan satu variabel tergantung pada penelitian kali ini. Untuk variabel bebasnya yaitu *sense of humor* dan *gratitude*. Untuk variabel tergantungnya adalah *psychological well-being*

Penelitian ini menggunakan skala PWB-Scale, temuan Ryff. Skala ini dibuat berdasarkan dimensi-dimensi yang ada pada PWB itu sendiri antara lain; *self acceptance* atau penerimaan diri, *positive relation with others* atau relasi positif dengan orang lain, *autonomy* atau otonomi, *environmental mastery* atau penguasaan lingkungan, *purpose of life* atau tujuan hidup, dan *personal growth* atau pengembangan diri. PWB-Scale terdiri atas 42 butir, dimana PWB-Scale ini memiliki 6 opsi dari 1 yang berarti sangat tidak setuju dan 6 yang berarti sangat setuju.

Alat ukur kedua yang akan digunakan adalah MSHS (*multidimensional sense of humor scale*), temuan Thorson dan Powell (1993). Jumlah butir pada alat ukur ini adalah 24. Dalam alat ukur ini terdapat berbagai dimensi yaitu *humor production*, *humor appreciation*, *coping humor*, dan *humor social*. *Humor production* berbicara mengenai kemampuan kreatif seseorang dalam mengeluarkan humor/candaan serta menghubungkan dengan situasi yang dapat menyenangkan orang lain. *Humor appreciation* berbicara mengenai cara mengapresiasi orang yang berusaha menyampikan humor. *Coping humor* berbicara mengenai dimensi adaptasi dan situasi sosial dimana hal ini berarti seseorang mampu meredakan ketegangan yang terjadi dalam dirinya maupun situasi sulit yang terjadi padanya menjadi situasi penuh humor. Sedangkan yang terakhir, *humor social* berbicara

mengenai tindakan dalam mengambil sikap atas humor yang muncul di lingkungan sekitar. Skoring jawaban bergerak dari skor 1 ke 4, dengan 1 yang artinya sangat tidak setuju, dan 4 artinya sangat setuju.

Gratitude merupakan rasa terimakasih dan senang atas sesuatu yang telah diberikan kepada individu. Skala yang digunakan kali ini adalah GQ atau *gratitude questionnaire* yang dibuat oleh McCullough yang berisi enam butir yang berkenaan dengan dimensi-dimensi *gratitude*. Item-item tersebut dari 7 skala dengan 1 yang artinya sangat tidak setuju dan 7 yang artinya sangat setuju.

Jenis pengambilan sampel adalah *incidental sampling*. Teknik ini adalah teknik menenukan *sample* secara kebetulan, maksudnya peneliti mengambil *sample* dari siapa saja yang ditemui oleh peneliti sesuai atau pas dengan data secara kebetulan (Sugiyono, 2016). Pada penelitian kali ini menggunakan analisa regresi linear sederhana untuk melihat apakah terdapat hubungan antara variabel yang diteliti.

Hasil

Tabel 1
Uji Reliabilitas

Variabel	n	Cronbach's Alpha	Rentang CITC
PWB-Scale	40	0,959	0,224 – 0,773
MSHS-Scale	24	0,940	0,234 – 0,845
Gratitude Questionnaire	6	0,899	0,564 – 0,850

Berdasarkan uji reliabilitas yang dilakukan oleh peneliti, Alpha Cronbach dari ketiga alat ukur yang digunakan sudah reliabel karena nilainya diatas 0,7. Namun dari ketiga alat ukur, perlu ada pengguguran butir yaitu butir ke 8 dan ke 32 yang merupakan aspek penguasaan lingkungan pada alat ukur PWB-Scale. Hal ini dikarenakan butir yang terdapat dalam dimensi tersebut memiliki nilai CITC yang sangat buruk yaitu di angka -0,191 dan -0.208 sehingga butir yang mendapatkan nilai tersebut harus digugurkan. Hal ini menyebabkan butir dari alat ukur PWB-Scale berkurang dari yang awalnya 42 butir, menjadi 40 butir, sedangkan kedua alat ukur lainnya tidak ada pengguguran butir. Dengan ini, ketiga alat ukur ini telah siap untuk digunakan dan diproses pada tahapan uji selanjutnya.

Tabel 2
Norma Ideal Distribusi Frekuensi *Psychological Well-Being*

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	≥ 200	2	1.9%
Tinggi	160-199	29	27.9%
Sedang	120-159	70	67.3%
Rendah	80-119	3	2.9%
Sangat Rendah	< 80	0	0%
Total		104	100%

Berdasarkan tabel 2, mayoritas responden memiliki tingkat *psychological well-being* yang sedang yaitu sebanyak 70 responden (67.3%) sedangkan hanya terdapat 2 responden (1.9%) yang memiliki tingkat *psychological well-being* sangat tinggi. Tidak ada responden yang memiliki tingkat *psychological well-being* sangat rendah.

Tabel 3

Norma Ideal Distribusi Frekuensi *Sense Of Humor*

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	≥ 82	3	2.9%
Tinggi	67 – 81	35	33.6%
Sedang	53 – 66	50	48.1%
Rendah	38 – 52	10	9.6%
Sangat Rendah	≤ 38	6	5.8%
Total		104	100%

Berdasarkan tabel 3, mayoritas responden memiliki tingkat *sense of humor* yang tergolong sedang atau sebanyak 50 responden (48.1%). Selebihnya hanya terdapat 3 responden dengan tingkat *sense of humor* sangat tinggi (2.9%) dan 6 responden (5.8%) memiliki tingkat *sense of humor* yang tergolong sangat rendah.

Tabel 4

Norma Ideal Distribusi Frekuensi *Gratitude*

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	≥ 35	13	12.5%
Tinggi	28-34	63	60.6%
Sedang	20-27	26	25%
Rendah	13-19	2	1.9%
Sangat Rendah	<13	0	0%
Total		104	100%

Berdasarkan tabel 4, mayoritas responden memiliki tingkat *gratitude* yang tinggi atau sebanyak 63 responden (60.6%). Terdapat 13 responden (12.5%) dengan tingkat *gratitude* yang sangat tinggi, dan tidak terdapat responden dengan tingkat *gratitude* sangat rendah.

Tabel 5

Uji Linearitas

Variabel	p	Status
<i>Psychological Well Being - Sense Of Humor</i>	0.04 3	Linier
<i>Psychological Well Being - Gratitude</i>	0.07 2	Tidak Linier

Berdasarkan tabel 5, ditunjukkan bahwa uji linearitas pada variabel *psychological well-being* dan *sense of humor* berstatus linier karena lolos dari syarat yakni nilai signifikansi di bawah 0,05

($p < 0,05$). Untuk variabel *psychological well-being* dan *gratitude*, diketahui statusnya tidak linier karena tidak memenuhi syarat dengan nilai signifikansi yaitu 0,072.

Tabel 6

Uji Hipotesis Analisis Regresi

4.3.1. Variabel	F	Sig.
<i>Sense Of Humor (IV) dan Gratitude (IV) - Psychological Well-Being (DV)</i>	28.465	0.000

Setelah dilakukan uji regresi linear kedua *independent variable* terhadap *dependent variable*, ditemukan bahwa kedua *independent variable* (*sense of humor* dan *gratitude*) memiliki relasi dengan *dependent variable* (*psychological well-being*). Hal ini dikarenakan nilai signifikansi yang berada dibawah 0,05.

Tabel 7

Hubungan Antar Dimensi *Psychological Well-Being* dan *Sense Of Humor*

Dimensi <i>Psychological Well Being</i>	Dimensi <i>Sense Of Humor</i>			Sikap Terhada p Humor
	Humor Production	Humor Coping	Humor Untuk Sosial	
Kemandirian	0.232*	0.334*	0.192	0.396** *
Penguasaan Lingkungan	0.144	0.254**	0.159	0.390** *
<i>Personal Growth</i>	-0.160	0.033	-0.210*	0.521** *
Relasi Positif Dengan Orang Lain	0.256**	0.296**	0.264**	0.413** *
Tujuan Hidup	0.013	0.194*	0.006	0.487** *
Penerimaan Diri	0.394***	0.417***	0.397***	0.402** *

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$ *** $p < 0.001$

Berdasarkan tabel 7, terdapat korelasi positif diantara dimensi kemandirian pada *psychological well-being* dengan dimensi *humor production* (0.232, $p < 0.05$) dan *humor coping* (0.334, $p < 0.05$). Namun, dimensi kemandirian tak berkorelasi dengan dimensi *humor social*.

Untuk dimensi penguasaan lingkungan, terdapat korelasi yang positif dan signifikan terhadap dimensi *humor coping* (0.254, $p < 0.01$). Namun, dimensi penguasaan lingkungan tidak berkorelasi dengan dimensi *humor production* dan *humor social*.

Untuk dimensi *personal growth*, terdapat korelasi yang negatif terhadap dimensi *humor social* (-0.210, $p < 0.05$). Namun, dimensi *personal growth* tidak berkorelasi dengan dimensi *humor production* dan *humor coping*.

Untuk dimensi relasi positif, terdapat korelasi yang positif dan signifikan terhadap dimensi *humor production* (0.256, $p < 0.01$), dimensi *humor coping* (0.296, $p < 0.01$) dan dimensi *humor social* (0.264, $p < 0.01$).

Untuk dimensi tujuan hidup, terdapat korelasi yang positif terhadap dimensi *humor coping* (0.194, $p < 0.05$). Namun, dimensi tujuan hidup tidak berkorelasi dengan dimensi *humor production* dan *humor social*.

Untuk dimensi penerimaan diri, terdapat korelasi yang positif dan sangat signifikan terhadap seluruh dimensi pada *sense of humor* yaitu *humor production* (0.394, $p < 0.001$), *humor coping* (0.417, $p < 0.001$), *humor social* (0.397, $p < 0.001$), dan sikap terhadap *humor* (0.402, $p < 0.001$).

Terakhir, dapat dilihat pula korelasi positif dan sangat signifikan antara keseluruhan dimensi *psychological well-being* terhadap dimensi sikap terhadap *humor*. Korelasi dimensi tersebut meliputi kemandirian (0.396, $p < 0.001$), penguasaan lingkungan (0.390, $p < 0.001$), *personal growth* (0.521, $p < 0.001$), relasi positif dengan orang lain (0.413, $p < 0.001$), tujuan hidup (0.487, $p < 0.001$), dan penerimaan diri yang sudah disebutkan sebelumnya.

Tabel 8
Hubungan Antar Dimensi *Psychological Well-Being* dan *Gratitude*

Dimensi <i>Psychological Well Being</i>	Unidimensi <i>Gratitude</i>
Kemandirian	0.497***
Penguasaan Lingkungan	0.514***
<i>Personal Growth</i>	0.349***
Relasi Positif Dengan Orang Lain	0.501***
Tujuan Hidup	0.373***
Penerimaan Diri	0.612***

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$ *** $p < 0.001$

Terdapat korelasi positif dan sangat signifikan antara keseluruhan dimensi pada variabel *psychological well-being* yaitu kemandirian (0.497), penguasaan lingkungan (0.514), *personal growth* (0.349), relasi positif dengan orang lain (0.501), tujuan hidup (0.373), dan penerimaan diri (0.612) terhadap variabel *gratitude* yang unidimensi.

Tabel 9
Tabulasi Silang Data Demografi Fakultas

<i>Psychological Well-Being</i>						
Fakultas	Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	Total
Psikologi	0	0	26	15	1	42
<i>percentage</i>	0.00%	0.00%	25%	14.40%	1.00%	40.40%
Bisnis dan Ekonomika	0	0	13	4	0	17
<i>percentage</i>	0.00%	0.00%	12.50%	3.80%	0.00%	16.30%
Industri Kreatif	0	1	6	2	0	9
<i>percentage</i>	0.00%	1.00%	5.80%	1.90%	0.00%	8.70%
Kedokteran	0	0	4	4	1	9
<i>percentage</i>	0.00%	0.00%	3.80%	3.80%	1.00%	8.70%
Farmasi	0	1	8	0	0	9
<i>percentage</i>	0.00%	1.00%	7.70%	0.00%	0.00%	8.70%
Hukum	0	0	6	2	0	8
<i>percentage</i>	0.00%	0.00%	5.80%	1.90%	0.00%	7.70%
Teknik	0	0	4	2	0	6
<i>percentage</i>	0.00%	0.00%	3.80%	1.90%	0.00%	5.80%
Teknobiologi	0	1	3	0	0	4
<i>percentage</i>	0.00%	1.00%	2.90%	0.00%	0.00%	3.80%
Total	0	3	70	29	2	104
<i>percentage</i>	0.00%	2.90%	67.30%	27.90%	1.90%	100%

Sebanyak 26 mahasiswa fakultas psikologi berada pada tingkat *psychological well-being* sedang atau setara dengan 25%. Terdapat 16 mahasiswa fakultas psikologi juga yang berada pada *psychological well-being* tinggi atau setara dengan 15.4%.

Tabel 10
Tabulasi Silang Data Demografi Usia

<i>Psychological Well-Being</i>						
Usia	Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	Total
21 tahun	0	1	34	15	2	52
<i>percentage</i>	0.0%	1.0%	32.7%	14.4%	1.9%	50.0%
20 tahun	0	0	17	11	0	28
<i>percentage</i>	0.0%	0.0%	16.3%	10.6%	0.0%	26.9%
19 tahun	0	1	11	1	0	13
<i>percentage</i>	0.0%	1.0%	10.6%	1.0%	0.0%	12.5%
18 tahun	0	1	8	2	0	11
<i>percentage</i>	0	1.0%	7.7%	1.9%	0.0%	10.6%
Total	0	3	70	29	2	104
<i>percentage</i>	0	2.9%	67.3%	27.9%	1.9%	100%

Sebanyak 34 mahasiswa berusia 21 tahun berada pada tingkat *psychological well-being* sedang atau setara dengan 32.7%. Terdapat 17 mahasiswa berusia 21 tahun juga yang berada pada tingkat *psychological well-being* tinggi atau setara dengan 16.3%.

Tabel 11

Tabulasi Silang Data Demografi Jenis Kelamin

<i>Psychological Well-Being</i>						
Jenis Kelamin	Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	Total
Perempuan	0	0	38	22	1	61
<i>percentage</i>	0.0%	0.0%	36.5%	21.2%	1.0%	58.7%
Laki-laki	0	3	32	7	1	43
<i>percentage</i>	0.0%	2.9%	30.8%	6.7%	1.0%	41.3%
Total	0	3	70	29	2	104
<i>percentage</i>	0.0%	2.9%	67.3%	27.9%	1.9%	100%

Terdapat 38 responden berjenis kelamin perempuan berada pada tingkat *psychological well-being* sedang atau setara 36.5% dan terdapat 23 responden berjenis kelamin perempuan berada pada tingkat *psychological well-being* tergolong tinggi atau setara 22.2%.

Tabel 12

Tabulasi Silang Data Demografi Angkatan

<i>Psychological Well-Being</i>						
Angkatan	Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	Total
2017	0	2	19	5	1	27
<i>percentage</i>	0.0%	1.9%	18.3%	4.8%	1.0%	26.0%
2018	0	0	17	8	1	26
<i>percentage</i>	0.0%	0.0%	16.3%	7.7%	1.0%	25.0%
2019	0	0	13	10	0	23
<i>percentage</i>	0.0%	0.0%	12.5%	9.6%	0.0%	22.1%
2020	0	0	9	1	0	10
<i>percentage</i>	0.0%	0.0%	8.7%	1.0%	0.0%	9.6%
2021	0	1	12	5	0	18
<i>percentage</i>	0.0%	1.0%	11.5%	4.8%	0.0%	17.3%
Total	0	3	70	29	2	104
<i>percentage</i>	0.0%	2.9%	67.3%	27.9%	1.9%	100%

Terdapat 19 mahasiswa angkatan 2017 dengan tingkat *psychological well-being* yang sedang atau setara dengan 18.3% dan mayoritas responden berada pada tingkat *psychological well-being* tinggi adalah mahasiswa angkatan 2019 dengan jumlah responden 10 atau setara dengan 9.6%.

Tabel 13
Uji Chi Square Data Demografis

Variabel	Chi-Square (Asymptotic Sig.)	Status
Fakultas	0.208	Tidak Ada Asosiasi
Usia	0.357	Tidak Ada Asosiasi
Jenis Kelamin	0.038	Terdapat Asosiasi
Angkatan	0.498	Tidak Ada Asosiasi

Berdasarkan tabel uji tabulasi silang data demografis dengan *psychological well-being* di atas, hampir keseluruhan variabel (fakultas, usia, angkatan) tidak memiliki asosiasi terhadap *psychological well-being*. Hanya terdapat satu variabel data demografis yang berasosiasi dengan variabel *psychological well-being* yaitu jenis kelamin dengan signifikansi 0.038 ($p < 0.05$).

Diskusi

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang ditemukan, *psychological well-being* memiliki korelasi dengan *gratitude* dan *sense of humor*. Temuan tersebut serupa dengan temuan yang dilakukan oleh Cann & Collette (2014) yang menemukan korelasi bivariat *sense of humor* berpengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis dan ketahanan psikologis namun berhubungan negatif dengan tekanan psikologis. Penelitian tersebut sekaligus menyetujui teori yang emosi positif Broaden dan Build (Frederickson, 2013) yang mengatakan bahwa lebih banyak pengaruh positif yang stabil kemudian diasumsikan dan memfasilitasi kesehatan psikologis dalam bentuk ketahanan dan kesejahteraan psikologis yang tinggi, dan tekanan psikologis yang rendah.

Untuk variabel *gratitude* sendiri, temuan ini mirip dengan penelitian sebelumnya oleh Fauziah & Abidin (2020). Dengan target subjek yang serupa yaitu mahasiswa, dengan menghasilkan hasil korelasi yang mirip yaitu ada hubungan positif dan signifikan antara *gratitude* dan *psychological well-being*. Menurut McCullough (2004), individu yang sering mengucapkan syukur pasti memiliki emosi yang positif serta tingkatan tinggi dan tingkat depresi rendah. Banyak penelitian sebelumnya juga yang menemukan bahwa ada hubungan yang positif signifikan antara *gratitude* dan *psychological well-being*. Bahkan dalam penelitian yang oleh Ziskis (2010), ditemukan bahwa variabel mediator diantara kepribadian dan *psychological well-being* adalah *gratitude* itu sendiri.

Pada tabulasi silang, peneliti menemukan bahwa mahasiswa fakultas psikologi yang menjadi mayoritas responden kebanyakan berada pada tingkat sedang untuk variabel *psychological well-being*. Untuk kategori usia, mayoritas responden yaitu mahasiswa berusia 21 tahun berada pada tingkatan *psychological well-being* yang tinggi. Kemudian, untuk jenis kelamin, terdapat perbedaan signifikan dari respon jawaban yang diberikan. Walaupun dari perempuan atau laki-laki, keduanya kebanyakan berada pada tingkat yang sedang, namun mahasiswa berjenis kelamin perempuan lebih banyak yang berada pada *psychological well-being* yang tingkatannya lebih tinggi dari laki-laki. Lalu untuk kategori fakultas, mahasiswa angkatan 2017 kebanyakan ada pada tingkat *psychological well-being* sedang. Peneliti juga menemukan asosiasi antara variabel *psychological well-being* dengan salah satu data demografis responden. Dari 4 pilihan data demografis responden (fakultas, usia, jenis kelamin, angkatan), hanya jenis kelamin yang berasosiasi dengan variabel *psychological well-being* sedangkan 3 lainnya tidak berasosiasi. Hal ini sejalan dan sangat serupa dengan teori yang mengatakan bahwa perbedaan jenis kelamin turut mempengaruhi *psychological well-being*. Hasil

berikut sejalan dengan apa yang sudah disampaikan pada bab 2, bahwa wanita memiliki tingkatan *psychological well-being* yang lebih tinggi dibanding laki-laki. Inipun berkaitan dengan aspek kognisi dan juga perbedaan cara *coping* antara perempuan dan laki-laki.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hal. Peneliti menemukan bahwa *sense of humor* berkorelasi dengan *psychological well-being*. Untuk variabel *gratitude*, terhadap korelasi positif terhadap keseluruhan aspek pada variabel *psychological well-being*. Ini artinya, ketika mahasiswa memiliki *sense of humor* yang rendah, terdapat hubungan pada peningkatan nilai *psychological well-being*. Ditinjau dari dimensinya, mahasiswa yang memiliki sikap yang baik atau bertindak baik dalam mengapresiasi humor orang lain, dapat meningkatkan *psychological well-being* mahasiswa tersebut. Hal lainnya, mahasiswa yang memiliki *gratitude* atau rasa syukur pada tingkatan lebih tinggi akan berpengaruh dengan peningkatan nilai *psychological well-being* mahasiswa tersebut.

Dari ketiga variabel yang diuji, diketahui bahwa hanya variabel *gratitude* yang mayoritas respondennya memiliki tingkat yang tinggi. Untuk kedua variabel lainnya yaitu *psychological well-being* dan *sense of humor*, mayoritas respondennya berada pada tingkat yang sedang. Uniknya, dari keseluruhan responden, tidak ada satupun responden yang berada pada tingkat yang sangat rendah pada variabel *psychological well-being*. Untuk tabulasi silang sendiri, peneliti hanya menemukan bentuk asosiasi pada kategori jenis kelamin terhadap variabel *psychological well-being*, dan kategori data demografis lainnya, tidak ada yang berasosiasi. Itu artinya, fakultas, usia, dan angkatan tidak memiliki hubungan terhadap peningkatan *psychological well-being* mahasiswa Universitas Surabaya.

Batasan Penelitian

Setiap hal dan kegiatan yang dilakukan tidak akan pernah luput dari keterbatasan. Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan kali ini, ada keterbatasan yang terjadi. Keterbatasan yang paling dirasakan oleh peneliti adalah dikarenakan proses pembagian angket dilakukan secara *online* (daring), sehingga angket tidak dapat dikontrol secara baik prosesnya. Peneliti tidak bisa mengetahui apakah angket diisi dengan baik atau tidak. Karena dilakukan secara *online* juga, akhirnya peneliti kesulitan untuk mendapatkan responden dalam waktu yang singkat, apalagi subjek penelitian adalah mahasiswa Universitas Surabaya. Ini membuat peneliti kesulitan untuk bertemu secara langsung dengan mahasiswa yang notabene tidak semuanya sedang berada di kota yang sama dengan peneliti.

Pustaka Acuan

- Akhtar, H. (2019). Evaluasi property psikometris dan perbandingan model pengukuran konstruk subjective well-being. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 29-40.
- Bartram, D., & Boniwell, I. (2007). The science of happiness: achieving sustained psychological well-being. *In Practice*, 29(8), 479-482.
- Cann, A., & Collette, C. (2014). Sense of humor, stable effect, and psychological well-being. *Europe's Journal Of Psychology*, 10(3), 464-479.
- Danandjaja, James. (1997). *Folklor Indonesia: Ilmu gosip, dongeng, dan lain-lain*. Jakarta: Pustaka Utama Grafiti.

- Dariyo, A. (2003). Psikologi Perkembangan Dewasa Muda. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Dawson, D.L., & Golijani-Monghaddam, N. (2020). COVID-19: Psychological flexibility, coping, mental health, and well-being in the UK during the pandemic. *Journal Of Contextual Behavioral Science*, 17, 126-134.
- 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(1), 403-425.
- Dillon, K.M., & Totten, M.C. (1989). Psychological factors, immunocompetence, and health of breast-feeding mothers and their infants. *The Journal Of Genetic Psychology*, 150(2), 155-162.
- Emmons, R.A., Crumpler, C.A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising The Evidence. *Journal Of Social And Clinical Psychology*, 19(1), 56-59.
- Emmons, R.A., McCullough, M.E., & Tsang, J.A. (2003). *The assessment of gratitude*.
- Frederickson, B.L. (2013). Positive emotions broaden and build in advances in experimental social psychology, vol. 47, 1-53. *Academic Press*.
- Fry, W.F. (1994). The biology of humor.
- Hartanti. (2002). Peran sense of humor dan dukungan sosial pada tingkat depresi penderita dewasa pascastroke. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 17, 2:107-119.
- Hasanat, N.U, & Subandi. (1998). Pengembangan alat kepekaan terhadap humor. *Jurnal Psikologi*, 1, 1: 17-25.
- Holmes, J., & Marra, M. (2002). Having a laugh at work: How humor contributes to workplace culture. *Journal Of Pragmatics*, 34(12), 1683-1710.
- Kuiper, N.A., & Olinger, L.J. (1998). Humor and mental health. *Encyclopedia of mental health*, 2, 445-457.
- Lakoy, F.S. (2009). Psychological well-being perempuan bekerja dengan status menikah dan belum menikah. *Jurnal Psikologi*, 7(2), 71-80.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. *Springer Publishing Company*.
- Lefcourt, H.M., & Martin, R.A. (1986). Sense of humor and coping with physical disability. In *Humor And Life Stress*, 110-122. Springer, New York.
- Lefcourt, H.M. (2001). The humor solution. *Coping With Stress, Effective People And Processes*, 69-82.
- Martin, R. (2003). *Sense Of Humor*.
- McConnell, T. (2016). Gratitude's value. In *Perspective Of Gratitude*, 27-40. Routledge.
- Miller, J.G, et. al. (2014). Culture and the role exchange vs communal norms in friendship. *Journal Of Experimental Social Psychology*, 53, 79-93.
- Monks, F.J., Knoers A.M.K & Haditono. (1999). Psikologi Perkembangan.
- Morgan, B., Gulliford, L., & Kristjansson, K. (2017). A new approach to measuring moral virtues: the multi component gratitude measure. *Personality And Individual Differences*, 107, 178-189.

- Nurcita, B., & Susantiningsih, T.S. (2020). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh dan Pyhsical Distancing Pada Tingkat Kecemasan Mahasiswa. *Journal Of Borneo Holistic Health*, 3(1).
- Nurfianti, A., Fauzan, S., & Adiningsih, B. (2018). Metacognition approach method towards problem solving skills and attitude performance for practitioner students nurse Tanjungpura University. *Indonesia Nursing Journal Of Education And Clinic*, 2(1), 1-4.
- Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (2004). Character strengths and virtues: A Handbook and Classification. New York: *American Psychological Association And Oxford University Press*.
- Ryff, C.D., & Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 69(4), 719.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal American Psychological Association*, 57 (6), 1069-1081.
- Sood, S., & Gupta, R. (2012). A study of gratitude and well-being among adolescents. *Journal Of Humanities And Social Science*, 3(5), 35-38.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Thorson, J.A., & Powell, F.C. (1993). Development and validation of a multidimensional sense of humor scale. *Journal Of Clinical Psychology*, 49(1), 13-23.
- Watkins, P.C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R.L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior And Personality: An International Journal*, 31(5), 431-451.
- Weiten, W. (2001). *Psychology – Themes and variation*. Belmont: Thomson Learning.
- Wells, Ingrid E. (2010). *Psychological well-being*. New York: Nova Science Publishers Inc.
- 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.