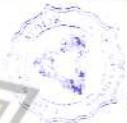
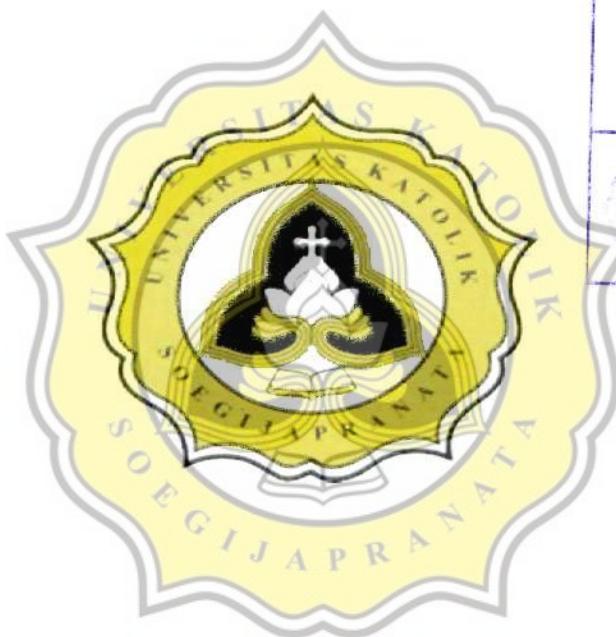


PENGARUH PELATIHAN KEBAHAGIAAN TERHADAP
SUBJECTIVE WELL-BEING PADA MAHASISWA KEPERAWATAN

Oleh :
Izza Himawanti
11.92.0004

	NO. INV : 068/PS2/RS5.Psi/01
	TGL : es spp 2573
	PARAF : 



Program Magister Psikologi
Program Pasca Sarjana
Universitas Katolik Soegijapranata
SEMARANG
2013

**PENGARUH PELATIHAN KEBAHAGIAAN TERHADAP
SUBJECTIVE WELL-BEING PADA MAHASISWA KEPERAWATAN**

Tesis
Untuk memperoleh derajat Magister
Dalam Psikologi pada Program Pasca Sarjana
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang



**Program Magister Psikologi
Program Pasca Sarjana
Universitas Katolik Soegijapranata
SEMARANG
2013**

HALAMAN PENGESAHAN

Tesis dengan judul:

PENGARUH PELATIHAN KEBAHAGIAAN TERHADAP SUBJECTIVE WELL-BEING PADA MAHASISWA

Telah dipertahankan di depan Dewan Pengaji Tesis

Program Magister Psikologi Universitas Katolik

Soegijapranata

Pada tanggal 9 Januari 2013



Mengetahui,
Ketua Program Magister Psikologi

Pembimbing Utama

(Dr. Endang Widyorini, Psi)

(Dr. A. Rachmad Djati Winarno, M.Sc)

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa di dalam tesis ini tidak terdapat karya yang pernah digunakan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja tertulis diacu dalam naskah tesis ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.



PRAKATA

Dipersiapkan untuk:

*Allah SWT, menuntut ilmu adalah
salah satu jalan yang ku tempuh
sebagai bentuk cinta dan
keimananku padaMu*



Bapak ibu,

*Semoga menjadi salah satu
bingkisan kecil sebagai tanda
bakti dan cinta yang mendalam
I love you so much*

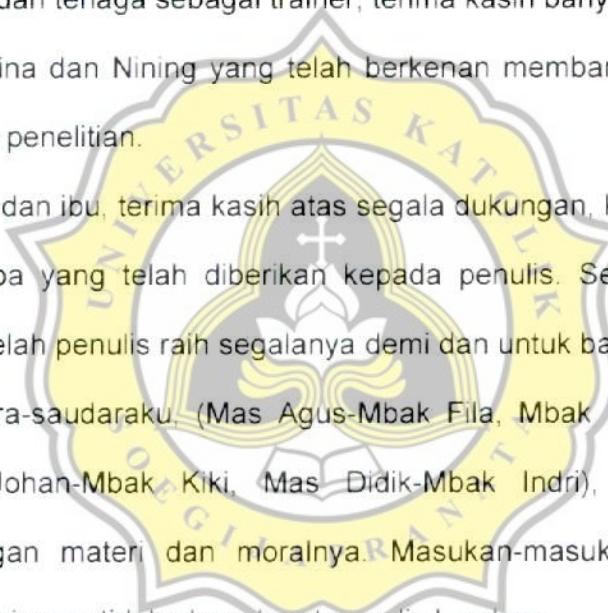
*“Kebahagiaan adalah apa yang kita pikirkan,
apa yang kita lakukan, apa yang kita katakan,
menjadi sebuah harmoni”*

-Mahatma Gandhi-



Alhamdulillahirabbil'alamin. Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini. Penulis mengucapkan terima kasih atas bimbingan, dukungan, serta bantuan dari berbagai pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan tesis ini. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada:

1. Dr. Endang Widyorini, Psi selaku ketua Program Studi Magister Psikologi.
2. Drs. George Hardjanta, M.Si selaku sekretaris Program Studi Magister Psikologi.
3. Dr. A. Rachmad Djati Winarno, M.Sc, selaku dosen pembimbing utama tesis yang bersedia menyediakan waktu, memberikan bimbingan dan motivasi kepada penulis selama penyusunan dan penyelesaian tesis ini.
4. Dra. V. Sri Sumijati, M.Si, selaku dosen pendamping yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis.
5. Pak Edi dan Mbak Indah selaku staf administrasi Program Studi Magister Psikologi, atas segala bantuannya.
6. Seluruh dosen pengajar di program pasca sarjana Magister Sains Psikologi atas bekal ilmu yang telah diberikan selama penulis menjadi mahasiswa.
7. Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (UP2M) Politeknik Kesehatan KEMENKES Semarang.

- 
8. Ketua Jurusan dan Sekretaris Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Semarang.
 9. Seluruh staf Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Semarang yang telah berkenan membantu peneliti.
 10. Adik-adik mahasiswa Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan KEMENKES Semarang tingkat satu kelas A1, A2, dan A3 yang telah berkenan dan berperan aktif menjadi subjek penelitian.
 11. Mas Iwan, Agil, dan mbak Dizka yang telah berkenan meluangkan waktu dan tenaga sebagai trainer, terima kasih banyak.
 12. Ayu, Lina dan Nining yang telah berkenan membantu peneliti selama proses penelitian.
 13. Bapak dan ibu, terima kasih atas segala dukungan, kasih sayang, cinta dan doa yang telah diberikan kepada penulis. Semua keberhasilan yang telah penulis raih segalanya demi dan untuk bapak ibu.
 14. Saudara-saudaraku, (Mas Agus-Mbak Fila, Mbak Hasti-Mas Sholah, Mas Johan-Mbak Kiki, Mas Didik-Mbak Indri), terimakasih atas dukungan materi dan moralnya. Masukan-masukan, nasehat, dan motivasi yang tidak akan dapat penulis lupakan.
 15. Revi, Rivo, Fawaz, Atar, Zivo, Quinsha, dan Vaga. Terimakasih telah berhasil membuat penulis ceria dan bahagia ketika bermain-main bersama. Semoga kalian menjadi anak-anak yang *sholeh* dan *sholehah*, selalu berbakti kepada orang tua, selalu belajar dengan giat dan semoga selalu mendapat keberhasilan.

16. Mas Hima, terima kasih untuk dorongan dan energi positif yang selalu membuat penulis makin bersemangat menyelesaikan penelitian ini. Terima kasih untuk semua bantuan dan perhatian yang diberikan kepada penulis.
17. Mbak Vera, Mbak Rara, Brina, Mbak Lia, Mbak Mala, trimakasih untuk semua keceriaan, dan bantuan yang diberikan kepada penulis. Waktu-waktu bersama kalian sangat menyenangkan.
18. Mas Aar terima kasih telah bersedia meluangkan waktu untuk selalu mendengarkan cerita penulis dan selalu memotivasi penulis. Ditunggu kepuangannya dan ditunggu terbitan bukunya.
19. Teman-teman kelas perkembangan, terima kasih untuk kebersamaan yang sangat menyenangkan.
20. Seluruh teman-teman Magister Sain Psikologi untuk kebersamaannya selama peneliti menjadi mahasiswa.
21. Ibu kost dan semua teman-teman, kakak-kakak, dan adik-adik tercinta yang pernah satu atap di kost "rumah cinta", terima kasih untuk kebersamaan, keceriaan dan kekeluargaan yang luar biasa.
22. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan tesis ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semarang, Januari 2013

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN	iii
PRAKATA	iv
DAFTAR ISI	ix
DAFTARA TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAKSI	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
1. Manfaat Teoritik	9
2. Manfaat Praktis	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. <i>Subjective Well-being</i>	10
1. Pengertian <i>Subjective Well-being</i>	10
2. Aspek-aspek <i>Subjective Well-being</i>	14
3. Faktor-faktor <i>Subjective Well-being</i>	19

B. Pelatihan Kebahagiaan	24
1. Teori Psikologi Positif Mengenai Kebahagiaan	24
2. Pengertian Kebahagiaan	26
3. Pengertian Pelatihan Kebahagiaan	29
4. Komponen Kebahagiaan	31
5. Komponen Pelatihan Kebahagiaan	42
6. Sumber Kebahagiaan Remaja Di Indonesia	43
C. Dinamika Psikologi Pengaruh Pelatihan Kebahagiaan Terhadap <i>Subjective Well-being</i>	46
D. Hipotesis	51
BAB III METODE	
A. Metode Penelitian	52
B. Variabel Penelitian	52
1. Variabel Tergantung	52
2. Perlakuan	52
C. Definisi Operasional	53
D. Populasi dan Sampling	54
E. Rancangan Pelatihan	55
F. Pengumpulan Data	56
G. Analisis Data	59
1. Uji Validitas Butir	59
2. Uji Validitas Isi	59
3. Uji Reliabilitas Alat Ukur	60
4. Uji Hipotesis	60
BAB IV PERSIAPAN DAN PELAKSANAAN PENELITIAN	
A. Orientasi Kancah Penelitian.....	61
B. Persiapan Penelitian.....	63
1. Persiapan Administratif.....	63

2. Persiapan Alat Ukur.....	63
a. Persiapan Skala	63
b. Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur	66
c. Daya Beda Butir, Validitas dan Reliabilitas	67
3. Pelaksanaan Penelitian	72
a. Pelaksanaan <i>Pretest</i>	73
b. Pelaksanaan Pelatihan Kebahagiaan.....	73
c. Pelaksanaan <i>Posttest</i>	77

BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	78
----------------------------------	-----------

1. Uji Asumsi.....	78
a. Uji Normalitas	78
b. Uji Homogenitas	80
2. Uji Hipotesis.....	80

B. PEMBAHASAN	82
----------------------------	-----------

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	90
---------------------------	-----------

B. Saran	90
-----------------------	-----------

1. Bagi Subjek Penelitian	90
2. Bagi Politeknik Kesehatan KEMENKES Semarang	91
3. Bagi Peneliti Lain	91

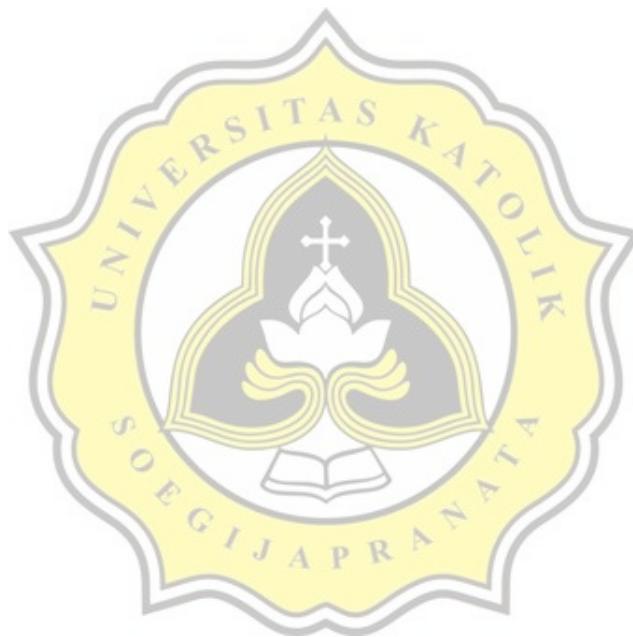
Daftar Pustaka	92
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Blue print Skala Subjective Well-being</i>	58
Tabel 2. Sebaran Butir <i>Subjective Well-being</i>	59
Tabel 3. Rancangan Distribusi Butir Skala <i>Subjective Well-Being</i> untuk Uji Coba Skala.....	65
Tabel 4. Ringkasan Indeks Daya Beda Butir dan Reliabilitas Skala <i>Subjective Well-Being</i> Subskala Kognitif Sebelum dan Sesudah Dilakukan Seleksi Butir	69
Tabel 5. Distribusi Butir Valid dan Gugur Skala <i>Subjective Well-Being</i> Setelah Disamakan Proporsinya.....	71
Table 6. Distribusi Butir Valid <i>Skala Subjective Well-Being</i> Untuk Penelitian	72
Table 7. Data Uji Normalitas	79
Table 8. Sebaran Data Uji Homogenitas.....	80
Table 9. Perbandingan Nilai Mean Gain Skor.....	81
Table 10. Hasil Uji-t Gain Skor.....	81

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir Pengaruh Pelatihan Kebahagiaan terhadap <i>Subjective Well-being</i>	50
Gambar 2. Design eksperimen	52



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A.	Skala Uji Coba	1
Lampiran B.	Sebaran Data Uji Coba Variabel <i>Subjective Well-being</i> Sub Skala Kognitif	8
Lampiran C.	Uji Daya Beda Aitem Dan Reliabilitas Skala <i>Subjective Well-being</i> Sub Skala Kognitif	10
Lampiran D.	Skala Penelitian	14
Lampiran E.	Sebaran Data Pretest Kelompok Eksperimen.....	20
Lampiran F.	Sebaran Data Posttest Kelompok Eksperimen	23
Lampiran G.	Sebaran Data Pretest Kelompok Kontrol.....	26
Lampiran H.	Sebaran Data Posttest Kelompok Kontrol.....	30
Lampiran I.	Uji Normalitas	34
Lampiran J.	Uji Hipotesis Gain Skor	37
Lampiran K.	Surat Ijin Penelitian	38
Lampiran M.	Dokumentasi	39

**PENGARUH PELATIHAN KEBAHAGIAAN TERHADAP
SUBJECTIVE WELL-BEING PADA MAHASISWA KEPERAWATAN**

Izza Himawanti
11.92.0004

**Magister Sains Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata**

ABSTRAKSI

Mahasiswa termasuk dalam kategori remaja akhir yang memiliki tugas perkembangan meliputi penentuan tujuan hidup dan adaptasi lingkungan. Setiap kejadian yang mereka alami akan berpengaruh pada bagaimana mereka mengevaluasi kehidupan dan bagaimana emosi-emosi yang akan muncul baik positif maupun negatif. Ketika mereka diberikan pelatihan kebahagiaan maka evaluasi terhadap kehidupan dan perasaan yang muncul adalah positif. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah pelatihan kebahagiaan dapat meningkatkan *subjective well-being*, dilihat dari perbedaan perubahan *subjective well-being* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Jurusan Keperawatan Politeknik KEMENKES semarang yang memiliki kriteria berada pada tahap perkembangan remaja akhir dan tinggal di asrama Politeknik Kesehatan KEMENKES Semarang. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cluster random sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang sangat signifikan pada taraf 1% ($t=3,585$; $p<0.01$). Tingkat perbedaan sebesar 5,53414. Hasil analisis menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima yaitu yaitu ada pengaruh yang signifikan pelatihan kebahagiaan terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa keperawatan.

Kata kunci: Mahasiswa Keperawatan, Pelatihan Kebahagiaan, *Subjective Well-being*.

**THE EFFECT OF HAPPINESS TRAINING ON
SUBJECTIVE WELL-BEING OF NURSING STUDENTS**

**Izza Himawanti
11.92.0004**

**Magister Sains Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata**

ABSTRACT

College students are in last adolescence category. Setting goal of life and environment adjustment is their development task. Every moment they have passed would influence how they evaluated their life and emotion. When they had trained to help them to increase their life satisfaction and accept their profession, everything they do will help them have positive evaluation in life and positive affection. The goal of this research is to test the effect of happiness training to subjective well-being. The research subjects were students of nursing Politeknik Kesehatan KEMENKES Semarang who live in boarding house of Politeknik Kesehatan KEMENKES Semarang. The sampling technique is cluster random sampling. The research result there was significant difference between experiment and control group in subjective well-being ($t=3,585; p<0,01$). The analysis explained that hypothesis was accepted. The research found that happiness training can increase subjective well-being in nursing students.

Keywords : Happiness Training, Nursing Students, Subjective Well-being.