



CERTIFICATE



This certificate is proudly presented to :

Lucia Trisni W., S.Psi., M.Psi., Psikolog

as **SPEAKER**

IN WEBINAR :

"HAPPINESS MEANINGS GRATITUDE

for the baby boomers, X and millennials generation
during the covid-19 pandemic

Held on June 26th, 2021



HARTONO PRANJOTO, Ph. D
Ketua LPPM
Universitas Widya Mandala



Dr. BERTA BEKTI RETNAWATI, M.Si
Kepala LPPM
Universitas Katolik Soegijapranata

DAFTAR PESERTA WEBINAR HAPPINESS, MEANING & GRATITUDE

No.	Nama lengkap (Beserta gelar)	Institusi / Perusahaan ?	Kebutuhan	Alamat email ?
	Agus Sugianto, SE., M.Ak. Ak., CA	STMIK LIKMI	Tidak	agus.sugianto@ymail.com
	Agustin Handayani, S.Psi, M.Si	Fakultas Psikologi Unissula Semarang	Ya	agustinhandayani75@gmail.com
	Agustina Ekasari, M.Psi,Psikolog	University of islam 45 Bekasi	Ya	agustina.ekasari@gmail.com
	Agustina Pratiwi Siregar	Universitas Katolik Soegijapranata	Ya	agstnpratiwiii@gmail.com
	Ajheng Mulamukti A.P, M.Psi,Psikolog	Uhamka	Ya	ajhengpratiwi@gmail.com
	Amelia Reysa Situmeang	Universitas Batam	Ya	ameliareysa71@gmail.com
	Arman Marwing,M.A	UIN Tulungagung	Ya	marwingarman@gmail.com
	Berlianna Dewi Setiawan	Universitas katolik Widya mandala surabaya	Ya	Berliannabaobei2002@gmail.com
	CH. Widayanti. M.Si., M.Psi., Psikolog	RSUD Jombang	Ya	widayanticatur@gmail.com
	Cynthia	langkahke depan	Ya	vcynthia@gmail.com
	Dameria sibuea.S.psi,Psikolog	Biro konsultasi Psikologi Progresia Jayapura	Ya	dameria1974@gmail.com
	Daniswara Agusta Wijaya, S.Psi.	UNIKA Soegijapranata	Ya	daniswaragusta@gmail.com
	Desi Ratnasari, S.Psi	RSUD Kayuagung	Ya	desiratnasaripsikologi@gmail.com
	Detricia Tedjawidjaja, M.Psi., Psikolog	Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya	Ya	detricia.tedjawidjaja@gmail.com
	Diah Sastaviana, S.Psi., M.Psi., Psikolog	Universitas Atma Jaya Makassar	Ya	dsastaviana@gmail.com
	Dian Jayantari Putri K Hedo	BKKBN	Ya	putri.k.hedo@gmail.com
	Dominggas Talaksoru	Universitas Batam	Ya	dominggas21@gmail.com
	Dr. Lis Yulianti Syafrida Siregar, S.Psi.	IAIN Padangsidempuan	Ya	lissiregar24@gmail.com
	Dr. Nicholas Simarmata	Universitas Udayana	Ya	nicholas.simarmata7@gmail.com
	Dr. Selviana, M.Si, M. Psi, Psikolog	Universitas Persada Indonesia YAI	Ya	selviana.psikologi@gmail.com
	Dra. Gouw Aij Lien, Psikolog	RS Immanuel Bandung	Ya	gouwaijlien@yahoo.com
	Dra. M.A. Retno Priyatni, Psikolog	PT. Mitra Daya Integra	Ya	nunungretno2015@gmail.com
	dra.Magdalena Fanuel M.Psi	Universitas Kristen Maranatha	Ya	magdalenasetia@yahoo.com
	Dwi Angriyani, S.Psi., M.Kes	Universitas Cenderawasih	Ya	angriyanidwi@gmail.com
	Eli Prasetyo, M.Psi., Psikolog	Unika Widya Mandala Surabaya	Ya	Eli@ukwms.ac.id
	Elisabeth Clarissa Amanda	Universitas Katolik Soegijapranata Semarang	Ya	elisabeth.amanda07@gmail.com
	Endah Andriani Pratiwi, M. Psi, Psikolog	Fak. Psikologi UNJANI	Ya	psy_endah@yahoo.com
	Endah Puspita Sari	Universitas Islam Indonesia	Ya	endah_puspita_sari@uii.ac.id

	Evy susanti	Uniba	Ya	Evy_susanti2002@yahoo.com
	farah nabila safika	universitas batam	Ya	farahbangettt@gmail.com
	Gde Suardhika, Psi., MBA	Value Consult	Ya	gsuardhika@cbn.net.id
	Hikmah Husniyah Farhanindya, S.Psi.,	Untag Surabaya	Ya	hfarhanindya@untag-sby.ac.id
	Iin Ervina	UM Jember	Ya	iinervina@unmuhjember.ac.id
	Inda Puspita Sari	Universitas Cenderawasih	Ya	Inda7374@gmail.com
	Iranita Hervi Mahardayani, S.Psi, M.Ps	Universitas Muria Kudus	Ya	iranita.hervi@umk.ac.id
	Jefri Indra	Universitas Putra Indonesia "YPTK" Padang	Ya	jeff77.cyber@gmail.com
	Joshua Ricardo	Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.	Ya	joshuaricardo14@gmail.com
	JUNAIDIN, S. Pd., M.Psi	Universitas Teknologi Sumbawa	Ya	junaidin@uts.ac.id
	Khetye R Saba, S.Psi., M.A	Universitas Nusa Cendana	Ya	khetyepollosaba1@gmail.com
	Lilla Noervita Andiyani, S.Psi.,M.Psi,Ps	Universitas Muhammadiyah Jember	Ya	livianansha@gmail.com
	linda fatmawati	UNIKA	Ya	lailinurillahi80@gmail.com
	Marandhata	PT Binabusa Internusa	Tidak	Marandhata1973@gmail.com
	Marcella Mariska Aryono, M.A.	Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya	Ya	marcella.m.aryono@ukwms.ac.id
	Maria Cynthia	Universitas Soegijapranata	Ya	mariacynthia55@gmail.com
	Maria Elisabeth Krisanti Cahyarini, S.P	UNIKA Soegijapranata	Ya	krisantichaya@gmail.com
	Mariah Kibtiyah	IAIN Palangkaraya	Ya	qibtyakiko@gmail.com
	Mariyuana S.Psi., Psikolog	BK ITB	Ya	mariyuana72@gmail.com
	maya	human initiative	Ya	mayasitadarlina74@gmail.com
	Meiske Yunitree Suparman, M.Psi., P	Untar	Ya	meiske1129@gmail.com
	Miftahun Ni'mah Suseno, M.A., Psikolo	UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta	Ya	miftah.suseno@uin-suka.ac.id
	Mohammad Irsad, S.Psi.,M.Psi.,Psikol	Rumah Sakit Jiwa Menur	Ya	irsad.wiranata@gmail.com
	Monica Destyalim Sanjaya	Universitas Katolik Widya Mandala	Ya	monicadestyalim8@gmail.com
	Monika, M.Psi., Psikolog	Universitas Tarumanagara	Ya	monika@fpsi.untar.ac.id
	Muhammad Ibnu Haryanto	Universitas Putra Indonesia	Ya	lbnuhrynt@gmail.com
	Mutiara Wulandari	Psikologi, Universitas Negeri Makassar	Ya	mutiaraw234@gmail.com
	Ni Luh Rasmin, S.Psi	Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya	Ya	niluhasmin@gmail.com
	Nuresma Adelia Ramjani	Universitas Jenderal Achmad Yani	Ya	nuresmaadelia8@gmail.com
	Nyoman Feby Trisanthi Amelia, S.Psi	Alumni Unika Soegijapranata	Ya	nyomanfeby98@gmail.com
	Oktavia Ika Sari	Universitas Katolik Soegijapranata	Ya	viagrace0tujuh@gmail.com
	Padmi Dhyah Yulianti, S.Psi.,M.Psi,Psi	UNAIR?UPGRIS	Ya	yuli.dhy@gmail.com
	Panca Kursistin Handayani, S.Psi.,M.A	Fak Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember	Ya	pikaha_ocha@unmuhjember.ac.id
	Purwanto, M.Psi, Psikolog	CV. Daya Kreatif Indonesia	Ya	purwantohrd@gmail.com
	Puspita Alwi S.Psi.	Sehat Jiwa Bahagia	Ya	puspitaalwi@gmail.com
	Putri Anditasari, M.Psi, Psikolog	UIN Sunan Gunung Djati	Ya	Putrianditasari87@gmail.com
	Qurnia Fitriyatnur, S. Psi., M. Psi., Psil	Universitas Nasional Karangturi	Ya	gurniafitriyatnur@gmail.com

	Ratna Nurwindasari, M.Psi.,Psikolog	Universitas Muhammadiyah Jember	Ya	deratna.ugra@gmail.com
	ratna yudhawati	metaprogress	Ya	ratna.metaprogress@gmail.com
	Ringga Arie Suryadi	Young HRD Indonesia	Ya	ringga.arie@yahoo.co.id
	Robik Anwar Dani, M.Psi., Psikolog	UKWMS Kampus Kota Madiun	Ya	robikanwar@gmail.com
	Rosye Nathania G.J	SMA Negeri 5 Semarang	Ya	jagadnata.rosye@gmail.com
	Sakina Belladina, S.Psi.	BKPPD Kota Pekalongan	Ya	belladinasakina@gmail.com
	Shadalli	Universitas Negeri Malang	Ya	shadalli.dalli@gmail.com
	Shania Jeconiah	Universitas Katolik Soegijapranata	Ya	Liviashaniajeconiah@gmail.com
	Sherin Flaurensia, S.Psi	Behn Meyer Chemicals	Ya	sesilia12sherin@gmail.com
	Shinta Aryasopa	UIN Sunan Gunung Djati Bandung	Ya	shintaaryasopa.2mia3@gmail.com
	Siti Nur'Aini,S.Psi M.Si	Universitas Muhammadiyah Jember	Ya	sitinuraini@unmuhjember.ac.id
	Stefany Marcellia Kumala	Universitas Surabaya	Ya	stefanymarcellia30@gmail.com
	Sutina Dewi, S.Ag	-	Ya	sutinadewi24@gmail.com
	Suwandi, S.Si., M.Psi., M.M.	Indonesia Startup Academy	Ya	suwandi.tan88@gmail.com
	T. Vivi Pratiwi.,M.Psi.,Psikolog	STAI Diniyah Pekanbaru	Ya	tvivipratiwi@gmail.com
	Theresia Kartika Wardhani S.Psi., M.M	PT. Indonesian People Power	Ya	theresia.wardhani@gmail.com
	Tuty Hastuty, S.Psi	Pesat	Ya	tuty4wd78@gmail.com
	ULFATUN NAJIHA	Universitas Batam	Ya	ulfatunnajiha27@gmail.com
	VENTHY ANGELIKA, S.Psi., MA	UNCEN	Ya	venthyangelika@gmail.com
	Wenika Agustitia M.Psi, Psikolog	PT. Tranceformasi Indonesia	Ya	wenikaagustitia@gmail.com
	Widya Melati Pandam Mandansari, M.Psi	PT Alam Sutera Realty	Ya	eligiawidyamandan@gmail.com
	Winti Windrati	PT Lucky Textile Semarang	Tidak	wintiw@gmail.com
	Yossy Dwi Erliana, M.Psi.,Psikolog	Universitas Teknologi Sumbawa	Ya	yossy.dwi.erliana@uts.ac.id
	Yuanita Rosalina Dewi, M.MKes., M.Psi	RSUD dr. R. Sosodoro Djatikoesoemo	Ya	yuanita.rd@gmail.com
	Yuditia Prameswari	Universitas Batam	Ya	thia.pramz@gmail.com
	Yulia Ekawati Tasbita, S.Psi, Psikolog	Persona Consulting	Ya	yuliatasbita@gmail.com
	Yulinar Friamsari, M.Psi., Psikolog	PT Amcor Flexibles Indonesia	Ya	yulinar.friamsari@gmail.com

Topik men	Narasumb	Moderator	Masukan, saran, dan tanggapan untuk pe	Topik yang diinginkan untuk webinar selanjutnya ?
10	10	10	Sudah bagus	Happy life in office
9	9	8	Belum ada	Kualitas hidup
10	10	10	Udh bagus sekali	Psi positif dalam menangani abk
9	9	8	moderator lebih baik lagi dalam membawa	inner child
9	9	9	Sering2 bikin dengan materi spt ini	-
10	10	10	Tanggapan saya webinar ini sangat berm	Kesadaran akan diri
10	10	10	Durasi diperpanjang	Happiness dan religiusitas
10	10	10	Bermanfaat	Membangun mental
8	8	8	.	Mengikuti perkembangan
10	10	10	Sdh ok. Kl ada sesi lanjutan utk memperda	Blm ada ide
9	9	9	Boleh dibagi materinya supaya peserta le	Bagaimana kita melihat goal kita
9	8	8	-	-
10	10	9	Lebih semangat lagi untuk kedepannya	Stop Stigma Negatif pada penderita Covid /yang terinfeksi Covid 19
9	9	9	Membagikan sumber2 buku atau jurnal ya	topik2 hope dan optimism
10	10	8	Sebaiknya pembasahan materi dan hasil g	Topik psikologi positif lainnya, khususnya psychological well-being
9	7	7	materi dapat dibagi	psi positif lanjutan
10	10	9	lebih ke koneksinya saja	well-being
9	9	9	Lanjut training	Forgiveness
10	10	10	Sudah bagus	Relevansi Psikologi Positif dengan Budaya Nusantara
9	8	8	Buat lagi acara-acara seperti ini	Relationship
10	10	9	Terus dilakukan secara berkala	Aplikasi hasil penelitian untuk meningkatkan happiness, meaning dan gratitu
9	9	9	Tidak ada	Mendampingi anak merawat rasa bahagia
10	10	9	Mungkin waktu tuk pemaparan tdk hanya c	Topik yg diperlukan tuk mengstasi situasi pandemi,tuk dpt menolong terutar
10	10	9	sudah baik	self/ character development
9	9	9	Sudah baik	Gratitude bisa dibahas lbh mendalam
7	8	7	Cara menyampaikan sudah baik dan bisa	komunikasi interpersonal-intrapersonal
8	8	8	-	-
10	10	10	Sudah bagus sekali	Ikut saja

10	10	10	Terima kasih, mengikuti webinar ini saya s	Cara mengatasi negativity
10	10	10	narasumber cukup memberikan serta men	toxic positivity
7	7	7	Sdh ok	Belum
9	9	9	sudah sangat baik dalam segi pemaparan	forgiveness
9	9	9	selamat kepada panitia, terimakasih kepa	idem
10	10	10	Narasumbernya dari lintas bidang dalam p	Trust
8	9	8	Oke	Happiness
8	8	8	Sarannya mungkin adakan juga sesi disku	topik tentang mindfulness
10	10	10	Semoga kegiatan webinar ini tetap diadak	Toxic Relationship
10	10	9	Topik yang lain	Characters Strength
8	8	7	sejauh ini sudah baik, karena penjelasan d	happiness pada anak berkebutuhan khusus
10	10	10	Lebih banyak topik-topik tentang psikologi	mengembangkan meaning
10	10	10	sudah bagus sekali	mengelola stres dalam pandemi
9	9	9	-	-
10	10	10	Lebih banyak acara yg serupa	Work family balance
10	10	10	adakan lagi webinarnya	kelanjutan dari penelitian
8	9	8	.	.
10	10	7	harapan saya ada pembahasan tentang m	Setrategi Membangun kebahagiaan di Masa Pandemi di lingkungan keluarga
10	10	10	sangat menarik sudah sangat baik	terapi positif
9	9	8	lanjutkan	meaning at work, meaning in work, career coaching
10	10	10	Bagus sekali materi hari ini, semua sudah	Forgiveness
9	10	9	Sangat interaktif dan inspiratif, semoga ke	Intervensi Psikologi Positif
8	9	8	-	Menumbuhkan Kebersyukuran pada klien gangguan kepribadian
8	10	9	Acara webinar hari ini sudah disajikan der	Produktivitas
9	9	9	Sudah sangat baik	Mengajarkan Meaning of Life sejak sejak dini
9	10	9	Interesting topic	-
10	10	10	Adakan sering2 hehe	Walkthrough satisfaction (well-being)
9	10	9	Blm ada	Blm ada
10	10	10	Menurut saya program seperti ini sangat b	Topik-topik yang relevant dengan situasi kehidupan manusia saat ini
10	9	8	Bahan atau jurnal penelitian mungkin bisa	Bagaimana efek positive psychology dalam organisasi dan intervensinya
10	10	10	pembiacara sangat memberikan insight ba	past life regression
10	10	10	Dilanjut webinar dan workshop lagi	Meaning dan gratitute
10	10	8	cukup	intervensi berbasis positive psychology
9	9	8	Masih tetap pada Tema Psikologi Positif	Membangun Psikologi Positif Pada Karyawan
8	8	8	menariik sekali dan mudah dipahami wala	meaning of life, positive intervention, positive education
9	10	8	Sudah menarik materi dan penyampaian	Materi yg sama dalam setting pio
10	10	10	Ditunggu giat selanjutnya yag lbh bombas	Pio atau positif psy ttp□

9	9	9	acara sangat menarik dan menambah wawasan	penelitian selanjutnya
10	10	10	buat acara rutin sebulan sekali	apapun...karena semua tentang psi positif selalu asyik.
8	8	7	Sudah bagus, ditunggu video rekaman acara	Organization Development with Psychology Positive
9	10	9	Acara sudah bagus. Jika ada acara semacam	Flourishing
10	10	10	tidak ada, acara berjalan sudah baik, hanya	Saya berharap ada lanjutan atau hasil dari pengembangan dari initial penelitian
10	10	10	Luar biasa, sangat insightful 😊	Law of Attraction dalam perspektif Positive Psychology
10	10	10	Sudah baik sekali pelaksanaannya	-
10	9	9	Sudah sangat bagus, namun karena terdapat	Mimpi, sleep paralysis, sleepwalking, inner child
9	8	8	Menarik, karena topiknya masih relevan dan	Time Management
8	8	7	topik yang dibawakan sudah bagus dan sangat	pokonya berhubungan dengan psikologi :)
9	9	7	sudah baik	Meaning At Work
10	10	10	Sudah sangat baik ^^	Logotherapy (lebih mendalam)
10	10	10	Semoga ada acara dg topik yang lebih mendalam	-
9	9	10	Sudah baik	Agile Happiness
10	10	10	Ditunggu webinar selanjutnya	Flourishing bagi kesehatan mental
9	9	8	Sudah sangat baik, dipertahankan!!	Worklife Balance
9	9	7	Sangat inspiratif dalam kondisi saat sedang	Forgiveness
9	9	7	webinar nya bagus	psikologi forensik
10	10	9	Menambah Materi webinar tentang topik2	Mindfulness
8	9	8	krn saya masih awam soal psikologi positif	masih belum terpikir
9	9	8	sudah baik	positive psychology yang lbh mendalam
10	10	10	Sangat OK	Apapun saya berminat ikut
7	8	7	acaranya jangan terlalu siang.	bagaimana menumbuhkan forgiveness dan meaning
9	9	9	Semuanya sudah baik. Semoga jika ada k	Ngikut aja deh
9	9	9	,	,
10	10	10	keren banget, adakan webinar-webinar te	Positive Leader
10	10	9	Dipertahankan	Selfcare during pandemic

ude

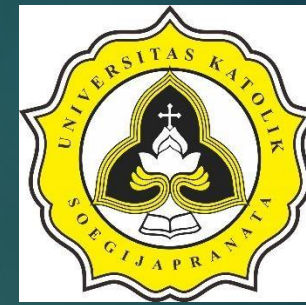
na para remaja

a dan kerjja

itian yang telah dipaparkan hari ini. Banyak hal yang masih membuat penasaran.



HAPPINESS, MEANING, GRATITUDE generations in Indonesia



Lucia Trisni Widhianingtanti

MATERI



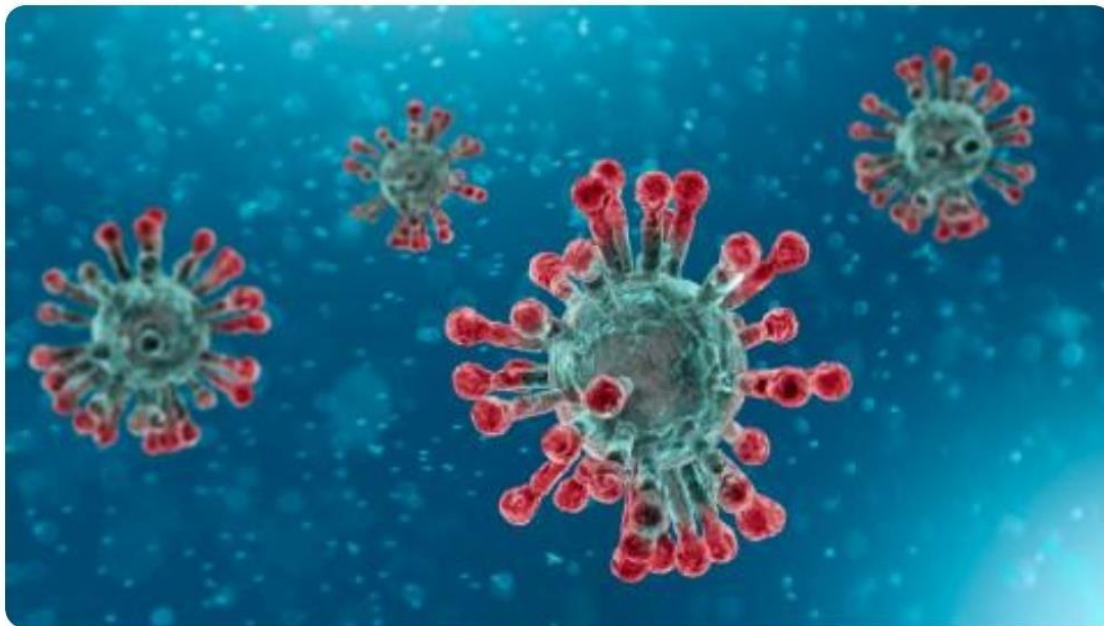
BREAKING NEWS: Corona di Indonesia Menggila, Melonjak 20.574 Orang Sehari



Kumparan

2021/06/24 17:01

[Ikuti](#)



A UN framework for the immediate socio-economic response to COVID-19

APRIL 2020

1  **HEALTH FIRST:**
Protecting health services
and systems during the crisis

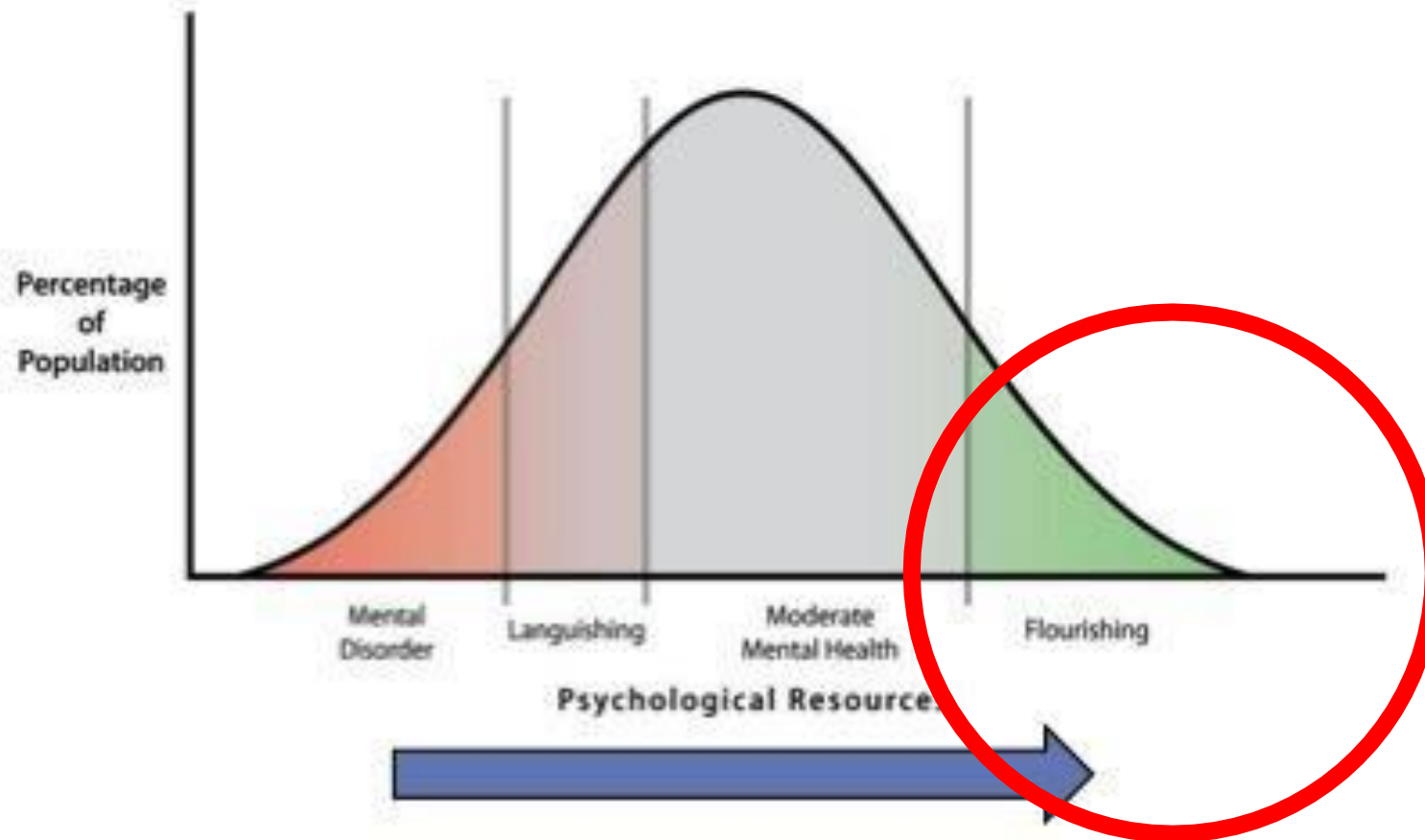
2  **PROTECTING PEOPLE:**
Social protection and
basic services

3  **ECONOMIC RESPONSE & RECOVERY:**
Protecting jobs, small and medium-
sized enterprises, and the informal
sector workers

4  **MACROECONOMIC RESPONSE AND
MULTILATERAL COLLABORATION**

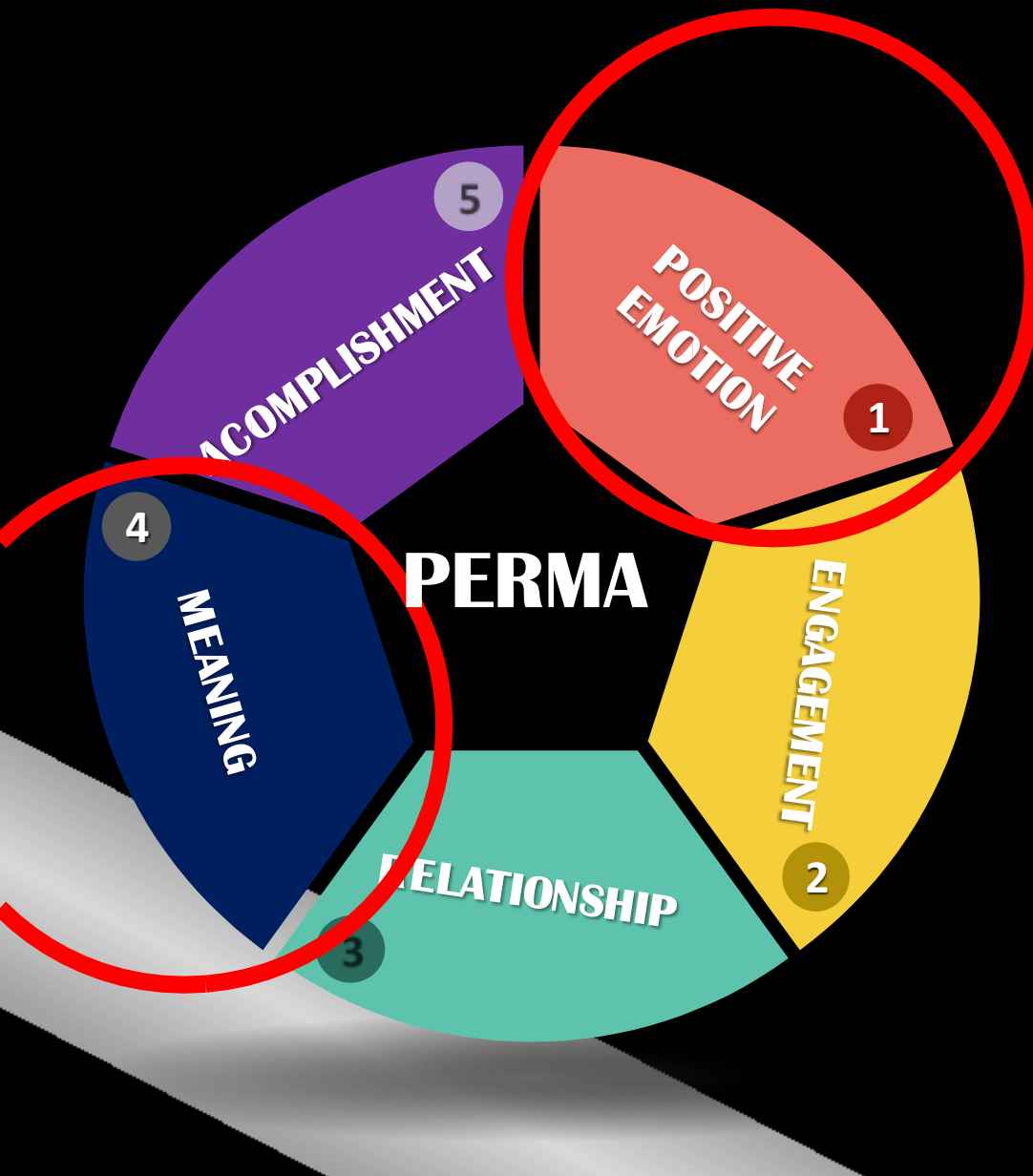
5  **SOCIAL COHESION AND
COMMUNITY RESILIENCE**

Mental Health Spectrum



(Well-being Institute, University of Cambridge, 2011)

Target PP 2006 : Flourishing



1 *peace, gratitude, satisfaction, pleasure, inspiration, hope, curiosity, atau love*

2 benar-benar terlibat dalam situasi , tugas , atau proyek, yang mengalami flow (waktu terasa berhenti , kehilangan rasa diri , dan berkonsentrasi intens pada saat ini).

3 Membangun hubungan positif dengan orang lain

4 melayani yang lebih besar dari diri kita sendiri . Bermakna bagi diri dan orang lain

5 berusaha untuk menguasai keterampilan , mencapai tujuan yang berharga , atau mencapai prestasi pada situasi yang kompetitif

“

LIFE IS 10% WHAT
HAPPENS TO YOU
AND 90% HOW YOU
REACT TO IT

Charles R. Swindoll

©quotefancy.com



REVOLUSI



Makna dalam hidup (*meaning of life*) harus melibatkan:

- 1) Orang yang merasa bahwa hidup mereka penting,
- 2) Memahami hidup mereka
- 3) Menentukan tujuan yang lebih luas untuk hidup mereka



MEANING:

**Seseorang Merasa Hidupnya
Penting dan Perlu
Diperjuangkan**

KEBERSYUKURAN/Gratitude

Kecemasan:

Menurunkan
kecemasan



KESEJAHTERAAN

PSIKOLOGIS:

Meningkatkan
kesejahteraan
Psikologis



RESILIENSI:

Meningkatkan
resiliensi

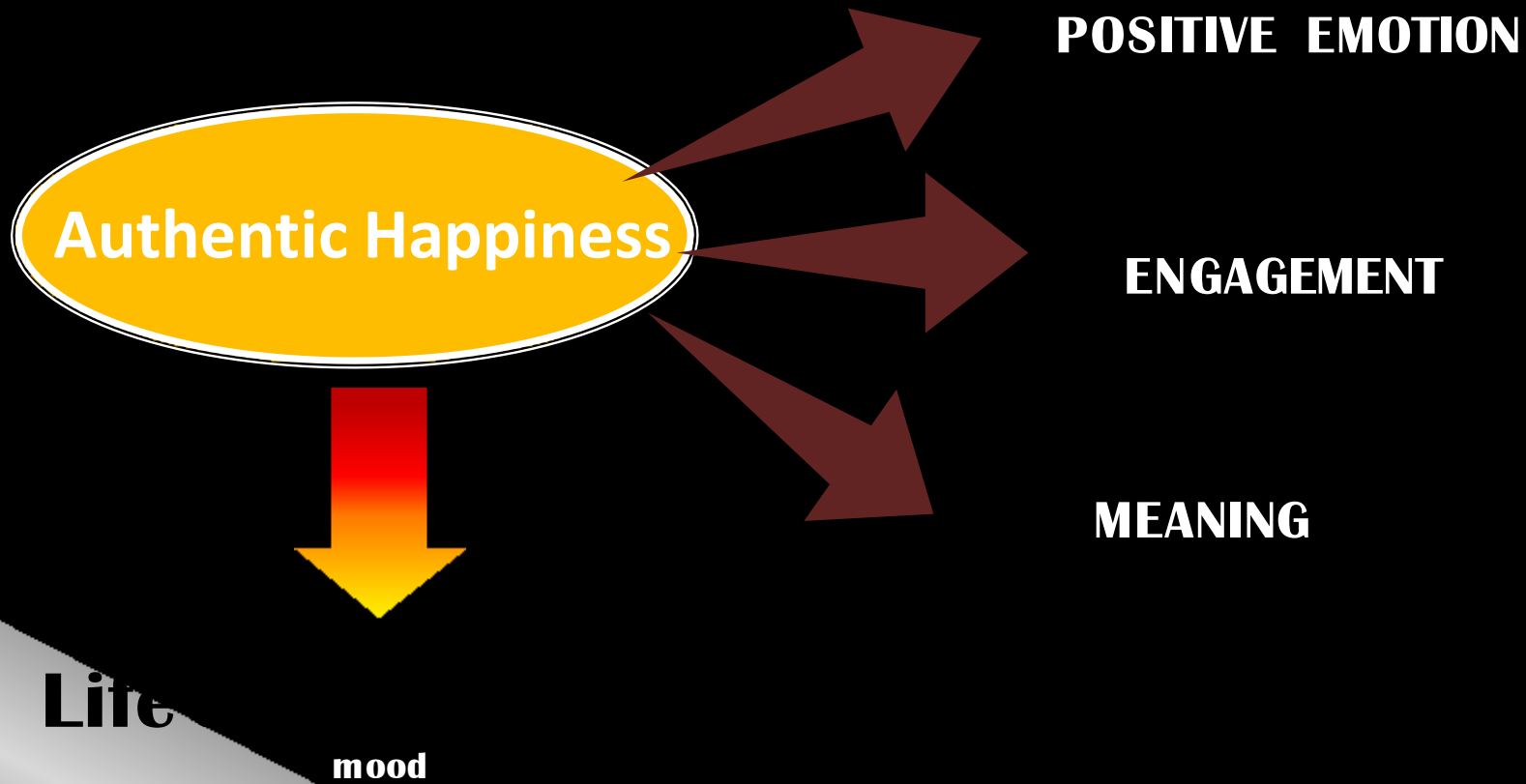


KEBAHAGIAAN:

Meningkatkan
kebahagiaan



TARGET PP pada tahun 2000



Seligman, 2012

(Authetichappiness.cm)



Hasil survei

Figure 2.1: Ranking of Happiness 2017-2019 (Part 1)

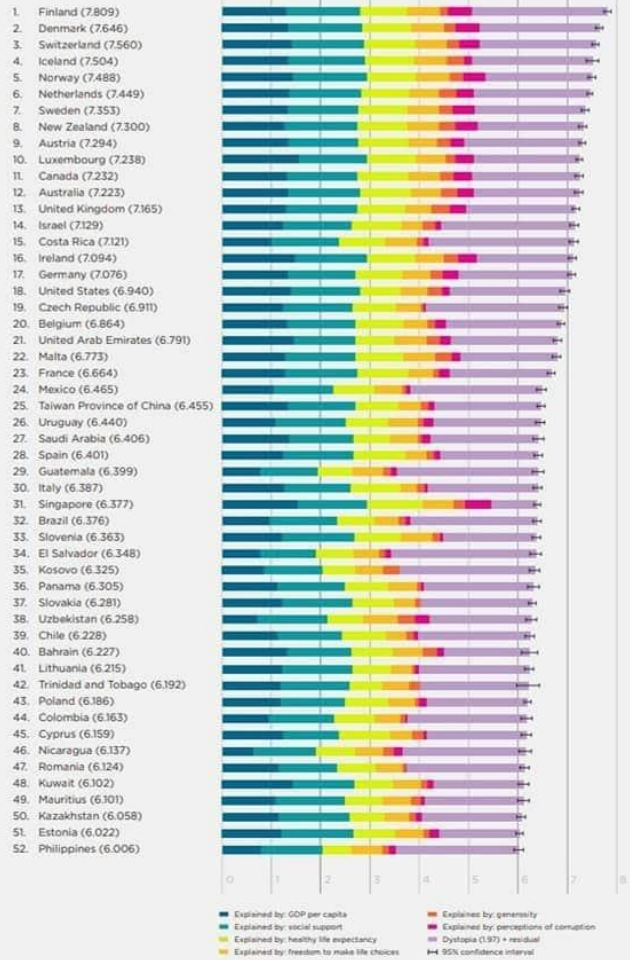


Figure 2.1: Ranking of Happiness 2017-2019 (Part 2)

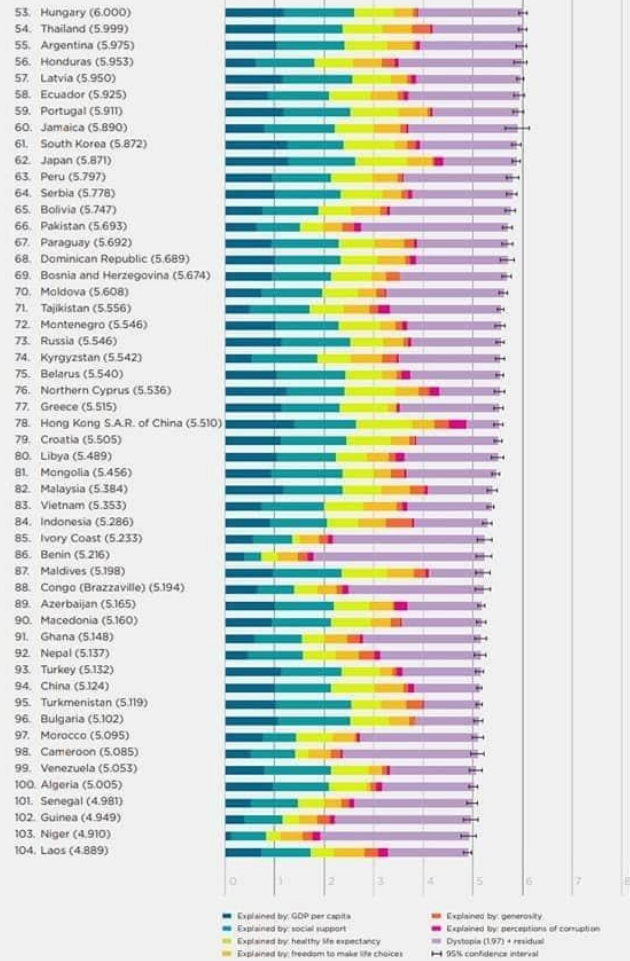


Figure 3.1: Global Ranking of Cities — Current Life Evaluation (Part 1)

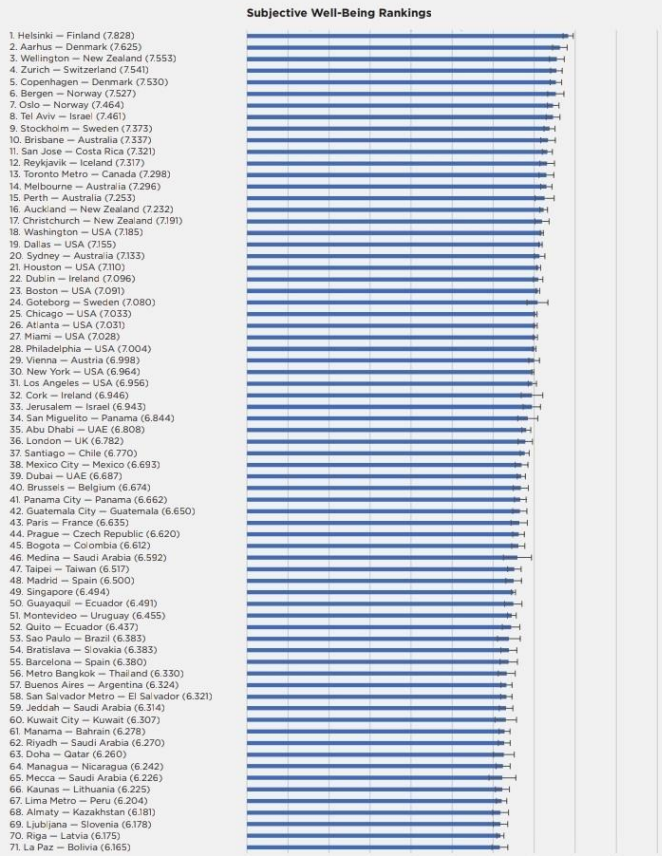


Figure 3.1: Global Ranking of Cities — Current Life Evaluation (Part 2)



Figure A2: Global Ranking of Cities in Terms of Positive Affect (Part 1)

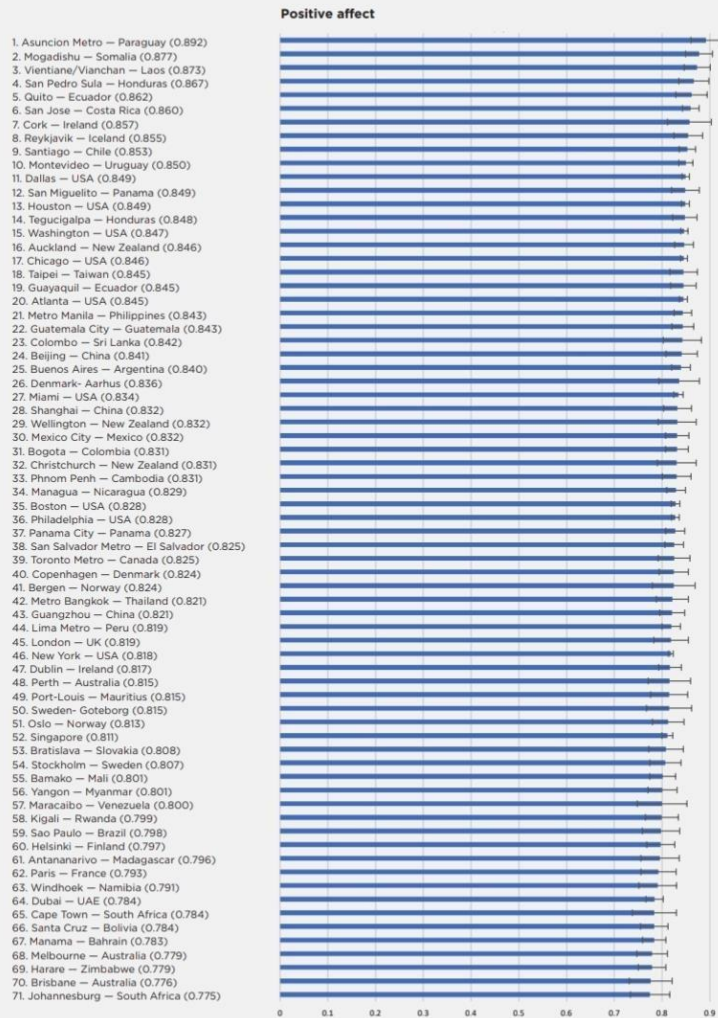
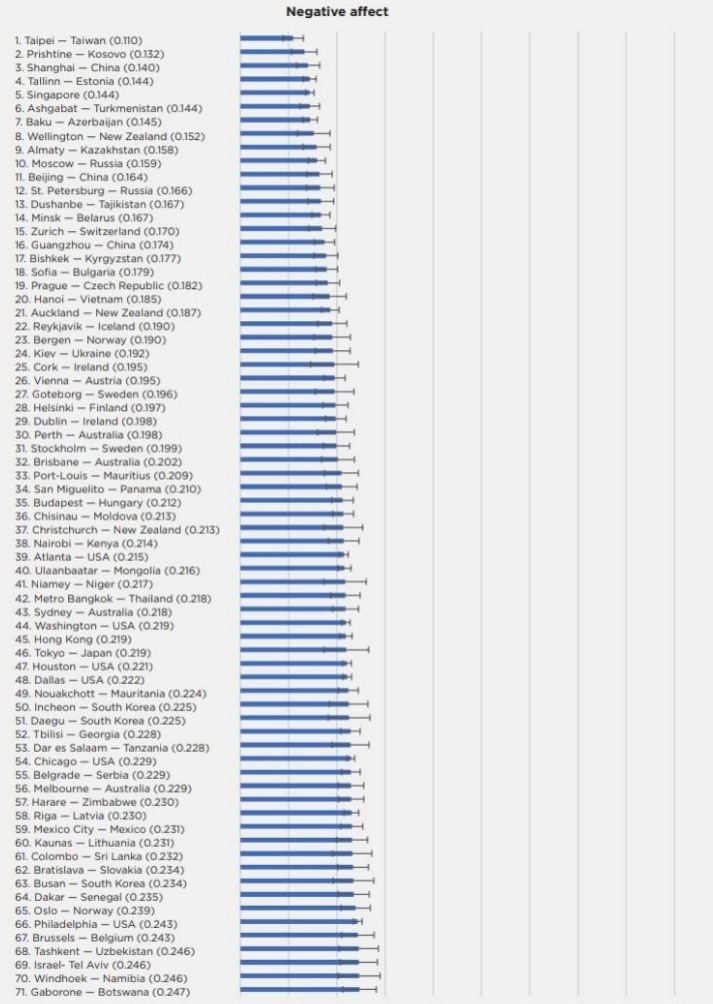


Figure A3: Global Ranking of Cities in Terms of Negative Affect (Part 1)



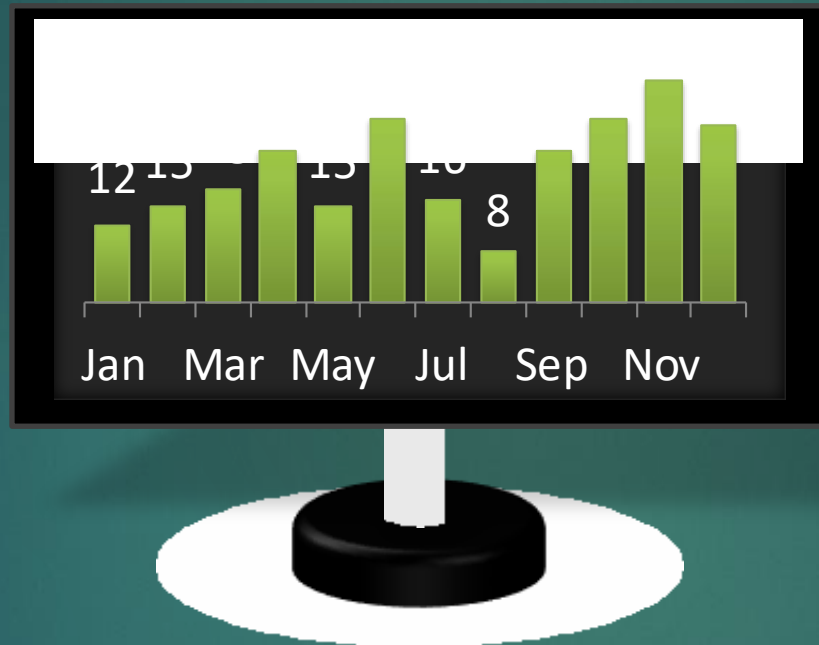
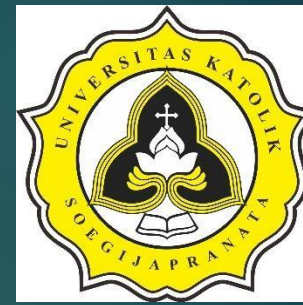


ALAT UKUR HAPPINESS

- World Happiness Index (6 indikator):
 - GDP, Dukungan Sosial, Harapan Hidup, Kebebasan membuat pilihan, Kemurahan hati, Kebebasan dari korupsi
- ASIA: IPSOS (28 indikator -> 5 indikator tertinggi):
 - *filial relationship, spiritual well being, financial situation, personal recognition, freedom of expression, job performance* -> 5 terbesar: hubungan
- Indonesia:
 - menggunakan konsep subjective well-being, L-MW
 - BARAT:
 - OHQ, Happiness Scale, Subjective well-being scale



HASIL RISET





METHODS





METHODS

QUANTITATIVE

Regresi ganda

Instrumen:

Happiness:

The Subjective Happiness Scale (SHS) (Lyubomirsky & Lepper, 1999)

Gratitude :

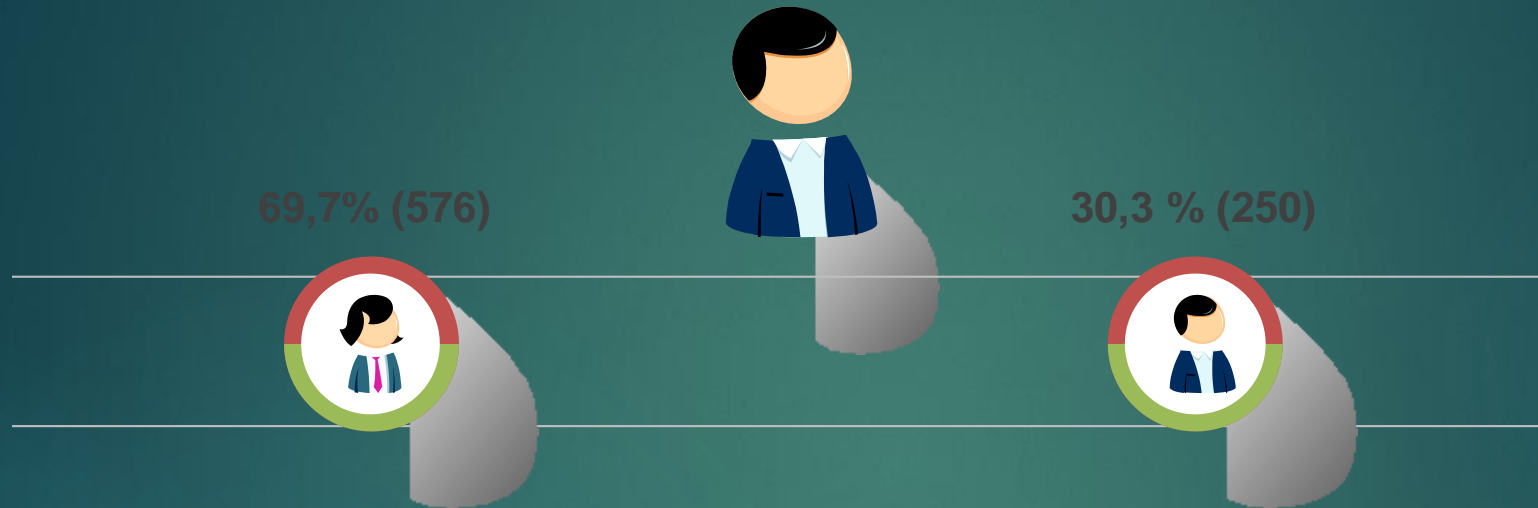
The Gratitude Questionnaire (GQ-6) McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002).

Meaning:

The Meaning in Life Questionnaire (MLQ) Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S. Kaler, M. (2006).

DEMOGRAFI

Total Subjek : 826



21-30 Tahun



39,5%

31- 40 Tahun



23,4%

41-50 Tahun



24,5%

51-60 Tahun



11,1%

61-70 Tahun

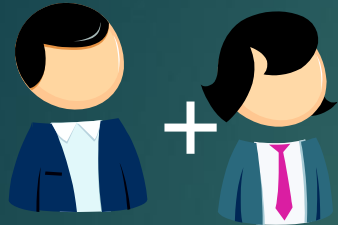


1,6%

Lanjutan...

Status

54,8%



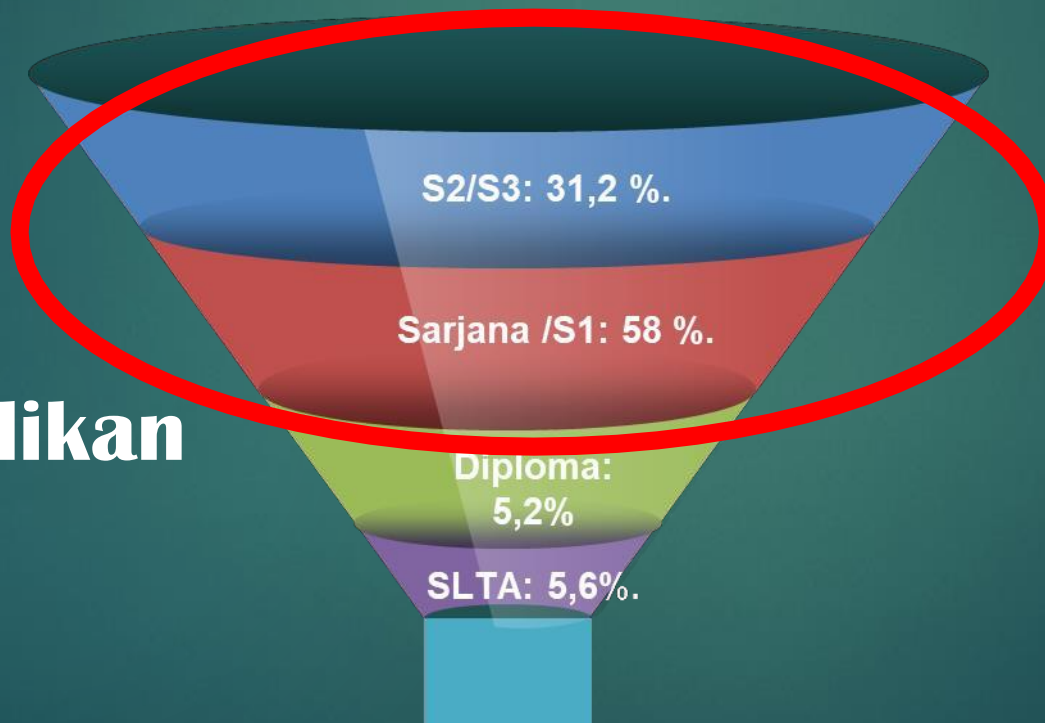
4,4%



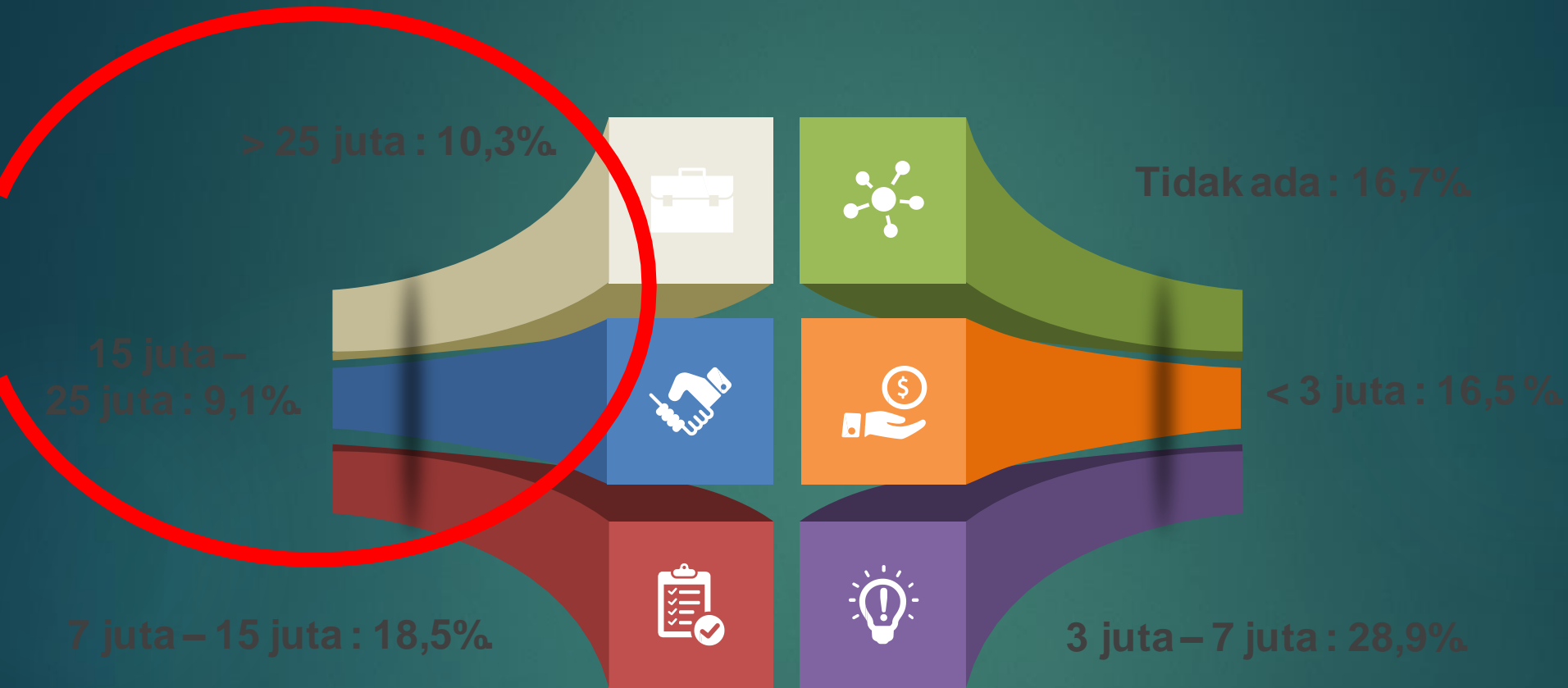
40,8%



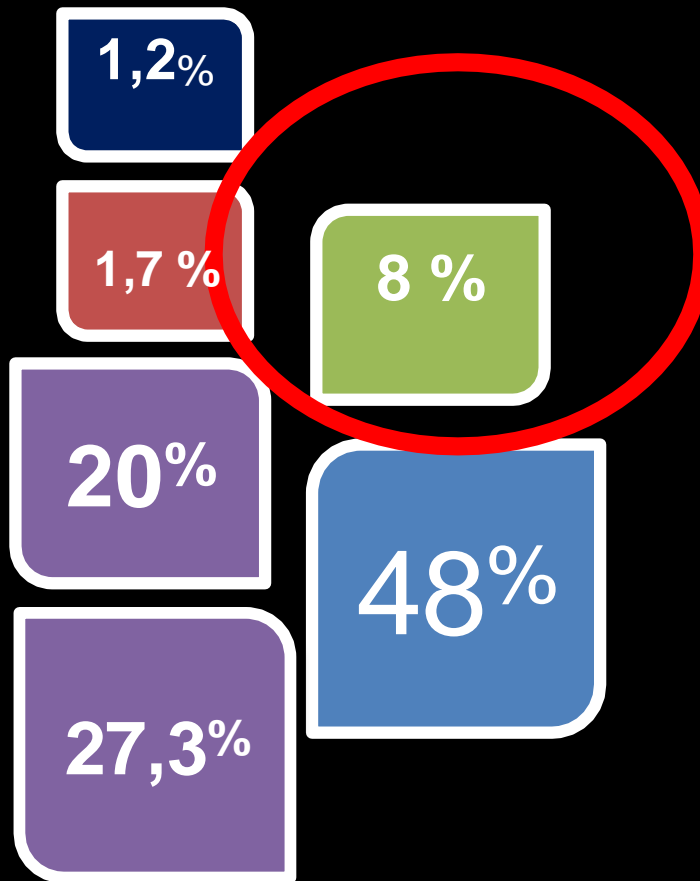
Pendidikan



Pekerjaan



Tidak bekerja sebelum covid-19	164	19,9%
Wiraswasta	155	18,8%
Pegawai Swasta (Staff)	207	25,1%
Pegawai Swasta (Supervisor)	63	7,6%
Pegawai Swasta (Manager)	149	18,0%
Pegawai Pemerintahan (staf)	44	5,3%
Pegawai Pemerintahan (eselon II)	4	0,5%
Pegawai Pemerintahan (eselon III)	14	1,7%
Pegawai Pemerintahan (eselon IV)	15	1,8%
PHK pada Pandemic Covid-19	11	1,3%



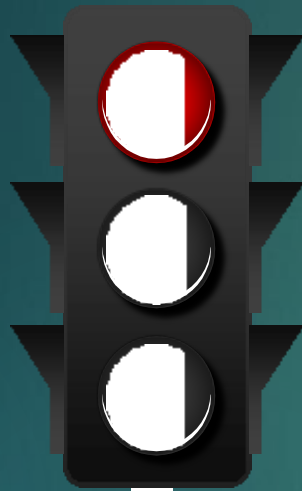


GENERATION



GENERATIONS

57-75 tahun



Baby Boomers:
N = 13
(1.6 %)

40- 56 tahun



Gerasi X:
N = 294
(35,6%)

Z: 8-23 tahun
Y: 24-39 tahun



Millenial & Z:
N + 519
(62,8%)

Meaning, Happiness, Gratitude Gen X dan grup Milenial

Ada perbedaan meaning, happiness gratitude pada Milenial

dan Gen X. **Gen X lebih tinggi :**

- Perbedaan Milenial dan Gen X sangat signifikan, Gen X memiliki **meaning lebih tinggi**
- Perbedaan Milenial dan Gen X sangat signifikan , Gen X memiliki tingkat **happiness lebih tinggi**
- Perbedaan Milenial dan Gen X sangat signifikan, Gen X memiliki **gratitude lebih tinggi**

Gen

- ▶ Milenial N = 519
- ▶ Gen X N = 294
- ▶ Baby boomers N=13

Ada perbedaan meaning, happiness gratitude antar 3 generasi

Perbedaan Milenial dan Gen X sangat signifikan, Gen X memiliki meaning lebih tinggi

Perbedaan Milenial dan Gen X sangat signifikan, Gen X memiliki tingkat happiness lebih tinggi

Perbedaan Milenial dan Gen X sangat signifikan, Gen X memiliki gratitude lebih tinggi

Gaji

- ▶ Ada perbedaan happiness dilihat dari Tingkat Gaji
- ▶ Ada perbedaan Gratitude dilihat dari tingkat Gaji
- ▶ Tidak ada perbedaan meaning dilihat dari tingkat Gaji

▶ Tidak ada gaji

▶ < 3jt

▶ 3jt-7jt

▶ 7jt-15jt

▶ 15jt-25jt

▶ > 25jt

yg ditulis merah memiliki tingkat happiness & Gratitude lebih tinggi

Status perkawinan

- ▶ Ada perbedaan Meaning, happiness dan Gratitude signifikan dg status perkawinan
- ▶ Menikah lebih tinggi meaning dibanding lajang
- ▶ Duda/janda memiliki meaning lebih tinggi dibanding lajang
- ▶ Duda/janda memiliki meaning lebih tinggi dibanding menikah

- ▶ Menikah lebih tinggi happiness dibanding lajang
- ▶ Duda/janda memiliki happiness lebih tinggi dibanding lajang
- ▶ Duda/janda memiliki happiness lebih tinggi dibanding menikah

- ▶ Menikah lebih tinggi Gratitude dibanding lajang
- ▶ Duda/janda memiliki Gratitude lebih tinggi dibanding lajang
- ▶ Menikah memiliki Gratitude lebih tinggi dibanding Duda/janda

Tingkat Pendidikan

- ▶ Tidak Ada perbedaan Meaning dg Pendidikan
- ▶ Ada perbedaan H dg P
- ▶ Ada perbedaan G dg P

Happiness :

- ▶ SMA memiliki Happiness lebih tinggi daripada Mahasiswa
- ▶ SMA memiliki Happiness lebih tinggi daripada Diploma
- ▶ SMA memiliki Happiness lebih tinggi daripada S2/S3
- ▶ Mahasiswa memiliki Happiness lebih tinggi daripada S2/S3

Gratitude

Ada perbedaan Gratitude SMA dg mahasiswa, SMA lebih tinggi

Ada perbedaan Gratitude SMA dg diploma, SMA lebih tinggi

Ada perbedaan Gratitude SMA dg S2/S3, SMA lebih tinggi

Status perkawinan: Meaning

Ada perbedaan *Meaning, Happiness dan Gratitude* signifikan dg status perkawinan:

- Menikah lebih tinggi *meaning* dibanding lajang
- Duda/janda memiliki *meaning* lebih tinggi dibanding lajang
- Duda/janda memiliki *meaning* lebih tinggi dibanding menikah

Status perkawinan: Happiness

Ada perbedaan *Meaning, Happiness dan Gratitude* signifikan dg status perkawinan:

- Menikah lebih tinggi *happiness* dibanding lajang
- Duda/janda memiliki *happiness* lebih tinggi dibanding lajang
- Duda/janda memiliki *happiness* lebih tinggi dibanding menikah

Status perkawinan: Gratitude

Ada perbedaan *Meaning, Happiness dan Gratitude* signifikan dg status perkawinan:

- Menikah lebih tinggi *Gratitude* dibanding lajang
- Duda/janda memiliki *Gratitude* lebih tinggi dibanding lajang
- Menikah memiliki *Gratitude* lebih tinggi dibanding duda/janda

Tingkat Pendidikan

MEANING:

- Tidak Ada perbedaan Meaning dg Pendidikan

HAPPINESS :

- SMA memiliki Happiness lebih tinggi daripada Mahasiswa, Diploma, lulusan S1/ S2/S3
- Mahasiswa memiliki *Happiness* lebih tinggi daripada Diploma/S1/S2/S3
- Tidak ada perbedaan *Happiness* lulusan Diploma, S1, S2/S3

GRATITUDE :

- Lulusan SMA memiliki *Gratitude* lebih tinggi daripada Mahasiswa, lulusan Diploma dan S1/S2/S3
- Tidak ada perbedaan *Gratitude* pada mahasiswa, lulusan S1, atau lulusan S2/S3



DISCUSSION RISET



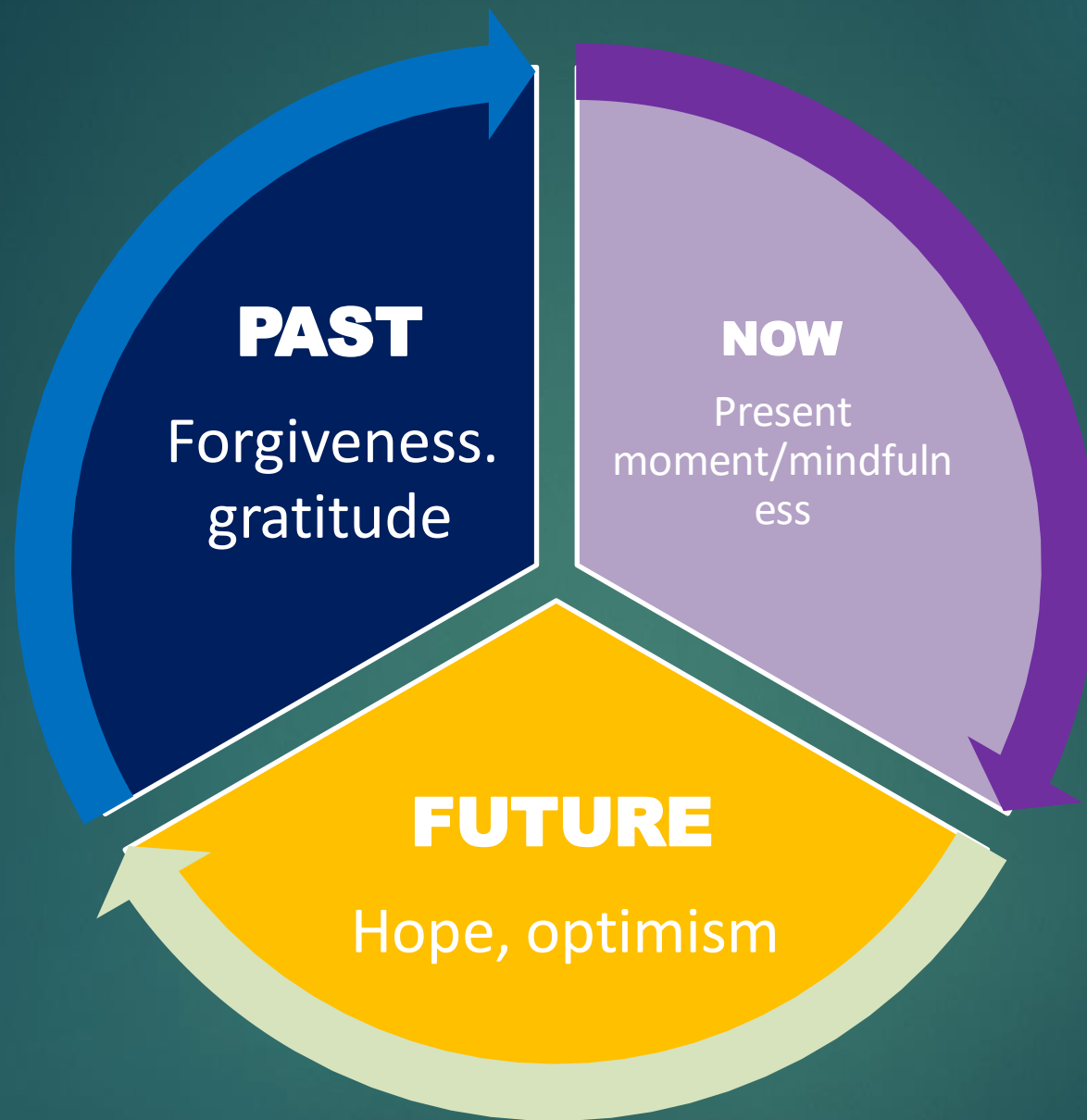


Nurlaila Effendy & Lucia Trisni

TIPS



Nurlaila Effendy & Lucia Trisni



😊 Terimakasih Tuhan/Allah/Ohm, saya dapat memberi bantuan pada penjual pecel.





HOPE & OPTIMISM

HOPE:

- menyusun *goal-goal*
- Membuat rencana aksi untuk mencapai *goal*

OPTIMISM

- Menginvestasikan energi untuk mencapai goal
- Membangun daya juang, resiliensi



ACTION CALENDAR: MEANINGFUL

JUNI



MONDAY



TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

1 Take the AFH pledge: to create more happiness in the world

2 Do something meaningful for someone you really care about

3 Share photos of 3 things you find meaningful or memorable today

4 Take interest in people who are older, younger or different to you

5 Get outside. Look at the sky & feel connected to the natural world

6 Choose one of your life goals and take a step towards it

7 What are your most important values? Use them today

8 Go on a kindness mission. Give your time to help others today

9 Tell someone about why your favourite music means a lot to you

10 Pay special attention today to the people you cherish most

11 Find out about the values and traditions of another culture

12 Do something to help a project or charity you care about

13 Visit a location that you find inspiring and meaningful

14 Find a way to craft your work activity to give it more meaning

15 Recall three things you've done that you are really proud of

16 Look for opportunities to be a good citizen of the world today

17 Share an inspiring quote with someone that matters to you

18 Gaze up at the stars and see that we are part of something bigger

19 Connect with people who matter to you (face-to-face if possible)

20 Today do something that makes your soul sing

21 Think about how your actions make a difference in the world

22 Ask a loved one or colleague what matters most to them in life

23 Support a cause that stands for something you believe in

24 Reflect on what makes you feel really valued and appreciated

25 Notice all the amazing wonders in the world around you today

26 Find out how to get involved in a group in your local community

27 Do something special today and revisit it in your memory tonight

28 Link today's choices and decisions to your purpose in life

29 Today do something to care for the planet

30 Tell someone about 3 events in your life that were really meaningful

31 What do you want to change in the world? Do something today

"Act as if what you do makes a difference. It does" - William James



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Find out more about the Ten Keys to Happier Living, including books, guides, posters and more here: www.actionforhappiness.org/10-keys

Diawal semua berjalan sangat lancar



Tapi sesuatu yang tak terduga selalu terjadi



Tapi mereka yang sukses selalu menemukan cara mengubah masalah jadi peluang baru





a life-improving university