PENGARUH EFIKASI DIRI DAN KEBERSYUKURAN TERHADAP *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA PETANI TEMBAKAU DI DESA DANUREJO KECAMATAN KEDU

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata (S1) Psikologi

Disusun Oleh:

Astriana Khikmawati

(2007016113)

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

UNVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG

2025

LEMBAR PENGESAHAN

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI
Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul : PENGARUH EFIKASI DIRI DAN KEBERSYUKURAN TERHADAP *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA PETANI TEMBAKAU DI DESA DANUREJO KECAMATAN KEDU

Nama : Astriana Khikmawati
NIM : 2007016113
Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh dosen penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Psikologi.

Semarang, 02 September 2025

DEWAN PENGUJI

Penguji I
Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si
NIP. 197304271996031001

Penguji II
Lucky Ade Sessiani, M.Psi., Psikolog
NIP. 198512022019032010

Penguji III
Hj. Siti Hikmah, S.Pd., M.Si
NIP. 197502052006042003

Penguji IV
Khairani Zikrinawati, M.A
NIP. 199201012019032036

Pembimbing I
Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si
NIP. 198002202023212016

Pembimbing II
Lucky Ade Sessiani, M.Psi., Psikolog
NIP. 198512022019032010

PERNYATAAN KEASLIAN

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Astriana Khikmawati

NIM : 2007016113

Program Studi : Psikologi

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **"Pengaruh Efikasi Diri dan Kebersyukuran terhadap *Subjective Well-Being* pada Petani Tembakau di Desa Danurejo Kecamatan Kedu"** merupakan karya hasil yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis dirujuk dalam skripsi ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 20 Juni 2025



Astriana Khikmawati

NIM. 2007016113

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING I

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI
Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.
Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut :

Judul	: Pengaruh Efikasi Diri dan Kebersyukuran terhadap Subjective Well-Being pada Petani Tembakau di Desa Danurejo Kecamatan Kedu
Nama	: Astriana Khikmawati
NIM	: 2007016113
Jurusan	: Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.
Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,

Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si
NIP. 198002202023212016

Semarang, 25 Juni 2025
Yang bersangkutan

Astriana Khikmawati
NIM. 2007016113

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING II

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI
Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 7643370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.
Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut :

Judul	: PENGARUH EFIKASI DIRI DAN KEBERSYUKURAN TERHADAP *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA PETANI TEMBAKAU DI DESA DANUREJO KECAMATAN KEDU
Nama	: Astriana Khikmawati
NIM	: 2007016113
Jurusan	: Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.
Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Lucky Ade Sesslani, M.Psi., Psikolog
NIP. 198512022019032010

Semarang, 25 Juni 2025
Yang bersangkutan

Astriana Khikmawati
NIM. 2007016113

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT., Tuhan Yang Maha Kuasa atas berkat rahmat dan karunia-Nya, serta hidayah dan inayah serta pertolongannya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Pengaruh Efikasi Diri dan Kebersyukuran terhadap *Subjective Well-Being* pada Petani Tembakau di Desa Danurejo Kecamatan Kedu" ini dengan baik. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang mengantarkan umat dari zaman jahiliah menuju zaman yang terang benderang, sehingga umat mendapatkan kesempatan untuk terus menuntut ilmu hingga ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

Dalam pembuatan skripsi ini, penulis banyak dibantu dan didukung oleh keluarga, rekan-rekan serta pihak-pihak lain yang terkait. Untuk itu pada kesempatan ini dengan penuh rasa hormat, penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penulisan skripsi ini hingga selesai. Perkenankan secara khusus penulis menyampaikan terima kasih kepada pihak-pihak tersebut. Diantaranya adalah:

1. Prof. Dr. Nizar Ali., M.Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
2. Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
3. Ibu Dewi Khurun Aini, M.A selaku Ketua Jurusan Psikologi
4. Ibu Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si, selaku pembimbing 1 yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk mendampingi, membimbing dan mengarahkan penulis dari awal hingga skripsi ini selesai.
5. Ibu Lucky Ade Sessiani, M.Psi., Psikolog selaku pembimbing 2 sekaligus dosen wali yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membantu, mendampingi, membimbing serta mengarahkan penulis dari awal studi hingga menyelesaikan skripsi ini.

6. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmu serta inspirasi kehidupan selama menjalani perkuliahan.
7. Seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas yang menunjang.
8. Seluruh petani tembakau yang berkenan menjadi partisipan dalam penelitian ini
9. Orang tua tercinta Mustakim dan Safariyah, beserta kakak-kakak penulis Raniyati Lastari dan Dewi Rara Aniyati yang selalu mendoakan, mendukung, dan memberikan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dengan baik.
10. Semua pihak yang memberikan partisipasi dalam penulisan skripsi ini yang Namanya tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Demikian kata pengantar dan ucapan terima kasih penulis. Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki keterbatasan dan jauh dari kesempurnaan. Akan tetapi, peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi peneliti lain dan siapapun yang membacanya.

Semarang, 20 Juni 2025



Astriana Khoirunnawati
NIM. 2007016113

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Teristimewa kedua orang tua tercinta, Bapak Mustakim dan Ibu Safariyah, terima kasih karena telah mendidik dan membimbing penulis dengan penuh kesabaran, sekaligus sumber kekuatan utama dalam setiap langkah penulis. Terima kasih atas segala kasih sayang, segala doa dan sumber daya yang tidak terhitung demi keberhasilan dan kebahagiaan penulis serta tetap percaya dan memberikan ruang kepada penulis untuk berproses. Semoga pencapaian kecil ini bisa menjadi awal dari banyaknya hal baik yang akan datang dan menjadi bagian dari kebahagiaan yang selama ini diharapkan oleh kalian.
2. Kakak-kakak terbijak penulis, Raniyati Lastari dan Dewi Rara Aniyati yang selalu memberikan semangat, motivasi dan dukungan tanpa henti selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas segala arahan yang membantu penulis memahami hal yang harus diperjuangkan. Kehadiran dan perhatian kalian menjadi bagian penting yang menguatkan hingga tahap ini.
3. Semua sahabat dan rekan terdekat penulis yang tidak dapat penulis sebut satu persatu. Terima kasih telah menjadi bagian dari proses hidup penulis.
4. Musisi tanah air Juicy Luicy, Hivi!, The Adams dan perunggu. Terima kasih atas karya yang menjadi suara dari rasa. Bukan sekedar FOMO, namun karya kalian hadir sebagai teman dalam proses dan pengingat arah.
5. Diri penulis, terima kasih karena telah bertahan sejauh ini. Terima kasih karena tetap memilih untuk bangkit dari hal-hal yang sempat memberatkan dan terus melangkah. Maaf jika proses ini menjadi lebih lama dari orang lain. Namun penulis tetap bangga karena pada akhirnya menyadari bahwa ini adalah bagian dari tanggung jawab yang harus diselesaikan.

MOTTO

“Sesungguhnya Bersama kesulitan itu ada kemudahan.
Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan lain). Dan hanya kepada Tuhan mu lah engkau berharap ”

(Qs. Al-Insyirah, 94: 6-8)

”Syukur bukan hanya tentang menghitung berkah, tapi memahami nilai setiap pengalaman”

(Melody Beattie)

“Melangkah pelan, tapi pasti, menuju terang yang kutemukan sendiri.”

(Timur – The Adams)

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN i
PERNYATAAN KEASLIAN ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING I iii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING II iv
KATA PENGANTAR v
HALAMAN PERSEMBAHAN vii
MOTTO viii
DAFTAR ISI ix
DAFTAR TABEL xii
DAFTAR GAMBAR xiii
DAFTAR LAMPIRAN xiv
ABSTRACT xv
ABSTRAK xvi
BAB I1 **PENDAHULUAN** 1
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 7
C. Tujuan Penelitian 8
D. Manfaat Penelitian 8
E. Keaslian Penelitian 9
BAB II KAJIAN PUSTAKA 12
A. *Subjective Well-Being* 12
1. Pengertian *Subjective Well-Being* 12
2. Aspek-aspek *Subjective Well-Being* 15
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Subjective Well-Being* 18
4. *Subjective Well-Being* dalam Prespektif Islam 21
B. Efikasi Diri 24
1. Pengertian Efikasi Diri 24
2. Aspek-aspek Efikasi Diri 25
3. Efikasi Diri dalam Prespektif Islam 27
C. Kebersyukuran 30
1. Pengertian Kebersyukuran 30
2. Aspek-aspek Kebersyukuran 32

3. Kebersyukuran dalam Prespektif Islam 33
D. Pengaruh Efikasi Diri dan Kebersyukuran terhadap *Subjective Well-Being* 35
E. Kerangka Berpikir 38
F. Hipotesis Penelitian 39
BAB III METODE PENELITIAN 40
A. Jenis dan Pendekatan 40
B. Variabel Penelitian 40
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian 41
D. Tempat dan Waktu Penelitian 42
E. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling 42
1. Populasi 42
2. Sampel 42
3. Teknik Sampling 43
F. Teknik Pengumpulan Data 43
1. Skala *Subjective Well-Being* 44
2. Skala Efikasi Diri 45
3. Skala Kebersyukuran 46
G. Alat Ukur 47
1. Validitas 47
2. Uji Daya Beda Item 47
3. Reliabilitas 48
H. Hasil Uji Coba Alat Ukur 48
1. Uji Validitas Alat Ukur 48
2. Reliabilitas Alat Ukur 51
I. Teknik Analisis Data 53
1. Uji Asumsi 53
2. Uji Hipotesis 54
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 55
A. Hasil Penelitian 55
B. Hasil Analisis Data 60
C. Pembahasan 65
BAB V PENUTUP 74
A. Kesimpulan 74
B. Saran 74

DAFTAR PUSTAKA.....76
LAMPIRAN 79

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kategorisasi Penilaian Skala Likert 44
Tabel 3. 2 Blue Print Skala *Subjective Well-Being* 44
Tabel 3. 3 Blue Print Skala Efikasi Diri 61
Tabel 3. 4 Blue Print Skala Kebersyukuran 46
Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas Skala *Subjective Well-Being* 49
Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Skala Efikasi Diri 49
Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas Skala Kebersyukuran 50
Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas Skala *Subjective Well-Being* Sebelum Gugur ... 51
Tabel 3. 9 Hasil Uji Reliabilitas Skala *Subjective Well-Being* Setelah Gugur..... 51
Tabel 3. 10 Hasil Uji Reliabilitas Skala Efikasi Diri Sebelum Gugur 51
Tabel 3. 11 Hasil Uji Reliabilitas Skala Efikasi Diri Setelah Gugur 52
Tabel 3. 12 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kebersyukuran Sebelum Gugur 52
Tabel 3. 13 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kebersyukuran Setelah Gugur 52
Tabel 4. 1 Deskripsi Variabel 57
Tabel 4. 2 Rentang Skor Kategorisasi *Subjective Well-Being* 57
Tabel 4. 3 Kategorisasi Variabel *Subjective Well-Being* 58
Tabel 4. 4 Rentang Skor Kategorisasi Efikasi Diri 58
Tabel 4. 5 Kategorisasi Variabel Efikasi Diri 59
Tabel 4. 6 Rentang Kategorisasi Kebersyukuran 59
Tabel 4. 7 Distribusi Data Kebersyukuran 60
Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas 60
Tabel 4. 9 Hasil Uji Linieritas Efikasi Diri (X1) dengan *Subjective Well-Being* (Y) 61
Tabel 4. 10 Hasil Uji Linieritas Kebersyukuran (X2) dengan *Subjective Well-Being* (Y) 62
Tabel 4. 11 Kesimpulan Hasil Uji Linieritas 62
Tabel 4. 12 Hasil Uji Regresi Linier Berganda 63
Tabel 4. 13 Hasil Uji ANOVA 63
Tabel 4. 14 Hasil Uji Hipotesis Efikasi Diri dan Kebersyukuran terhadap *Subjective Well-Being* 64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Deskripsi subjek berdasarkan jenis kelamin 55
Gambar 4. 2 Data subjek berdasarkan usia 56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Blueprint Penelitian Sebelum Seleksi Aitem..... 80
Lampiran 2 Skala Uji Coba..... 86
Lampiran 3 Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas..... 92
Lampiran 4 Skala Penelitian..... 95
Lampiran 5 Skor Responden..... 99
Lampiran 6 Hasil Uji Deskripsi Data Variabel..... 101
Lampiran 7 Hasil Uji Normalitas..... 101
Lampiran 8 Hasil Uji Linieritas..... 102
Lampiran 9 Hasil Uji Multikolinieritas..... 102
Lampiran 10 Hasil Uji Hipotesis..... 103
Lampiran 11 Daftar Riwayat Hidup..... 104

ABSTRACT

Subjective well-being is a psychological concept that includes individual assessments of happiness, life satisfaction, and positive and negative emotional experiences. This study aims to empirically determine the effect of self-efficacy and gratitude on subjective well-being among tobacco farmers in Danurejo Village, Kedu District. The research method used is quantitative with a correlational approach. The sample size for this study was 117 tobacco farmers in Danurejo Village, Kedu District, selected using non-probability sampling with the incidental sampling method. Data collection was conducted using a Likert scale in the form of self-efficacy, gratitude, and subjective well-being scales. The results of this study show that the first hypothesis is accepted with a sig. value of 0.000 < 0.05, meaning that there is an effect of self-efficacy on subjective well-being among tobacco farmers. The second hypothesis is rejected with a significance value of 0.073 > 0.05, meaning that gratitude does not affect subjective well-being. The third hypothesis was accepted with a significance value of 0.000 (p<0.01) and an Adjusted R Square value of 0.596, meaning that self-efficacy and gratitude have an effect on subjective well-being of 0.596 or 59%. The conclusion of this study is that there is an effect of self-efficacy and gratitude on subjective well-being among tobacco farmers in Danurejo Village, Kedu District.

Keywords*: self-efficacy, gratitude, subjective well-being*

ABSTRAK

Subjective well-being merupakan konsep psikologis yang mencakup penilaian individu mencangkup kebahagiaan, kepuasan hidup, serta pengalaman emosi positif dan negatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris pengaruh efikasi diri dan kebersyukuran terhadap *subjective well-being* pada petani tembakau di Desa Danurejo, Kecamatan Kedu. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 117 petani tembakau di Desa Danurejo, Kecamatan Kedu yang dipilih menggunakan teknik *non probability sampling* dengan metode *incindental sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala likert berupa skala efikasi diri, kebersyukuran, dan *subjective well-being.* Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis pertama diterima dengan nilai sig. 0,000 < 0,05 , artinya terdapat pengaruh efikasi diri terhadap *subjective well-being* pada petani tembakau. Hipotesis kedua ditolak dengan nilai signifikansi 0,073 > 0,05, artinya tidak dapat pengaruh kebersyukuran terhadap *subjective well-being*. Hipotesis ketiga diterima dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 (p<0,01) dan nilai Adjusted R Square sebesar 0,596 yang artinya terdapat pengaruh efikasi diri dan kebersyukuran terhadap *subjective well-being* sebesar 0,596 atau 59%. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat pengaruh efikasi diri dan kebersyukuran terhadap *subjective well-being* pada petani tembakau di Desa Danurejo Kecamatan Kedu.

Kata kunci: efikasi diri, kebersyukuran, *subjective well-being*

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap manusia menginginkan sebuah kehidupan yang bahagia serta sejahtera. Kesejahteraan ini tidak hanya diukur dari aspek material atau ekonomi, namun juga dari kualitas emosional dan psikologis yang dirasakan oleh individu dalam kehidupannya. Dalam konteks ini, konsep *subjective well-being* muncul sebagai alat untuk mengukur kebahagiaan dan kepuasan hidup berdasarkan persepsi dan evaluasi pribadi Seseorang terhadap hidupnya. Menurut Diener (2018: 1), *Subjective well-being* merupakan penilaian atau evaluasi individu mengenai kehidupannya serta mencangkup penilaian kognitif reflektif, seperti kepuasan hidup serta respon emosional terhadap kehidupan yang sedang berlangsung yang kaitannya dengan emosi positif serta menyenangkan ataupun emosi negatif atau tidak menyenangkan.

Subjective well-being seringkali dimaknai dengan bagaimana individu melakukan evaluasi pada dirinya. Menurut Diener (2018: 2) *subjective well being* sebagai evaluasi individu tehadap kualitas hidup mereka didasarkan pada dua aspek utama, yaitu *affective well-being* (kesejahteraan afektif) yang melibatkan emosi positif dan negatif yang dialami seseorang serta *cognitive well-being* (kesejahteraan kognitif) yang berhubungan dengan evaluasi umum terhadap kepuasan hidup dan pencapaian tujuan hidup.

Menurut Angelina (2024: 1269) *subjective well being* sebagai evaluasi individu mengenai kualitas hidup mereka didasarkan pada dua hal utama, yaitu penilaian yang bersifat kognitif seperti penilaian umum mengenai kepuasan hidupnya (*life satisfaction*) serta kepuasan spesifik atau domain spesifik mengenai kepuasan kerja atau perkawinan. Adapun penilaian selanjutnya ialah penilaian afektif yang di dalamnya berupa seberapa sering individu mengalami perasaan positif dan perasaan negatif. Konsep *subjective well-being* menjadi penilaian individu terhadap kehidupan seseorang yang terdiri dari penilaian

kognitif mengenai kepuasan hidup dan penilaian terhadap afeksi dari perasaan serta emosi.

Subjective well-being mempunyai manfaat yang sangat besar bagi individu dalam berbagai aspek kehidupan. Manfaat ini bukan hanya terbatas pada kesehatan mental-emosional, tetapi berdampak pada kesehatan fisik, hubungan sosial, serta kualitas hidup secara keseluruhan. Dalam penelitian yang telah dilakukan oleh Wydianty (2007: 15) menunjukkan bahwa mempunyai *subjective well-being* yang baik, perasaan positif secara psikologis dan sosial akan dimiliki oleh individu dan mempunyai keseimbangan emosi, kebahagiaan serta kepuasan hidup kearah positif.

Tingginya *subjective well-being* yang dimiliki seseorang cenderung menjadikan seseorang tersebut mempunyai kesehatan yang baik pada mental serta raga, lebih produktif dalam berbagai aspek kehidupan, serta memiliki hubungan yang sehat. Individu dengan *subjective well-being* yang tinggi pada umumnya dapat mengelola emosinya serta dapat menyelesaikan masalah dengan lebih baik. Sedangkan individu yang memiliki *subjective well-being* yang rendah seringkali menganggap rendah hidupnya dan memandang perasaan negatif seperti kekhawatiran, kesedihan, dan kemarahan sebagai akibat dari peristiwa yang terjadi.

Hapsari dan Nawangsih (2016: 141) menyatakan dengan kesejahteraan subjektif yang tinggi, individu tidak akan bersikap pasif dalam menerima keadaan, tetapi melakukan banyak upaya guna meningkatkan kesejahteraan daripada merenungi pengalaman masa lalu. Kesejahteraan subjektif berkontribusi pada kesehatan mental yang lebih baik dengan menurunkan stres, kecemasan, dan gejala depresi, serta meningkatkan ketahanan dalam menghadapi tantangan hidup. Dalam aspek sosial, merasa puas dan senang dan cenderung memiliki hubungan interpersonal yang lebih baik, lebih empatik, dan lebih mudah menciptakan hubungan sosial yang kuat. Seseorang dengan tingkat *subjective well-being* yang tinggi lebih produktif pada pekerjaan dan aktivitas sehari-hari, karena memiliki motivasi dan energi positif yang mendorong untuk mencapai tujuan. Dengan demikian, *subjective well-being*

tidak hanya memengaruhi kesejahteraan individu, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap lingkungan sosial dan komunitas secara lebih luas

Subjective well-being merupakan konsep psikologis yang mencakup penilaian individu mencangkup kebahagiaan, kepuasan hidup, serta pengalaman emosi positif dan negatif. *Subjective well-being* yang baik memainkan peran penting dalam kesehatan mental dan fisik seseorang. Namun jika tidak memiliki *subjective well-being* yang baik, dapat membawa dampak negatif pada berbagai aspek kehidupannya. Individu dengan *subjective well-being* rendah cenderung mengalami perasaan negatif dan tidak bahagia. Diener (1999) menyatakan bahwa individu yang memiliki perasaan negatif, hubungan sosial nya menjadi tidak baik jika dibandingkan dengan individu lain, merasa tidak cukup dengan teman, keluarga maupun dirinya sendiri. Apabila kondisi ini tidak segera diperbaiki, individu akan mengalami kesulitan dalam menjalankan peran dan fungsi hidupnya secara optimal, baik di masa kini maupun di masa depan. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk memiliki *subjective well-being* yang baik guna mengurangi dampak negatif timbul.

Rendahnya *subjective well-being* dapat terjadi pada semua profesi tanpa memandang tingkat pendidikan atau status sosial karena memiliki tantangan yang memengaruhi kesejahteraan subjektif, seperti tekanan kerja yang tinggi, konflik interpersonal, atau kurangnya apresiasi. Penelitian yang dilakukan oleh Fajri (2023: 58) pada mahasiswa akhir yang berada disituasi bekerja dan menyelesaikan skripsi cenderung merasakan bermacam-macam perasaan serta tekanan emosional yang signifikan seperti rasa cemas, stress, serta tidak bertenaga. Selain itu, pekerja di sektor kesehatan seperti penelitian Anggraini dan Prasetyo (2015: 75) tugas perawat erat kaitannya dengan kehidupan pasien dan perawat menghadapi tantangan di lingkungan kerja, seperti kelelahan fisik dalam pekerjaannya, yang memicu emosi negatif. Hal ini menunjukkan bahwa rendahnya *subjective well-being* bukan hanya masalah individu, tetapi juga berkaitan dengan kondisi lingkungan kerja, keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, serta dukungan sosial yang diterima.

Subjective well-being juga terjadi pada petani khususnya petani tembakau. Pada petani tembakau dalam menanam tembakau harus memiliki cukup modal. Petani harus mempunyai terlebih dahulu modal untuk membeli peralatan serta keperluan dalam menanam tembakau. Petani juga harus mengorbankan waktu, biaya, termasuk tenaga untuk mendapatkan hasil tembakau dengan kualitas maksimal. Sehingga tidak jarang hal ini dapat memunculkan risiko munculnya beberapa masalah kesehatan mental dan rendahnya *subjective well-being.* Hal ini kemudian menjadikan individu kehilangan minat untuk bekerja sebagai petani serta semakin berkurangnya jumlah petani. Hal tersebut sejalan dengan data dari Badan Penelitian Statistika (2022) menyatakan bahwa penduduk di Indonesia yang bekerja di sektor pertanian semakin berkurang. Bulan Februari 2022, total tenaga kerja di sektor pertanian adalah 40.603.996 orang. Sedangkan pada Agustus 2022 berkurang menjadi 38.603.996 orang (Badan Pusat Statistik, 2022).

Masalah mental pada petani dapat memberikan pengaruh yang signifikan dalam kehidupan mereka. Berdasarkan penelitian Septiani et al (2019: 155) mendapatkan hasil bahwa sejumlah 91 petani tembakau menunjukkan adanya distress psikologis berupa tingginya anxietas, adanya perasaan stress dan depresi. Stress yang dirasakan berupa perasaan gelisah, tegang, serta bereaksi berlebihan. Adapun gejala depresi yang dirasakan oleh petani yaitu tidak adanya semangat sehingga gerak menjadi lambat berbeda dari sebelumnya., perasaan tidak senang, serta kurang tertarik mengenai banyak hal. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Susanto dan Purwandari (2016: 48) pada 169 petani juga menunjukkan sebanyak 57,7% petani memiliki stress kerja yang kemudian menjadikan petani sakit. Permasalahan yang dialami oleh petani seperti stress dan perasaan tidak senang lainnya termasuk kedalam perasaan negatif serta dapat menghasilkan pengalaman-pengalaman emosi yang negatif.

Hasil pra-riset yang dilakukan pada Minggu, 3-5 November 2024 dengan menggunakan kuisioner yang melibatkan lima belas petani tembakau di Desa Danurejo ditemukan bahwa petani mempunyai *subjective well-being* rendah. Hasil pra-riset menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasa tidak

puas dengan kehidupannya. Dalam hal ini, sebanyak 9 petani menyatakan bahwa sebagai petani tembakau tidak selalu mendapatkan hasil yang sesuai dengan tenaga, waktu, dan biaya yang dikeluarkan. Kemudian, sebanyak 9 petani menyatakan bahwa penurunan harga tembakau dan perubahan cuaca yang tidak pasti membuat petani tidak merasa puas dengan pilihan pekerjaannya. Selain itu,sebanyak 5 petani menyatakan bahwa dirinya berharap dapat kembali ke masa lalu untuk mengambil keputusan yang berbeda agar kehidupannya lebih stabil. Selain itu sebanyak 13 petani menyatakan bahwa kehidupan yang dijalaninya kurang menarik, serta kurang beruntung jika dibandingkan dengan pekerja lainnya. Hal ini kemudian menunjukkan adanya ketidak capaian dalam aspek kognitif yaitu kepuasan hidup.

Sementara itu, sebanyak 11 petani mengaku merasa terganggu dengan berbagai hal yang menyangkut pekerjaannya. Dalam hal ini petani menyatakan bahwa dirinya merasa stress dengan beban kerja yang berat. Kondisi ini menimbulkan stress yang berulang dan mengganggu ketenangan, Selain itu 13 petani merasa malu dan merasa sedih ketika melihat orang lain dapat mencapai sesuatu yang diinginkannya. Petani juga merasa takut dengan nasibnya dimasa yang akan datang. Kemudian sebanyak 12 petani menyatakan bahwa dirinya merasa tertekan dengan pekerjaannya sebagai petani, adanya perasaan kesal, mudah marah, gugup, gelisah dan khawatir ketika menghadapi musim tembakau. Pernyataan ini sejalan dengan aspek perasaan negatif (*negative affect*). Dari permasalahan yang telah disebutkan di atas, dapat dikatakan bahwa *subjective well-being* pada petani tembakau di Desa Danurejo adalah rendah.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* menurut Diener, Scollon, dan Lucas (2009: 86) yaitu faktor biologis (berkaitan dengan stabilitas dan konsistensi dalam *subjective well-being* yang disebabkan adanya peranan besar dari komponen genetis), kepribadian (paling berpengaruh dikarenakan beberapa variable kepribadian menunjukkan konsistensi diantaranya adalah *self esteem* dan *self efficacy*), demografis, pendapatan (peningkatan pendapatan yang tinggi dapat menyebabkan adanya kebahagiaan pada individu), kualitas

hubungan sosial, Selain itu, menurut Dewi dan Nasywa (2019: 58) faktor yang mempengaruhi *subjective well being* adalah seperti faktor internal dan eksternal yang terdiri dari kebersyukuran, *forgiveness*, *personality*, *self esteem*, dan spiritualitas.

Meningkatkan *subjective well-being* dapat dilakukan dengan beberapa cara sebagai contoh mengatasi perasaan negatif pada diri yaitu meningkatkan efikasi diri. Efikasi diri menjadi faktor dan mempunyai keterkaitan dengan setidaknya beberapa indikator dari penyesuaian psikososial seperti fungsi negatif, indikator *mental health* dan fungsi seperti *subjective well-being*. Menurut Bistolen dan Setianingrum (2020: 527) efikasi diri dibutuhkan guna mencapai tujuan, mendapat kepuasan hidup serta emosi positif. Efikasi diri sebagai bentuk individu memiliki perilaku yang memungkinkan dalam melihat tantangan bukan sebagai suatu masalah.

Widiana dan Rusli (2020: 5) dalam penelitiannya menyatakan bahwa *self-efficacy* memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Jurusan Psikologi UNP. Penelitian menunjukkan mahasiswa yang mempunyai *self-efficacy* yang baik maka memiliki *subjective well-being* yang baik. Dalam hal ini berarti mahasiswa yang mempunyai keyakinan terhadap dirinya saat mengerjakan skripsi serta mempunyai keyakinan mampu menyelesaikan skripsinya tanpa ada kesulitan. Keyakinan menjadikan mahasiswa mempunyai *subjective well-being* yang lebih bagus dan mahasiswa tersebut merasa bahagia serta menikmati proses dalam menyelesaikan skripsi karena mempunyai pandangan bahwa skripsi bukan merupakan beban tetapi tantangan yang harus dilewati.

Selain itu, menurut Syam (2009) faktor terpenting dalam *Subjective Well-Being* yaitu kebersyukuran. Kebersyukuran menjadi kekuatan positif yang dapat memberikan keuntungan bagi diri seseorang. Individu dapat meraih kebahagiaan apabila bersyukur dan dapat menghargai hidup (Komarudin et al., 2022: 265). Kebersyukuran yaitu perasaan berterimakasih dan bahagia sebagai reaksi dari suatu pemberian, baik pemberian tersebut didapatkan dari respon orang tertentu ataupun yang berasal dari kedamaian dari keindahan alamiah.

Kebersyukuran menjadikan seseorang mempunyai pandangan positif mengenai mengenai kehidupan. Hal ini selaras dengan penelitian Mutmainah dan Fauziah (2022: 387) yang menunjukkan hasil yaitu terdapat hubungan positif dan signifikan antara variabel *gratitude* dengan s*ubjective well-being*. Hal ini berarti semakin tinggi kebersyukuran individu maka semakin tinggi pula *subjective well-being* -nya. Sebaliknya, semakin rendah *gratitude* individu maka semakin rendah pula *subjective well-being* -nya.

Sejauh ini masih belum banyak penelitian yang membahas mengenai pengaruh efikasi diri dan kebersyukuran terhadap *subjective well-being* pada petani tembakau. Sehingga peneliti tertarik untuk meneliti mengenai Pengaruh Efikasi Diri dan Kebersyukuran terhadap *Subjective Well-Being* pada Petani Tembakau khususnya di Desa Danurejo Kecamatan Kedu. Selain itu, penelitian ini dilakukan bertujuan untuk membuktikan bahwa efikasi diri dan kebersyukuran dapat mempengaruhi *subjective well-being* pada petani tembakau serta penelitian ini dilakukan agar petani tembakau di Desa Danurejo mempunyai *subjective well-being* yang tinggi. Dengan demikian, masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh antara efikasi diri dan kebersyukuran terhadap *subjective well-being*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Adakah terdapat pengaruh efikasi diri terhadap *subjective well-being* pada petani tembakau?
2. Adakah terdapat pengaruh kebersyukuran terhadap *subjective well-being* pada petani tembakau?
3. Adakah terdapat pengaruh efikasi diri dan kebersyukuran terhadap *subjective well-being* pada petani tembakau?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin peneliti capai dalam penelitian ini adalah, sebagai berikut:

1. Untuk menguji secara empiris pengaruh efikasi diri terhadap *subjective well-being* pada petani tembakau
2. Untuk menguji secara empiri pengaruh kebersyukuran terhadap *subjective well-being* pada petani tembakau
3. Untuk menguji secara empiris pengaruh efikasi diri dan kebersyukuran terhadap *subjective well-being* pada petani tembakau?

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan diatas maka penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak baik secara teoritis maupun praktis. Manfaat tersebut sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

   Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat yaitu:

   a. Memberikan sumbangan pemikiran bagi pengembangan wawasan keilmuan, khususnya dalam bidang psikologi terkait dengan pengaruh efikasi diri dan kebersyukuran terhadap *subjective well-being*
   b. Menambah penemuan dan sumber referensi bagi pembaca dan peneliti selanjutnya berkenaan dengan efikasi diri dan kebersyukuran terhadap *subjective well-being* pada petani tembakau

2. Manfaat Praktis

   a. Untuk Petani Tembakau

      Penelitian ini diharapkan mampu menjadi sumber informasi bagi masyarakat terutama petani agar lebih dapat memahami dan memperhatikan kesejahteraan subjektif, bukan hanya dari sisi ekonomi namun juga melalui pengelolaan emosi dan peningkatan kualitas hidup secara menyeluruh.

b. Untuk Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi bagi penelitian selanjutnya, khususnya yang berkaitan dengan efikasi diri, kebersyukuran dan *subjective well-being*.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian terdahulu sebagai salah satu sumber referensi yang penting bagi penulis dalam melaksanakan penelitian ini, karena dengan adanya penelitian sebelumnya, penulis dapat memperoleh berbagai teori dan perspektif yang lebih luas dalam mengkaji topik yang diteliti. Meskipun belum ditemukan penelitian dengan judul yang identik seperti yang diangkat dalam studi ini, terdapat sejumlah penelitian sebelumnya yang relevan dan dijadikan sebagai acuan dalam penyusunan penelitian ini, di antaranya:

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Wila Widiana dan Devi Rusli pada tahun 2016 yang berjudul "Pengaruh efikasi diri terhadap *Subjective Well-Being* pada Mahasiswa yang Sedang Skripsi di Jurusan Psikologi UNP". Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara efikasi diri terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa yang sedang skripsi di Jurusan Psikologi UNP dengan hasil uji hipotesis yang diperoleh p=0,000 (p<0,05). Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki *efikasi diri* yang baik maka memiliki *subjective well-being* yang baik pula. Artinya mahasiswa yang mempunyai keyakinan terhadap dirinya saat mengerjakan skripsi serta mempunyai keyakinan jika mampu menyelesaikan skripsinya tanpa ada kesulitan. *Subjective Well-Being* memberikan sumbangan sebesar 4,89% pada *subjective well-being.* Perbedaan penelitian ini terletak pada subjek dan data analisis yaitu menggunakan regresi linier sederhana.

Kedua, penelitian yang telah dilakukan oleh Junaldi Bistolen dan Erna Setianingrum pada tahun 2020 yang berjudul "Hubungan antara *Self-Efficacy* dengan *Subjective Well-Being* pada Mahasiswa Baru di Etnis Timur (IKMASTI) di Salatiga". Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif antara *self-efficacy* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa

Ikmasti di Salatiga. Dari hasil analisis yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya berperan dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*). Dengan kata lain, semakin seseorang percaya pada kemampuannya, maka semakin tinggi pula tingkat kepuasan hidup yang dirasakannya. Semakin tinggi individu merasa yakin dengan kemampuannya maka kepuasan hidupnya akan meningkat dan lebih sering merasakan perasaan positif. *Subjective well-being* memberikan sumbangan efektif sebesar 27,56% terhadap *subjective well-being*.

Ketiga, penelitian yang telah dilakukan oleh Robertus dan Devy pada tahun 2023 yang berjudul "Pengaruh Dukungan Sosial dan Efikasi Diri terhadap *Subjective Well-Being* pada Pasien Kanker Payudara Pasca Mastektomi". Studi ini menunjukkan dukungan sosial dan efikasi diri memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan subjektif pada pasien kanker payudara setelah menjalani mastektomi. Artinya, Semakin besar dukungan sosial yang diterima serta keyakinan diri yang dimiliki seseorang, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dirasakannya. Pada penelitian ini *subjective well-being* memberikan sumbangan sebesar 26,6%.

Keempat, penelitian yang telah dilakukan oleh Yuni Sukmawati dan Widyastuti pada tahun 2023 yang berjudul "Hubungan antara Kebersyukuran dan Regulasi Emosi dengan *Subjective Well-Being* Siswa SMPN 1 Prambon". Studi ini menunjukkan terdapat hubungan antara rasa syukur dan regulasi emosi dengan *subjective well-being* pada siswa SMPN 1 Prambon. Kebersyukuran dan kemampuan mengatur emosi memberikan kontribusi sebesar 18,6% terhadap tingkat *subjective well-being*. Perbedaan dari penelitian ini terletak pada penggunaan desain korelasional.

Kelima, penelitian yang telah dilakukan oleh Widi Astuti pada tahun 2022 yang berjudul "Hubungan Kebersyukuran dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa yang Terancam *Drop Out* (DO)". Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang terancam *drop out*.

Hubungan memiliki arah yang positif yaitu semakin tinggi rasa kebersyukuran maka semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis yang dirasakan. Individu yang memiliki rasa syukur cenderung lebih mampu mengelola stres, sehingga dapat menunjukkan kesejahteraan secara psikologis.

Keenam, penelitian yang telah dilakukan oleh Haq pada tahun 2021 yang berjudul "Hubungan antara Kebersyukuran dan *Subjective Well-Being* pada Perawat Wanita dan Bidan di RSU SIS Al-Djufrie Palu". Berdasarkan penelitian, hasil yang didapatkan adalah terdapat hubungan positif yang sangat kuat antara tingkat kebersyukuran dengan kesejahteraan subjektif pada perawat perempuan dan bidan di RSU SIS Al-Djufri Palu. Hal ini menunjukkan bahwa semakin besar rasa syukur yang dimiliki seseorang, maka semakin tinggi pula perasaan sejahtera dan bahagia yang di alami dalam hidupnya..

Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya yang telah dipaparkan, penulis menekankan bahwa penelitian pada karya tulis ini memiliki perbedaan pada variabel yang digunakan, yakni variabel efikasi diri dan kebersyukuran terkait dampak terhadap *subjective well-being*, serta fokus pada subjek petani tembakau di Desa Danurejo Kecamatan Kedu. Adapun persamaan dengan penelitian terdahulu adalah terletak pada penggunaan metode kuantitatif.

BAB II
KAJIAN PUSTAKA

A. *Subjective Well-Being*

1. Pengertian *Subjective Well-Being*

Subjective well-being berasal dari kata *subjective* yang menurut KBBI yang diakses melalui online memiliki arti sebagai cara pandang individu terhadap suatu hal dengan menggunakan prasangka atau pandangan pribadi. Sedangkan *well-being* dalam kamus Oxford (2020) memiliki arti sebagai keadaan yang baik dalam kehidupan, seperti kebahagiaan, kesehatan, dan kesejahteraan. Kesejahteraan ini tidak hanya mencakup aspek fisik, tetapi juga melibatkan keseimbangan emosional, psikologis, dan sosial.

Well-being memiliki dua pandangan besar serta paradigma yang berasal dari perspektif filsafat yang berbeda (Ryan et al., 2008: 159). Pandangan pertama disebut dengan *hedonic* yang memiliki pandangan jika hidup tujuan utamanya yaitu mencari kepuasan yang maksimal serta meraih kebahagiaan. Pandangan kedua yaitu *eudaimonic* yang memiliki penekanan mengenai cara manusia hidup pada dirinya yang sejati, dengan kata lain bahwa kebahagiaan merupakan hasil dari upaya untuk mencapai aktualisasi diri yang prosesnya dipengaruhi oleh kebutuhan, nilai, serta kemampuan individu dalam menjalani hidupnya. Kebahagiaan adalah sabuah konsep yang berakar dari perspektif *hedonic* mengenai kesejahteraan (Arikhah et al., 2022: 232). Kebahagiaan sendiri terdiri dari memiliki emosi positif (*positive emotion*), keterlibatan (*engagement*), hubungan (*relationship*), makna (*meaning*), serta pencapaian (*accomplishment*) (Seligman, 2011: 60).

Adapun *subjective well-being* termasuk dalam kebahagiaan *hedonic* karena melihat kebahagiaan bersifat subjektif, karena berkaitan dengan penilaian individu mengenai dirinya. Secara operasional, *well-being* didefinisikan sebagai pengalaman perasaan positif yang tinggi, perasaan negatif yang rendah, dan kepuasan hidup yang tinggi (Ryan et al., 2008: 159). *Subjective well-being* menekankan pada pendekatan psikologi positif,

menolak tentang kesengsaraan dan mempelajari perubahan dari kesulitan menuju kesenangan. *Subjective well-being* adalah fenomena yang menunjukkan respon emosi seseorang, aspek kepuasan, dan penilaian global pada kepuasan hidup (Khumas & Halima, 2020: 675).

Eudaimonic dalam prinsipnya berfokus kepada kesejahteraan psikologis atau dikenal dengan *psychological well-being. Eudaimonic* sendiri memiliki fokus utama untuk menentukan mengenai apa yang dimaksud dengan hidup sejahtera serta mengidentifikasi dari konsekuensi yang diharapkan dari kehidupan yang dijalaninya. Menurut Ryan (2008 : 146) *Eudaimonic* bukan diartikan sebagai sebuah perasaan, melainkan deskripsi dari suatu karakter atau kata sifat yang menunjukkan kehidupan yang perlu untuk dicontoh. Sebagai contoh, ketika orang lain menyatakan bahwa orang yang menjilat bibir berminyak sebagai seorang yang rakus, sedangkan *eudaimonic* menyatakan bahwa yang dilakukan seseorang tersebut bukanlah sebuah kerakusan, melainkan sebagai bentuk dari penghormatan. Dengan demikian, *eudemonic* dipahami bukan sebagai kondisi mental, perasaan positif, atau penilaian kognitif atas kepuasan, melainkan sebagai cara hidup.

Subjective well-being merujuk pada berbagai penilaian pribadi seseorang terhadap kehidupannya, dalam bentuk penilaian yang positif maupun negatif. Penilaian mencakup aspek kognitif seperti kepuasan terhadap hidup dan pekerjaan, serta sejauh mana seseorang merasa tertarik dan terlibat dalam aktivitas tertentu. Tidak hanya itu, *subjective well-being* mencakup reaksi emosional terhadap peristiwa dalam hidup, seperti perasaan bahagia dan sedih (Khumas & Halima, 2020: 677). *Subjective well-being* yakni konsep untuk menjelaskan ketidaksamaan penilaian oleh individu mengenai kehidupannya, suatu kejadiaan, kondisi tubuh dan pikiran. Dalam hal ini, aspek-aspek negatif dalam kehidupan dapat dibagi menjadi domain emosi dan suasana hati yang lebih spesifik, seperti perasaan malu, bersalah, sedih, marah, dan cemas (Khumas & Halima, 2020: 678).

Kesejahteraan didefinisikan sebagai sesuatu yang memiliki kaitan dengan kepuasan hidup, serta intensitas pengalaman emosional positif dan negatif.

Subjective well-being dapat dipahami sebagai proses kognitif individu terkait evaluasi yang global mengenai penerimaan hidup individu. *subjective well-being* terdiri dari komponen kognitif, kepuasan hidup, serta dua komponen afektif yaitu afek positif dan afek negatif (Kushlev et al., 2020 : 3). Individu dengan kesejahteraan yang lebih tinggi akan merasa lebih puas dengan kehidupan mereka, hal ini berarti individu tersebut mempunyai perasaan positif yang lebih tinggi serta tingkat perasaan negatif yang lebih rendah.

Subjective well-being dalam pandangan Diener (2018 : 6) diartikan sebagai penilaian individu mengenai kehidupannya secara keseluruhan. Dalam hal ini yang menjadi cakupan adalah penilaian kognitif reflektif, seperti kepuasan hidup dan respon emosional terhadap kehidupan yang sedang berlangsung yang berkaitan dengan emosi positif dan menyenangkan ataupun emosi tidak menyenangkan atau negatif. *Subjective well-being* sebagai evaluasi hidup dengan indikator kepuasan hidup dan pengalaman emosional (Wuryaningsih et al., 2020 : 105). *Subjective well-being* atau kesejahteraan subjektif memiliki arti yang selaras dengan kebahagiaan. Konsep ini terdiri dari dua unsur utama: pertama, aspek kognitif yang mencerminkan sejauh mana seseorang merasa puas dengan hidupnya; dan kedua, aspek afektif yang menggambarkan perasaan bahagia yang dialami individu dalam kehidupan sehari-hari.

Terdapat tiga kategori yang dapat digunakan untuk mendefinisikan *subjective well-being*. Pertama, kesejahteraan subjektif adalah kualitas yang diinginkan setiap orang, bukan pernyataan subjektif. Kedua, *subjective well-being* adalah evaluasi global atas kehidupan individu berdasarkan sejumlah faktor. Jika digunakan dalam bahasa sehari-hari, definisi ketiga dari kesejahteraan subjektif adalah ketika perasaan positif lebih besar daripada perasaan negatif (Asniti Karni, 2018: 85). Salah satu prediktor kualitas hidup seseorang adalah *subjective well-being* mereka, yang memengaruhi

kesuksesan mereka di sejumlah bidang penting dalam hidup mereka, termasuk kesehatan, karier, serta hubungan, di mana mereka mengalami emosi positif seperti kegembiraan dan keterlibatan serta emosi negatif seperti kesedihan, ketakutan, dan kemarahan (Azra, 2017: 295).

Subjective well-being menurut Compton (2019: 66) kebahagiaan dan kenikmatan hidup adalah dua komponen utamanya. Perasaan seseorang tentang dirinya sendiri dan lingkungannya berkaitan dengan tingkat kebahagiaannya. Di sisi lain, kepuasan hidup adalah evaluasi global mengenai seberapa baik seseorang menerima kehidupannya. Pengalaman dan evaluasi individu terhadap setiap aspek kehidupannya menjadi indikator yang baik untuk kesejahteraan subjektif (Diener et al., 2015: 236). *Subjective well-being* adalah sejauh mana orang percaya bahwa hidup mereka memiliki tujuan, terlepas dari bagaimana orang lain memandang mereka. Ketika seseorang merasa bahwa hidupnya sangat baik, ceria, dan bermakna, maka ia dikatakan memiliki kesejahteraan subjektif yang baik.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa *subjective well-being* merupakan penilaian individu terkait dengan evaluasi kognitif dan reaksi afektif yang melibatkan keseimbangan emosi, kepuasan hidup dan keyakinan mengenai kehidupannya.

2. Aspek-aspek *Subjective Well-Being*

Menurut Biswas-diener (2011: 8) *subjective well-being* terdiri dari dua aspek yaitu aspek kepuasan hidup (*life satisfaction*) yaitu sebagai komponen kognitif yang terdiri dari kepuasan hidup, yang mencangkup perasaan puas dengan berbagai aspek kehidupan, seperti cinta, persahabatan, dan lainnya. Kebahagiaan (*happiness*) sebagai komponen afektif, yaitu afeksi positif dan afeksi negatif, penjelasan mengenai kedua hal tersebut adalah sebagai berikut:

a. Aspek kognitif

Aspek kognitif adalah kepuasan hidup yang berasal dari keyakinan hidup pribadi (Nastasia & Candra, 2024: 110). Evaluasi kognitif terjadi

ketika individu secara sadar mengevaluasi tingkat kebahagiaan hidup mereka secara keseluruhan atau penilaian evaluatif yang berkaitan dengan penilaian seperti hubungan, minat, dan pemenuhan pekerjaan. Dalam situasi ini, individu akan menilai berbagai aspek kehidupan mereka secara lebih menyeluruh.

b. Aspek afektif atau *hedonic level of affect*

Respon individu terhadap peristiwa kehidupan, termasuk emosi positif dan negatif, dikenal sebagai aspek afektif (Nastasia & Candra, 2024: 110). Keseimbangan antara afek positif dan negatif yang dirasakan seseorang setiap hari menjadi indikator komponen afektif ini. Kuantitas pengalaman positif dan negatif yang dimiliki seseorang selama masa hidupnya digambarkan oleh komponen afektif ini.

Sejalan dengan itu, Karni (2018: 87) menjelaskan bahwa aspek ini terdiri dari *positive affective*, yaitu dominasi emosi dan suasana hati yang tidak menyenangkan dan mencerminkan respon tidak meyenangkan terhadap kehidupan, kesehatan, situasi, dan peristiwa yang dialaminya, serta perasaan positif, yang mewakili emosi yang menyenangkan seperti kasih sayang.

Adapun Ryff (2005: 6) menjelaskan bahwa *subjective well-being* memiliki beberapa aspek, yaitu sebagai berikut:

a. Penerimaan Diri (*Self acceptance*)

Penerimaan diri berarti memiliki pandangan yang baik terhadap diri sendiri dan mampu serta mau menerima keadaan diri sendiri, termasuk kelebihan dan kekurangannya, agar dapat memandang masa depan dengan lebih posiif. Kesadaran yang jelas akan apa yang terjadi sehingga orang dapat bereaksi dengan tepat dikenal sebagai penerimaan diri (Karni, 2018: 87). Sejauh mana seseorang dapat mengidentifikasi dan memanfaatkan kualitas-kualitas unik dalam kehidupannya adalah ukuran lain dari penerimaan diri.

b. Hubungan positif dengan orang lain (*Possitive relations with others*)

Hubungan positif dengan orang lain dapat berbentuk ikatan sosial yang sehat dan penting tetapi tidak cukup untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif seseorang. Dengan kata lain, orang dengan *subjective well-being* yang tinggi menunjukkan ciri-ciri interaksi sosial yang positif, hanya saja hubungan sosial yang positif berarti seseorang memiliki *subjective well-being* yang tinggi (Karni, 2018: 87). Dalam hal ini, nilai hubungan didasarkan pada cinta dan kepercayaan. Kapasitas untuk mencintai adalah aspek yang paling penting dari kesehatan mental. Orang yang pandai dalam hal ini dikatakan sebagai orang yang peduli, simpatik, dan mampu mengembangkan persahabatan yang lebih dalam dan bermakna.

c. Otonomi (*Autonomy*)

Individu dengan tingkat otonomi yang tinggi dapat memutuskan sesuatu dengan sendiri. Individu akan memiliki kebebasan untuk memilih tanpa pengaruh atau intervensi dari luar. Selain itu, individu akan mampu mengendalikan perilakunya baik dari dalam diri, tangguh dalam menghadapi tekanan masyarakat, dan menilai diri mereka sendiri dengan menggunakan kriteria mereka sendiri (Karni, 2018: 87).

d. Penguasaan terhadap lingkungan (*Environmental mattery*)

Kemampuan individu untuk memanfaatkan peluang, melakukan kontrol terhadap berbagai aktivitas eksternal, serta memilih dan merancang lingkungan yang sesuai dengan nilai-nilai dan kebutuhan pribadinya (Karni, 2018: 87).

e. Tujuan hidup (*Purpose in life*)

Tujuan hidup ini mencirikan kapasitas seseorang untuk memahami makna hidup dan mengatasi rintangan di masa lalu dan sekarang. Di sini, orang tersebut mengacu pada dedikasi untuk mencapai ambisi hidupnya (Karni, 2018: 87).

f. Pertumbuhan pribadi (*Personal growth*)

Individu dengan *locus of control* berarti mampu dalam berfungsi sepenuhnya, artinya individu memiliki alat evaluasi menggunakan kriterianya sendiri untuk melakukan penilaian pada dirinya sendiri daripada mencari penerimaan dari orang lain, dapat tampil sepenuhnya (Karni, 2018: 88). Individu yang unggul dalam aspek ini merasa seolah-olah mereka selalu berkembang, dapat dilihat sebagai sesuatu yang tumbuh, mengenali potensi mereka sendiri, dan dengan demikian dapat melihat peningkatan dalam diri mereka sendiri.

Dari data di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa *subjective well-being* terdiri dari beberapa aspek yaitu aspek kognitif yang merupakan aspek kepuasan hidup serta aspek afektif yang di dalamnya terdapat perasaan positif dan perasaan negatif. Selain itu terdapat aspek lain seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan terhadap lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Subjective Well-Being*

Subjective well-being dapat dipengaruhi oleh beberapa peristiwa di dalam kehidupan. Menurut Biswas et al (2012: 21) *Subjective Well-Being* pada individu dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya sebagai berikut:

a. Kepribadian

Terdapat hubungan empiris yang berkesinambungan dan stabil antara *subjective well-being* dan dimensi kepribadian (Nastasia & Candra, 2024: 110). Dalam menilai *Subjective Well-Being*, kepribadian memiliki peran yang lebih penting daripada pengalaman hidup tertentu lainnya. *Subjective well-being* diyakini dipengaruhi oleh kepribadian misalnya, ada hubungan yang tinggi antara dua sifat kepribadian ekstrovert dan neurotisme dan *subjective well-being*.

Secara umum diketahui bahwa neurotisme memiliki dampak yang sebanding atau bahkan lebih besar terhadap emosi negatif, sementara ekstrovert secara konsisten menunjukkan korelasi tingkat menengah dengan perasaan yang menyenangkan. Para peneliti sering mengamati hubungan antara kepribadian dan *subjective well-being* karena ekstraversi dan neurotisme adalah indikator yang mencerminkan temperamen seseorang.

b. Demografi

Subjective well-being dapat dikaitkan dengan faktor demografis. Sejauh mana faktor demografis tertentu meningkatkan *subjective well-being*, tergantung pada budaya, nilai, dan kepribadian individu. Individu yang agak bahagia dan mereka yang sangat bahagia dapat dibedakan melalui faktor demografis (Nastasia & Candra, 2024: 110)

c. Pendapatan

Pendapatan memiliki relasi dengan *subjective well-being*. Individu dengan pendapatan yang meningkat akan merasa puas dengan kehidupan yang dijalaninya dikarenakan pendapatan yang tinggi dapat menyebabkan adanya kebahagiaan yang dialami oleh individu. Semakin bertambahnya pendapatan pribadi ataupun negara dapat meningkatkan kepuasan hidup (Karni, 2018: 89)

d. Kualitas hubungan sosial.

Salah satu faktor yang paling konsisten yang berkaitan dengan *subjective well-being* adalah terkait dengan hubungan sosial. Individu yang memiliki hubungan yang positif akan mendapatkan dukungan sosial dan kedekatan emosional (Karni, 2018: 89). Pada dasarnya, interaksi sosial adalah keinginan alami manusia. Menyadari bahwa setiap individu terikat dalam persaudaraan dan tetap terbuka terhadap individu baru akan membuat individu merasa lebih nyaman dan bahagia.

Adapun menurut Dewi dan Nasywa (2019: 57) *subjective well-being* memiliki faktor seperti faktor eksternal dan internal yaitu sebagai berikut:

a. Dukungan sosial

Selain memberikan bimbingan, kasih sayang, nasihat, dan bentuk dukungan lainnya, dukungan sosial juga dapat berupa barang atau jasa dari teman atau keluarga. Kehidupan seseorang akan semakin sehat jika semakin banyak dukungan sosial yang diterimanya (Dewi, 2022: 64). Seseorang berpikir bahwa ia dapat mengatasi tantangan di depannya dengan lebih mudah ketika ia didukung oleh lingkungannya.

b. Kebersyukuran

Kecenderungan umum untuk mengenali serta memberikan reaksi dengan perasaan bersyukur terhadap kemurahan hati orang lain pada situasi yang menguntungkan serta yang individu dapatkan dikenal sebagai rasa syukur. Rasa syukur memungkinkan individu untuk menikmati keadaan mereka saat ini dan memunculkan kebahagiaan yang paling besar dari pengalaman hidup mereka (Lestari, 2021: 34).

c. Memaafkan (*forgiveness*)

Memaafkan ialah sikap bersedia dari seseorang yang merasa dirugikan untuk memberikan maaf kepada pihak yang telah melakukan kesalahan kepadanya. Memaafkan merupakan masalah yang butuh dititikberatkan dalam kehidupan individu untuk mendapatkan kebahagiaan dalam kehidupannya (Hidayat, 2022: 128). Memaafkan juga merupakan kesediaan untuk menerima kesalahan dimasalalu yang menyakiti, menolak keinginan untuk menyakiti diri sendiri atau orang lain, dan tidak lagi mencari ketidak sukaan dan kemarahan..

d. Tipe kepribadian (*personality*)

Kepribadian menurut Dewi (2019: 57) adalah segala sesuatu yang membawa keselarasan dan keteraturan pada berbagai perilaku individu, termasuk upaya untuk memodifikasi berbagai perilaku unik yang dilakukan setiap orang.

e. Harga diri (*Self-esteem*)

Harga diri merupakan sikap dan persepsi individu dalam menilai dan menghargai dirinya sendiri, penilaian tersebut dapat bersifat positif ataupun negatif (Shabira, 2023: 104). Harga diri juga dapat didefinisikan sebagai karakter yang dimiliki pada setiap individu serta secara berkesinambungan berusaha agar selalu memperbaikinya.

f. Spiritualitas

Faktor spiritualitas menunjukkan bahwa agama memiliki peran penting dalam meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup seseorang (Dewi, 2019: 57).

Sedangkan menurut Campbell (1976: 119) *subjective well-being* terutama dipengaruhi oleh kepribadian karena sejumlah sifat kepribadian, seperti efikasi diri dan harga diri, konsisten dengan *subjective well-being*. *Subjective well-being* memiliki kaitan dengan efikasi diri karena individu yang memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi cenderung lebih memikirkan kekuatan mereka daripada kelemahan mereka (Aghniacakti, 2022: 23). Sedangkan menurut Wibisono (2017) *subjective well-being* dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti optimisme, spiritualis, harga diri, dan kebersyukuran (*gratitude*) pada diri individu.

Dari pemaparan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa *subjective well-being* dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu seperti faktor demografi, pendapatan, kualitas hubungan sosial, dukungan sosial, kebersyukuran, memaafkan, harga diri, spiritualitas, serta kepribadian yang termasuk di dalamnya adalah *subjective well-being* dan *self esteem*. Selain itu *subjective well-being* juga dipengaruhi oleh faktor optimisme.

4. *Subjective Well-Being* dalam Prespektif Islam

Subjective well-being dalam pandangan Islam mencerminkan bagaimana seseorang bersikap dan berperilaku dalam menjalani kehidupan sebagai hamba Allah SWT. Manusia diciptakan oleh Allah dengan sebaik-baik makhluk yang terbentuk dengan memiliki akal serta syahwat, dimana

akal ini digunakan untuk menentukan sikap dan perilaku serta mengontrol syahwat (Rahmanita et al., 2016: 167).

Agama berperan besar dalam meminimalkan dampak negatif dan memberikan tujuan, arah, dukungan, dan harapan dalam hidup. Selain itu agama memiliki peranan besar dalam kehidupan manusia sebagai sumber pegangan untuk menjalani kehidupan sehari-hari serta memiliki pengaruh dalam segala aspek kehidupan. Kepercayaan-kepercayaan dan nilai-nilai agama memberikan pengaruh kepada manusia dalam bertingkahlaku (Derung et al., 2022: 375).

Individu yang memahami agamanya dengan baik akan menerima keadaan yang menantang tanpa merasa marah atau putus asa karena mereka akan berpikir bahwa segala sesuatu telah diatur. Berkaitan dengan hal ini, Allah SWT telah berfirman dalam Al-Quran yaitu pada Q.S An-Nahl 97 :

مَنْ عَمِلَ صٰلِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُۥ حَيَوٰةً طَيِّبَةً ۖ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا۟ يَعْمَلُونَ

Artinya : “Barangsiapa yang mengerjakan kebajikan, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka pasti Kami akan berikan kepadanya kehidupan yang baik dan akan Kami beri balasan dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan.”

Ayat di atas merupakan janji Allah SWT bagi setiap individu yang beriman dan melaksanakan amal saleh, bahwa mereka akan menerima karunia berupa kehidupan yang bahagia. Dalam konteks yang berbeda, Allah juga menegaskan bahwa stigma kehidupan yang bahagia yang tidak merugikan adalah kehidupan yang berlandaskan pada keimanan dan amal saleh. Allah berfirman dalam Surah Al-Ashr ayat 1-3 :

وَٱلْعَصْرِ ١ إِنَّ ٱلْإِنسَـٰنَ لَفِى خُسْرٍ ٢ إِلَّا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ وَعَمِلُوا۟ ٱلصَّـٰلِحَـٰتِ وَتَوَاصَوْا۟ بِٱلْحَقِّ وَتَوَاصَوْا۟ بِٱلصَّبْرِ ٣

Artinya : “Demi masa. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran”.

Menurut Ibnu Katsir dalam tafsirnya (4: 516), bahwa yang diartikan amal saleh merupakan perbuatan yang dilakukan sesuai dengan ajaran Al-Qur'an dan Sunah Nabi Muhammad SAW, yaitu dengan menjalankan kewajiban-kewajiban yang telah ditetapkan. Amal-amal saleh ini mencangkup semua amal ketaatan dan perbuatan baik. Sehingga nantinya mendapatkan "*Hayatan Thayyibatan*" (balasan bagi orang yang beramal saleh). Balasan ini diberikan ketika di dunia berupa rezeki yang halal dan baik, kebahagiaan, qanaah, manisnya taat atau kecukupan dalam hidup.

Selain itu, dalam hadits Rasulullah SAW bersabda :

أَلاَ وَإِنَّ فِى الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ .أَلاَ وَهِىَ الْقَلْبُ

Artinya : "Ketahuilah di dalam tubuh ada segumpal daging. Jika ia baik, maka seluruh tubuh akan baik. Dan jika ia rusak, maka seluruh tubuh akan rusak. Ketahuilah bahwa itu adalah hati." (HR. Bukhari, No. 52; Muslim, No. 1599). Dalam hadits di atas menekankan bahwa pentingnya kondisi hati untuk menentukan *subjbective well-being* pada individu. Hati yang bersih dari penyakit seperti iri, dengki, dan kesombongan akan membawa ketenangan batin. Kesejahteraan batin disini adalah bagian yang penting dari *subjective well-being.*

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan mengenai hubungan erat antara pemahaman agama, khususnya Islam, dengan *subjective well-being*. Pemahaman yang mendalam terhadap ajaran agama, seperti penerimaan terhadap takdir dan keyakinan akan balasan baik atas amal saleh, dapat meningkatkan rasa bahagia dan kepuasan hidup. Selain itu, praktik keagamaan seperti ibadah dan berbuat baik juga berkontribusi pada kesehatan mental dan emosional. *Subjective well-being* yang didapat dari agama tidak hanya berasal dari janji surga atau pahala akhirat, tetapi juga dari manfaat duniawi seperti kedamaian batin, hubungan sosial yang baik, dan makna hidup. Dengan demikian, agama tidak hanya menjadi sistem kepercayaan, tetapi juga menjadi sumber kekuatan dan dukungan bagi individu dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.

B. Efikasi Diri

1. Pengertian Efikasi Diri

Efikasi diri adalah keyakinan akan kemampuan diri sendiri untuk memberikan kontrol terhadap perilaku dan keadaan lingkungan (Feist et al, 2010: 205). Efikasi diri juga dapat dikatakan sebagai keyakinan individu yang berkaitan dengan kemampuannya dalam mengorganisasi serta mengerjakan suatu tugas atau tindakan yang dibutuhkan guna mencapai hasil tertentu. Efikasi diri dapat membuat individu memiliki pandangan positif mengenai sesuatu yang dihadapi (Yulikhah et al., 2019: 73). Efikasi diri memotivasi individu untuk dapat memiliki pemahaman yang menyeluruh mengenai keadaan yang dapat menjelaskan kegagalan atau keberhasilan pada individu. Dari pengalaman inilah individu dapat mengungkapkan keyakinan dirinya.

Menurut Ormrod (2016: 16) secara umum, efikasi diri merupakan penilaian individu terhadap kemampuannya untuk melakukan perilaku tertentu atau mencapai tujuan tertentu. Efikasi diri ini berkaitan dengan keyakinan individu yang memiliki hubungan dengan peluangnya untuk berhasil dalam menyelesaikan tugas tertentu. Efikasi diri yang berasal dari pengalaman tersebut yang akan digunakan untuk mengarahkan perilakunya sendiri dan memperkirakan perilaku orang lain. Efikasi diri merupakan kepercayaan diri seseorang terhadap kemampuannya untuk merencanakan dan melaksanakan langkah-langkah yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu.. Menurut Bandura (1997: 37), efikasi diri tidak hanya berkaitan dengan keterampilan yang dimilikinya, tetapi juga melibatkan kepercayaan pada kemampuan untuk memanfaatkan keterampilan tersebut dalam situasi tertentu. Efikasi diri memengaruhi cara individu berpikir, bertindak, dan merasa sehingga menjadi faktor penting dalam menentukan tingkat keberhasilan seseorang dalam menghadapi tantangan dan mencapai tujuan yang diinginkan.

Selain itu, Bandura (1997: 79) menjelaskan bahwa efikasi diri dipengaruhi oleh empat sumber utama yaitu pengalaman keberhasilan

(*mastery experience*) pengalaman vikarius (*vicarious experience*), persuasi sosial (*social persuasion*) dan keadaan fisiologis maupun emosional (*phsiological and emotional states*). Pengalaman keberhasilan memberikan keyakinan bahwa individu mampu mengatasi tugas-tugas yang sulit, sementara pengalaman vikarius diperoleh melalui pengamatan terhadap orang laun yang berhasil. Persuasi sosial berupa dorongan atau dukungan verbal dapat meningkatkan rasa percaya diri, sedangkan keadaan fisiologis dan emosional seperti rasa cemas atau tenang juga berkontribusi terhadap tingkat efikasi diri seseorang.

Maka, berdasarkan pemaparan di atas, efikasi diri dapat diartikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengorganisasi dan melaksanakan tindakan guna mencapai tujuan yang dipengaruhi oleh pengalaman keberhasilan, pengalaman vikarius, persuasi sosial, serta keadaan fisiologis dan emosional serta berdampak pada cara individu dalam berpikir, bertindak dan merasakan.

2. Aspek-aspek Efikasi Diri

Menurut Bandura (1997: 43) efikasi diri dapat ditentukan oleh tiga aspek yaitu sebagai berikut:

a. *Magnitude/level*

Hal ini berkaitan dengan seberapa besar individu percaya bahwa upaya yang diperlukan akan bermanfaat. Aspek ini berkaitan dengan seberapa menantang pekerjaan tersebut. Perbedaan efikasi diri individu dapat dibatasi pada tugas-tugas yang sederhana, sedang, atau tinggi jika aktivitas yang ditugaskan kepada individu dikelompokkan dalam urutan kesulitan yang semakin menurun (Permana, 2016: 56). Individu akan melakukan hal-hal yang dianggap di luar kemampuan mereka serta tindakan yang mereka yakini mampu mereka lakukan.

b. *Strength*

Aspek ini merujuk pada seberapa besar harapan atau keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi atau

menyelesaikan suatu tugas (Permana, 2016: 57). Aspek ini menggambarkan seberapa stabil orang dalam kaitannya dengan harapan atau keyakinannya. Aspek ini berkaitan dengan seberapa kuat atau konsisten individu percaya bahwa mereka dapat menyelesaikan tugas. Pengalaman yang melemahkan efikasi diri dapat dengan cepat mengguncang tingkat efikasi diri yang lebih rendah. Sebaliknya, efikasi diri yang kuat akan memotivasi seseorang untuk bekerja lebih keras bahkan dalam menghadapi pengalaman yang melemahkan.

c. *Generality*

Aspek ini berkaitan dengan tingkat kepercayaan diri yang dimiliki individu terhadap kemampuannya dalam tugas perilaku (Permana, 2016: 56). Pengalaman menyelesaikan tugas menumbuhkan penguasaan tentang tugas dan meningkatkan kepercayaan diri dalam kemampuan untuk melakukan kegiatan terkait atau yang lebih kompleks lagi. Aspek ini berkaitan dengan luasnya cakupan tugas atau perilaku. Individu memiliki kemampuan untuk menguasai berbagai bidang, tidak hanya terfokus pada satu tugas tertentu. Pengalaman yang diperoleh secara bertahap akan menghasilkan penguasaan terhadap harapan dalam bidang tugas atau perilaku yang spesifik, sementara pengalaman lainnya dapat membangkitkan keyakinan yang mencakup berbagai tugas..

Adapun pendapat Corsini (1994: 369) menyebutkan bahwa aspek-aspek efikasi diri diantaranya sebagai berikut:

a. Kognitif

Kemampuan kognitif adalah kemampuan untuk mempertimbangkan metode dan merencanakan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai hasil yang diinginkan (Puspitarani, 2009: 10). Tujuan seseorang ditentukan oleh penilaian mereka terhadap kemampuan mereka sendiri, semakin baik efikasi diri mereka, semakin tinggi tujuan mereka.

b. Motivasi

Kemampuan untuk menginspirasi diri sendiri untuk mengambil tindakan dan membuat keputusan untuk mencapai hasil yang diinginkan dikenal dengan istilah motivasi (Puspitarani, 2009:10). Motivasi dalam efikasi diri digunakan untuk memprediksi apakah individu akan berhasil atau gagal dalam mencapai sesuatu.

c. Afektif

Terdapat aspek afektif karena efikasi diri dapat mempengaruhi jenis dan intensitas pengalaman emosional. Kemampuan untuk mengontrol emosi seseorang untuk mencapai hasil yang diinginkan dikenal sebagai afektif (Puspitarani, 2009:10). Untuk mencapai hasil yang diinginkan, afektif digunakan untuk mengelola kecemasan dan gejala depresi untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

d. Seleksi

Seleksi adalah kemampuan untuk memilih tindakan dan lingkungan yang tepat untuk mencapai hasil yang diinginkan (Puspitarani, 2009: 10). Apabila dalam situasi yang diprediksi dalam luar kemampuan, individu akan menghindari situasi tersebut. Namun apabila hal tersebut diperkirakan sesuai dengan kemampuan yang dimiliki maka individu akan merasa mudah dalam menyelesaikan tantangan tersebut.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disebutkan bahwa efikasi diri memiliki tiga aspek, yaitu *magnitude, level*, *strength*, dan *generality*. Selain itu, efikasi diri juga memiliki aspek seperti aspek kognitif, motivasi, afektif, dan seleksi.

3. Efikasi Diri dalam Prespektif Islam

Al-Qur'an telah menjelaskan bahwa setiap orang akan mampu mengatasi situasi apa pun karena Allah SWT menjamin bahwa tidak ada seorang pun yang akan dibebani sesuatu selain dari apa yang mampu mereka tangani. Seperti firman Allah SWT dalam Q.S. al-Baqarah/2: 286

لَا يُكَلِّفُ اللّٰهُ نَفْسًا اِلَّا وُسْعَهَاۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَآ اِنْ نَّسِيْنَآ اَوْ اَخْطَأْنَاۚ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَآ اِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهٗ عَلَى الَّذِيْنَ مِنْ قَبْلِنَاۚ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهٖۚ وَاعْفُ عَنَّاۗ وَاغْفِرْ لَنَاۗ وَارْحَمْنَاۗ اَنْتَ مَوْلٰىنَا فَانْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكٰفِرِيْنَ ۚ ﴿٢٨٦﴾

Artinya: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebaikan) yang diusahakanya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. Mereka memohon, Wahai Tuhan kami, ampunilah jika kami khilaf atau lupa. Janganlah Engkau timpakan kepada kami beban yang berat, seperti yang pernah Engkau berikan kepada umat-umat sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau tanggung atas kami sesuatu yang tidak sanggup kami tanggung. Ampunilah kami, dan kasihanilah kami. Engkau adalah penolong kami, maka tolonglah kami terhadap orang-orang kafir”.

Berdasarkan ayat tersebut, dapat disimpulkan bahwa Allah SWT tidak akan memberikan beban kepada seseorang melebihi batas kemampuannya. Sebagai hasilnya, seseorang mulai percaya bahwa dapat mengatasi situasi apa pun. Selain itu, ayat ini menunjukkan bahwa setiap orang memiliki kemampuan untuk menjalani hidup ini, sehingga setiap orang harus berpikir bahwa berbagai bakat yang dimiliki dapat digunakan sebagai modal untuk meraih kesuksesan.

Menurut penjelasan Tafsir Al-Misbah (2002: 617) menerangkan bahwa Allah dengan keadilan rahmatnya, tidak membebani umat atau memberatkan seseorang di luar batas kemampuannya. Manusia diajarkan untuk bertanggung jawab atas semua tindakannya, baik yang baik maupun yang buruk, karena setiap tindakan memiliki konsekuensi yang adil. Ayat ini juga mencakup doa yang mengakui kelemahan manusia dan meminta perlindungan dan pengampunan dari Allah. Ayat ini juga menekankan bagaimana Allah, dalam keadilan dan kasih sayang-Nya, menciptakan keseimbangan antara kesulitan yang dihadapi manusia dalam hidup dan kemampuan mereka untuk bertahan melaluinya. Setiap ujian dianggap sebagai cara untuk menumbuhkan sifat-sifat karakter seperti tawakal dan

kesabaran serta pemahaman tentang keterbatasan manusia yang mengharuskan ketergantungan kepada Allah..

Dalam hadits Rasulullah bersabda :

،الْمُؤْمِنُ القَوِيُّ، خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلى اللهِ مِنَ المُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وفي كُلٍّ خَيْرٌ احْرِصْ علَى ما يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِنْ باللَّهِ وَلَا تَعْجَزْ، وإنْ أَصَابَكَ شيءٌ، فلا تَقُلْ لو أَنِّي فَعَلْتُ كانَ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ قَدَرُ اللهِ وَما شَاءَ فَعَلَ، فإنَّ لو تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ

Artinya : “Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lrmah, meskipun pada keduanya ada kebaikan. Bersemangatlah terhadap hal yang bermanfaat bagimu, mintalah pertolongan kepada Allah dan jangan merasa lemah.” (HR. Muslim, No. 2664). Dalam hadits ini menjelaskan bahwa agar memiliki semangat, percaya diri serta memanfaatkan kemampuan dalam hal-hal yang bermanfaat. Nabi juga menekankan bahwa pentingnya meminta pertolongan kepada Allah, menunjukkan bahwa keyakninan diri harus juga diiringi dengan tawakal. Hal ini berarti bahwa individu diharapkan untuk tidak merasa lemah dan percaya bahwa individu memiliki kemampuan untuk mencapai tujuan, dengan tetap bergantung kepada Allah SWT.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa Allah tidak akan membebani seseorang di luar kemampuannya. Setiap individu memiliki kapasitas dan potensi yang berbeda-beda, dan Allah SWT akan memberikan ujian sesuai dengan kemampuan masing-masing. Konsep ini mendorong manusia untuk selalu berusaha mengembangkan potensi diri, namun tetap menyadari keterbatasan dan berserah diri kepada Allah. Selain itu pentingnya memiliki semangat yang tinggi, percaya diri, dan tawakal dalam menjalani hidup. Dengan demikian, indoividu akan termotivasi untuk terus berusaha menjadi versi terbaik dari dirinya, sambil tetap menjaga hubungan yang baik dengan Sang Pencipta.

C. Kebersyukuran

1. Pengertian Kebersyukuran

Kebersyukuran atau *gratitude* memiliki makna sebagai sebuah perasaan kagum, rasa terimakasih, dan penghargaan terhadap kehidupan. Rasa syukur dapat dianggap sebagai suatu kebajikan moral, suatu sikap, suatu emosi, suatu kebiasaan, suatu ciri kepribadian, dan suatu respons pencegahan (Emmons et al., 2003: 380). *Gratitude* juga dapat dimaknai "*gratitude is expessed as an enduring thankfulness that is sustained across situation and over time*" yang memiliki makan sebagai suatu kecenderungan umum untuk mengenali dan menanggapi dengan rasa terima kasih terhadap peran kebaikan orang lain dalam pengalaman dan hasil positif. (Leong et al., 2020).

Syukur secara terminology berasal dari bahasa arab "*syakaro-yaskuru-syukron*" yang berarti terimakasih. Menurut Quraish Shihab kata syukur disebutkan dalam Al-Qur'an sebanyak 64 kali. Syukur digambarkan dengan tiga makna yaitu, mengetahui nikmat yang artinya menghadirkan nikmat dalam pikiran, mensyukuri segala nikmat dari Allah dengan penuh kerendahan hati serta memuji-Nya sebagai bentuk pengakuan atas anugerah yang telah diberikan (Al-Juziyah, 1998: 288).

Dalam karya "Ihya' Ulumuddin," Imam Al-Ghazali menjelaskan konsep syukur melalui tiga aspek, yaitu ilmu, keadaan spiritual, dan amal perbuatan. Syukur diwujudkan dengan memanfaatkan segala kenikmatan yang diberikan oleh Allah SWT untuk ketaatan, serta menjauhi perbuatan yang dilarang-Nya dan melaksanakan segala tindakan yang diridhai-Nya. Sementara itu, Quraish Shihab (2002: 234) mengemukakan bahwa syukur mencakup tiga dimensi, yaitu syukur dengan hati, yang berarti menyadari sepenuhnya bahwa nikmat yang diterima adalah semata-mata anugerah dan kemurahan dari Allah SWT, sehingga kita dapat menerima semua itu dengan lapang dada tanpa mengharapkan lebih. Selanjutnya, syukur dengan lisan, yang diungkapkan melalui pengakuan atas anugerah dengan mengucapkan "Al-Hamdulillah" dan memuji Allah. Terakhir, syukur

dengan perbuatan, yang berarti memanfaatkan anugerah yang diberikan oleh Allah SWT dan menggunakannya di jalan yang benar serta diridhai oleh-Nya.

Adapun menurut Emmons dan McCullough (2004: 6) menyebutkan bahwa syukur merupakan terbentuknya perasaan positif yang dialami individu sebagai hasil dari pengakuan atas upaya atau kelebihan lingkungannya. Kemudian, rasa syukur akan berkembang menjadi sifat, perilaku, rutinitas, karakter moral, dan kepribadian yang akan mempengaruhi bagaimana orang bereaksi terhadap situasi tertentu. Individu mengalami rasa syukur sebagai respon emosional ketika mereka mengalami kejadian positif dan menyadari bahwa orang lain ikut bertanggung jawab atas kejadian tersebut (Mahardhika & Halimah, 2017: 96). Perasaan seperti penghargaan, rasa terima kasih, dan kekaguman terhadap kehidupan merupakan bagian dari rasa syukur itu sendiri.

Adapun rasa syukur memiliki beberapa perspektif yaitu pertama, perspektif disposisional yang menyangkut tentang bagaimana rasa syukur diwujudkan secara umum, mengacu pada kecenderungan bagaimana orang menilai tentang keseluruhan pegalaman hidup mereka dalam semuakeadaan dan kaitannya dengan rasa syukur atau tidak bersyukur. Kedua, perspektif manfaat yang telah mereka terima. Ini menyangkut bagaimana orang bersyukur atas sesuatu. Ketiga, perspektif dermawan memandang rasa syukur sebagai seberapa besar orang menghargai individu lain yang telah memberikan mereka manfaat di masa lalu ataupun tidak. Keempat, manfaat dari perspektif dermawan adalah rasa syukur yang muncul karena adanya penggabungan antara manfaat tertentu dengan dermawan tertentu. Hal ini mengacu pada bagaimana orang bersyukur kepada orang lain mengenai sesuatu (Emmons et al., 2004: 13).

Rasa syukur itu melibatkan hati, lisan, dan anggota tubuh. Peterson dan Seligman (2004: 30) menyatakan bahwa kebersyukuran sebagai berterimakasih dan bahagia sebagai reaksi terhadap suatu pemberian, baik pemberian. Ketika individu percaya bahwa mereka telah mendapatkan

sesuatu dari Allah SWT atau dari orang lain, mereka merasa bersyukur. Ketika peristiwa negatif terjadi, individu yang bersyukur dapat mengatasinya dengan menghadapi masalah yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologisnya.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa kebersyukuran adalah suatu emosi yang menyenangkan yang juga berkaitan dengan perasaan kagum, terima kasih atas nikmat yang diperoleh sebagai anugerah dan kemurahan dari Allah SWT melalui orang lain atau alam, yang memengaruhi cara individu merespons pengalaman dan tantangan hidup.

2. Aspek-aspek Kebersyukuran

Menurut McCoullough, Emmons dan Tsang (2004:13) *grattitude* atau kebersyukuran memiliki beberapa aspek, yaitu:

a. Intensitas *(Intensity*)

   Individu yang bersyukur akan merasa lebih bersyukur lagi apabila mengalami kejadian positif. Intensitas mencerminkan seberapa kuat rasa syukur seseorang saat menghadapi pengalaman yang menyenangkan (Rachmadi, 2019: 120).

b. Frekuensi *(Frequency*)

   Ketika mengelami kejadian yang baik, individu diharapkan dapat lebih menaikkan perasaan syukurnya. Perasaan syukur dapat muncul setiap harinya bahkan ketika orang lain berperan dalam melakukan kebaikan pada individu walaupun sifatnya sederhana. *Frequency* mengacu pada frekuensi individu dalam mengekspresikan rasa syukur secara konsisten setiap hari. (Rachmadi, 2019: 120).

c. Rentang *(Span*)

   Span diartikan sebagai bentuk rasa syukur yang dimiliki individu terhadap berbagai situasi dalam hidupnya, termasuk rasa syukur atas kondisi kesehatannya, pendidikan, pekerjaan, dan kehidupan individu (Rachmadi, 2019: 120). Span berasal dari Pengalaman hidup yang bermakna dapat menumbuhkan rasa syukur dalam diri seseorang.

Individu pun cenderung lebih menghargai dan bersyukur atas berbagai hal dan aspek yang ada dalam kehidupannya.

d. Kerapatan *(Density*)

Mengacu kepada jumlah orang yang membuat individu merasa bersyukur ketika menerima manfaat yang positif (Rachmadi, 2019: 120). Density terdiri dari orang-orang yang menghargai dan menyertakan nama-nama orang yang telah menginspirasi mereka untuk mengungkapkan rasa terima kasih..

Adapun menurut Al-Ghazali (2013) aspek-aspek kebersyukuran yaitu:

a. Ilmu, merujuk pada segala pengetahuan yang diperoleh sebagai bentuk kenikmatan, sekaligus berfungsi sebagai pembelajaran bahwa segala kenikmatan tersebut berasal dari Tuhan yang Maha Esa.
b. Hal (keadaan), mencerminkan perasaan sukacita atau kebahagiaan yang muncul akibat penerimaan kenikmatan, sehingga individu tersebut mengembangkan sikap rendah hati dengan menyadari bahwa nikmat yang diterima bukanlah hasil dari usaha pribadi, melainkan merupakan anugerah dari Tuhan yang Maha Esaa
c. Amal perbuatan mengacu pada kemampuan individu untuk melaksanakan tindakan yang ditujukan untuk kebaikan sesama manusia, seperti mengucapkan puji-pujian kepada Tuhan sebagai bentuk ketaatan terhadap perintah-Nya dan menjauhi larangan-larangan-Nya.

3. Kebersyukuran dalam Prespektif Islam

Konsep bersyukur telah dijelaskan dalam banyak hadits dan Al-Quran, bahkan hingga pada level indikator-indikatornya. Menariknya, beberapa gagasan dari pemikiran Barat sejatinya tetap berkaitan erat dan tak dapat sepenuhnya dilepaskan dari kajian keagamaan. Menurut Watskin, tindakan bersyukur berhubungan dengan religiusitas intrinsik. Ia menegaskan bahwa manusia memandang bahwa Allah sebagai sumber utama dari segala berkah kehidupan manusia (Rusdi, 2017: 57). Terkait dengan pentingnya rasa

syukur Al-Qur'an banyak memuat ayat-ayat yang mengangkat tema tersebut. Hal tersebut, mencerminkan betapa penting dan dalamnya makna syukur dalam ajaran Islam. Oleh sebab itu, Allah SWT menegaskan nilai ini melalui banyak ayat yang mengajak manusia untuk senantiasa bersyukur (Rahmatillah, 2019: 225).

Syukur disebutkan dalam Surah Al-Baqarah (2:152), Allah SWT berfirman :

فَاذْكُرُوْنِيْٓ اَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوْا لِيْ وَلَا تَكْفُرُوْنِ ﴿١٥٢﴾

Artinya, "Maka ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku" (Q.S Al-Baqarah (2: 152). Ayat ini memuat perintah untuk berdzikir dan bersyukur, serta memiliki keterkaitan dengan ayat sebelumnya yang membahas tentang perubahan arah kiblat dari Masjidil Aqsa ke Masjidil Haram. Perubahan ini merupakan bukti terkabulnya doa Rasulullah SAW setelah beliau hijrah ke Madinah. Selain itu, ayat ini juga berkaitan dengan pengabulan doa Nabi Ibrahim yang memohon agar Allah mengutus seorang Rasul di muka bumi. Sebagai bentuk terkabulnya doa-doa tersebut, Allah menurunkan ayat ini sebagai perintah untuk bersyukur.

Menurut Tafsir Al-Misbah (2002: 362) surat Al-Baqarah ayat 152 menjelaskan bahwa dengan limpahan karunia yang telah Allah berikan, maka manusia harus selalu mengingat Allah baik dengan lisan yang senantiasa memuji Allah, pikiran dan hati senantiasa perhatian dengan tanda-tanda kebesaran Allah, serta anggota tubuh melalui ketaatan kepada perintah Allah. Karena setiap tindakan memiliki akibat yang adil, manusia diajarkan untuk bertanggung jawab atas semua perbuatannya, baik dan buruk. Apabila hal ini dilakukan maka Allah akan mengingat kita dan selalu bersama baik suka ataupun duka. Kemudian apabila seseorang senantiasa bersyukur kepada Allah, maka Allah akan menambahkan nikmatnya. Namun apabila seseorang mengingkari nikmat yang telah Allah berikan, maka akan diberikan siksa.

Selain itu, Rasulullah SAW bersabda dalam sebuah hadits sebagai berikut :

عَجَبًا لأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَاكَ لأَحَدٍ إِلاَّ لِلْمُؤْمِنِ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءُ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءُ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ

Artinya "Sungguh menakjubkan urusan orang yang beriman, karena semua urusan baik baginya. Jika ia mendapatkan kesenangan, ia bersyukur, maka itu baik baginya. Jika ia ditimpa kesusahan, ia bersaabr, maka itu juga baik baginya." (HR. Muslim, No. 2999). Hadis ini menunjukkan bahwa rasa syukur dan sabar adalah dua sisi penting dalam menghadapi hidup. Orang yang bersyukur atas kebahagiaan akan semakin mendekatkan dirinya kepada Allah.

Berdasarkan penjelasan di atas, sebagai manusia harus senantiasa mengingat Allah dan bersyukur atas segala nikmat yang telah diberikan. Terdapat pentingnya hubungan timbal balik antara manusia dengan Tuhannya. Dengan mengingat Allah dan bersyukur, manusia akan semakin dekat dengan-Nya dan mendapatkan berkah serta perlindungan. Dalam Surat Al-Baqarah ayat 152, konsep syukur yang diajarkan bukan hanya sebatas ucapan, tetapi juga melibatkan lisan, pikiran, hingga perbuatan. Bersyukur juga dikaitkan dengan kesabaran dalam menghadapi cobaan hidup, seperti yang tertuang dalam hadis Rasulullah SAW. Dengan demikian, ayat ini memberikan panduan yang komprehensif bagi umat Islam untuk menjalani hidup dengan penuh syukur dan ketaatan kepada Allah SWT.

D. Pengaruh Efikasi Diri dan Kebersyukuran terhadap *Subjective Well-Being*

Subjective well-being merupakan konsep yang merujuk pada evaluasi *subjective* individu terhadap kualitas hidupnya, baik dari aspek emosional maupun kepuasan hidup secara keseluruhan. *Subjective well-being* terdiri dari kompenen utama, yaitu kebahagiaan dan kepuasan hidup. Kebahagiaan melibatkan pengalaman emosi positif yang tinggi dan emosi negatif yang

rendah, sementara kepuasan hidup mengacu pada penilaian kognitif seseorang terhadap pencapaian hidupnya. *Subjective well-being* memiliki peran penting dalam kehidupan seseorang terutama dalam kesehatan mental dan fisik seseorang. Apabila *subjective well-being* rendah maka individu akan lebih banyak mengalami perasaaan negatif dan cenderung tidak bahagia. Biswas et al (2012: 21) menjelaskan faktor *subjective well-being* adalah kepribadian, demografi, pendapatan, kualitas, serta hubungan sosial. Selain itu, *subjective well being* juga dipengaruhi oleh dukungan sosial, kebersyukuran, memaafkan, tipe kepribadian, harga diri, dan spiritualitas (Dewi & Nasywa, 2019: 57).

Salah satu faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* adalah kepribadian. Kepribadian merupakan salah satu elemen yang memengaruhi *subjective well-being*, hal ini karena sifat-sifat kepribadian tertentu termasuk efikasi diri, konsisten dengan *subjective well-being* Sehingga kepribadian memiliki dampak yang signifikan terhadap *subjective well-being*. *Subjective well-being* pada aspek kognitif dipengaruhi oleh efikasi diri (Alwisol, 2009: 122). Hubungan timbal balik antara lingkungan dan kondisi kognitif menentukan bagaimana seseorang bertindak dalam suatu situasi. Kondisi kognitif ini terutama terkait dengan efikasi diri, atau keyakinan bahwa ia dapat atau tidak dapat melakukan perilaku yang memuaskan (Alwisol, 2009: 123). Sehingga, *subjective well-being* dapat dipengaruhi oleh tingkat efikasi diri seseorang.

Efikasi diri merujuk pada keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam mengatur perilaku untuk mencapai tujuan tertentu. Setiap peristiwa yang dialami dapat memberikan pengaruh yang berbeda-beda pada setiap individu. S*ubjective well-beimg* mencangkup evaluasi kognitif yang berupa penilaian terhadap sejauh mana seseorang merasa puas dengan hidupnya, sedangkan evaluasi afektif mencangkup pada respons emosional yang muncul akibat pengalaman hidup yang dialami (Khumas & Halima, 2020: 670). Tingkat efikasi diri yang tinggi mampu mendorong individu untuk lebih terampil dalam menghadapi tantangan hidup, sehingga berdampak positif pada peningkatan kesejahteraan dirinya. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi, melihat

tugas yang menantang sebagai rintangan yang harus diatasi. Ketertarikan dan kesenangan yang kuat dalam suatu aktivitas, disertai dengan penetapan tujuan yang menantang dan komitmen yang kuat, akan mendorong individu untuk tetap berusaha meskipun mengalami kegagalan.

Adapun selain efikasi diri, beberapa penelitian membuktikan bahwa kebersyukuran merupakan karakter positif yang lebih dominan dibandingkan karakter lain dan dikaitkan secara positif dengan berbagai macam ukuran *subjective well-being*. Kebersyukuran merupakan sifat, emosi atau kondisi berterimakasih atas kebaikan yang diterima sehingga membuat individu memiliki kecenderungan untuk menghargai dan membalas kebaikan tersebut (Rachmadi, 2019: 118). Individu yang memiliki rasa syukur cenderung lebih sering merasakan emosi positif dan merasa puas dengan kehidupannya. Individu juga memiliki harapan yang tinggi serta lebih jarang mengalami depresi, kecemasan, maupun rasa iri. Selain itu, individu yang bersyukur umumnya lebih mudah berempati, memaafkan, membantu, dan memberikan dukungan kepada orang lain.

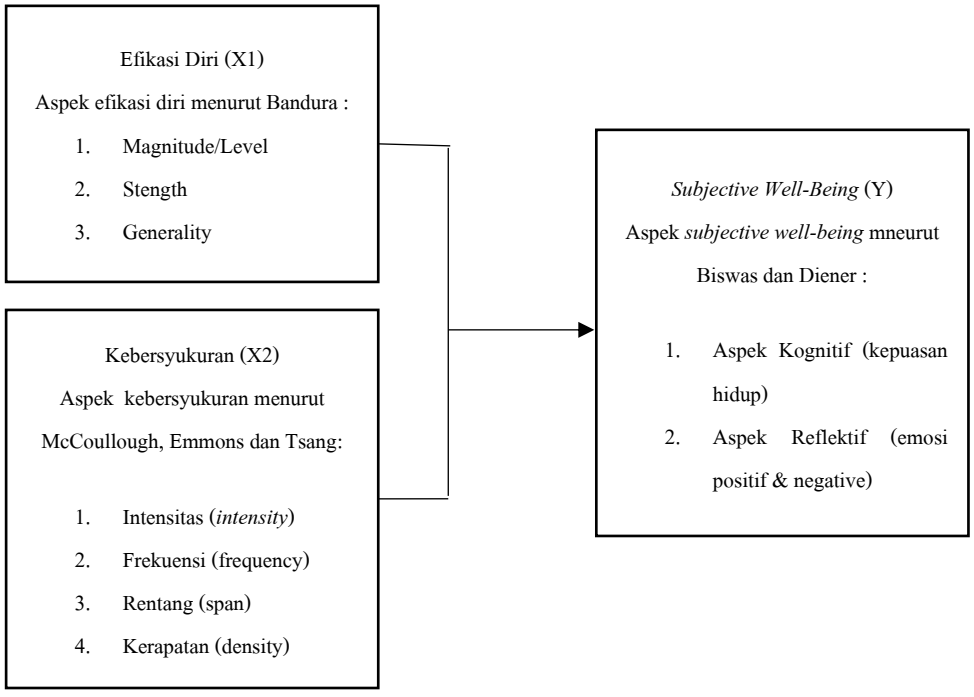
Seperti yang akan dibahas dalam penelitian ini, petani tembakau seringkali dihadapkan dengan berbagai masalah seperti adanya kecemasan, stress, serta perasaan tertekan lainnya dikarenakan beban kerja. Menurut Widiana dan Rusli (2020) individu dengan efikasi diri yang baik akan memiliki *subjective well-being* yang baik juga. Dalam hal ini petani tembakau yang memiliki keyakinan dalam dirinya saat menyelesaikan pekerjaannya dan ia juga memiliki keyakinan bahwa ia mampu untuk menyelesaikkan pekerjaannya tersebut tanpa ada hambatan atau masalah. Keyakinan yang dimiliki oleh petani tembakau dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*), sehingga petani akan merasa senang, bahagia, dan menikmati setiap proses yang dijalani. Hal ini karena petani memandang pekerjaan bukan sebagai beban, melainkan sebagai tantangan yang perlu dihadapi dan diselesaikan.

Selain efikasi diri, menurut Emmons (2004: 11) menjelaskan bahwa syukur memiliki pengaruh terhadap *subjective well-being* melalui manfaat

emosional yang diperoleh. Dengan menginternalisasi rasa syukur terhadap kebaikan yang diterima, individu akan memperoleh kesadaran akan ganjaran yang menyertainya. Oleh karena itu, syukur juga berfungsi sebagai faktor pendukung yang berkontribusi terhadap peningkatan *subjective well-being* dalam jangka panjang. (Watkins dalam Emmons & McCullough, 2004: 11). Petani yang memiliki rasa syukur cenderung merasakan emosi positif yang lebih besar dan menurunkan emosi negatif, sehingga dapat meningkatkan kepuasan hidupnya dan berkontribusi pada meningkatnya kesejahteraan subjektif (McCullough & Polak, 2006: 64). Petani yang memiliki rasa syukur akan mengingat serta menghargai segala kebaikan yang dimilikinya dengan cara mendekatkan diri kepada Tuhan dan berbuat baik kepada sesama. (Anggarani, 2013: 237).

Berdasarkan uraian diatas, petani tembakau yang memiliki efikasi diri yang tinggi atau keyakinan diri yang tinggi mengenai kemampuanya maka ia cenderung memiliki *subjective well-being* yang baik. Demikian jika petani memiliki perasaan bersyukur yang tinggi maka *subjective well-being* nya juga akan tinggi.

E. Kerangka Berpikir



F. Hipotesis Penelitian

Merujuk pada rumusan masalah, tujuan, serta landasan teori yang telah dipaparkan, maka hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

H1 : Terdapat pengaruh antara efikasi diri terhadap *subjective well-being* pada petani tembakau di Desa Danurejo Kecamatan Kedu

H2 : Terdapat pengaruh antara kebersyukuran terhadap *subjective well-being* pada petani tembakau di Desa Danurejo Kecamatan Kedu

H3 : Terdapat pengaruh antara efikasi diri dan kebersyukuran terhadap *subjective well-being* pada petani tembakau di Desa Danurejo Kecamatan Kedu

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif, data penelitian yang dikumpulkan dalam bentuk angka serta analisisnya dilakukan dengan menggunakan teknik statistik (Sugiyono, 2020: 7). Metode penelitian kuantitatif adalah pendekatan berdasarkan fakta yang menggunakan peralatan penelitian untuk mengumpulkan data dan statistik untuk menganalisis data guna menilai hipotesis yang telah ditetapkan.

Metode ini didasarkan pada populasi dan sampel yang dipilih. Penelitian pada populasi atau sampel tertentu dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif, data dikumpulkan dengan menggunakan instrumen penelitian, dan analisisnya bersifat kuantitatif atau statistik untuk mengevaluasi gagasan yang telah terbentuk sebelumnya (Amrudin et al., 2022). Pendekatan pada penelitian ini menitikberatkan pada pengukuran dan analisis sebab-akibat pada beberapa variabel. Pada penelitian ini juga menggunakan pendekatan asosiatif kausal, yang merupakan penelitian untuk mengetahui sebab-akibat pada dua variabel atau lebih.

B. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merujuk pada semua faktor yang dipilih peneliti untuk mengumpulkan informasi dan kemudian menarik kesimpulan (Sugiyono, 2020: 38). Penelitian ini melibatkan tiga variabel utama, yang terdiri dari satu variabel dependen dan dua variabel independen. Adapun rincian dari ketiga variabel tersebut dijelaskan sebagai berikut:

Variabel Dependen (Y) : *Subjective Well-Being*
Variabel Independen 1 (X1) : Efikasi Diri
Variabel independen 2 (X2) : Kebersyukuran

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. *Subjective Well-Being*

Subjective well-being adalah penilaian individu terhadap kehidupannya yang mencangkup evaluasi kognitif dan reaksi afektif, yang ditunjukkan melalui kepuasan hidup serta keseimbangan antara emosi positif dan negatif yang dirasakan secara menyeluruh. Variabel *subjective well-being* diukur dengan menggunakan skala *subjective well-being* yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Diener. Semakin tinggi skor skala *subjective well-being* menujukkan tingginya *subjective well-being* yang dimiliki. Begitu pula sebaliknya, semakin redah skor skala *subjective well-being* menunjukkan rendahnya *subjective well-being* yang dimiliki

2. Efikasi Diri

Efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengorganisasi dan melaksanakan tindakan guna mencapai tujuan yang dipengaruhi oleh pengalaman keberhasilan, persuasi sosial, serta keadaan fisiologis dan emosional serta berdampak pada cara individu dalam berpikir, bertindak dan merasakan. Variabel efikasi diri akan diukur dengan menggunakan skala efikasi diri yang dibuat oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Bandura, yakni aspek tingkat (*level*), aspek generalisasi (*generality*), dan aspek kekuatan (*strength*). Semakin tinggi skor skala efikasi diri maka menunjukkan tingginya efikasi diri yang dimiliki. Sebaliknya, apabila semakin rendah skor skala efikasi diri maka efikasi diri yang dimiliki rendah.

3. Kebersyukuran

Kebersyukuran adalah suatu emosi yang menyenangkan yang berkaitan dengan perasaan kagum, terima kasih atas nikmat yang diperoleh sebagai anugerah dan kemurahan Allah SWT melalui orang lain atau alam, yang memengaruhi cara individu merespons pengalaman dan tantangan hidup. Variabel kebersyukuran akan diukur dengan menggunakan skala kebersyukuran yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek yang

dikemukakan oleh Emmons, yakni aspek *intensity*, *frequency*, *span* dan *density*. Semakin tinggi skor skala kebersyukuran maka menunjukkan tingginya rasa syukur yang dimiliki. Begitupun sebaliknya, semakin rendah skor skala kebersyukuran maka semakin rendah rasa bersyukur dimiliki.

D. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian ini dilaksanakan adalah di Desa Danurejo Kecamatan Kedu, Kabupaten Temanggung, Provinsi Jawa Tengah.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian yang dilakukan oleh peneliti dimulai pada bulan Mei 2025.

E. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi adalah kategori untuk generalisasi yang terdiri atas objek atau orang dengan atribut tertentu yang dipilih oleh peneliti untuk melakukan penelitian dan membuat kesimpulan (Sugiyono, 2020: 80). Populasi merujuk pada seluruh kelompok individu yang menjadi objek penelitian dan memiliki ciri-ciri tertentu yang serupa, seperti usia, jenjang pendidikan, jenis kelamin, dan karakteristik lainnya (Latipun, 2015: 29). Adapun populasi yang diteliti dalam penelitian ini adalah petani tembakau di Desa Danurejo Kecamatan Kedu yang berjumlah 571 orang.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2020: 81). Hal-hal yang dipelajari dari sampel tersebut kesimpulannya akan dapat diperlakukan untuk populasi. Hal ini menunjukkan bahwa sampel digunakan untuk mewakili populasi. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 571 orang. Menurut Sugiyono (2019: 139) Adapun jumlah sampel yang dibutuhkan sebanyak 117 orang.

3. Teknik Sampling

Salah satu cara untuk menentukan berapa banyak sampel dari populasi lengkap yang akan digunakan untuk penelitian adalah melalui penggunaan teknik pengambilan sampel (Latipun 2015: 34). Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik incidental, yang merupakan salah satu sampling non probabilitas yang mana subjek dengan ketentuan dan kriteria tertentu yang ditetapkan peneliti dapat mengisi skala psikologi. Peneliti menggunakan teknik insendental dikarenakan mengingat besarnya jumlah populasi yaitu masyarakat di Desa Danurejo, dengan pertimbangan lain yang bertujuan untuk menghemat waktu yang digunakan. Adapun kriteria yang digunakan dalam penelitian ini meliputi :

1. Berdomisili di Desa Danurejo
2. Berprofesi sebagai petani tembakau
3. Aktif bertani dalam satu tahun terakhir
4. Berusia 19-59 tahun

F. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menerapkan skala psikologi. Skala ini berperan sebagai alat ukur yang bertujuan untuk menghasilkan data kuantitatif. Jenis skala yang akan diterapkan dalam penelitian ini adalah skala Likert. Skala Likert, yang dikembangkan oleh Likert, merupakan instrumen yang dapat digunakan untuk mengukur persepsi, sikap, pendapat, serta fenomena sosiall (Sugiyono, 2020: 93). Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala efikasi diri, kebersyukuran dan *subjective well being*.

Skala dalam penelitian ini dibedakan menjadi dua kelompok item, yaitu item pernyataan positif (*favorable*) serta item dengan pernyataan negative (*unfavorable*). Dalam pelaksanaannya, bentuk penilaian skala ini memakai format skala dengan empat pilihan jawaban dan memiliki nilai tertentu pada masing-masing kategori, hal ini bertujuan untuk menghindari *central tendency bias* yaitu adanya kecenderungan untuk memberikan nilai tengah skala

penilaian pada skala dengan pilihan jawaban ganjil, Adapun kategorisasi penilaian skala item dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. 1 Kategorisasi Penilaian Skala Likert

Pilihan Jawaban	*Favorable*	*Unfavorable*
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

Pada skala yang digunakan dalam penelitian ini, ada batasan terhadap definisi operasional yaitu:

1. Skala *Subjective Well-Being*

Variabel *subjective well-being* diukur dengan menggunakan skala *subjective well-being*. Item disusun dengan berdasarkan pada aspek menurut Biswas-diener (2011: 8) yaitu aspek kognitif yang berkaitan dengan evaluasi kehidupan secara menyeluruh dan aspek afektif yang berkaitan dengan emosi positif dan emosi negatif.

Tabel 3. 2 Blue Print Skala *Subjective Well-Being*

No	Aspek	Indikator	*Favo*	*Unfavo*	Jumlah
1.	Kepuasan Hidup	Memiliki perasaan puas akan kehidupannya secara menyeluruh	2, 12	7, 10	8
		Terpenuhinya kebutuhan dan harapan dalam hidupnya	6, 15	4, 19	
2.	Afeksi	Optimisme	3, 18	13, 9	8
		Kebahagiaan	11, 20	17, 14	
Jumlah					16

2. Skala Efikasi Diri

Butir pernyataan pada skala ini dibuat berdasarkan pada aspek efeksi diri menurut Bandura (1997: 43) yaitu tingkat (*level*), kekuatan (*strength*), dan generalisasi (*generality*). Aspek-aspek tersebut akan digunakan sebagai dasar penyusunan sebuat item dalam skala pengukuran. Terdapat item-item terdiri atas 24 item dengan 12 item *favorable* dan 12 item *unfavorable*.

Tabel 3. 3 Blue Print Skala Efikasi Diri

No	Aspek	Indikator	*Favo*	*Unfavo*	Jumlah
1.	Tingkat (*level*)	Keyakinan inividu atas kemampuannya dalam menyelesaikan pekerjaannya	2, 11	4, 14	8
		Keyakinan individu melewati hambatan dalam menyelesaikan pekerjaannya	1, 5	16, 23	
2.	Kekuatan (*Strength*)	Kekuatan atas keyakinan individu mengenai kemampuannya	3, 12	29, 34	8
		Keunggulan individu ketika mendapatkan pekerjaan	9, 27	4, 30	
3.	Generalisasi (*Generality*)	Keyakinan individu akan kemampuannya dalam melaksanakan semua tugas dalam pekerjaan	10, 13	32, 35	8
		Memiliki kemampuan dalam berbagai situasi	21, 28	15, 17	
Jumlah					24

3. Skala Kebersyukuran

Variabel kebersyukuran diukur dengan menggunakan skala kebersyukuran. Item disusun dengan berdasarkan pada aspek menurut Emmons (2004: 13) yaitu, *intensity*, *frequency*, *span* dan *density*. Keempat aspek kebersyukuran tersebut akan digunakan sebagai dasar penyusunan sebuah item dalam skala pengukuran. Adapun skala kebersyukuran terdiri dari 28 item dengan 14 item *favorable* dan 14 item *unfavorable*.

Tabel 3. 4 Blue Print Skala Kebersyukuran

No	Aspek	Indikator	*Favo*	*Unfavo*	Jumlah
1.	*Intensity*	Seberapa kuat rasa syukur yang dimiliki individu	6, 2	9, 12	8
		Peningkatan rasa syukur yang dimiliki individu setelah mengalami kejadian positif	17, 22	19, 24	
2.	*Frequency*	Seberapa sering individu merasa bersyukur	10, 12	8, 5	8
		Seberapa sering individu mengekspresikan rasa syukur setelah mengalami kejadian positif	20, 27	25, 30	
3	*Span*	Kondisi kehidupan individu	1, 14	3, 16	8
		Seberapa luas rasa syukur individu terkait dengan berbagai aspek kehidupannya	18, 32	23, 29	
4	*Density*	Objek syukur	7, 15	11, 4	8
		Seberapa luas individu menyadari keterlibatan banyak orang dalam berbagai momen positifnya	21, 28	26, 31	
Jumlah					32

G. Alat Ukur

1. Validitas

Validitas merupakan proses pengujian pernyataan dalam instrument dari penelitian yang akan diukur. Validitas digunakan untuk menentukan sejauh mana suatu alat tes mampu mengukur atribut yang dimaksud secara tepat dan akurat. Hal ini dilakukan untuk mengevaluasi sejauh mana responden memahami pernyataan dalam kuisioner yang diajukan oleh peneliti.

Butir instrument dapat dikatakan valid jika benar-benar mampu merepresentasikan dan mengukur apa yang ingin diteliti secara tepat, jika hasilnya tidak valid, berati responden mungkin tidak memahami pernyataan yang diajukan. Untuk menentukan validitas instrument pada penelitian, pengujian validitas konstruk akan digunakan. Pengujian berdasar pada pendapat dari ahli atau *experts judgement* (Sugiyono, 2020: 125).

Adapun *expert judgment* dalam penelitian ini adalah dosen pembimbing. Untuk menguji validitas konstruk, dosen pembimbing akan menghapus item yang tidak memenuhi syarat untuk dijadikan alat ukur dalam pengukuran variable penelitian. Setelah itu, alat ukur yang telah dibuat peneliti akan divalidasi.

2. Uji Daya Beda Item

Daya beda item disebut juga sebagai daya diskriminasi aitem. Daya diskriminasi suatu aitem menunjukkan seberapa baik aitem tersebut dapat membedakan individu atau kelompok yang memiliki tingkat atribut tertentu dengan yang tidak memilikinya (Sugiyono, 2020: 127). Uji daya beda item adalah metode untuk menilai sejauh mana suatu item sejalan dan konsisten dengan tujuan keseluruhan skala, yang biasa disebut dengan konsistensi item total.

Untuk mengukur daya beda aitem pada penelitian ini menggunakan C*orrected Item-Total Correlation* atau korelasi item-total. Aitem memiliki standar daya beda yang tinggi jika memiliki nilai sebesar ≥ 0,30, sebaliknya

aitem dikatakan memiliki daya beda yang rendah jika nilainya ≤ 0,30. Apabila nilai korelasi melebihi angka 0,30 maka dapat dikatakan sebagai konstruk yang kuat dan aitem dapat digunakan. Untuk melakukan uji validitas menggunakan aplikasi SPSS.

3. Reliabilitas

Reliabilitas alat ukur merupakan tingkat konsistensi atau keajegan dari sebuah alat ukur atau kredibilitas dan sejauh mana suatu hasil pengukuran dapat dipercaya (Sugiyono, 2020: 121). Suatu instrumen disebut reliabel apabila mampu menghasilkan data yang konsisten meskipun digunakan berulang kali. Artinya, instrumen tersebut tetap memberikan hasil yang sepadan dan kesimpulan yang serupa setiap kali digunakan dalam kondisi yang sama.

Dalam penelitian ini, peneliti menguji reliabilitas instrumen dengan menerapkan teknik analisis Cronbach's Alpha menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS versi 23.0 for Windows. Suatu instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha melebihi 0,60. Sebaliknya, apabila nilai tersebut kurang dari 0,60, maka instrumen dianggap tidak reliabel.

H. Hasil Uji Coba Alat Ukur

1. Uji Validitas Alat Ukur

a. Uji Validitas Skala *Subjective Well-Being*

Hasil uji coba dilakukan dengan menyebar skala *subjective well-being* yang tersusun dari 16 aitem pernyataan dan dikerjakan oleh 35 responden dari beberapa desa di Kota Temanggung (selain Desa Danurejo). Berdasarkan tabel hasil uji validitas menunjukkan bahwa terdapat 11 aitem yang layak dan 5 aitem yang gugur. Aitem yang dinyatakan gugur memiliki nilai *Corrected Item-Total Correlation* di bawah angka standart yaitu 0,30 (r ≤, 0,30) oleh karena itu 5 aitem dinyatakan gugur yaitu aitem nomor 1, 3, 11, 12 dan 16. Aitem yang gugur lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas Skala *Subjective Well-Being*

Aspek	Indikator	Aitem	
		Favo	***Unfavo***
Kepuasan Hidup	Memiliki perasaan puas akan hidupnya secara menyeluruh	2, 12*	7, 10
	Terpenuhinya kebutuhan dan harapan dalam hidupnya	6, 15	4, 5
Afeksi	Optimisme	3*, 16*	13, 9
	Kebahagiaan	11*, 1*	8, 14
Jumlah		16	

Keterangan:
Tanda* = aitem gugur

b. Uji Validitas Skala Efikasi Diri

Hasil uji coba dilakukan dengan menyebar skala efikasi diri yang tersusun dari 24 aitem pernyataan dan dikerjakan oleh 35 responden dari beberapa desa di Kota Temanggung (selain Desa Danurejo). Berdasarkan tabel hasil uji validitas menunjukkan bahwa terdapat 20 aitem yang layak dan 4 aitem yang gugur. Aitem yang dinyatakan gugur memiliki nilai *Corrected Item-Total Correlation* di bawah angka standart yaitu 0,30 (r ≤, 0,30, oleh karena itu 4 aitem dinyatakan gugur yaitu aitem nomor 1, 10, 11 dan 20. Aitem yang gugur lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Skala Efikasi Diri

Aspek	Indikator	Aitem	
		Favo	***Unfavo***
Tingkat (*level*)	Keyakinan individu atas kemampuannya dalam menyelesaikan pekerjaannya memetik tembakau	2, 11*	4, 14
	Keyakinan individu melewati hambatan dalam menyelesaikan pekerjaannya	1*, 5	16, 23
Kekuatan (*Strength*)	Kekuatan atas keyakinan individu mengenai kemampuannya	10*, 15	12, 18

	Keunggulan individu ketika mendapatkan pekerjaan	9, 20*	6, 17
Generalisasi (*generality*)	Keyakinan individu akan kemampuannya dalam melaksanakan semua tugas dalam pekerjaan	7, 13	3, 22
	Memiliki kemampuan dalam berbagai situasi	19, 24	8, 21
Jumlah		24	

Keterangan:
Tanda* = aitem gugur

c. Uji Validitas Skala Kebersyukuran

Hasil uji coba dilakukan dengan menyebar skala kebersyukuran yang tersusun dari 24 aitem pernyataan dan dikerjakan oleh 35 responden dari beberapa desa di Kota Temanggung (selain Desa Danurejo). Berdasarkan table hasil uji validitas menunjukkan bahwa terdapat 15 aitem yang layak dan 9 aitem yang gugur. Aitem yang dinyatakan gugur memiliki nilai *Corrected Item-Total Correlation* di bawah angka standart yaitu 0,30 (r ≤, 0,30, oleh karena itu 4 aitem dinyatakan gugur yaitu aitem nomor 1, 2, 5, 7, 10, 15, 20, 22 dan 24. Aitem yang gugur lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas Skala Kebersyukuran

Aspek	**Indikator**	**Aitem**	
		Favo	***Unfavo***
Intensity	Seberapa kuat rasa syukur pada individu	6, 2*, 22*	9, 13, 19
Frequency	Seberapa sering individu bersyukur	10*, 20*, 5*	8, 12, 17
Span	Seberapa luas rasa syukur individu terkait dengan berbagai aspek kehidupannya	14, 18, 24*	16, 23, 3

Density	Objek syukur, seberapa luas individu menyadari keterlibatan banyak orang dalam berbagai momen positifnya	15*, 21, 1*	4, 11, 7*
Jumlah		24	

Keterangan:
Tanda* = aitem gugur

2. Reliabilitas Alat Ukur

a. Uji reliabilitas skala *Subjective Well-Being*

Hasil uji reliabilitas skala *Subjective Well-Being* menggunakan *Alpha Cronbach* menunjukkan nilai sebesar 0,855 yang berarti skala *Subjective Well-Being* dinyatakan reliable karena memiliki nilai > 0,60.

Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas Skala *Subjective Well-Being* Sebelum Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.826	16

Tabel 3. 9 Hasil Uji Reliabilitas Skala *Subjective Well-Being* Setelah Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.855	11

b. Uji reliabilitas skala efikasi diri

Hasil uji reliabilitas skala efikasi diri menggunakan *Alpha Cronbach* menunjukkan nilai sebesar 0,910 yang berarti skala efikasi diri dinyatakan reliable karena memiliki nilai > 0,60.

Tabel 3. 10 Hasil Uji Reliabilitas Skala Efikasi Diri Sebelum Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items

.895	24

Tabel 3. 11 Hasil Uji Reliabilitas Skala Efikasi Diri Setelah Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.910	20

c. Uji reliabilitas skala kebersyukuran

Hasil uji reliabilitas skala kebersyukuran menggunakan *Alpha Cronbach* menunjukkan nilai sebesar 0,900 yang berarti skala kebersyukuran dinyatakan reliable karena memiliki nilai > 0,60.

Tabel 3. 12 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kebersyukuran Sebelum Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.860	24

Tabel 3. 13 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kebersyukuran Setelah Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.900	15

Berdasarkan hasil uji reliabilitas, diketahui bahwa nilai *Cronbach's Alpha* dari skala *Subjective Well-Being* yaitu 0,855. *Cronbach's Alpha* dari skala efikasi diri yaitu 0,910 dan *Cronbach's Alpha* dari skala kebersyukuran yaitu 0,900. Berdasarkan data tersebut, menunjukkan bahwa nilai dari koefisien ≥ 0,6 sehingga dinyatakan reliabel.

I. Teknik Analisis Data

Dalam studi ini, pendekatan uji regresi berganda digunakan sebagai metode statistik. Maka pendekatan analisis data yang digunakan dalam penelitian regresi linier berganda ini adalah sebagai berikut:

1. Uji Asumsi

Uji asumsi klasik dilakukan sebelum uji regresi, yang bertujuan untuk memberikankepastian bahwa persamaan regresi tidak bias, memiliki ketepatan dalam estimasi,dan konsisten.

a. Uji Normalitas

Pengujian normalitas dalam penelitian dilakukan untuk menganalisa apakah data pada variabel penelitian memiliki distribusi yang normal atau tidak. Uji normalitas *One Sample Kolmogorov-Smirnov (one-sample test)* akan digunakan dalam penelitian ini dengan taraf signifikansinya sebesar 0,05. Jika nilai signifikansi (p) > 0,05 maka data tersebut dianggap terdistribusi normal, namun jika memiliki angka signifikansi (p) < 0,05 maka data dianggapterdistribusi tidak normal (Azwar, 2009: 28). Perhitungan statistic memanfaatkan *program Statitical Product and Service Soultion (SPSS) 25.0 for widows* untuk menghasilkan perhitungan yang lebih cepat dan akurat.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel yang bersifat linier atau tidak. Uji linieritas dapat dilakukan dengan rumus *ANOVA* dan perhitungan dilakukan dengan program *Statitical Product and Service Soultion* (SPSS) 25.0 *for widows* . Nilai dari *test for linierity* yang diperlukan adalah nilai signifikansi < 0,05 dapat dikatakan adanya hubungan linier dan apabila nilai signifikan > 0,05 maka dapat dikatakan hubungannya tidak linier (Muhson, 2012: 36), Sedangkan *deviation from linierity* memiliki nilai signifikan > 0,05 (p>0,05) dapat dianggap linier.

c. Uji Multikolinearitas

Pengujian multikolinearitas digunakan untuk mengidentifikasi ada tidaknya keterkaitan atau korelasi antar variabel bebas dalam model regresi yang digunakan. Tidak adanya korelasi antar tiap variabel independen menujukkan adanya model regresi yang baik. Pengambilan kesimpulan uji multikolinearitas dilihat dari nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) dan *tolerance*.

Tolerance mengukur seberapa besar suatu variabel indipenden tidak bisa dijelaskan oleh variabel independent lainnya. Jika nilai tolerance rendah, berate VIF akan tinggi. Sebagai patokan, jika angka *tolerance* $\geq$ 0,1 dan VIF < 10,00 maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada masalah multikolinearitas dalam variabel.

2. Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini diuji dengan teknik analisis regresi linier bergada yang mana untuk melihat bagaimana pengaruh dari dua atau lebih variabel (satu variabel dependen (Y) dan dua atau lebih variabel independent (X1 dan X2). Tujuan dari uji regresi linier berganda adalah untuk meprediksi bagaimana nilai variabel terikat akan berubah jika nilai variabel bebas berubah.

Berikut kriteria hipotesis pengujian menggunakan regresi linier berganda:

a. Jika nilai sig < 0,05 maka hipotesis diterima, artinya terdapat pengaruh yang signifikan antar variabel.
b. Jika nilai sig > 0,05 maka hipotesis ditolak, artinya tidak ada pengaruh yang signifikan antar variabel.

BAB IV
HASIL DAN PEMBAHASAN

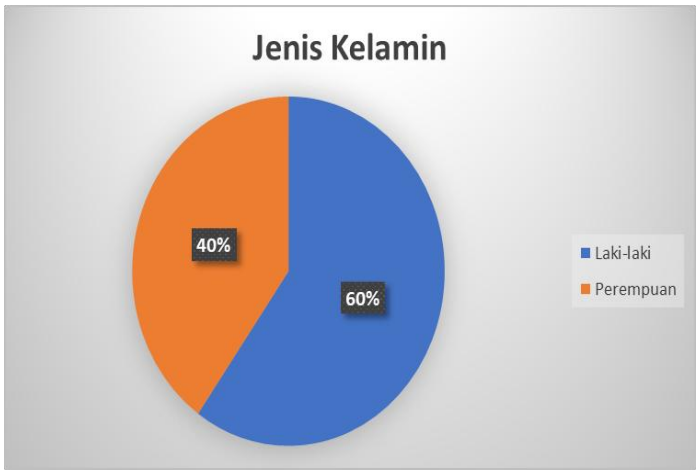
A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah petani tembakau berusia 19-59 tahun yang berdomisili di Desa Danurejo, Kecamatan Kedu, Kabupaten Temanggung. Jumlah sampel yang peneliti gunakan adalah sebanyak 117 yang mewakili populasi berjumlah 571 pada petani tembakau di Desa Danurejo. Deskripsi data penelitian ini terdiri dari tiga variabel yang diteliti yaitu, efikasi diri, kebersyukuran dan *Subjective Well-Being.* Data yang telah diperoleh melalui *google form* dan angket kemudian diolah menggunakan bantuan Microsoft Excel an SPSS 25.0 *for windows*. Berikut deskripsi subjek dalam penelitian ini berdasarkan jenis kelamin dan usia petani tembakau :

a) Jenis kelamin

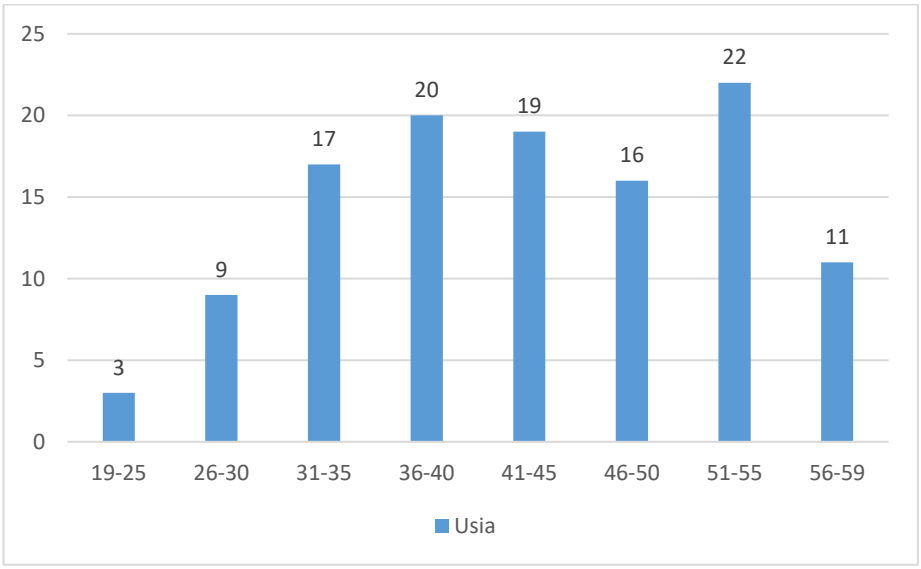
Gambar 4. 1 Deskripsi subjek berdasarkan jenis kelamin



Berdasarkan pada grafik di atas menunjukkan bahwa presentase jenis kelamin petani tembakau sebesar 60% atau sejumlah 70 orang untuk jenis kelamin laki-laki dan sebesar 40% atau sejumlah 47 orang untuk jenis kelamin perempuan. Jumlah subjek laki-laki dan perempuan adalah 117 orang.

b) Usia

Gambar 4. 2 Data subjek berdasarkan usia



Berdasarkan gambar di atas menunjukkan bahwa jumlah subjek dengan rentang usia 19 hingga 25 tahun berjumlah 3 orang, kemudian subjek yang berusia 26 hingga 30 tahun berjumlah 9 orang, subjek dengan usia 31 hingga 35 tahun berjumlah 17 orang, subjek dengan usia 36 hingga 40 tahun berjumlah 20 orang, subjek berusia 41 hingga 45 tahun berjumlah 19 orang, subjek dengan usia 46 hingga 50 tahun berjumlah 16 orang, subjek dengan usia 51 hingga 55 tahun berjumlah 22 orang serta subjek yang berusia 56 hingga 59 tahun sebanyak 11 orang.

2. Kategorisasi Variabel Penelitian

Variabel efikasi diri, kebersyukuran dan *Subjective Well-Being* digunakan dalam penelitian ini. Setiap variabel yang digunakan dikategorisasikan berdasarkan hasil rata-rata dan standar deviasi. Kategorisasi pada variabel efikasi diri, kebersyukuran dan *Subjective Well-Being* dalam penelitian ini dibagi menjadi tiga kategori yaitu, rendah, sedang dan tinggi. Kategorisasi ini akan dibantu dengan program SPSS versi 25 *for windows*. Adapun hasil kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 4. 1 Deskripsi Variabel

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Subjective Well Being	117	27	43	36.56	3.638
Efikasi Diri	117	49	80	66.32	6.899
Kebersyukuran	117	38	54	45.59	3.822
Valid N (listwise)	117				

Berdasarkan tabel 4.1 maka dapat diketahui deskripsi pada setiap variabel berdasar pada data yang diperoleh. Variabel *Subjective Well-Being* memiliki jumlah responden sebanyak 117 orang, dengan nilai minimum sebesar 27, nilai maksimum 43, nilai rata-rata (mean) dari variabel ini adalah sebesar 36.56 dengan nilai standar deviasi sejumlah 3.638. Kemudian pada variabel efikasi diri dengan jumlah responden 117 memiliki nilai minimum sejumlah 49, nilai maksimum sejumlah 80, nilai rata-rata sejumlah 66.32 dengan nilai standar deviasi 6.899. Selanjutnya pada variabel kebersyukuran dengan responden yang sama memiliki nilai minimum sejumlah 38, nilai maksimum 54, nilai rata-rata sebesar 45.59 dengan nilai standar deviasi sejumlah 3.822. Berdasarkan tabel deskriptif di atas, maka variabel penelitian dapat dikategorisasikan sebagai berikut :

a. Kategorisasi variabel *Subjective Well-Being*

Tabel 4. 2 Rentang Skor Kategorisasi *Subjective Well-Being*

Kategorisasi Skor	Rumus Interval	Rentang Skor
Rendah	$X < 36.56 - 3.638$	$X < 32.92$
Sedang	$32.92 \leq X \leq 36.56 + 3.638$	$32.92 \leq X \leq 40.20$
Tinggi	$X \geq 36.56 + 3.638$	$X > 40.20$

Berdasarkan rumus pada tabel 4.2 dapat disimpulkan bahwa kategorisasi *subjective well-being* pada petani tembakau di Desa Danurejo dikategorikan rendah apabila memiliki skor di bawah 32.92. Sementara petani tembakau yang dikategorikan sedang *subjective well-*

being nya apabila memiliki skor antara 32.92 sampai 40.20. Terakhir, petani tembakau yang memiliki skor lebih besar atau sama dengan 40.20 adalah petani tembakau dengan tingkat *subjective well-being* dalam kategori tinggi.

Tabel 4. 3 Kategorisasi Variabel *Subjective Well-Being*

Subjective Well-Being					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	18	15.4	15.4	15.4
	Sedang	84	71.8	71.8	87.2
	Tinggi	15	12.8	12.8	100.0
	Total	117	100.0	100.0	

Berdasar tabel diatas menunjukkan hasil bahwa petani tembakau di Desa Danurejo sebanyak 15,4% atau 18 orang petani tembakau memiliki tingkat *subjective well-being* yang rendah, sedangkan sebanyak 84 orang atau 71,8% termasuk dalam kategori sedang, serta sebanyak 15 orang atau 12,8% memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa petani tembakau di Desa Danurejo memiliki tingkat *subjective well-being* yang sedang.

b. Kategorisasi Variabel Efikasi Diri

Tabel 4. 4 Rentang Skor Kategorisasi Efikasi Diri

Kategorisasi Skor	**Rumus interval**	**Rentang skor**
Rendah	$X < (66.32 - 6.899)$	$X < 59.42$
Sedang	$59.42 \leq X \leq (66.32 + 6.899)$	$59.42 \leq X \leq 73.22$
Tinggi	$X \geq (66.32 + 6.899)$	$X > 73.22$

Berdasarkan rumus pada tabel 4.4 dapat disimpulkan bahwa kategorisasi efikasi diri pada petani tembakau di Desa Danurejo dikategorikan rendah apabila memiliki skor di bawah 59,42. Sementara petani tembakau yang dikategorikan sedang efikasi dirinya apabila memiliki skor antara 599,42 hingga 73,22. Terakhir, petani tembakau

yang memiliki skor lebih besar atau sama dengan 73,22 adalah petani tembakau dengan tingkat efikasi diri dalam kategori tinggi.

Tabel 4. 5 Kategorisasi Variabel Efikasi Diri

Efikasi Diri					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	15	12.8	12.8	12.8
	Sedang	91	77.8	77.8	90.6
	Tinggi	11	9.4	9.4	100.0
	Total	117	100.0	100.0	

Berdasar tabel 4.5 menunjukkan hasil bahwa petani tembakau sebanyak 12.8% atau sebanyak 15 orang memiliki efikasi diri yang rendah. Kemudian sebanyak 91 orang atau 77.8% petani tembakau di Desa Danurejo memiliki efikasi diri yang sedang. Sedangkan sebanyak 9.4% atau sebanyak 11 petani tembakau memiliki efikasi diri yang tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa petani tembakau di Desa Danurejo memiliki efikasi diri dalam kategorisasi sedang.

c. Kategorisasi Variabel Kebersyukuran

Tabel 4. 6 Rentang Kategorisasi Kebersyukuran

Kategori Skor	Rumus Interval	Rentang Nilai
Rendah	$X < (45.59 - 3.822)$	$X < 41.77$
Sedang	$41.77 \leq X \leq (45.59 + 3.822)$	$41.77 \leq X \leq 49.41$
Tinggi	$X < (45.59 + 3.822)$	$X > 49.41$

Berdasarkan tabel 4.6 di atas dapat disimpulkan bahwa kategorisasi kebersyukuran pada petani tembakau di Desa Danurejo dikategorikan rendah apabila memiliki skor di bawah 41,77. Sementara petani tembakau yang dikategorikan sedang kebersyukurannya apabila memiliki skor antara 41,77 hingga 49,41. Terakhir, petani tembakau yang memiliki skor lebih besar atau sama dengan 49,41 adalah petani tembakau dengan tingkat kebersyukuran dalam kategori tinggi.

Tabel 4. 7 Distribusi Data Kebersyukuran

Kebersyukuran					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	21	17.9	17.9	17.9
	Sedang	82	70.1	70.1	88.0
	Tinggi	14	12.0	12.0	100.0
	Total	117	100.0	100.0	

Berdasar tabel 4.7 menunjukkan hasil bahwa petani tembakau di Desa Danurejo sebanyak 21 orang atau 17.9% memiliki tingkat kebersyukuran yang rendah. Kemudian sebanyak 70.1% atau 82 orang memiliki tingkat kebersyukuran yang sedang. Sedangkan sebanyak 12.0% atau 14 orang memiliki tingkat kebersyukuran yang tinggi. Jadi, dapat disimpulkan bahwa petani tembakau di Desa Danurejo memiliki tingkat kebersyukuran dalam kategori sedang.

B. Hasil Analisis Data

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menentukan apakah penelitian mempunyai persebaran data yang normal atau tidak. Data normal atau tidak dapat dinilai dengan menggunakan uji Kolmogorov smirnov yang dibantu dengan program SPSS versi 26 *for windows*.

Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		117
Normal Parameters[a,b]	Mean	.0000000
	Std. Deviation	2.29296065
	Absolute	.056

Most Extreme Differences	Positive	.045
	Negative	-.056
Test Statistic		.056
Asymp. Sig. (2-tailed)		**.200**[c,d]
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
d. This is a lower bound of the true significance.		

Berdasarkan pada tabel 4.8, maka dapat dilihat nilai *Asymp. Sig* sebesar 0,200. Nilai signifikasi yang diperoleh pada tabel diatas lebih besar dari 0,05 (P > 0,05), sehingga dengan demikian data dalam penelitian ini berdistribusi dengan normal karena telah memenuhi syarat yaitu (P > 0,05).

b. Uji Linieritas

Tabel 4. 9 Hasil Uji Linieritas Efikasi Diri (X1) dengan *Subjective Well-Being* (Y)

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Subjective Well Being * Efikasi Diri	Between Groups	(Combined)	1019.461	27	37.758	6.520	.000
		Linearity	907.510	1	907.510	156.702	.000
		Deviation from Linearity	111.951	26	4.306	.743	.803
	Within Groups		515.428	89	5.791		
	Total		1534.889	116			

Berdasarkan tabel 4.9 hasil uji linieritas pada variable *Subjective Well-Being* dan efikasi diri menunjukkan hasil bahwa nilai Sig. *test of linearity* yang diperoleh sebesar 0.000 < 0.05, hal ini menunjukan bahwa efikasi diri (X1) dan *Subjective Well-Being* (Y) memiliki hubungan yang linier.

Tabel 4. 10 Hasil Uji Linieritas Kebersyukuran (X2) dengan *Subjective Well-Being (Y)*

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Subjective Well Being * Kebersyukuran	Between Groups	(Combined)	686.136	16	42.884	5.053	.000
		Linearity	419.102	1	419.102	49.379	.000
		Deviation from Linearity	267.034	15	17.802	2.097	.016
	Within Groups		848.753	100	8.488		
	Total		1534.889	116			

Berdasarkan tabel 4.10, diketahui nilai Sig. *linearity* yang diperoleh sebesar 0.000 < 0.05, hal ini menunjukan bahwa hubungan antara kebersyukuran (X2) dengan *Subjective Well-Being* (Y) bersifat linier.

Tabel 4. 11 Kesimpulan Hasil Uji Linieritas

No.	Variabel	*Deviation from linearity*	*Linearity*	Keterangan
1.	*Subjective Well-Being* dan Efikasi diri	0.803	0.000	Linier
2.	*Subjective Well-Being* dan Kebersyukuran	0.016	0.000	Linier

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas digunakan untuk melakukan pengujian pada model regresi apakah terdapat hubungan atau korelasi antar variabel independen. Pengambilan keputusan uji ini jika nilai Tolerance > 0,10 dan VIF < 10,00, maka dapat disimpulkan tidak terjadi gejala multikolinearitas. Jika nilai Tolerance < 0,10 dan VIF > 10,00, maka dapat disimpulkan terjadi gejala multikolinearitas.

Berdasarkan hasil uji multikolinearitas pada variabel efikasi diri diperoleh nilai *tolerance* sebesar 0,681 > 0,10 dan VIF sebesar 1,469 < 10. Pada variabel kebersyukuran memiliki nilai *tolerance* sebesar 0,681 dan VIF sebesar 1,469. Karena seluruh variabel bebas memiliki nilai *tolerance* > 0,10 dan VIF < 10,00, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat gejala multikolinearitas dalam model regresi ini.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara variabel-variabel yang diteliti. Dalam penelitian ini, pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan metode analisis regresi linier berganda. Metode ini digunakan ketika terdapat minimal dua variabel independen, dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana variabel-variabel independen berpengaruh terhadap variabel dependen berdasarkan nilai signifikansi (Sugiyono, 2020: 275).

Tabel 4. 12 Hasil Uji Regresi Linier Berganda

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.776[a]	.603	**.596**	2.313
a. Predictors: (Constant), Kebersyukuran, Efikasi Diri				

Tabel 4. 13 Hasil Uji ANOVA

ANOVA[a]						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	924.999	2	462.500	86.450	**.000[b]**
	Residual	609.890	114	5.350		
	Total	1534.889	116			
a. Dependent Variable: *Subjective Well Being*						
b. Predictors: (Constant), Kebersyukuran, Efikasi Diri						

Berdasarkan tabel 4.12 dan 4.13, diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0.000 (p < 0,05) dan nilai F sebesar 86,450. Dari hasil tersebut dapat diartikan bahwa hipotesis diterima secara simultan nengan nilai *Adjust R Square* yaitu 0,596 yang artinya terdapat pengaruh efikasi diri dan kebersyukuran terhadap *subjective well-being* sebesar 0,596 atau 59%. Sedangkan sebesar 41% di pengaruhi oleh faktor lain selain variabel penelitian. Adapun faktor-faktor yang memengaruhi *subjective well-being* menurut Dewi dan Nasywa (2019: 57) adalah dukungan sosial, memaafkan, harga diri dan spiritualitas. Selain itu, *subjective well-being* juga dipengaruhi oleh faktor optimism (Wibisono: 2017)

Tabel 4. 14 Hasil Uji Hipotesis Efikasi Diri dan Kebersyukuran terhadap *Subjective Well-Being*

Coefficients[a]					
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
(Constant)	6.612	2.677		2.470	.015
Efikasi Diri	.367	.038	.696	9.724	.000
Kebersyukuran	.123	.068	.129	1.808	.073
a. Dependent Variable: Subjective Well Being					

Berdasarkan hasil uji hipotesis parsial pada tabel 4.14, diperoleh nilai signifikansi variabel efikasi diri sebesar 0,000 < 0,05 sehingga dapat dikatakan bahwa hipotesis pertama diterima. Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan dari efikasi diri terhadap *subjective well-being*. Selain itu, nilai signifikansi untuk variabel kebersyukuran adalah 0,073 > 0,05, yang berarti bahwa kebersyukuran tidak berpengaruh secara signifikan terhadap *subjective well-being*. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua ditolak. Sehingga dapat diartikan bahwa kebersyukuran tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *subjective well-being*. Dengan kata lain, perubahan tingkat kebersyukuran pada individu tidak secara langsung berdampak pada peningkatan atau penurunan *subjective well-being* dalam konteks penelitian

ini. Sedangkan nilai signifikansi pada variabel efikasi diri dan kebersyukuran sebesar 0,000 < 0,05 sehingga dapat dikatakan bahwa hipotesis ketiga diterima, dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh secara simultan.

Berdasarkan hasil uji hipotesis di atas, diperoleh hasil persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = 6{,}612 + 0{,}367\ (X1) + 0{,}123\ (X2).$$

Y(*Subjective Well-Being*)= 6,612 + 0,367(Efikasi Diri) + 0,123(Kebersyukuran).

Berdasarkan hasil persamaan di atas dapat diartikan apabila tidak ada pengaruh dari variabel efikasi diri dan kebersyukuran, maka nilai *subjective well-being* adalah sebesar -6,612. Koefisien sebesar 0,367 pada efikasi diri berarti bahwa setiap peningkatan satu satuan dalam efikasi diri akan meningkatkan *Subjective Well-Being* sebesar 0,367. Sedangkan pada kebersyukuran memiliki nilai koefisien positif 0.123, yang secara deskriptif menunjukkan arah hubungan positif dengan *subjective well-being*. Namun karena nilai signifikansinya 0.073>0,05 maka pengaruh tersebut tidak signifikan secara statistik. Meskipun secara parsial kebersyukuran tidak berpengaruh signifikan, namun dalam model regresi secara keseluruhan, kombinasi antara efikasi diri dan kebersyukuran dapat memengaruhi *subjective well-being* secara signifikan. Dengan demikian, semakin tinggi efikasi diri dan kebersyukuran yang dimiliki, maka semakin tinggi pula tingkat *subjective well-being* individu.

C. Pembahasan

Penelitian ini menggunakan subjek petani tembakau di Desa Danurejo berjumlah 117 orang petani yang terdiri dari subjek berjenis kelamin laki-laki sebesar 60% atau sejumlah 70 dan subjek berjenis kelamin perempuan sebesar 40% atau sejumlah 47. Sesuai hasil pengkategorian *subjective well-being* pada petani tembakau di Desa Danurejo, terdapat 18 petani atau sebesar 15,4% pada kategori rendah, 84 petani atau 71,8% pada kategori sedang, dan sebanyak 15 petani atau 12,8% pada kategori tinggi. Berdasarkan data tersebut, maka dapat

disimpulkan bahwa *subjective well-being* pada petani tembakau di Desa Danurejo sebagian besar berada dalam kategori sedang yaitu sejumlah 84 petani dari total responden sebanyak 117 petani

Tujuan dari penelitian ini untuk mengkaji pengaruh efikasi diri dan kebersyukuran terhadap *subjective well-being* pada petani tembakau di Desa Danurejo. Penelitian ini terdapat tiga hipotesis yaitu pengaruh efikasi diri terhadap subjective well-being pada petani tembakau di Desa Danurejo, pengaruh kebersyukuran terhadap *subjective well-being* pada petani tembakau di Desa Danurejo, dan pengaruh efikasi diri dan kebersyukuran terhadap *subjective well-being* pada petani tembakau di Desa Danurejo.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis pertama yang telah dilakukan peneliti, pada uji regresi linier diperoleh bahwa nilai signifikansi efikasi diri sebesar 0.000 < 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama diterima yaitu terdapat pengaruh efikasi diri terhadap *subjective well-being* pada petani tembakau di Desa Danurejo. Nilai koefisien pada variabel efikasi diri yaitu sebesar 0,367 yang artinya efikasi diri memiliki sumbangan 36% dalam mempengaruhi subjective well-being pada petani tembakau di Desa Danurejo. Adanya arah hubungan positif antara efikasi diri dan subjective well-being, hal ini dapat menggambarkan bahwa semakin tinggi efikasi diri pada petani, maka akan semakin tinggi *subjective well-being*nya dan begitu juga sebaliknya.

Hasil pengkategorian efikasi diri pada petani tembakau di Desa Danurejo, terdapat 15 petani atau sebesar 12,8% pada kategori rendah, 91 petani atau sebesar 77,8% pada kategori sedang, dan 11 petani atau 9,4% pada kategori tinggi. Berdasarkan data tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa efikasi diri pada petani tembakau di Desa Danurejo sebagian besar dalam kategori sedang yaitu sebanyak 117 petani dari total responden sebanyak 117 petani tembakau.

Hal ini sejalan dengan penelitian Giri dan Salim (2022: 123) yang menujukkan bahwa *self efficacy* memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap *subjective well-being*. Selanjutnya terdapat penelitian lain yang dilakukan Robertus (2023: 131) dengan hasil yang menunjukkan bahwa

terdapat pengaruh yang positif antara dukungan sosial dan efikasi diri terhadap *subjective well-being* pada pasien kanker payudara pasca mastektomi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki oleh individu, maka *subjective well-being* yang dimiliki akan semakin tinggi dan begitu juga sebaliknya.

Efikasi diri di konsepkan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk melakukan perilaku tertentu guna mencapai suatu tujuan (Ormrod, 2016: 16). Hal ini diperjelas dengan pernyataan Feist (2010: 205) efikasi diri adalah keyakinan akan kemampuan diri sendiri untuk memberikan kontrol terhadap perilaku dan keadaan lingkungan. Selain itu, dengan kondisi efikasi diri yang baik bermanfaat sebagai faktor penunjang bagi *subjective well-being* sebagai salah satu ukuran kebahagiaan.

Penelitian yang dilakukan oleh Diener (2009) menyatakan bahwa *happiness* dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah kepribadian. Kepribadian dan efikasi diri menunjukkan hasil yang konsisten dalam hubungannya dengan *happiness*. Dalam konteks kepribadian, efikasi diri merupakan hasil pengayaan individu terhadap kemampuan dan keterampilannya, yang berarti bahwa faktor individu berperan dalam tingkat efikasi diri seseorang. Setyani (2017: 21) menyebutkan bahwa individu yang memiliki efikasi diri rendah cenderung merasa sulit dalam mencapai tujuan, kurang yakin dalam bertindak dan menghadapi masalah dalam situasi yang tidak terduga. Sehingga, mengakibatkan munculnya rasa cemas dan takut dalam melakukan segala aktivitas dalam kehidupannya. Sedangkan individu dengan efikasi diri yang tinggi merasa yakin dapat mencapai tujuan dan lebih tenang menyelesaikan permasalahan. Kemudian mengarahkan pada peningkatan *subjective well-being* karena ada keyakinan tentang masa depan yang baik.

Efikasi diri terdiri dari tiga aspek, yaitu magnitude/level, strength dan generality (Bandura, 1977: 43). Aspek *magnitude/level* berkaitan dengan seberapa besar individu percaya bahwa upaya yang dilakukan dapat bermanfaat. Aspek yang kedua terdapat *strength* yang merujuk pada seberapa

seberapa besar harapan atau keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan suatu tugas. Aspek yang terakhir terdapat aspek *generality* yang berkaitan dengan tingkat kepercayaan diri yang dimiliki oleh individu terhadap kemampuannya.

Aspek *magnitude/level* dapat membantu individu mengetahui tingkat kesulitan tugas, sehingga individu dapat memahami seberapa yakin individu mampu dalam mengatasinya. Dalam hal ini adalah seperti mampu melihat tantangan sebagai suatu hal yang dapat diatasi sehingga cederung memiliki penilaian positif terhadap individu dan lingkungannya. Untuk aspek *strength* dapat membantu individu untuk memiliki keyakinan yang kuat dalam bekerja lebih keras dan tidak mudah menyerah, sehingga muncul adanya optimisme dalam dirinya. Kemudian aspek *generality* membantu individu meyakini kemampuannya dalam menguasai berbagai bidang seperti pengambilan keputusan dan hubungan sosial. Keterkaitan antar aspek ini sesuai dengan faktor *subjective well-being* yaitu kepribadian seperti efikasi diri, apabila individu dengan tingkat efikasi diri yang tinggi cenderung fokus pada kelebihan yang dimilikinya bukan pada kelemahan yang ada pada dirinya sehingga merasa puas dengan kehidupan yang dimilikinya.

Berdasarkan hasil hipotesis pertama di atas, dapat disimpulkan bahwa tingkat efikasi diri yang tinggi memiliki peran penting dalam mendorong peningkatan kesejahteraan subjektif seseorang. Diketahui bahwa terdapat pengaruh efikasi diri terhadap *subjective well-being* pada petani tembakau di Desa Danurejo, efikasi diri yang tinggi dapat memiliki dampak positif dalam meningkatkan *subjective well-being*. Petani tembakau dengan efikasi diri yang tinggi cenderung memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuannya dalam mengelola tembakau dan menghadapi masalah dilapangan, serta dapat mencari solusi dari masalah yang dimilikinya Petani juga akan lebih merasa optimis, gigih dan tidak putus asa ketika menghadapi berbagai permasalahan yang ada sehingga petani menjadi mampu dalam mengelola stress dan tekanan sehingga hal ini dapat berdampak positif pada *subjective well-being*. Sebaliknya petani dengan efikasi diri yang rendah cederung memiliki keraguan

terhadap dirinya dan timbul perasaan negatif seperti cemas dan pesimis terhadap hasil yang akan dicapai sehingga individu akan rentan terhadap stress, kelelahan, dan ketidakpuasan terhadap hidupnya yang pada akhirnya dapat berdampak negatif terhadap *subjective well-being*.

Pada hasil uji hipotesis kedua pada penelitian ini antara variabel kebersyukuran dengan *subjective well-being* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.073 > 0.05, sehingga hipotesis kedua ditolak. Ini menunjukkan bahwa kebersyukuran tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *subjective well-being*. Namun, berdasarkan hasil uji *linierity*, diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0.000 < 0.05, yang menunjukkan bahwa hubungan antara kebersyukuran (X2) dengan *subjective well-being* (Y) bersifat linier. Meski demikian, karena nilai signifikansi regresi tidak memenuhi syarat, maka tidak dapat disimpulkan bahwa peningkatan kebersyukuran diikuti oleh peningkatan *subjective well-being*. Meskipun kebersyukuran adalah salah satu kekuatan psikologis yang dipromosikan dalam psikologi positif, pengaruhnya tidak selalu secara langsung berdampak pada *subjective well-being*, khususnya dalam konteks subjek penelitian ini.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dewi dan Nasywa (2019) menjelaskan bahwa kebersyukuran merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *subjective well-being*, namun di lain sisi Diener (2016) menekankan bahwa selain *gratitude*, *subjective well-being* sangat dipengaruhi oleh kondisi kontekstual dan pengaruh dari faktor lainnya. Hal ini diperkuat oleh Fredrickson (2001) yang menyatakan bahwa emosi positif seperti *gratitude* hanya akan efektif memperluas daya pikir dan membangun ketahanan psikologis ketika didukung oleh lingkungan yang relatif stabil.

Dalam konteks petani tembakau, rasa syukur bisa saja hadir namun tidak cukup kuat untuk mendorong kesejahteraan subjektif secara mandiri. Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Lestari dan Rini (2020) yang menyatakan bahwa kebersyukuran tidak selalu menjadi faktor utama dari *subjective well-being* ketika faktor stressor terlalu kuat. Dalam penelitian lain, kebersyukuran bisa saja memengaruhi kesejahteraan melalui

mekanisme sosial, misalnya dengan meningkatkan persepsi dukungan sosial dan harapan yang memiliki peranan dalam menurunkan distress (Feng et al., 2021). Selain itu, dukungan sosial terbukti sebagai prediktor bagi *subjective well-being* jangka panjang yaitu selama 14 bulan, yang menegaskan bahwa konteks relasional sebagai syarat penting bagi munculnya manfaat kebersyukuran (Mao et al., 2024). Dengan demikian, kebersyukuran dapat memiliki pengaruh apabila dimediasi oleh dukungan sosial atau hal yang terkait seperti harapan/resiliensi serta ketika lingkungan relatif stabil dan suportif.

Berdasarkan hasil hipotesis kedua di atas, dapat disimpulkan bahwa kebersyukuran tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *subjective well-being*. Meskipun arah hubungan yang ditunjukkan adalah positif, namun variabel kebersyukuran tidak cukup kuat untuk memengaruhi *subjective well-being*. Selain itu, meskipun *gratitude* sering dikaitkan positif, dalam konteks pekerjaan tertentu termasuk petani tembakau perannya mungkin lebih kecil dan dipengaruhi faktor lain di luar variabel yang diteliti dalam penelitian ini. Adapun faktor lain yang memengaruhi *subjective well-being* menurut Dewi dan Nasywa (2019: 57) adalah seperti dukungan sosial, memaafkan, harga diri dan spiritualitas. Selain itu, *subjective well-being* juga dipengaruhi oleh faktor optimism.

Selanjutnya, pada hasil uji regresi hipotesis ketiga pada penelitian ini menunjukkan nilai nilai signifikansi pada variabel efikasi diri dan kebersyukuran sebesar 0,000 < 0,01. Nilai koefisien adjusted R square sebesar 0.596 yang menunjukkan bahwa faktor efikasi diri dan kebersyukuran memainkan peran yang signifikan dalam mempengaruhi *subjective well-being* atau sebesar 59% serta sebanyak 41% dipengaruhi oleh faktor lain atau variabel lain di luar penelitian. Temuan ini menyoroti bahwa pentingnya efikasi diri dan kebersyukuran dalam membentuk kesejahteraan subjektif dari individu. Meskipun secara parsial hanya efikasi diri yang menunjukkan pengaruh signifikan, namun dalam model regresi secara keseluruhan kedua variabel ini memberikan kontribusi berarti terhadap tingkat *subjective well-being*. Artinya,

kombinasi antara keyakinan individu atas kemampuanya serta memiliki rasa syukur terhadap kehidupan yang dijalani dapat memperkuat perasaan puas, bahagia dan bermakna dalam hidup.

Temuan penelitian ini juga menunjukkan adanya pengaruh positif signifikan efikasi diri terhadap *subjective well-being*. Dalam penelitian ini, aspek-aspek seperti tingkat keyakinan individu dalam menyelesaikan pekerjaan, kemampuan dalam menghadapi tantangan, serta kepercayaan terhadap kapasitas diri dalam situasi tertentu menjadi indikator utama yang memengaruhi tingkat *subjective well-being* pada petani tembakau. Bandura (1997) menyebutkan bahwa efikasi diri merupakan kunci dalam membentuk motivasi, ketahanan psikologis, dan persepsi positif terhadap kehidupan, yang semuanya merupakan komponen penting dalam *subjective well-being*. Individu dengan efikasi diri tinggi cenderung merasa mampu mengontrol lingkungan dan menemukan makna dalam pengambilan keputusan sehari-hari, yang pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan subjektif mereka.

Penelitian ini memiliki temuan yang diperkuat oleh studi sebelumnya yang menunjukkan hubungan erat antara efikasi diri, kebersyukuran dan *subjective well-being*. Caprara et. al (2006) menegaskan bahwa individu dengan efikasi diri yang rendah cenderung memiliki kebahagiaan dan *subjective well-being* yang rendah. Penyebabnya adalah karena kurangnya keyakinan diri yang membuat individu sulit dalam mempertahankan pola pikir positif dan kontrol terhadap stress. Hal ini selaras dengan penelitian ini, dimana rendahnya efikasi diri berkontribusi pada penurunan *subjective well-being* pada petani tembakau.

Menurut, Aggitama dan Ansyah (2024) dalam *self efficacy* faktor memiliki keterkaitan dengan *subjective well-being* adalah mencangkup tingkatan (*level*), keluasan (*generality*) dan kekuatan (*strength*). Penelitian ini memiliki penemuan berupa adanya hubungan antara *self efficacy* dan *subjective well-being*, dimana *self efficacy* mendapatkan nilai pengaruh sebesar 52% terhadap *subjective well-being*. Selain efikasi diri, menurut Komarudin et al (2022: 268) dalam penelitiannya menemukan bahwa *gratitude* berkorelasi positif dengan kebahagiaan dan kesejahteraan subjektif. *Gratitude* dalam hal ini diposisikan

sebagai bagian dari nilai-nilai spiritual dan sosial yang membantu individu tetap merasa puas dengan hidup, meskipun berada dalam kondisi sulit. Mereka menunjukkan bahwa individu yang bersyukur tidak hanya lebih optimis, tetapi juga lebih mampu menjalin relasi sosial yang sehat, yang berdampak pada kesejahteraan emosional mereka.

Sejalan dengan hal ini, dalam firman Allah SWT Q.S. Al-Baqarah ayat 286 menerangkan bahwa setiap individu memiliki kapasitas dan potensi yang berbeda-beda dan Allah memberikan ujian sesuai dengan kemampuan masing-masing. Konsep ini mendorong manusia mengembangkan potensi diri dan tetap berserah diri pada Allah. Apabila hal ini diimplementasikan maka memunculkan rasa tenang dan tidak terbebani, sehingga tercipta kesejahteraan subjektif. Kemudian, kaitannya dengan syukur telah dijelaskan dalam Al-Quran Q.S Al-Baqarah ayat 152 bahwa dengan segala limpahan nikmat yang telah Allah SWT berikan, sebagai manusia hendaknya senantiasa berdzikir dan taat pada perintah Allah. Kemudian apabila seseorang bersyukur pada Allah, maka Allah akan menambahkan nikmatnya. Sehingga, apabila dalam hal ini individu mensyukuri segala nikmat yang telah diberikan, individu akan merasa cukup dengan apa yang dimiliki dan akan merasa lebih puas.

Berdasarkan penelitian ini, memberikan implikasi penting bagi petani tembakau dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Meningkatkan efikasi diri dapat membantu petani merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan, Efikasi diri yang tinggi juga mendorong sikap optimis, ketekunan dalam bekerja, serta kemampuan mengelola tekanan, yang pada akhirnya berkontribusi pada meningkatnya *subjective well-being*. Sebaliknya, petani dengan efikasi diri yang rendah cenderung merasa ragu terhadap kemampuannya dalam mengelola tantangan yang muncul dalam proses bertani. Keraguan ini dapat memicu rasa cemas dan ketidakpastian dalam pengambilan keputusan. Dalam jangka panjang, rendahnya efikasi diri dapat berpotensi menurunkan tingkat *subjective well-being* Adapun yang dapat dilakukan guna membantu meningkatkan *subjective well-being* pada petani tembakau adalah dengan dilakukannya penyuluhan dengan materi yang

sederhana dan emosional seperti mengenali tanda stress dan burnout, cara berpikir positif, serta materi yang berkaitan dengan keyakinan diri, syukur dan kebahagiaan diri.

Penelitian ini masih belum menjadi penelitian yang sempurna serta terdapat kendala dalam penelitian ini. Kendala dalam penelitian ini adalah dalam proses penyebaran kuisioner kepada responden. Beberapa petani mengalami kesulitan dalam membaca, sehingga peneliti harus membacakan item kuisioner secara langsung dan membantu menjelaskan maksud dari pernyataan agar responden dapat memberikan jawaban sesuai pemahaman. Hal ini memerlukan waktu yang cukup lama dan perhatian ekstra. Selain itu dalam pengumpulan data beberapa dilakukan dalam kelompok yang memungkinkan terjadinya bias, dimana responden terdorong untuk memberikan jawaban yang dianggap "umum" atau "diharapkan" oleh kelompok sekitarnya, bukan berdasarkan persepsi pribadi yang sesungguhnya. Hal ini dapat mempengaruhi keakuratan data yang dikumpulkan.

BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan dan hasil analisis data yang telah diperoleh, peneliti merumuskan beberapa kesimpulan

1. Terdapat pengaruh efikasi diri terhadap *subjective well-being* petani tembakau di Desa Danurejo. Semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki petani tembakau maka semakin tinggi *subjective well-being* yang dirasakan. Sebaliknya semakin rendah efikasi diri yang dimiliki dimiliki petani tembakau, maka semakin rendah *subjective well-being*.
2. Tidak terdapat pengaruh kebersyukuran terhadap *subjective well-being* pada petani tembakau di Desa Danurejo. Kebersyukuran sering dikaitkan positif namun dalam subjek penelitian ini perannya lebih kecil dan dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini.
3. Terdapat pengaruh efikasi diri dan kebersyukuran terhadap terhadap *Subjective Well-Being* pada petani tembakau sebesar 59% dan 41% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian, Sehingga, semakin tinggi efikasi diri dan kebersyukuran maka semakin tinggi *Subjective Well-Being* yang dimiliki petani tembakau..

B. Saran

Berdasarkan temuan yang diperoleh dari penelitian ini, peneliti menyampaikan beberapa saran yang dapat dipertimbangkan sebagai berikut:

1. Bagi Petani Tembakau

   Petani tembakau diharapkan dapat lebih memperhatikan kesejahteraan *subjective well-being*, bukan hanya dari sisi ekonomi, tetapi juga melalui pengelolaan emosi dan peningkatan kualitas hidup secara menyeluruh. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan menjaga hubungan sosial yang positif, membangun rasa percaya diri dalam menghadapi tantangan pertanian, serta tetap bersyukur dalam menjalani aktivitas sehari-

hari. Meskipun faktor efikasi diri dan kebersyukuran dalam penelitian ini belum menunjukkan pengaruh signifikan secara statistik, nilai-nilai tersebut tetap penting dalam mendukung ketahanan mental petani dalam jangka panjang.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mempertimbangkan faktor lain yang mungkin lebih dominan dalam memengaruhi *subjective well-being* petani tembakau, seperti dukungan sosial, memaafkan, harga diri dan optimisme. Penggunaan metode pendekatan kualitatif juga bisa menjadi alternatif untuk menggali lebih dalam aspek-aspek psikologis dan sosial yang memengaruhi kesejahteraan subjek. Selain itu, penambahan jumlah responden serta penyebaran wilayah penelitian yang lebih luas dapat memberikan gambaran yang lebih representatif.

DAFTAR PUSTAKA

Aggitama, W. A., & Ansyah, E. H. (2024). *Exploring the link between self-efficacy and subjective well-being among students*. Mengeksplorasi hubungan antara efikasi diri dan kesejahteraan subjektif di kalangan mahasiswa. *Inquest Journal*, *2*(2), 35–43.

Al Fajri. (2023). *Subjective well-being* mahasiswa yang bekerja. In *At-Tawasutth: Jurnal Ekonomi Islam: Vol. VIII* (Issue I).

Alfinuha, S., & Nuqul, F. L. (2017). Bahagia dalam meraih cita-cita: Kesejahteraan subjektif mahasiswa teknik arsitektur ditinjau dari regulasi emosi dan efikasi diri. 1–23.

Amrudin, Priyanda, R., Agustina, T. S., & Ariantini, N. S. (2022). Metodologi penelitian kuantitatif. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1).

Ananda, G. D., Basalamah, S., Alam, R., & Arifin, Z. (2022). Pengaruh self efficacy, gaya kepemimpinan islam dan kompensasi terhadap subjective well being dan kinerja pada karyawan BPR Syariah di Sulawesi Selatan. *Journal of Management Science (JMAS)*, *3*(1), 104–126.

Angelina, Shausan, A., Wijaya, E., & Tarumanagara, U. (2024). *The role of loneliness on subjective well-being in adolescents*. *3*(12), 1269–1275.

Anggraini, F., & Prasetyo, A. (2015). Hardiness dan subjective well-being pada perawat. *Jurnal EMPATI*, *4*(4), 73–77.

Arikhah, A., Sessiani, L. A., Makmun, M., Safitri, R. M., & Zuhri, M. K. (2022). The experiences of gratitude in female ulama: An interpretation from Sufi psychology and PERMA-model perspective. *Psikohumaniora*, *7*(2), 231–248.

Asniti Karni. (2018). Subjective Well-Being pada Lansia Asniti Karni *. *Syi'ar*, *18*(2), 84–102.

Azra, F. N. (2017). Forgiveness dan subjective well-being dewasa awal atas perceraian orang tua pada masa remaja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *5*(3), 294–302.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Macmillan.

Bandura, A., Freeman, W. H., & Lightsey, R. (1999). *Self-efficacy: The exercise of control*. Springer.

Bandura, A., & Wessels, S. (1994). *Self-efficacy*.

Bistolen, J., & Setianingrum, M. E. (2020). *Hubungan antara self efficacy dengan subjective well-being pada mahasiswa baru di etnis Timur (IKMASTI) di Salatiga*. *4*(1), 3(2), 524–532.

Biswas-diener, A. R., Diener, E., & Tamir, M. (2012). & Maya Tamir Ed Diener The psychology of subjective well-being. *Psychology*, *133*(2), 18–25.

Compton, W. C., & Hoffman, E. (2019). *Positive psychology: The science of happiness and flourishing*. Sage Publications.

Derung, T. N., Mandonza, M., Suyatno, G. A., & Mete, A. (2022). Fungsi agama terhadap perilaku sosial masyarakat. *In Theos : Jurnal Pendidikan dan Theologi*, *2*(11), 373–380.

Dewi, L., & Nasywa, N. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi subjective well-being. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, *1*(1), 54.

Diener, E., Napa Scollon, C., & Lucas, R. E. (2009). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener*, 67–100.

Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2015). National accounts of subjective well-being. *American Psychologist*, *70*(3), 234.

Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, *2*(4), 253–260.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*(2), 276.

Dolcos, S., Moore, M., & Katsumi, Y. (2018). Handbook of well-being. *Routledge Handbook of Wellbeing*, *October*, 281–305.

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). *The psychology of gratitude*. Oxford University Press.

Feng, L., Ma, S., & He, S. (2021). Social support and hope mediate the relationship between gratitude and depression among medical staff during COVID-19. Frontiers in Psychology, 12, 623873.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, *56*(3), 218.

Hapsari, L., & Nawangsih, E. (2016). Descriptive study of subjective well-being on medium adult citizens in over populated Area of Rt/Rw 09/09 Cicadas Sukamulya Cibeunying Kidul District Bandung city. *Prosiding Psikologi*, 137–142.

Khumas, A., & Halima, A. (2020). Descriptive study of happiness and meaningfulness in facing the Covid-19 pandemic. *Proceeding of The International Conference on Science and Advanced Technology (ICSAT)*, 674–696.

Komarudin, K., Bukhori, B., Karim, A., Haqqi, M. F. H., & Yulikhah, S. (2022). Examining social support, spirituality, gratitude, and their associations with happiness through self-acceptance. *Psikohumaniora*, *7*(2), 263–278.

Kushlev, K., Drummond, D. M., & Diener, E. (2020). Subjective Well-Being and Health Behaviors in 2.5 Million Americans. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, *12*(1), 166–187.

Leong, J. L. T., Chen, S. X., Fung, H. H. L., Bond, M. H., Siu, N. Y. F., & Zhu, J. Y. (2020). Is gratitude always beneficial to interpersonal relationships? The interplay of grateful disposition, grateful mood, and grateful expression among married couples. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *46*(1), 64–78.

Lestari, A., & Hartati, N. (2016). Hubungan self efficacy dengan subjective well being pada lansia yang tinggal di rumahnya sendiri. *Jurnal RAP*, *7*(1), 12–23.

Mahardhika, N. F., & Halimah, L. (2017). Hubungan gratitude dan subjective well-being Odapus wanita dewasa awal di Syamsi Dhuha Foundation Bandung. *Psympathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, *4*(1), 91–114.

Mao, Y., et al. (2024). Social support predicted subsequent subjective well-being: A 14-month longitudinal study. BMC Public Health, 24, Article 18473.

Mutmainah, S., & Fauziah, N. (2022). Hubungan antara gratitude dengan subjective well-being pada pengurus penerima Program Keluarga Harapan (PKH) di

Desa Bulakwaru, Tarub Tegal. *Jurnal EMPATI*, *10*(6), 384–389.
Nastasia, K., & Candra, I. (2024). Hubungan grit dengan subjective well-being siswa jurusan teknik bisnis sepeda motor SMK X Padang. *Psyche 165 Journal*, *17*(2), 108–113.
Ormrod, J. E. (2016). *Pisikologi Pendidikan: membantu siswa tumbuh dan berkembang*. Erlangga.
Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Oxford University Press.
Rahmanita, A., Uyun, Q., & Sulistyarini, R. I. (2016). *The effectiveness of gratitude training to increase subjective well-being among hypertensive patients*. *8*(2), 165–184.
Robertus Surjoseto, & Devy Sofyanty. (2023). Pengaruh dukungan sosial dan efikasi diri terhadap subjective well-being pada pasien kanker payudara pasca mastektomi. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, *2*(1), 129–135.
Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, *9*(1), 139–170.
Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
Septiani, A. N., Wuryaningsih, E. W., & Kurniyawan, E. H. (2019). Gambaran distres psikologis pada petani tembakau di Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember (Description of psichologycal disstres of tobacco farmer in Kalisat District Jember City). *E-Journal Pustaka Kesehatan*, *7*(3), 152–157.
Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.
Susanto, T., Purwandari, R., & Wuri Wuryaningsih, E. (2016). Model kesehatan keselamatan kerja berbasis agricultural nursing: Studi analisis masalah kesehatan petani (Occupational health nursing model-based agricultural nursing: A study analyzes of farmers health problem). *Jurnal Ners*, *11*(1), 45–50.
Tay, L., & Diener, E. (2011). Needs and subjective well-being around the world. *Journal of Personality and Social Psychology*, *101*(2), 354.
Wibisono, M. (2017). *Hubungan antara kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa*.
Widiana, W., & Rusli, D. (2020). Pengaruh self-efficacy terhadap subjective well-being pada mahasiswa yang sedang skripsi di Jurusan Psikologi UNP. *Jurnal Riset Psikologi*, *2020*(1), 1–10.
Wuryaningsih, E. W., Deviantony, F., & Susilowati, N. D. (2020). The relationship between self-efficacy and subjective well being among tobacco farmers. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, *8*(2), 102–109.
Wydiyanti, R. (2007). Subjective well-being individu dewasa madya. *Jurnal Psikologi*, *20*(2).
Yulikhah, S., Bukhori, B., & Murtadho, A. (2019). Self concept, self efficacy, and interpersonal communication effectiveness of student. *Psikohumaniora*, *4*(1), 65–76.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Blueprint Penelitian Sebelum Seleksi Aitem

1. Skala *Subjective Well-Being*

No	Aspek	Indikator	Item	
			Favorable	*Unfavorable*
1	Kepuasan Hidup	Memiliki perasaan puas akan hidupnya secara menyeluruh	• Saya merasa puas dengan kehidupan yang saya jalani selama ini (2) • Saya menikmati kegiatan yang saya jalani setiap hari (12)	• Saya merasa bahwa kehidupan orang lain lebih baik dari kehidupan yang saya jalani (7) • Saya merasa kurang beruntung dalam berbagai hal dalam kehidupan saya (10)
		Terpenuhinya kebutuhan dan harapan dalam hidupnya	• Hasil tembakau yang saya dapatkan saat ini sudah lebih baik dari tahun sebelumnya (6) • Pendapatan yang saya terima sudah sesuai dengan target (15)	• Saya merasa bahwa tembakau yang saya hasilkan masih belum baik dibandingkan dengan tahun sebelumnya (4) • Saya merasa bahwa pendapatan yang saya terima tidak cukup untuk menghidupi saya (5)
2	Afeksi	Optimisme	• Saya yakin bahwa usaha yang saya lakukan akan membuahkan hasil yang baik (3) • Saya yakin bahwa pekerjaan saya saat ini dapat menjamin kebutuhan saya di masa depan (16)	• Saya ragu terhadap usaha yang sedang saya lakukan (13) • Saya tidak yakin bahwa pekerjaan saya dapat menjamin kebutuhan saya di masa depan (9)
		Kebahagiaan	• Saya merasa bahagia dengan rutinitas dan pekerjaan yang saya lakukan (11) • Saya merasa bahagia ketika	• Saya merasa prihatin dengan hal-hal yang saya kerjakan selama ini (8) • Saya merasa khawatir dengan masa depan saya (14)

			memikirkan masa depan saya (1)	
Jumlah			**16**	

2. Skala Efikasi Diri

No	Aspek	Indikator	Item	
			Favorable	*Unfavorable*
1	Tingkat (*level*) Dimensi ini berkaitan dengan derajat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya	Keyakinan individu atas kemampuannya dalam menyelesaikan pekerjaannya memetik tembakau	• Saya yakin dapat memetik tembakau dengan teliti dan cepat (2) • Saya yakin bahwa saya dapat bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengurangi kualitas hasil petik tembakau (11)	• Saya merasa ragu dengan hasil petik tembakau yang saya pilih (4) • Saya mudah merasa lelah dan kesulitan dalam menyelesaikan pekerjaan memetik tembakau (14)
		Keyakinan individu melewati hambatan dalam menyelesaikan pekerjaannya	• Saya dapat menyelesaikan pekerjaan saya memetik tembakau meskipun cuaca sedang panas (1) • Saya tidak mudah terganggu dengan serangga atau hama yang saya temukan ketika memetik tembakau (5)	• Saya merasa kesulitan dalam memetik tembakau ketika cuaca terlalu panas (16) • Saya merasa terganggu dengan kehadiran serangga atau hama sehingga saya akan menghindari area tersebut (23)
	Kekuatan (*Strength*)	Kekuatan atas keyakinan	• Saya merasa optimis	• Saya merasa putus asa

	Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kekuatan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya	individu mengenai kemampuannya	mendapatkan hasil tembakau yang maksimal selama musim tembakau berlangsung (10) • Saya tetap mengolah tembakau dengan sepenuh hati meskipun belum tau mengenai hasil yang akan didapatkan (15)	dengan hasil tembakau yang saya olah selama ini (12) • Saya menjalani pekerjaan dengan setengah hati karena merasa tidak yakin dengan tembakau yang saya olah (18)
		Keunggulan individu ketika mendapatkan pekerjaan	• Saya merasa terpacu ketika m enemui kesulitan sehingga memiliki semangat untuk menjalankan pekerjaan saya hingga selesai (9) • Saya percaya diri mendapatkan harga tinggi ketika menyerahkan hasil tembakau kepada tengkulak tembakau (20)	• Saya kehilangan semangat untuk menyelesaikan pekerjaan saya ketika menemui kesulitan (6) • Saya rasa hasil tembakau yang saya olah hanya akan mendapatkan harga rendah (17)
3	Generalisasi (*generality*) Dimensi ini berkaitan dengan luas bidang tingkah laku yang mana individu merasa yakin akan kemampuannya, apakah terbatas	Keyakinan individu akan kemampuannya dalam melaksanakan semua tugas dalam pekerjaan	• Saya pantang menyerah dalam mengolah tembakau meskipun hasil tanaman tembakau tidak sesuai dengan harapan (7) • Saya semangat mengolah	• Saya ingin menyerah apabila melihat hasil tanaman tembakau yang tidak sesuai dengan harappan saya (3) • Saya merasa malas dan

	pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi		tembakau walaupun cuaca sedang tidak mendukung (13)	sedih ketika cuaca tidak mendukung (22)
		Memiliki kemampuan dalam berbagai situasi	• Saya tetap menyelesaikan pekerjaan meskipun orang lain memandang remeh hasil tanaman tembakau saya (19) • Saya merasa mampu menyelesaikan pekerjaan saya meskipun menyelesaikan pekerjaan sendiri (24)	• Saya merasa berkecil hati dan meninggalkan pekerjaan yang sedang saya lakukan ketika melihat tembakau orang lain lebih baik dari milik saya (8) • Saya memiliki ketergantungan dengan orang lain untuk menyelesaikan pekerjaan (21)
Jumlah			**24**	

3. Skala Kebersyukuran

No	Aspek	Indikator	Item	
			Favorable	*Unfavorable*
1	*Intensity*	Seberapa kuat rasa syukur pada individu	• Saya memiliki banyak hal dalam hidup untuk disyukuri (6) • Saya merasa bersyukur dengan apa yang saya peroleh selama ini (2) • Kejadian positif membuat saya menyadari bahwa banyak hal yang dapat saya syukuri dalam hidup (22)	• Saya merasa bahwa saya adalah orang yang kurang beruntung (9) • Saya merasa bahwa saya hidup dalam kekurangan (13) • Ketika hal buruk terjadi, saya akan merasa terpuruk dan menyalahkan keadaan (19)
2	*Frequency*	Seberapa sering individu bersyukur	• Jika saya harus membuat daftar semua yang saya syukuri, itu akan menjadi daftar yang sangat panjang (10) • Saya menyadari dan mensyukuri setiap momen bahagia dalam hidup saya (20) • Saya mengungkapkan rasa syukur saya baik secara lisan maupun dalam hati (5)	• Saya merasa bahwa saya hanya memiliki sedikit hal yang bisa saya syukuri (8) • Saya tidak terlalu merasakan hal-hal positif dalam hidup saya (12) • Tidak ada hal yang patut saya syukuri dalam kehidupan saya (17)

3	*Span*	Seberapa luas rasa syukur individu terkait dengan berbagai aspek kehidupannya	• Jika melihat kehidupan saya saat ini, saya merasa sangat bersyukur (14) • Saya menyadari dan mengapresiasi hal-hal kecil yang membuat hidup saya lebih baik (18) • Saya merasa bersyukur atas kehidupan yang saya jalani saat ini, dengan segala kelebihan dan kekurangan (24)	• Saya merasa bahwa saya adalah orang yang tidak beruntung (16) • Selama ini saya hanya fokus pada hal-hal yang membuat hidup saya tidak menyenangkan (23) • Saya tidak memiliki waktu untuk merenungi hla-hal baik yang terjadi dalam hidup saya (3)
	Density	Objek syukur Seberapa luas individu menyadari keterlibatan banyak orang dalam berbagai momen positifnya	• Seiring bertambahnya usia, saya lebih mampu menghargai segala sesuatu (orang lain dan peristiwa hidup) yang telah menjadi bagian dari sejarah hidup saya (15) • Saya menyadari bahwa dukungan dari keluarga, teman, atau rekan kerja memiliki kontribusi pada kebahagiaan saya (21) • Saya merasa bersyukur pada Allah dan orang disekitar saya atas pencapaian atau keberuntungan yang saya dapatkan (1)	• Butuh waktu yang lama untuk saya bisa merasa bersyukur mengenai suatu hal ataupun seseorang (4) • Saya merasa bahwa kebahagiaan saya tidak dipengaruhi oleh orang-orang disekitar saya (11) • Saya merasa bahwa pencapaian atau keberuntungan saya sepenuhnya hasil usaha saya sendiri (7)
Jumlah			**24**	

Lampiran 2 Skala Uji Coba

Assalamualaikum Wr. Wb

Perkenalkan saya Astriana Mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang sedang melakukan penelitian guna menyelesaikan tugas akhir (skripsi).
Melalui form ini saya mohon kesediaan saudara/i untuk meluangkan waktu untuk mengisi kuisioner dibawah ini.
Adapun kriteria yang dibutuhkan untuk penelitian ini, yaitu :

1. Berprofesi sebagai petani tembakau
2. Aktif bertani dalam satu tahun terakhir
3. Berusia 19-59 tahun

Partisipasi Anda sangat berati dalam riset dan kemajuan ilmu pengetahuan.
Hasil dari penelitian ini semata-mata untuk kepentingan penelitian. Segala identitas yang diminta dan hasil jawaban dari saudara/i akan dijamin kerahasiaannya. Terima kasih atas waktunya.

Wassalamualaikum Wr. Wb

BAGIAN 1 IDENTITAS RESPONDEN

Nama/Inisial :
Usia :
Jenis Kelamin :
Domisili :

PETUNJUK PENGISIAN :

Berikut ini terdapat beberapa pernyataan. Pada setiap pernyataan di bawah ini, pilihlah salah satu jawaban yang paling menggambarkan diri Anda. Pilihlah jawaban pada kuesioner ini menggunakan skala dengan keterangan pengisian sebagai berikut:

Sangat Tidak Sesuai (STS), Jika Pernyataan tersebut Sangat Tidak Sesuai dengan Keadaan Anda.
Tidak Sesuai (TS), Jika Pernyataan tersebut Tidak Sesuai dengan Keadaan Anda.
Sesuai (S), Jika Pernyataan tersebut Sesuai dengan Keadaan Anda.
Sangat Sesuai (SS), Jika Pernyataan tersebut Sangat Sesuai dengan Keadaan Anda.

Semua jawaban benar. Tidak ada jawaban yang salah. Identitas dan jawaban dijamin kerahasiannya, sehingga dimohon untuk dapat mengisi dengan sejujurnya dan tidak ada yang terlewat. Hasil dari penelitian ini semata-mata untuk kepentingan penelitian. Segala identitas yang diminta dan hasil jawaban dari saudara/i akan dijamin kerahasiaannya. Terima kasih atas waktunya.

Skala *Subjective Well-Being*

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa bahagia ketika memikirkan masa depan saya				
2.	Saya merasa puas dengan kehidupan yang saya jalani selama ini				
3.	Saya yakin bahwa usaha yang saya lakukan akan membuahkan hasil yang baik				
4.	Saya merasa bahwa tembakau yang saya hasilkan masih belum baik dibandingkan dengan tahun sebelumnya				
5.	Saya merasa bahwa pendapatan yang saya terima tidak cukup untuk menghidupi saya				
6.	Hasil tembakau yang saya dapatkan saat ini sudah lebih baik dari tahun sebelumnya				
7.	Saya merasa bahwa kehidupan orang lain lebih baik dari kehidupan yang saya jalani				
8.	Saya merasa prihatin dengan hal-hal yang saya kerjakan selama ini				
9.	Saya tidak yakin bahwa pekerjaan saya dapat menjamin kebutuhan saya di masa depan				
10.	Saya merasa kurang beruntung dalam berbagai hal dalam kehidupan saya				
11.	Saya merasa bahagia dengan rutinitas dan pekerjaan yang saya lakukan				
12.	Saya menikmati kegiatan yang saya jalani setiap hari				
13.	Saya ragu terhadap usaha yang sedang saya lakukan				
14.	Saya merasa khawatir dengan masa depan saya				
15.	Pendapatan yang saya terima sudah sesuai dengan target				
16.	Saya yakin bahwa pekerjaan saya saat ini dapat menjamin kebutuhan saya di masa depan				

Skala Efikasi Diri

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya dapat menyelesaikan pekerjaan saya memetik tembakau meskipun cuaca sedang panas				
2.	Saya yakin dapat memetik tembakau dengan teliti dan cepat				
3.	Saya ingin menyerah apabila melihat hasil tanaman tembakau yang tidak sesuai dengan harappan saya				
4.	Saya merasa ragu dengan hasil petik tembakau yang saya pilih				
5.	Saya tidak mudah terganggu dengan serangga atau hama yang saya temukan ketika memetik tembakau				
6.	Saya kehilangan semangat untuk menyelesaikan pekerjaan saya ketika menemui kesulitan				
7.	Saya pantang menyerah dalam mengolah tembakau meskipun hasil tanaman tembakau tidak sesuai dengan harapan				
8.	Saya merasa berkecil hati dan meninggalkan pekerjaan yang sedang saya lakukan ketika melihat tembakau orang lain lebih baik dari milik saya				
9.	Saya merasa terpacu ketika menemui kesulitan sehingga memiliki semangat untuk menjalankan pekerjaan saya hingga selesai				
10.	Saya merasa optimis mendapatkan hasil tembakau yang maksimal selama musim tembakau berlangsung				
11.	Saya yakin bahwa saya dapat bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengurangi kualitas hasil petik tembakau				
12.	Saya merasa putus asa dengan hasil tembakau yang saya olah selama ini				
13.	Saya semangat mengolah tembakau walaupun cuaca sedang tidak mendukung				
14.	Saya mudah merasa lelah dan kesulitan dalam menyelesaikan pekerjaan memetik tembakau				
15.	Saya tetap mengolah tembakau dengan sepenuh hati meskipun belum tau mengenai hasil yang akan didapatkan				

16.	Saya merasa kesulitan dalam memetik tembakau ketika cuaca terlalu panas				
17.	Saya rasa hasil tembakau yang saya olah hanya akan mendapatkan harga rendah				
18.	Saya menjalani pekerjaan dengan setengah hati karena merasa tidak yakin dengan tembakau yang saya olah				
19.	Saya tetap menyelesaikan pekerjaan meskipun orang lain memandang remeh hasil tanaman tembakau saya				
20.	Saya percaya diri mendapatkan harga tinggi ketika menyerahkan hasil tembakau kepada tengkulak tembakau				
21.	Saya memiliki ketergantungan dengan orang lain untuk menyelesaikan pekerjaan				
22.	Saya merasa malas dan sedih ketika cuaca tidak mendukung				
23.	Saya merasa terganggu dengan kehadiran serangga atau hama sehingga saya akan menghindari area tersebut				
24.	Saya merasa mampu menyelesaikan pekerjaan saya meskipun menyelesaikan pekerjaan sendiri				

Skala Kebersyukuran

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa bersyukur pada Allah dan orang disekitar saya atas pencapaian atau keberuntungan yang saya dapatkan				
2.	Saya merasa bersyukur dengan apa yang saya peroleh selama ini				
3.	Saya tidak memiliki waktu untuk merenungi hla-hal baik yang terjadi dalam hidup saya				
4.	Butuh waktu yang lama untuk saya bisa merasa bersyukur mengenai suatu hal ataupun seseorang				
5.	Saya mengungkapkan rasa syukur saya baik secara lisan maupun dalam hati				
6.	Saya memiliki banyak hal dalam hidup untuk disyukuri				
7.	Saya merasa bahwa pencapaian atau keberuntungan saya sepenuhnya hasil usaha saya sendiri				
8.	Saya merasa bahwa saya hanya memiliki sedikit hal yang bisa saya syukuri				
9.	Saya merasa bahwa saya adalah orang yang kurang beruntung				
10.	Jika saya harus membuat daftar semua yang saya syukuri, itu akan menjadi daftar yang sangat panjang				
11.	Saya merasa bahwa kebahagiaan saya tidak dipengaruhi oleh orang-orang disekitar saya				
12.	Saya tidak terlalu merasakan hal-hal positif dalam hidup saya				
13.	Saya merasa bahwa saya hidup dalam kekurangan				
14.	Jika melihat kehidupan saya saat ini, saya merasa sangat bersyukur				
15.	Seiring bertambahnya usia, saya lebih mampu menghargai segala sesuatu (orang lain dan peristiwa hidup) yang telah menjadi bagian dari sejarah hidup saya				
16.	Saya merasa bahwa saya adalah orang yang tidak beruntung				
17.	Tidak ada hal yang patut saya syukuri dalam kehidupan saya				

18.	Saya menyadari dan mengapresiasi hal-hal kecil yang membuat hidup saya lebih baik				
19.	Ketika hal buruk terjadi, saya akan merasa terpuruk dan menyalahkan keadaan				
20.	Saya menyadari dan mensyukuri setiap momen bahagia dalam hidup saya				
21.	Saya menyadari bahwa dukungan dari keluarga, teman, atau rekan kerja memiliki kontribusi pada kebahagiaan saya				
22.	Kejadian positif membuat saya menyadari bahwa banyak hal yang dapat saya syukuri dalam hidup				
23.	Selama ini saya hanya fokus pada hal-hal yang membuat hidup saya tidak menyenangkan				
24.	Saya merasa bersyukur atas kehidupan yang saya jalani saat ini, dengan segala kelebihan dan kekurangan				

Lampiran 3 Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

1. **Validitas dan Reliabilitas Aitem *Subjective Well-Being***

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y01	43.4857	44.904	.084	.832
Y02	43.4286	41.134	.569	.812
Y03	43.3143	44.457	.129	.831
Y04	44.0571	40.291	.386	.821
Y05	44.2000	38.518	.535	.810
Y06	43.6857	41.575	.362	.821
Y07	44.1143	37.339	.651	.801
Y08	44.0857	39.257	.522	.811
Y09	44.3429	36.055	.692	.797
Y10	44.0857	38.022	.506	.813
Y11	43.3429	44.997	.057	.833
Y12	43.3714	43.240	.222	.828
Y13	44.3429	37.997	.671	.801
Y14	44.1714	37.440	.612	.804
Y15	43.6857	42.222	.373	.820
Y16	43.4286	43.017	.310	.823

Uji Reliabilitas			
Sebelum aitem gugur		**Sesudah aitem gugur**	
Reliability Statistics		**Reliability Statistics**	
Cronbach's Alpha	N of Items	Cronbach's Alpha	N of Items
.826	16	.855	11

2. Validitas dan Reliabilitas Aitem Efikasi Diri

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1.01	65.6000	101.894	.240	.897
X1.02	65.4000	100.953	.397	.893
X1.03	66.0286	95.970	.569	.889
X1.04	66.2857	94.857	.624	.888
X1.05	65.5429	99.314	.412	.893
X1.06	66.0857	93.551	.571	.889
X1.07	65.5143	101.669	.372	.894
X1.08	66.1429	93.244	.724	.885
X1.09	65.4286	100.782	.358	.894
X1.10	65.3143	104.869	.093	.899
X1.11	65.6571	104.350	.159	.897
X1.12	66.3143	91.516	.803	.883
X1.13	65.6286	99.299	.442	.892
X1.14	66.2571	96.314	.618	.888
X1.15	65.5429	101.608	.353	.894
X1.16	66.1143	91.575	.717	.885
X1.17	66.4286	95.370	.641	.887
X1.18	66.2000	92.576	.733	.885
X1.19	65.5429	99.608	.445	.892
X1.20	65.5429	106.667	-.051	.901
X1.21	65.9143	98.669	.424	.893
X1.22	66.1429	97.655	.455	.892
X1.23	66.0857	96.610	.575	.889
X1.24	65.7143	96.681	.573	.889

Uji Reliabilitas	
Sebelum aitem gugur	**Sesudah aitem gugur**
Reliability Statistics	**Reliability Statistics**
Cronbach's Alpha: .895 | N of Items: 24	Cronbach's Alpha: .910 | N of Items: 20

3. Validitas dan Reliabilitas Aitem Kebersyukuran

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2.01	66.7143	91.681	-.107	.868
X2.02	66.7429	87.491	.258	.859
X2.03	67.6000	79.424	.669	.846
X2.04	67.7143	81.034	.589	.849
X2.05	66.7429	87.726	.197	.861
X2.06	66.7429	86.373	.303	.858
X2.07	67.2857	86.151	.281	.859
X2.08	67.6571	77.291	.620	.846
X2.09	67.8857	81.928	.583	.849
X2.10	66.8857	88.516	.134	.863
X2.11	67.4000	79.012	.543	.850
X2.12	67.8286	82.087	.505	.852
X2.13	67.8000	78.165	.682	.844
X2.14	66.6286	86.240	.366	.856
X2.15	66.8857	89.516	.058	.865
X2.16	67.7143	77.739	.676	.844
X2.17	68.0000	79.529	.592	.848
X2.18	66.8571	85.126	.393	.856
X2.19	67.6857	76.869	.727	.842
X2.20	66.8286	88.029	.220	.860
X2.21	66.6857	86.398	.352	.857
X2.22	66.8000	89.694	.055	.864
X2.23	67.6571	82.173	.413	.855
X2.24	66.5429	84.785	.506	.853

Uji Reliabilitas			
Sebelum aitem gugur		Sesudah aitem gugur	
Reliability Statistics		Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items	Cronbach's Alpha	N of Items
.860	24	.900	15

Lampiran 4 Skala Penelitian

BAGIAN I IDENTITAS RESPONDEN

Nama/Inisial :
Usia :
Jenis Kelamin :

PETUNJUK PENGISIAN
Silahkan ikuti petunjuk pengisian dan informasi di bawah ini.

1. Di bawah ini terdapat pernyataan-pernyataan yang merepresentasikan diri Anda. Mohon dibaca dengan teliti dan berilah tanda checklist (√) pada salah satu pilihan jawaban yang telah disediakan. Terdapat empat pilihan jawaban untuk masing-masing pernyataan sebagai berikut: **Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak sesuai (TS), Sangat Tidak Sesua**i **(STS).**

2. Informasi atau jawaban yang Anda berikan bersifat personal dan dijamin kerahasiaannya. Oleh karena itu, **dimohon dengan sangat agar Anda bersedia memberikan informasi/jawaban sesuai dengan pendapat atau kondisi, yang sesuai atau mendekati diri anda.** Tidak ada jawaban benar atau salah.

3. Kesediaan Anda dalam pengisian kuesinoer sangat berarti bagi keberhasilan penelitian ini. Untuk itu saya ucapkan terima kasih, semoga Anda diberikan kesehatan, kebahagiaan dan kelancaran dalam segala hal. Aamiin.

Skala *Subjective Well-Being*

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa puas dengan kehidupan yang saya jalani selama ini				
2.	Saya merasa bahwa tembakau yang saya hasilkan masih belum baik dibandingkan dengan tahun sebelumnya				
3.	Saya merasa bahwa pendapatan yang saya terima tidak cukup untuk menghidupi saya				
4.	Hasil tembakau yang saya dapatkan saat ini sudah lebih baik dari tahun sebelumnya				

5.	Saya merasa bahwa kehidupan orang lain lebih baik dari kehidupan yang saya jalani				
6.	Saya merasa prihatin dengan hal-hal yang saya kerjakan selama ini				
7.	Saya tidak yakin bahwa pekerjaan saya dapat menjamin kebutuhan saya di masa depan				
8.	Saya merasa kurang beruntung dalam berbagai hal dalam kehidupan saya				
9.	Saya ragu terhadap usaha yang sedang saya lakukan				
10.	Saya merasa khawatir dengan masa depan saya				
11.	Pendapatan yang saya terima sudah sesuai dengan target				

Skala Efikasi Diri

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya yakin dapat memetik tembakau dengan teliti dan cepat				
2.	Saya ingin menyerah apabila melihat hasil tanaman tembakau yang tidak sesuai dengan harapan saya				
3.	Saya merasa ragu dengan hasil petik tembakau yang saya pilih				
4.	Saya tidak mudah terganggu dengan serangga atau hama yang saya temukan ketika memetik tembakau				
5.	Saya kehilangan semangat untuk menyelesaikan pekerjaan saya ketika menemui kesulitan				
6.	Saya pantang menyerah dalam mengolah tembakau meskipun hasil tanaman tembakau tidak sesuai dengan harapan				
7.	Saya berkecil hati dan meninggalkan pekerjaan yang sedang saya lakukan ketika melihat tembakau orang lain lebih baik dari milik saya				
8.	Saat menghadapi kesulitan, saya justru terdorong untuk menyelesaikan pekerjaan dengan semangat				

9.	Saya merasa putus asa dengan hasil tembakau yang sedang saya olah				
10.	Saya tetap semangat dalam mengolah tembakau meskipun cuaca sedang tidak mendukung				
11.	Saya mudah merasa lelah dan sulit dalam menyelesaikan pekerjaan memetik tembakau				
12.	Meskipun belum tahu hasil yang akan didapat, saya tetap mengolah tembakau dengan sungguh-sungguh				
13.	Saya merasa kesulitan dalam memetik tembakau ketika cuaca terlalu panas				
14.	Saya rasa hasil tembakau yang saya olah hanya akan mendapatkan harga rendah				
15.	Saya menjalani pekerjaan dengan setengah hati karena merasa tidak yakin dengan tembakau yang saya olah				
16.	Saya tetap menyelesaikan pekerjaan meskipun orang lain memandang remeh hasil tanaman tembakau saya				
17.	Saya memiliki ketergantungan dengan orang lain untuk menyelesaikan pekerjaan				
18.	Saya merasa malas dan sedih ketika cuaca tidak mendukung				
19.	Saya merasa terganggu dengan kehadiran serangga atau hama sehingga saya akan menghindari area tersebut				
20.	Saya merasa mampu menyelesaikan pekerjaan saya meskipun menyelesaikan pekerjaan sendiri				

Skala Kebersyukuran

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya tidak memiliki waktu untuk merenungi hal-hal baik yang terjadi dalam hidup saya				
2.	Butuh waktu yang lama untuk saya bisa merasa bersyukur mengenai suatu hal ataupun seseorang				

3.	Saya memiliki banyak hal dalam hidup untuk disyukuri				
4.	Saya merasa bahwa saya hanya memiliki sedikit hal yang bisa saya syukuri				
5.	Saya merasa bahwa saya adalah orang yang kurang beruntung				
6.	Saya merasa bahwa kebahagiaan saya tidak dipengaruhi oleh orang-orang di sekitar saya				
7.	Saya tidak terlalu merasakan hal-hal positif dalam hidup saya				
8.	Saya merasa bahwa saya hidup dalam kekurangan				
9.	Jika melihat kehidupan saya saat ini, saya merasa sangat bersyukur				
10.	Saya merasa bahwa saya adalah orang yang tidak beruntung				
11.	Tidak ada hal yang patut saya syukuri dalam kehidupan saya				
12.	Saya menyadari dan mengapresiasi hal-hal kecil yang membuat hidup saya lebih baik				
13.	Ketika hal buruk terjadi, saya akan merasa terpuruk dan menyalahkan keadaan				
14.	Saya menyadari bahwa dukungan dari keluarga, teman, atau rekan kerja memiliki kontribusi pada kebahagiaan saya				
15.	Selama ini saya hanya fokus pada hal-hal yang membuat hidup saya tidak menyenangkan				

Lampiran 5 Skor Responden

Responden	Y	X1	X2	Responden	Y	X1	X2
1	29	60	42	61	37	66	40
2	30	50	40	62	39	71	49
3	38	73	51	63	38	68	47
4	32	64	43	64	42	75	43
5	27	49	39	65	37	56	42
6	32	51	47	66	34	63	45
7	27	51	39	67	37	75	45
8	28	52	43	68	38	64	44
9	33	61	42	69	33	57	45
10	35	66	43	70	37	68	49
11	33	63	49	71	41	66	45
12	35	56	48	72	30	61	41
13	29	50	42	73	34	68	46
14	34	52	38	74	36	73	51
15	32	65	41	75	38	69	51
16	32	50	42	76	38	72	51
17	37	60	38	77	38	67	48
18	32	50	39	78	38	71	48
19	31	52	39	79	36	64	45
20	31	54	44	80	41	71	47
21	34	64	41	81	40	69	47
22	39	67	46	82	43	77	53
23	37	70	48	83	40	78	52
24	35	70	49	84	43	75	53
25	38	71	47	85	35	62	45
26	36	66	43	86	41	79	52
27	41	76	48	87	39	68	40
28	38	68	48	88	38	67	45
29	40	70	50	89	42	70	41
30	37	70	41	90	39	68	47
31	39	69	47	91	35	64	44
32	38	70	50	92	41	66	53
33	36	70	48	93	36	61	42
34	38	68	46	94	41	66	52
35	39	68	48	95	36	71	44
36	41	71	50	96	38	71	48
37	36	69	48	97	43	80	54
38	35	68	44	98	36	65	47

39	36	69	49	99	35	70	49
40	38	69	46	100	38	71	47
41	35	61	44	101	35	63	45
42	36	63	42	102	34	64	46
43	31	68	40	103	34	68	41
44	39	72	41	104	33	66	40
45	40	72	38	105	41	67	41
46	39	73	47	106	40	71	46
47	38	73	48	107	42	68	48
48	39	70	49	108	39	66	47
49	41	74	45	109	29	60	39
50	39	67	47	110	30	50	43
51	37	69	45	111	38	73	42
52	38	70	49	112	40	68	43
53	39	68	48	113	29	66	49
54	39	71	49	114	34	61	48
55	39	75	46	115	37	68	49
56	38	65	49	116	38	73	48
57	38	69	48	117	39	69	44
58	36	64	44				
59	36	63	44				
60	39	76	49				

Lampiran 6 Hasil Uji Deskripsi Data Variabel

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Subjective Well Being	117	27	43	36.56	3.638
Efikasi Diri	117	49	80	66.32	6.899
Kebersyukuran	117	38	54	45.59	3.822
Valid N (listwise)	117				

Lampiran 7 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		117
Normal Parameters[a,b]	Mean	.0000000
	Std. Deviation	2.29296065
Most Extreme Differences	Absolute	.056
	Positive	.045
	Negative	-.056
Test Statistic		.056
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200[c,d]
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
d. This is a lower bound of the true significance.		

Lampiran 8 Hasil Uji Linieritas

1. Uji Hasil Uji Linieritas Efikasi Diri (X1) dengan *Subjective Well-Being* (Y)

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Subjective Well Being * Efikasi Diri	Between Groups	(Combined)	1019.461	27	37.758	6.520	.000
		Linearity	907.510	1	907.510	156.702	.000
		Deviation from Linearity	111.951	26	4.306	.743	.803
	Within Groups		515.428	89	5.791		
	Total		1534.889	116			

2. Uji Hasil Uji Linieritas Kebersyukuran (X2) dengan *Subjective Well-Being* (Y)

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Subjective Well Being * Kebersyukuran	Between Groups	(Combined)	686.136	16	42.884	5.053	.000
		Linearity	419.102	1	419.102	49.379	.000
		Deviation from Linearity	267.034	15	17.802	2.097	.016
	Within Groups		848.753	100	8.488		
	Total		1534.889	116			

Lampiran 9 Hasil Uji Multikolinieritas

Coefficients[a]			
Model		Collinearity Tolerance	Statistics VIF
1	Efikasi Diri	.681	1.469
	Kebersyukuran	.681	1.469
a. Dependent Variable: Subjective Well Being			

Lampiran 10 Hasil Uji Hipotesis

1. Uji Hipotesis 1 dan 2 secara parsial

Coefficients[a]					
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
	(Constant)	6.612	2.677		2.470	.015
	Efikasi Diri	.367	.038	.696	9.724	.000
	Kebersyukuran	.123	.068	.129	1.808	.073
a. Dependent Variable: Subjective Well Being						

2. Uji Hipotesis 3 secara simultan

ANOVA[a]						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	924.999	2	462.500	86.450	.000[b]
	Residual	609.890	114	5.350		
	Total	1534.889	116			
a. Dependent Variable: *Subjective Well Being*						
b. Predictors: (Constant), Kebersyukuran, Efikasi Diri						

3. Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.776[a]	.603	**.596**	2.313
a. Predictors: (Constant), Kebersyukuran, Efikasi Diri				

Lampiran 11 Daftar Riwayat Hidup

RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Astriana Khikmawati

TTL : Temanggung, 27 Maret 2001

Alamat : Danurejo, Rt. 03 Rw. 01 Kec, Kedu Kab. Temanggung

Email : Astrianakhikmawati8@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. TK ABA Aisyah
2. MI Muhammadiyah Danurejo
3. SMPN 1 Kedu
4. MAN 1 Temanggung

C. Pengalaman Magang

Badan Narkotika Nasional Provinsi Jawa Tengah

Semarang, 25 Juni 2025



Astriana Khikmawati
NIM 2007016113