

**KEBERSYUKURAN DAN *SUBJECTIVE WELL BEING* PNS PRA-  
PENSIUN DIMODERASI OLEH DUKUNGAN SOSIAL**

**TESIS**

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Memperoleh Derajat Gelar S-2  
Magister Psikologi**



**Disusun Oleh :**

Nurul Tri Handayani

202210440211029

**DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

**2024**

**KEBERSYUKURAN DAN SUBJECTIVE WELL BEING PNS PRA-  
PENSIUN DIMODERASI OLEH DUKUNGAN SOSIAL**

Diajukan oleh :

**NURUL TRI HANDAYANI**  
202210440211029

Telah disetujui

Pada hari/tanggal, Kamis/ 11 Juli 2024

Pembimbing Utama



**Ascc. Prof. Dr. Diah Karmiyati**

Direktur  
Program Pascasarjana



Pembimbing Pendamping



**Ni'matuzahroh, S.Psi., M.Si., Ph.D**

Ketua Program Studi  
Magister Psikologi Sains



**Prof. Dr. Iswinarti**

# TESIS

Dipersiapkan dan disusun oleh ::

**NURUL TRI HANDAYANI**  
202210440211029

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
pada hari/tanggal, Kamis/ 11 Juli 2024  
dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan  
memperoleh gelar Magister/Profesi di Program  
Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang

## SUSUNAN DEWAN PENGUJI

**Ketua** : Asse. Prof. Dr. Diah Karmiyati  
**Sekretaris** : Ni'matuzahroh, S.Psi., M.Si., Ph.D  
**Penguji I** : Prof. Dr. Iswinarti  
**Penguji II** : Dr. Nida Hasanati

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : **NURUL TRI HANDAYANI**

NIM : **202210440211029**

Program Studi : **Magister Psikologi Sains**

Dengan ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. TESIS dengan judul : **KEBERSYUKURAN DAN *SUBJECTIVE WELL BEING* PNS PRA-PENSIUN DIMODERASI OLEH DUKUNGAN SOSIAL** Adalah karya saya dan dalam naskah Tesis ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik di suatu Perguruan Tinggi dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dalam daftar pustaka.
2. Apabila ternyata dalam naskah Tesis ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur **PLAGIASI**, saya bersedia Tesis ini **DIGUGURKAN** dan **GELAR AKADEMIK YANG TELAH SAYA PEROLEH DIBATALKAN**, serta diproses sesuai dengan ketentuan hukum yang berlaku.
3. Tesis ini dapat dijadikan sumber pustaka yang merupakan **HAK BEBAS ROYALTY NON EKSLUSIF**.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

11 Juli 2024  
nyatakan,  
  
METERAI  
TEMPEL  
97099ALX291212875

**NURUL TRI HANDAYANI**

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penyusunan tesis yang berjudul "Kebersyukuran dan *Subjective Well Being* PNS Pra-pensiun Dimoderasi oleh Dukungan Sosial" dapat diselesaikan dengan baik. Penulisan tesis ini diajukan untuk memenuhi syarat guna memperoleh gelar Magister Psikologi di Direktorat Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang.

Pada proses penyusunan tesis ini, peneliti banyak mendapatkan dukungan, baik secara fisik, mental, dan materi. Sehingga penulisan tesis ini dapat terselesaikan. Peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang terlibat pada penyelesaian penyusunan tesis baik secara langsung maupun tidak langsung, khususnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Nazaruddin Malik, M.Si., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Bapak Prof. Latipun, Ph.D., selaku Direktur Direktorat Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang.
3. Ibu Prof. Dr. Iswinarti, selaku Ketua Program Studi Magister Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
4. Ibu Asoc. Prof. Dr. Diah Karmiyati, selaku Dosen Pembimbing I yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, serta pikiran untuk membimbing peneliti hingga dapat menyelesaikan tesis dengan baik.
5. Ibu Ni'matuzahroh, S.Psi., M.Si., Ph.D., selaku Dosen Pembimbing II yang telah membimbing dan memberikan motivasi serta semangat kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan tesis ini.
6. Dosen dan Pembina mata kuliah serta staff administrasi di lingkungan Direktorat Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang atas layanan dan fasilitas yang diberikan selama perkuliahan.
7. Kepala dan staff PT TASPEN MANDIRI Provinsi Kepulauan Bangka Belitung, yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian dengan baik.

8. Para subjek penelitian yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.
9. Terkhusus untuk kedua orang tua saya tercinta, sebagai pilar utama dalam memberikan dukungan dan doa tanpa batas. Terimakasih yang sebesar-besarnya.
10. Teruntuk diri sendiri, terimakasih sudah berjuang sejauh ini, akhirnya kita sampai di tahap ini. Selamat yaaa! Perjuangan tidak berhenti disini, tetap belajar dan jadi manusia bermanfaat.
11. Teman-teman kelas A angkatan 2022 ganjil, sebagai teman suka dan duka dalam proses perkuliahan dari awal hingga akhir yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Terimakasih karena telah saling mendukung, kerjasama, memberikan semangat dan doa satu sama lain.
12. Seluruh pihak yang belum bisa disebutkan satu persatu, yang telah berpartisipasi dalam penyelesaian studi peneliti.

Semoga Allah selalu memberikan limpahan berkah dan ridho kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian tesis ini. Tesis ini masih jauh dari sempurna, untuk itu kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan. Semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang terkait.

Malang, 03 Juni 2024

Nurul Tri Handayani

## DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI .....	vi
DAFTAR GAMBAR .....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN .....	x
ABSTRAK.....	xi
PENDAHULUAN .....	1
TINJAUAN PUSTAKA.....	7
<i>Subjective Well Being</i> dalam Perspektif Islam .....	7
Perspektif Teori : <i>Subjective Well Being</i> .....	7
Kebersyukuran .....	8
Dukungan Sosial .....	10
Kebersyukuran dan <i>Subjective Well Being</i> .....	10
Dukungan Sosial sebagai Moderator Pengaruh Kebersyukuran terhadap <i>Subjective Well Being</i> .....	12
Kerangka Berpikir .....	15
Hipotesis Penelitian.....	15
METODE PENELITIAN .....	15
Desain Penelitian.....	15
Subjek Penelitian.....	15
Instrumen Penelitian.....	17
Prosedur Penelitian.....	18
Analisa Data.....	18
HASIL PENELITIAN .....	19
Hasil Uji Asumsi Klasik.....	19
Deskripsi Variabel Penelitian .....	19
Hubungan Antar Variabel.....	20
Uji Hipotesis .....	21

PEMBAHASAN .....	23
KESIMPULAN DAN IMPLIKASI .....	28
DAFTAR PUSTAKA .....	30
LAMPIRAN .....	35



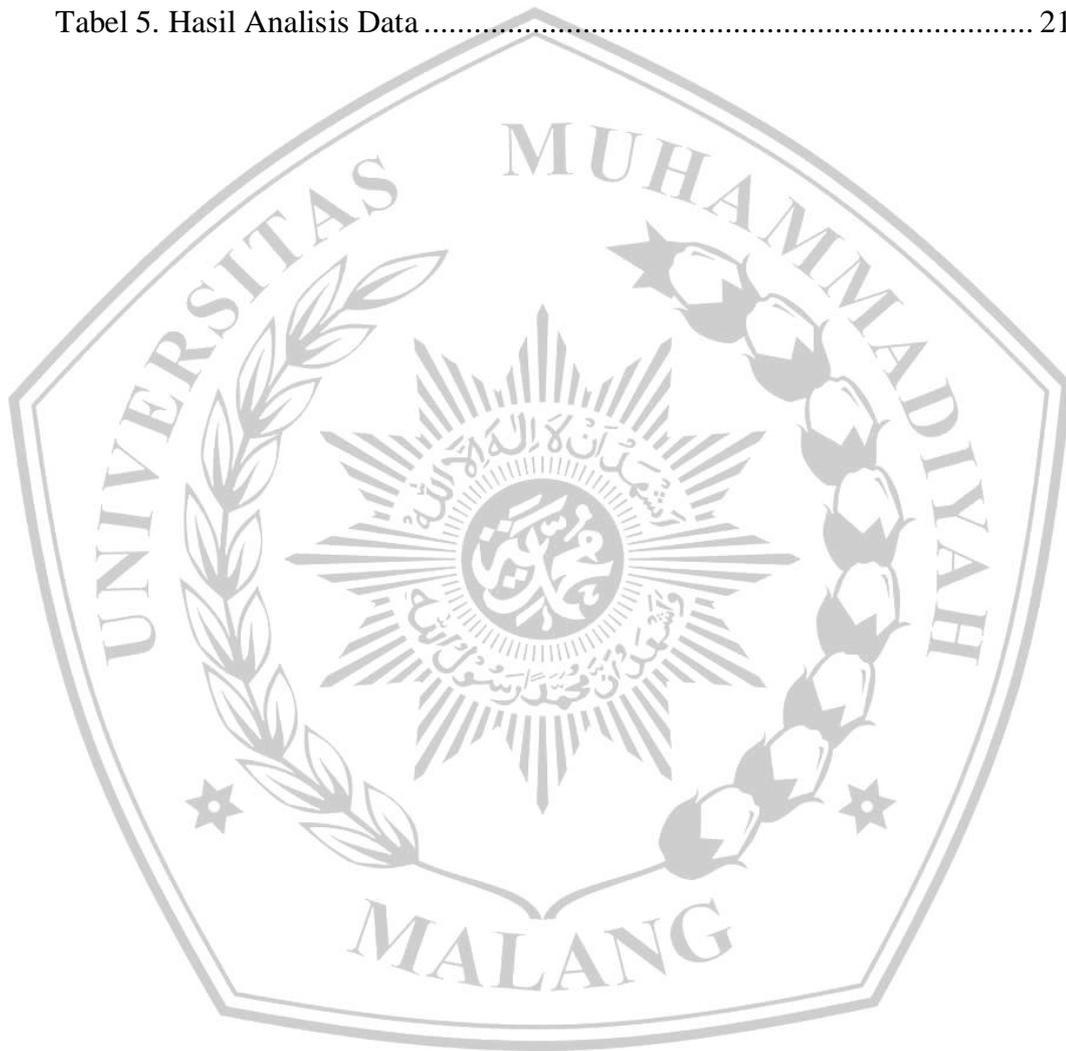
## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir.....	15
Gambar 2. Hasil Regresi.....	22
Gambar 3. Grafik Moderasi.....	22



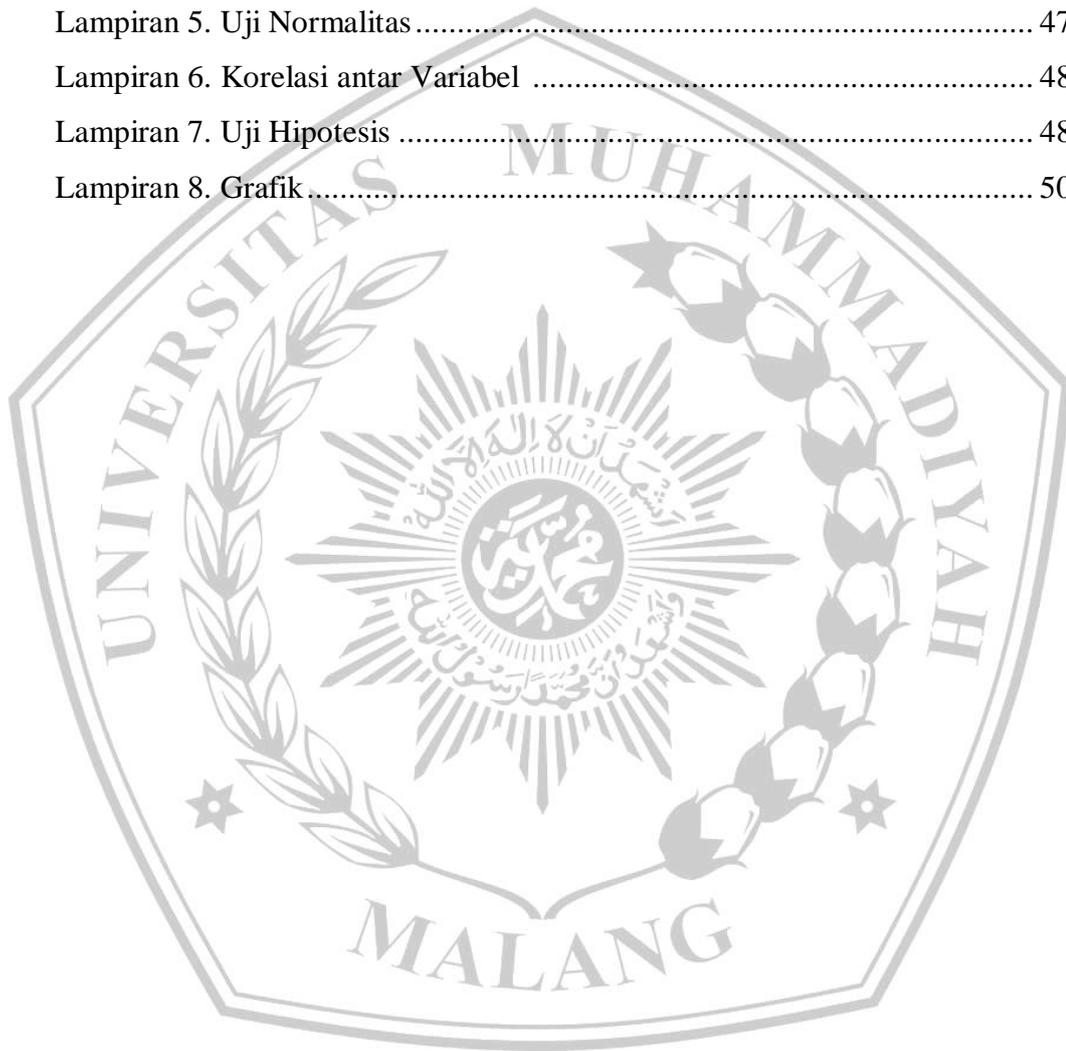
## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Demografi Subjek .....	16
Tabel 2. Deskripsi Skor Variabel .....	19
Tabel 3. Kategorisasi Subjek Pada Semua Variabel .....	20
Tabel 4. Korelasi antar Variabel .....	20
Tabel 5. Hasil Analisis Data .....	21



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Penelitian .....	37
Lampiran 2. Uji Reliabilitas .....	44
Lampiran 3. Deskripsi Variabel.....	46
Lampiran 4. Uji Multikolinearitas .....	47
Lampiran 5. Uji Normalitas.....	47
Lampiran 6. Korelasi antar Variabel .....	48
Lampiran 7. Uji Hipotesis .....	48
Lampiran 8. Grafik.....	50



**KEBERSYUKURAN DAN *SUBJECTIVE WELL BEING* PNS PRA-  
PENSIUN DIMODERASI OLEH DUKUNGAN SOSIAL**

**Nurul Tri Handayani**

[nurul.t.handayani@gmail.com](mailto:nurul.t.handayani@gmail.com)

**Assc. Prof. Dr. Diah Karmiyati**

[diah@umm.ac.id](mailto:diah@umm.ac.id)

**Ni'matuzahroh, S.Psi., M.Si., Ph.D**

[zahroh@umm.ac.id](mailto:zahroh@umm.ac.id)

**ABSTRAK**

*Subjective well being* adalah sebuah bentuk evaluasi seseorang tentang kehidupannya secara subjektif melalui proses kognitif dan afektif. Memiliki *subjective well being* pada masa pra-pensiun dapat menjadi pondasi bagi individu dalam menghadapi masa peralihan. Individu yang bersyukur dimungkinkan akan lebih dapat memunculkan *subjective well being* dalam diri. Hubungan tersebut dapat diperkuat oleh dukungan sosial yang diterima oleh pra-pensiun. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian moderasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji peran dukungan sosial sebagai variabel moderator dalam pengaruh kebersyukuran terhadap *subjective well being*. Pengambilan subjek dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yang berjumlah 136 PNS pra-pensiun. Instrument penelitian yang digunakan berupa skala *subjective well being*, *Gratitude Questionnaire Six Item Form (GQ-6)*, dan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan *Moderated Regression Analysis (MRA)*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kebersyukuran dengan *subjective well being*, akan tetapi dukungan sosial tidak dapat berperan sebagai moderator dalam memperkuat pengaruh kebersyukuran terhadap *subjective well being* PNS pra-pensiun.

**Kata Kunci :** *Subjective well being*, kebersyukuran, dukungan sosial, pra-pensiun

**PRE-RETIREMENT CIVIL SERVANTS GRATITUDE AND  
SUBJECTIVE WELL BEING ARE MODERATED BY SOCIAL SUPPORT**

**Nurul Tri Handayani**

[nurul.t.handayani@gmail.com](mailto:nurul.t.handayani@gmail.com)

**Assc. Prof. Dr. Diah Karmiyati**

[diah@umm.ac.id](mailto:diah@umm.ac.id)

**Ni'matuzahroh, S.Psi., M.Si., Ph.D**

[zahroh@umm.ac.id](mailto:zahroh@umm.ac.id)

**ABSTRACT**

*Subjective well-being is a form of someone's evaluation of their life subjectively through cognitive and affective processes. Having subjective well-being in the pre-retirement period can be a foundation for individuals in facing the transition period. Individuals who are grateful are more likely to be able to generate subjective well-being within themselves. These relationships can be strengthened by the social support received by pre-retirees. This research is quantitative research with a moderated research design. The aim of this research is to examine the role of social support as a moderator variable in the influence of gratitude on subjective well being. Subjects were taken using purposive sampling technique, totaling 136 pre-retired civil servants. The research instruments used were the subjective well being scale, the Gratitude Questionnaire Six Item Form (GQ-6), and the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS). Data analysis in this study used Moderated Regression Analysis (MRA). The results of the research show that there is a significant positive relationship between gratitude and subjective well-being. However, social support cannot act as a moderator to strengthen the influence of gratitude on civil servants' pre-retirement subjective well-being.*

**Keywords:** *Subjective well being, gratitude, social support, pre-retirement*

## PENDAHULUAN

Individu yang akan memasuki masa pensiun merupakan individu yang berada pada tahap perkembangan dewasa madya yang dimulai dari usia 40 hingga 60 atau 65 tahun (Santrock, 2012). Artinya dewasa madya adalah masa di mana seseorang mengalami penurunan keterampilan, fisik, kondisi psikis dan beban tanggung jawab yang semakin banyak atau berkurang. Masa ini merupakan sebuah periode perkembangan yang unik, karena dapat terjadinya dua hal dalam kehidupan, yaitu pertumbuhan (karir dan relasi) dan kehilangan yang saling mengimbangi.

Masa pensiun dapat meningkatkan *sense of well-being* (perasaan sejahtera) yang dialami individu. Bagi sebagian individu yang akan memasuki masa pensiun, pensiun dari pekerjaan merupakan sebuah kejadian yang penting yang menandai individu masuk ke dalam tahapan masa dewasa akhir. Masa pensiun dianggap sebagai tugas perkembangan lanjut usia dan sebagai tahap akhir dalam siklus pekerjaan (Karni, 2018). Individu yang menghadapi masa pensiun rentan terhadap permasalahan psikologis, terutama jika individu tersebut tidak menemukan jalan keluar dari masalah yang timbul akibat dari proses transisi.

Periode transisi tentunya berpengaruh pada bagaimana individu memandang dirinya sendiri, kesan terhadap kemampuan dan kehidupannya (Berk, 2018). Pensiun dipandang sebagai masa perkembangan yang dikaitkan dengan kesempatan untuk menikmati kesuksesan di tahun-tahun berikutnya oleh sebagian orang. Idealnya, pensiun dipandang sebagai pengalaman hidup yang positif dan sesuatu yang memberikan kepuasan bagi orang lain. Namun, pada sebagian lainnya, dengan tidak bekerja lagi dapat menimbulkan permasalahan psikologis. Cakupan emosi positif dan negatif pensiunan merupakan salah satu proses *subjective well being* (Kastanya et al., 2022).

*Subjective well being* menurut Diener & Tay, (2015) merupakan suatu bentuk evaluasi terhadap diri sendiri yang dapat melibatkan dua cara yaitu proses kognitif dan proses afektif untuk mengevaluasi secara sadar dalam menilai kepuasan terhadap kehidupan secara keseluruhan dan respon emosional terhadap sebuah kejadian seperti merasakan emosi yang positif dan emosi negatif. Penelitian yang telah dilakukan Doss & Nathan, (2020) menemukan, orang yang memiliki

kesejahteraan subjektif yang baik akan mampu menjalani kehidupan yang positif dengan keseimbangan emosional, kebahagiaan, dan kepuasan hidup yang baik, serta fungsi psikologis dan sosial yang positif. Konsep dari *subjective well being* menjelaskan evaluasi individu, baik positif maupun negatif tentang bagaimana individu menjalani kehidupannya selama ini. Dimensi penilaian *subjective* terdiri dari kognitif dan afektif, dimana individu mengukur *subjective well being* yang dirasakan dengan beberapa cara yang berbeda (Sarmadi, 2018). *Subjective well being* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya ialah faktor internal seperti kontrol diri, optimisme, kecerdasan emosi, spiritualitas, kebersyukuran, dan harga diri. Serta faktor eksternal seperti dukungan sosial, hubungan sosial dan budaya (Dewi, 2019).

*Subjective well being* merupakan gambaran luas yang mengacu pada semua bentuk penilaian mengenai evaluasi kehidupan seseorang atau pengalaman emosional secara subjektif, seperti rasa puas, dan afeksi dengan seringnya merasakan afek positif, dan rendahnya afek negatif yang dimiliki (Habibah, 2019). Komponen afektif berkenaan dengan pengalaman seseorang mengenai emosi positif, seperti gembira, bersyukur, kebermaknaan hidup dan emosi negatif seperti marah, sedih, dan cemas. Komponen kognitif mengacu pada kepuasan hidup seseorang (Diener et al., 2018).

*Subjective well-being* adalah hal yang penting untuk dipelajari dan diteliti karena mendeskripsikan kualitas hidup seseorang dan juga memberi dampak positif dalam kehidupan mereka. Memiliki tingkat *subjective well being* yang baik akan bermanfaat bagi kesehatan dan daya tahan tubuh, karena orang yang bahagia cenderung lebih sehat, berumur panjang, dan dapat mengontrol diri secara baik (Diener & Tay, 2015). Memiliki *subjective well being* yang baik dapat berdampak pada kesehatan, kepuasan hidup secara keseluruhan dan kesiapan untuk memasuki masa pensiun (Ningtyas et al., 2019). Selain itu juga dapat membantu ketahanan mental dan fisik menjadi lebih kuat dalam menghadapi suatu kondisi yang cukup sulit (Prameswari & Maryana, 2020).

Individu dengan usia yang akan memasuki dewasa akhir (lansia) memiliki *subjective well being* tinggi jika mengalami kepuasan hidup, sering merasa

gembira, adanya perasaan harga diri, optimisme, memiliki hubungan positif dengan orang lain, serta pemaknaan tentang arti hidup. Perasaan menyenangkan lebih sering dirasakan dari pada perasaan menyedihkan atau emosi yang tidak menyenangkan membuat individu merasa nyaman berada di lingkungannya yang baru. Sebaliknya, dapat dikatakan memiliki *subjective well being* yang rendah apabila seseorang tidak puas dengan kehidupannya, jarang merasakan kegembiraan dan lebih sering merasakan emosi negatif (Karni, 2018).

Salah satu faktor yang mempengaruhi *subjective well being* ialah kebersyukuran. Adanya rasa syukur mendorong seseorang untuk lebih realistis dan menerima keadaan dirinya, karena semakin besar rasa syukur seseorang maka akan semakin besar juga penerimaan dirinya. Ketika individu dapat menerima diri dengan baik maka akan lebih mudah individu tersebut untuk mencapai *subjective well being* dalam hidupnya (Homan & Hosack, 2019). Orang yang merasa bersyukur lebih mudah memegang kesadaran bahwa dirinya menerima banyak hal baik, penghargaan dan penerimaan dari Tuhan, semesta alam dan orang lain di sekitarnya. Orang yang sadar akan kebersyukuran memiliki keinginan untuk menampilkan sikap terima kasih, menghargai, dan mengapresiasi segala kebaikan yang telah diterimanya dari orang lain melalui perbuatan, perkataan, atau perasaan (Sapmaz & Nalbant, 2016).

Kebersyukuran adalah ekspresi emosi yang dialami seseorang agar menyadari semua aspek positif dalam hidupnya dan bereaksi dengan berterima kasih kepada orang lain atas kebaikan yang ia terima. Orang yang memiliki rasa syukur yang tinggi biasanya merasakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidup mereka. Hal ini konsisten dengan salah satu aspek kesejahteraan subjektif (Sulastina & Rohmatun, 2018). Rasa syukur merupakan salah satu bagian dari emosi positif dalam aspek *subjective well being*. Adanya emosi positif yang baik, maka akan mempengaruhi kualitas yang baik pula pada *subjective well being* yang dimiliki seorang individu.

Pernyataan di atas didukung oleh beberapa temuan sebelumnya, bahwa pasien asma dengan kebersyukuran yang tinggi menyebabkan *subjective well-being* yang tinggi. Sebaliknya apabila tingkat kebersyukuran yang dimiliki rendah maka

akan semakin rendah pula *subjective well being* yang dimiliki individu tersebut (Sulistyarini et al., 2022). Penelitian lain menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan subjektif pada pensiunan pegawai negeri sipil (Kurnianita, 2018). Kebersyukuran juga mempunyai pengaruh positif terhadap *subjective well being* pada lansia (Hartanti & Pamuji, 2021).

Namun, hasil penelitian yang ditemukan oleh Jans-beken et al., (2018) yang menunjukkan hasil bahwa kebersyukuran memiliki hubungan yang lemah dengan *subjective well being* pada populasi umum dalam rentang usia 18-80 tahun. Penelitian lain memberikan hasil bahwa ada hubungan positif yang lemah antara rasa syukur dengan kesejahteraan subjektif (Hermaen & Bhutto, 2020). Hasil penelitian oleh Rahman et al., (2022) juga menjelaskan bahwa dengan adanya intervensi kebersyukuran dapat meningkatkan aspek kognitif (kepuasan hidup) namun tidak dengan aspek afektif (tidak adanya peningkatan afek positif dan penurunan afek negatif) pada partisipan, sedangkan kedua aspek tersebut sama pentingnya dalam *subjective well being*, jadi hubungan antara kebersyukuran dengan *subjective well being* dalam penelitian tersebut tidak optimal dan tidak signifikan (sedang). Dapat dikatakan bahwa ada temuan lain yang berbeda pada pengaruh kebersyukuran terhadap *subjective well being*, antara keduanya tidak selalu memiliki hubungan yang kuat namun ada beberapa penelitian yang memiliki hubungan yang bersifat lemah dan sedang. Maka dari itu, diperlukan ada penelitian lanjutan dengan harapan agar lebih dapat mengoptimalkan pengaruh kebersyukuran terhadap *subjective well being* pada individu.

Beberapa penelitian terdahulu telah ditemukan pengaruh kebersyukuran terhadap *subjective well being* pada berbagai macam latar belakang individu sebagai partisipan penelitian. Peneliti bertujuan untuk menjelaskan aspek lain yang dapat memperkuat pengaruh kebersyukuran terhadap *subjective well being*, yakni dengan menghadirkan variabel dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan faktor eksternal yang hadir sebagai pertolongan dan dukungan yang diperoleh seseorang dari interaksinya dengan orang lain di lingkungannya. Selain itu salah satu cara bersyukur ialah dengan mengapresiasi dan menyadari bahwa adanya kontribusi pihak lain terhadap keadaan dan kesejahteraan dirinya. Kondisi itu

menunjukkan bahwa dukungan sosial juga dapat mengaitkan kebersyukuran dalam diri individu tersebut.

Adanya variabel dukungan sosial dalam kebersyukuran terhadap *subjective well being* diharapkan dapat menambah rasa kebahagiaan agar *subjective well being* individu juga dapat meningkat dengan optimal. Orang yang bersyukur cenderung lebih mudah untuk sering merasakan emosi-emosi positif yang mengakibatkan kebahagiaan itu muncul pada diri individu. Namun, ada beberapa hal yang kadang terjadi yang yang menjadi sebab hubungan antara keduanya ada yang lemah atau sedang sehingga akan lebih optimal lagi apabila dimaksimalkan dengan menghadirkan dukungan sosial sebagai variabel moderasi. Hadirnya variabel moderasi sebagai upaya untuk memperkuat pengaruh kebersyukuran terhadap *subjective well being*. Individu yang menerima dukungan sosial yang baik, akan lebih menerima dirinya sendiri, merasa dihargai, dan percaya diri. Sehingga apabila ada hal-hal tertentu yang tidak bisa dirasakan dari kebersyukuran (dalam diri) secara langsung maka dukungan sosial dapat menjadi solusi menerima bantuan dari orang lain dan menambah rasa syukur itu dengan mengapresiasi kehadiran orang lain, karena salah satu esensi dari kebersyukuran adalah berterimakasih dengan bersyukur atas kehadiran orang lain. Rasa syukur dapat meningkatkan kebahagiaan dengan meningkatkan dukungan sosial dan kemudian mengarahkan individu memiliki *subjective well being* yang baik.

Dukungan sosial membantu individu dalam penyesuaian diri, melakukan peran sosial dengan membina hubungan dengan keluarga, teman, dan orang terdekat. Dengan dukungan sosial juga dapat membantu individu mencapai kemandirian secara emosional dan mengurangi tekanan emosional sehingga dapat merubah suasana hati ke arah yang lebih positif untuk dapat memberikan kontribusi pada peningkatan *subjective well being* (Putri, 2016). Dukungan sosial sebagai salah satu metode dalam coping dalam mengendalikan emosi negatif (Mohammadi et al., 2018). Dukungan sosial memiliki peranan penting terhadap individu yang akan memasuki usia pensiun, dengan memiliki relasi yang baik dengan individu lain maka individu tersebut memiliki mental dan fisik yang baik. Pentingnya dukungan sosial menjadi sangat berharga ketika individu membutuhkan

orang-orang terdekat untuk membantu mengatasi permasalahannya (Febriyanti, 2019 ; Bujis et al., 2021).

Dukungan sosial menurut Sarafino (Habibah, 2019) adalah perasaan memberi penghiburan, empati, rasa syukur, atau kesiapan untuk membantu orang lain. Ketika seseorang didukung oleh orang lain, mereka merasa dihargai, dicintai, dan menjadi bagian dari kelompok yang akan mendukungnya saat mereka membutuhkannya. Persepsi diri yang positif, kebahagiaan, dan penuaan semuanya berhubungan dengan perasaan dicintai oleh keluarga dan orang lain di sekitar (Astriewardhany & Purnamasari, 2021). Menurut Pinquart & Sorenson (Desiningrum, 2016), interpretasi individu terhadap keadaan dalam jaringan sosialnya, yang berhubungan dengan aktivitas individunya dalam aktivitas organisasi, kuantitas dan kualitas aktivitas yang dilakukannya, serta dengan siapa, merupakan beberapa hal yang perlu diperhatikan. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif mereka yang pada akhirnya dapat memenuhi kebutuhan psikologis individu.

Berdasarkan penelitian sebelumnya oleh Tolewo et al., (2019) membuktikan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan positif dengan *subjective well being* pada lansia, yang artinya dengan adanya dukungan sosial akan mempengaruhi *subjective well being* pada partisipan penelitian. Lalu, penelitian yang dilakukan oleh Ramdani & Safitri, (2018) juga memberikan hasil bahwa ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif lansia yang tinggal di panti jompo. Dukungan sosial terhadap *subjective well being* juga diteliti Astriewardhany & Purnamasari, (2021) pada purnawirawan TNI, yang memperlihatkan hasil adanya korelasi positif dan sangat signifikan antara keduanya. Maka dari hasil penelitian di atas, dapat dikatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan *subjective well being*.

Pada penelitian sebelumnya dukungan sosial dapat berperan sebagai moderator kecerdasan emosi dengan kesejahteraan subjektif pada remaja awal yang menghadapi masa transisi (Putri, 2016). Penelitian lainnya oleh Septiani et al., (2021) juga memiliki hasil yang sama yaitu dukungan sosial sebagai moderator memberikan pengaruh yang cukup besar dalam pengaruh resiliensi terhadap

kesejahteraan subjektif anak didik lembaga pembinaan (LPKA). Penelitian yang dilakukan oleh Wang et al., (2020) menggunakan *social support* sebagai moderator job burnout terhadap subjective well being dokter perempuan di Cina. Pada penelitian ini akan menggunakan dukungan sosial sebagai moderator dalam pengaruh kebersyukuran terhadap *subjective well being* pada PNS pra-pensiun.

Berdasarkan paparan di atas, kebersyukuran bisa memprediksi *subjective well being* pada individu secara umum, akan tetapi beberapa penelitian memiliki hubungan yang lemah, sehingga dapat dioptimalkan dengan menghadirkan variabel moderator yaitu dukungan sosial sebagai variabel dalam memberikan efek signifikan untuk memperkuat pengaruh kebersyukuran terhadap *subjective well being*. Orang yang akan memasuki masa pensiun dengan memiliki *subjective well being* dapat melakukan penyesuaian diri penyesuaian diri dan dapat menerima perubahan yang terjadi pada masa transisi dalam kehidupannya, mampu melakukan adaptasi dan lebih sering merasakan emosi positif dari pada emosi negatif. Oleh karena itu, perlu sekali dilakukan penelitian yang menguji secara empiris bagaimana pengaruh kebersyukuran terhadap *subjective well being* yang dimoderasi oleh dukungan sosial pada PNS pra-pensiun.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran dukungan sosial dalam memoderasi pengaruh kebersyukuran terhadap *subjective well being* PNS pra-pensiun di Kepulauan Bangka Belitung. Manfaat teoritis penelitian ini adalah untuk pengembangan teori psikologi perkembangan dan psikologi positif. Secara praktis hasil penelitian ini dapat digunakan oleh pemerintah dan instansi terkait sebagai bahan pertimbangan dalam pengelolaan dan pengembangan SDM PNS yang akan memasuki masa pensiun. Manfaat lain yang bisa digunakan dari hasil penelitian ini juga dapat menjadi acuan atau referensi pada penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan variabel yang serupa serta dapat menjadi kajian lebih lanjut.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### ***Subjective Well Being* dalam Perspektif Islam**

Dalam kehidupan sehari-hari, terkadang kita merasakan emosi positif seperti perasaan senang, bahagia, dan merasa puas. terkadang pula kita merasakan

emosi negatif berupa kecemasan, ketakutan, kesedihan bahkan stress. hal ini sesuai firman Allah :

“Wahai manusia, kami akan menguji kalian dengan kesempitan dan kenikmatan, untuk menguji iman kalian, dan hanya kepada Kamilah kalian akan kembali” (QS. Al-Anbiya : 35).

“Dialah Allah yang menjadikan seseorang tertawa dan menangis” (QS. An-Najm: 43).

Perkataan seseorang baik secara lisan maupun tulisan akan membawa pengaruh positif dan negatif pada orang lain tergantung bagaimana cara kita menyampaikannya. ucapan itu seperti pedang, seperti dalam hadist :

“Barangsiapa yang beriman kepada Allah dan hari akhir hendaknya ia berkata yang baik atau diam” [HR. Al-Bukhari dalam Al-Adab Hadist (6018) dan Muslim Hadist (47).

### **Perspektif Teori**

#### **Subjective Well Being**

Definisi *Subjective Well Being*

*Subjective well being* merupakan hal yang penting untuk hidup seseorang dalam melakukan berbagai cara agar dapat merasakan kesejahteraan dalam hidupnya. Salah satu tujuan seseorang bersemangat menjalani hidup adalah agar bahagia. *Subjective well-being* merupakan istilah yang memiliki keterkaitan erat dengan kebahagiaan. Kebahagiaan adalah bagian dalam *subjective well-being* yang mana hal tersebut merupakan suatu pandangan yang bersifat subjektif dari keseluruhan kehidupan yang dimiliki individu. Selain itu penting untuk diteliti dan dipelajari karena menggambarkan kualitas hidup seseorang. *Subjective well being* ini merupakan suatu bentuk evaluasi mengenai kehidupan individu yang bersangkutan, bentuk evaluasi dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu : penilaian secara kognitif dan penilaian afektif. Kedua komponen ini bergantung pada evaluasi individu sendiri terhadap bagaimana hidup mereka. *subjective well-being* sebagai penilaian secara positif dan baik terhadap kehidupan. Yang mana seseorang dikatakan memiliki *subjective well-being* yang tinggi apabila ia mengalami kepuasan hidup dan sering bersuka cita, serta jarang mengalami emosi yang tidak

menyenangkan seperti kesedihan dan kemarahan (Dewi, 2019 ; Sapmaz & Nalbant, 2016 ; Ma'rifah & Sundari, 2023).

Aspek-aspek *Subjective Well Being*

Terdapat beberapa aspek dalam *subjective well being*, yaitu : penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pribadi yang berkembang. Selain itu berdasarkan bentuk evaluasinya, evaluasi kognitif mempunyai aspek-aspek khusus dalam kehidupan seperti kepuasan kerja atau kepuasan hidup, penerimaan diri, minat, dan relasi sosial. Sedangkan aspek dari bentuk evaluasi afektif terdiri dari reaksi yang melibatkan adanya emosi-emosi positif ; seperti kebersyukuran (*gratitude*), pemaafan (*forgiveness*), empati, senang, bahagia dan rendahnya emosi-emosi negatif ; seperti stress, cemas, sedih, takut. (Diener et al., 2018 ; Dewi, 2019 ; Habibah, 2019).

Terdapat dua komponen *subjective well being* menurut Diener, Lucas dan Oishi dalam (Astriewardhany & Purnamasari, 2021), yaitu hasil evaluasi seseorang terhadap kehidupannya yang bersifat kognitif dan afektif. Evaluasi kognitif berkaitan dengan cara seseorang merasakan kepuasan dalam hidupnya sedangkan evaluasi afektif berkaitan dengan emosi positif dan negatif yang dirasakan. Kedua komponen ini juga akan diungkap melalui penggunaan sebuah kuesioner yang telah terstandarisasi sehingga ditemukan tingkat *subjective well being* PNS pra-pensiun secara keseluruhan.

### **Kebersyukuran**

Kebersyukuran adalah ungkapan perasaan yang dimiliki oleh individu sehingga membuat dirinya menyadari segala hal baik dalam hidupnya dan merespon dengan mengekspresikan atau mengungkapkan rasa terima kasih atas kebaikan tersebut. Individu dengan tingkat kebersyukuran yang tinggi akan cenderung merasakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Individu yang merasa bersyukur cenderung menyadari bahwa dirinya menerima banyak kebaikan, pemberian, penghargaan dan penerimaan oleh Tuhan dan orang lain disekitarnya. Individu yang menyadari kebersyukuran akan memiliki dorongan untuk berterimakasih, menghargai, dan membalas segala kebaikan yang telah diterimanya

melalui perbuatan, perkataan, atau perasaan. Kebersyukuran merupakan perasaan berterima kasih atas apa yang telah diberikan kepada Tuhan, makhluk lain dan alam semesta (Sapmaz & Nalbant, 2016 ; Homan & Hosack, 2019 ; Ikkyu & Yuliawati, 2022 ; Mujidin et al., 2022).

Kebersyukuran terbagi ke dalam empat aspek, yaitu: *Intensity*, orang yang memiliki tingkat kebersyukuran yang tinggi akan sangat bersyukur ketika terjadi hal-hal positif. *Frequency*, individu dengan *gratitude* yang tinggi lebih sering mengungkapkan rasa syukur setiap hari. *Span*, orang yang memiliki *gratitude* yang tinggi merasa bersyukur dalam berbagai keadaan hidup (seperti bersyukur atas pekerjaan, kesehatan dan keluarga yang dimiliki). *Density*, individu yang memiliki *gratitude* yang tinggi lebih sering merasakan perasaan berterimakasih terhadap lebih banyak orang (Mujidin et al., 2022 ; Putra, 2018).

Ada dua faktor dalam kebersyukuran, yaitu berdasarkan pengalaman hidup yang konstan dan penghargaan individu terhadap seluruh bagian dan aspek kehidupan. Faktor pertama adalah rasa syukur sebagai penghargaan pengalaman hidup yang terus menerus, pengalaman didefinisikan sebagai sesuatu yang dialami seseorang. Rasa syukur sebagai penghargaan terhadap pengalaman hidup yang terus menerus berarti bahwa rasa syukur ditimbulkan oleh peristiwa atau kejadian yang dialami atau dirasakan oleh individu. Disebut pengalaman hidup yang konstan karena rasa syukur dapat dan harus dirasakan dalam kehidupan sehari-hari agar individu merasanyaman dengan kejadian positif dan tidak merasa terbebani oleh pengalaman negatif. Faktor kedua adalah rasa syukur sebagai penghargaan individu terhadap seluruh bagian dan aspek kehidupan. Bagian dari kehidupan individu mencakup semua aspek yang berkaitan dengan kehidupannya, tidak hanya terhadap individu lain tetapi juga terhadap Tuhan dan alam semesta. Rasa syukur sebagai rahasia hidup, hal terbesar dalam hidup adalah bersyukur terhadap segala sesuatu, sehingga sebagai manusia yang telah mempelajari hal tersebut akan dapat memahami kehidupan itu sendiri (Grimaldy & Haryanto, 2020).

### **Dukungan Sosial**

Dukungan sosial merupakan suatu kenyamanan, perhatian, penghargaan ataupun bantuan yang diterima individu dari orang lain maupun kelompok sosial.

Akan ada banyak efek dari dukungan sosial karena dukungan sosial secara positif dapat memulihkan kondisi fisik dan psikis seseorang, baik secara langsung maupun tidak langsung. Seseorang yang menerima dukungan dari orang lain akan berkeyakinan bahwa dirinya dicintai, memiliki nilai, dan merasa menjadi bagian dari kelompok yang akan mendapat pertolongan pada saat membutuhkan bantuan. Merasa dicintai oleh keluarga dan teman-teman memiliki korelasi dengan persepsi diri yang positif, kebahagiaan, dan penuaan. Terhadap penerimaannya yang dapat memberikan keuntungan emosional sehingga secara positif dapat memulihkan kondisi fisik dan psikis karena merasa tenang dan lega telah diperhatikan, dihargai dan timbul rasa percaya diri, baik secara langsung maupun tidak langsung (Astriewardhany & Purnamasari, 2021 ; Lestari & Hartati, 2016 ; Nguyen et al., 2016 ; Jasman & Prasetya, 2023).

Canty-Mitchell dan Zimet (Febriyanti, 2019) Dukungan sosial sebagai diterimanya dukungan yang diberikan oleh orang-orang terdekat individu, yaitu: (1) Dukungan keluarga (*family support*) yaitu bantuan-bantuan yang diberikan oleh keluarga terhadap individu seperti membantu dalam membuat keputusan maupun kebutuhan secara emosional, (2) Dukungan teman (*friend support*) yaitu bantuan-bantuan yang diberikan oleh teman-teman individu seperti membantu dalam kegiatan sehari-hari maupun bantuan dalam bentuk lainnya, dan (3) Dukungan orang yang istimewa (*significant other support*) yaitu bantuan-bantuan yang diberikan oleh seseorang yang berarti dalam kehidupan individu seperti membuat individu merasa nyaman dan merasa di hargai.

### **Kebersyukuran dan *Subjective Well Being***

Seorang individu yang akan memasuki masa pensiun harus mempunyai *subjective well being* yang baik supaya beban dalam menghadapi proses penyesuaian diri ke tahap pensiun terasa lebih ringan dan terhindar dari permasalahan psikologis. Individu dengan tingkatan *subjective well being* yang tinggi akan memiliki rasa lebih yakin pada dirinya, bisa berinteraksi sosial dengan lebih baik, dan menampilkan perilaku yang lebih baik. Selain itu, pada saat kondisi penuh tekanan, individu dengan tingkatan *subjective well being* yang tinggi akan menyesuaikan diri serta *coping* yang lebih efisien terhadap kondisi tersebut

sehingga merasakan kehidupan yang lebih baik. Sebaliknya, orang yang mempunyai *subjective well being* yang rendah, memandang hidupnya serta menganggap kejadian yang terjadi pada dirinya adalah sesuatu yang tidak menyenangkan, oleh sebab itu muncul emosi negatif seperti kecemasan, stress, serta kemarahan (Khairina & Sahrah, 2020)

Salah satu faktor *subjective well being* adalah kebersyukuran. Kebersyukuran merupakan ciri individu yang berpikir positif dan menjadikan hidupnya lebih positif dengan menerima serta menghargai nikmat yang telah diterimanya, ada tiga dimensi dari rasa syukur yaitu rasa berkelimpahan, penghargaan sederhana, dan penghargaan orang lain (Shaleh et al., 2020). Konseptualisasi kebersyukuran yang luas dapat didefinisikan sebagai keadaan pikiran, kendali etika, emosi, respons adaptasi, atau sifat kepribadian. Kebersyukuran juga mencakup faktor kognitif dan emosional. Individu yang memiliki pola pikir untuk selalu bersyukur adalah individu yang lebih bahagia (Lubis, 2019 ; Hermaen & Bhutto, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan sebelumnya bahwa individu dengan kebersyukuran yang tinggi akan menghasilkan *subjective well being* yang tinggi. Sedangkan apabila tingkat kebersyukuran yang dimiliki rendah maka akan semakin rendah pula *subjective well being* pada individu. Kriteria tingkat bersyukur yang tinggi selaras dengan emosi positif yang terjadi sehingga berkorelasi dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi. Hal ini berarti terdapat hubungan yang positif antara kebersyukuran dengan *subjective well being* pada individu dalam penelitian. Ketika seseorang mampu mengapresiasi hidupnya dan tidak membandingkan dengan orang lain, individu tersebut akan memiliki kedamaian dan *well being* yang lebih tinggi (Swickert et al., 2018 ; Megawati et al., 2021).

### **Dukungan Sosial Sebagai Moderator Pengaruh Kebersyukuran Terhadap *Subjective Well Being***

Kebersyukuran merupakan jalan untuk menemukan atribut positif dari setiap kejadian. Rasa syukur dapat menyalurkan emosi-emosi positif individu pada sebuah kedamaian, kesehatan yang baik, aktualisasi diri, optimisme, motivasi dan kesenangan. Individu dengan rasa bersyukur jelas mampu merekonstruksi

peristiwa-peristiwa stress menjadi situasi yang positif dan lebih menghargai hidupnya. Kebersyukuran membuat perasaan lebih mendalam dan kompleks agar merubah kehidupan manusia lebih baik. Bersyukur merupakan sebuah reaksi psikologis yang menunjukkan kekuatan manusia. Didukung dengan dorongan psikis, individu mampu mandiri menghadapi stress dari lingkungan (Rahman et al., 2022 ; Diener et al., 2018).

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa kebersyukuran mempengaruhi *subjective well being* dengan adanya emosi-emosi positif, mampu menghadapi stress, optimisme, mencapai kesenangan dan kedamaian. Ini menjadi faktor bagi individu dalam menghadapi masalah sehingga meningkatkan *subjective well being*. Selain itu, didukung oleh penelitian bahwa beberapa sifat yang dimiliki oleh orang yang bersyukur dapat meningkatkan *subjective well being* yang dimiliki dengan melihat suatu hambatan dengan sikap positif (Hemarajarajeswari & Gupta, 2021).

Faktor lain yang mempengaruhi hubungan antara kebersyukuran dan *subjective well being* adalah dukungan sosial. Hal ini terjadi karena dukungan sosial didapatkan dari adanya hubungan sosial, hubungan sosial membuka ruang penghargaan positif yang lebih besar setelah memberi dan menerima dengan merasa terhubung dengan orang lain. Individu berjuang untuk bahagia melalui ikatan sosial dengan orang lain. Menjadi faktor yang sangat penting untuk menciptakan kebahagiaan melalui rasa syukur dan relasi yang baik dengan orang lain (Aknin & Whillans, 2021).

Faktor yang memberikan pengaruh dalam menghadapi proses transisi yang dialami oleh pra-pensiun pada PNS dalam menumbuhkan *subjective well being* ketika menghadapi masalah atau kesulitan adalah kebersyukuran dan dukungan sosial. Rasa syukur berkorelasi dengan perubahan positif yang lebih besar dalam cara pandang dan dukungan terhadap pengalaman positif. Dukungan sosial adalah proses transaksional antara dua orang yang saling berhubungan dan dapat meningkatkan upaya coping individu, dimana satu pihak menjadi pemberi dan pihak lain menjadi penerima. Transaksi yang mendukung dapat menghasilkan dampak positif bagi pemberi dan penerima dukungan (Karasar & Baytemir, 2018).

Rasa syukur dapat meningkatkan kebahagiaan dengan meningkatkan hubungan sosial seseorang, dukungan sosial juga berkontribusi untuk meningkatkan kualitas hubungan sosial, seperti dirasakan adanya bantuan dan dukungan aktual dari pihak lain (Fauziya, 2022).

Dukungan sosial menjadi penting karena ketika seseorang akan memasuki masa pensiun dari pekerjaannya salah satu cara untuk merasa dihargai dan mengatasi rasa keputusasaan adalah dengan mendapat dukungan dari keluarga, teman, atau orang-orang yang berada disekitarnya (Pranoto, 2023). Dukungan sosial merupakan prediktor dari *subjective well being* dan individu yang memperoleh dukungan sosial yang memuaskan akan lebih sering merasa bahagia jika dibandingkan dengan merasa sedih (Tolewo et al., 2019). Kebahagiaan akan terjadi pada individu dengan adanya peranan dukungan sosial dari lingkungan, teman atau keluarga dimana seseorang tinggal dan beraktivitas. Dukungan sosial dapat meningkatkan kesejahteraan dan keberadaan orang lain dapat memberi bantuan, semangat, penerimaan, dan perhatian pada individu. Kedekatan dengan keluarga dan teman di masa tua berhubungan dengan tingginya kepuasan hidup dan kebahagiaan seseorang (Khuzaimah et al., 2021).

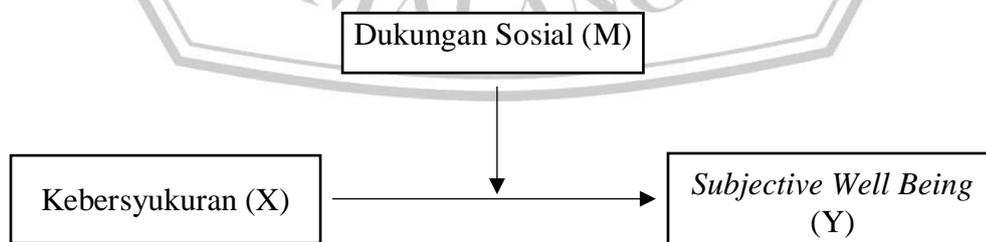
Teori *subjective well being* menjelaskan bahwa *subjective well being* berkaitan dengan rasa puas yang dimiliki oleh seseorang terhadap kondisi kehidupannya sehingga mampu merasakan emosi positif yang lebih sering jika dibandingkan dengan emosi negatif (Tarigan, 2018). Sedangkan teori kebersyukuran menjelaskan bahwa rasa apresiasi, berpikir positif, kecenderungan untuk bertindak positif merupakan salah satu bentuk perilaku yang berasal dari dalam individu atau internal. Dukungan sosial sebagai salah satu bentuk perilaku yang berasal dari luar individu atau eksternal yang memberikan bentuk kebahagiaan dan kesejahteraan sehingga individu semakin mudah memiliki emosi positif karena adanya kehadiran orang lain dalam hidupnya.

Dukungan sosial dapat berperan sebagai moderator kecerdasan emosi dengan kesejahteraan subjektif pada remaja awal yang menghadapi masa transisi. Kesejahteraan subjektif remaja awal dalam penelitian ini dipengaruhi oleh kecerdasan emosi sebagai faktor internal dan dukungan sosial sebagai faktor

eksternal yang tidak dapat berdiri sendiri-sendiri, keduanya saling berinteraksi dan berproses sehingga dapat mencapai kesejahteraan subjektif yang tinggi dan positif (Putri, 2016). Penelitian lainnya oleh Septiani et al., (2021) juga memiliki hasil yang sama yaitu dukungan sosial sebagai moderator memberikan pengaruh yang cukup besar dalam pengaruh resiliensi terhadap kesejahteraan subjektif anak didik lembaga pembinaan (LPKA). Pengaruh tersebut dapat terlihat pada dimensi sikap positif dan emosi positif yang saling berkontribusi. Individu yang memiliki resiliensi, bagaimana pembawaan seseorang dalam kehidupan sosialnya yang didapatkan dari dukungan sosial dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif yang dimiliki karena hal tersebut dapat menjadi faktor pendorong dari luar diri individu untuk merasakan kepuasan dalam hidupnya. Perasaan emosi positif dan persepsi positif, seperti kasih sayang, kesenangan, perasaan penuh antusias, dan kebahagiaan yang akan mengarahkan individu memiliki kesejahteraan yang baik (Pratiwi et al., 2018).

Hal tersebut mendasari asumsi peneliti bahwa dukungan sosial berperan sebagai moderator dalam pengaruh kebersyukuran terhadap *subjective well being*. Dari pemaparan yang telah dijelaskan, individu yang memiliki kebersyukuran belum tentu selalu mempunyai pengaruh terhadap *subjective well being* masing-masing individu. Sehingga bisa dikatakan bahwa dukungan sosial sebagai variabel moderator dapat berperan untuk memperkuat pengaruh kebersyukuran terhadap *subjective well being* pada PNS pra-pensiun.

### Kerangka Berpikir



Gambar 1. Kerangka Berpikir

## **Hipotesis**

Adapun hipotesis pada penelitian ini adalah:

Hipotesis 1 : Ada hubungan positif dan signifikan antara kebersyukuran dengan *subjective well being*.

Hipotesis 2 : Dukungan sosial memperkuat pengaruh kebersyukuran terhadap *subjective well being*.

## **METODE PENELITIAN**

### **Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif non-eksperimen yang dilakukan untuk mengembangkan pengetahuan menggunakan strategi penyelidikan seperti mengumpulkan data pada instrument yang telah ditentukan yang menghasilkan data statistik (Creswell, 2018). Penelitian dengan pendekatan kuantitatif ini untuk mengetahui besar pengaruh dari variabel kebersyukuran terhadap *subjective well being* dengan dimoderasi oleh variabel dukungan sosial.

### **Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah pegawai negeri sipil dengan jabatan fungsional yang pensiun di batas usia 58 tahun di Provinsi Kepulauan Bangka Belitung. Penentuan subjek penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*, untuk mendapatkan subjek yang memiliki kriteria tertentu yang sesuai dengan penelitian (Turner, 2020). Adapun kriteria dalam penentuan subjek yaitu : Laki-laki dan perempuan, usia 56 sampai 57 tahun (akan pensiun dalam kurun waktu satu tahun ke depan), dan PNS non guru/dosen. Penelitian ini dilakukan secara *offline* dengan menggunakan kuesioner. Jumlah subjek yang diperoleh dalam penelitian ini adalah 136 individu, yang terdiri dari dinas tenaga kerja, dinas perhubungan, dinas kependudukan dan pencatatan sipil, dinas pendidikan dan kebudayaan, dinas komunikasi dan informatika, dinas sosial, dinas koperasi UMKM, dinas kesehatan, dinas pemberdayaan perempuan dan perlindungan anak, dinas pertanian dan ketahanan pangan, dinas pariwisata, kebudayaan dan kepemudaan olahraga, dinas perindustrian dan perdagangan, dinas kearsipan dan perpustakaan, badan

kepegawaian dan pengembangan sumber daya manusia daerah, badan keuangan daerah, rumah sakit jiwa Provinsi, RSUD Soekarno, RSUD Depati Bahrin, sekretariat daerah, biro kesejahteraan rakyat, badan penanggulangan bencana daerah, dan Pemprov Babel.

**Tabel 1. Data Demografi Subjek (N=136)**

Karakteristik Subjek	N	Persentase
<b>Usia</b>		
56 Tahun	91	67%
57 Tahun	45	33%
Total	136	100%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	69	50.74%
Perempuan	67	49.26%
Total	136	100%
<b>Pendidikan</b>		
SLTA	8	5.88%
D2	4	2.94%
D3	24	17.65%
S1	84	61.77%
S2	16	11.76%
<b>Total</b>	<b>136</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa penelitian ini melibatkan 67% PNS yang berusia 56 tahun dan 33% PNS berusia 57 tahun, sementara itu dari segi jenis kelamin didominasi oleh laki-laki yaitu sebanyak 50.74%, dan berdasarkan latar belakang pendidikan didominasi oleh lulusan S1 yaitu sebanyak 61.77%.

#### **Instrumen Penelitian**

*Subjective well being* yaitu suatu bentuk evaluasi terhadap diri sendiri yang dapat melibatkan penilaian melalui dua cara yaitu proses kognitif dan proses afektif untuk mengevaluasi secara sadar dalam menilai kepuasan terhadap kehidupan secara keseluruhan dan respon emosional terhadap sebuah kejadian seperti merasakan emosi yang positif dan emosi negatif. Pada penelitian ini *subjective well being* diukur menggunakan skala *subjective well being* yang dikemukakan Diener, Lucas dan Oishi pada tahun 2002 yang meliputi komponen kognitif dan komponen afektif dan telah diadaptasi oleh Astriewardhany & Purnamasari, (2021). Skala ini memiliki 31 item yang memiliki komponen kognitif (evaluasi kepuasan hidup

global dan evaluasi kepuasan hidup domain tertentu) dan komponen afektif (afek positif dan afek negatif). Skala yang dipakai menggunakan model *summated rating scale* dengan empat alternatif jawaban, yaitu : Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS) dengan pemberian skor jawaban (4 sampai 1). Skala ini memiliki indeks reliabilitas dengan *cronbach'alpha* sebesar 0,839. Contoh item pernyataan dalam skala ini adalah "saya merasakan hidup saya menyenangkan".

Kebersyukuran adalah ungkapan perasaan yang dimiliki oleh individu sehingga membuat dirinya menyadari segala hal baik dalam hidupnya dan merespon dengan mengekspresikan atau mengungkapkan rasa terima kasih atas kebaikan tersebut. Pada penelitian ini *gratitude* diukur menggunakan skala *Gratitude Questionnaire Six Item Form (GQ-6)* yang diadaptasi oleh Grimaldy & Haryanto (2020) dari skala asli McCullough et al pada tahun 2002. Skala GC-6 asli terdiri dari 6 butir aitem yang kemudian diadaptasi menjadi 11 aitem dengan dua faktor rasa syukur yaitu, penghargaan terhadap pengalaman hidup yang konstan dan penghargaan terhadap individu yang mengambil bagian dalam kehidupan seseorang. Setiap items akan menggunakan skala Likert 1 sampai 4 (sangat tidak setuju hingga sangat setuju). Semakin tinggi skor total yang diperoleh, maka semakin tinggi kecenderungan individu untuk merasa bersyukur. Nilai *cronbach'alpha* pada skala ini adalah 0,781. Contoh item pernyataan dalam skala ini adalah "saya merasa berterimakasih kepada semua orang".

Dukungan sosial didefinisikan sebagai sebuah pertukaran sumber daya antara minimal dua individu yang dipersepsikan oleh salah satu pihak bertujuan untuk membantu. Pada penelitian ini, dukungan sosial diukur menggunakan skala *MSPSS (Multidimensional Scale of Perceived Social Support)* oleh Zimet et al pada tahun 1988 yang sudah diadaptasi oleh Febriyanti, (2019). Skala ini memiliki 12 item pernyataan yang berisi tiga dimensi dukungan sosial yaitu, *family support*, *friend support*, dan *significant other support* dengan skor skala likert 1-4 (sangat tidak setuju, tidak setuju, setuju, dan sangat setuju). Dengan reliabilitas *cronbach'alpha* sebesar 0,865. Contoh item pernyataan dalam skala ini adalah "keluarga saya benar-benar membantu saya".

## **Prosedur Penelitian**

Pada prosedur penelitian ini terdapat beberapa tahapan, tahap pertama yaitu peneliti menyiapkan instrument penelitian, lalu peneliti melakukan penyebaran kuesioner penelitian kepada partisipan dengan menyebar secara langsung kepada subjek penelitian. Partisipan yang memenuhi kriteria dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini diminta mengisi kuesioner dan lembar persetujuan sebagai partisipan. Waktu penelitian yang digunakan berlangsung selama dua bulan dengan mengikuti jadwal pertemuan yang dilaksanakan oleh instansi terkait. Tahap akhir dalam penelitian ini adalah setelah terkumpulnya data, kemudian dilakukan analisis data.

### **Analisis Data**

Setelah pengolahan data dilakukan menggunakan *Microsoft Excel*, dilanjutkan dengan mengolahnya menggunakan *SPSS for Windows* versi 29. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *Moderated Regression Analisis* (MRA) persamaan regresi. Teknik ini merupakan aplikasi khusus regresi berganda linier dimana dalam persamaan regresinya mengandung unsur interaksi (perkalian dua atau lebih variable independen) (Liana, 2009). Analisis ini untuk mengetahui besaran pengaruh kebersyukuran terhadap *subjective well being* PNS pra-pensiun yang dimoderasi oleh dukungan sosial.

## **HASIL PENELITIAN**

### **Hasil Uji Asumsi Klasik**

Hasil uji normalitas dengan menggunakan kolmogorov-smirnov menunjukkan bahwa data dalam penelitian ini terdistribusi normal atau memenuhi kriteria, karena nilai signifikansi (*p-value*) lebih besar dari 0,05 ( $.200 > .05$ ). Kemudian, hasil uji multikolinieritas pada kedua variabel dalam penelitian ini menunjukkan bahwa nilai VIF dari kedua variabel kurang dari 10 ( $VIF = 1,204 < 10$ ) dan nilai *tolerance* dari kedua variabel lebih besar dari 0,1 ( $tolerance = 0,831 > 0,1$ ). Berdasarkan kriteria bebas dari multikolinieritas, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi multikolinieritas dalam penelitian ini.

### **Deskripsi Variabel Penelitian**

Hasil uji deskriptif variabel penelitian dan kategorisasi variabel telah tersaji dalam tabel berikut ini :

**Tabel 2. Deskripsi Skor Variabel**

Variabel	Skor Minimum	Skor Maksimum	Mean Hipotetik	Mean Empirik	SD
<b>Kebersyukuran (X)</b>	11	44	27.5	36.37	3.326
<i>Subjective Well Being (Y)</i>	31	124	77.5	95.12	7.591
<b>Dukungan Sosial (M)</b>	12	48	30	35.65	4.659

Hasil analisis data pada tabel 2 menunjukkan bahwa nilai rata-rata (mean empirik) kebersyukuran adalah 36.37 yang artinya berada pada arah cenderung tinggi, *subjective well being* dengan mean empirik sebesar 95.12 yaitu cenderung tinggi dan nilai mean empirik dukungan sosial adalah 35.65 yang berada pada arah cenderung tinggi. Variasi antara individu dalam kelompok untuk ketiga variabel ini diukur dengan nilai standar deviasi, yaitu 3.326 untuk kebersyukuran, 7.951 *subjective well being*, dan 4.659 untuk dukungan sosial.

**Tabel 3. Kategorisasi Subjek Pada Semua Variabel**

Variabel	Rendah		Sedang		Tinggi		Interval
	f	%	f	%	f	%	
<b>Kebersyukuran</b>	15	11.0%	94	69.1%	27	19.9%	T: > 40 S: 33 - 39 R: < 32
<i>Subjective Well Being</i>	19	13.9%	96	70.7%	21	15.4%	T: >103 S: 88 - 102 R: < 87
<b>Dukungan Sosial</b>	16	11.8%	99	72.8%	21	15.4%	T: > 41 S: 31-40 R: < 30

Ket: T = Tinggi, S= Sedang, R= Rendah, F = Frekuensi

Beberapa individu memiliki tingkat yang lebih tinggi atau lebih rendah dari rata-rata, seperti tercermin pada standar deviasi masing-masing variabel. Berdasarkan tabel 3, hasil kategorisasi partisipan menunjukkan bahwa sampel

penelitian memiliki tingkat kebersyukuran, *subjective well being*, dan dukungan sosial yang mayoritas berada pada kategori sedang, masing-masing sebesar 69,1% (94 responden), 70,7% (96 responden), dan 72,8% (99 responden),

### Hubungan antar Variabel

Setelah melakukan uji asumsi klasik, uji normalitas dan uji multikolinearitas dan hasilnya memenuhi kriteria, maka selanjutnya dilakukan uji korelasi antar variabel yang bertujuan untuk mengetahui keterkaitan ketiga variabel dalam penelitian ini. Uraian tersebut dapat dilihat pada tabel 4.

**Tabel 4. Korelasi antar Variabel**

Variabel	Kebersyukuran (X)	SWB (Y)	Dukungan Sosial (M)
Kebersyukuran (X)	1	0.421**	0.412**
SWB (Y)		1	0.523**
Dukungan Sosial (M)			1

**Keterangan :** \*\* $p < 0.01$

Pada tabel 4 dapat dilihat hasil analisis korelasi antar variabel. Pada variabel kebersyukuran dengan variabel *subjective well being* memiliki nilai r sebesar 0,421 ( $p < 0,01$ ), yang berarti ada pengaruh yang signifikan antar kedua variabel ini dan memiliki hubungan yang positif. Nilai korelasi kebersyukuran terhadap variabel dukungan sosial memiliki hubungan positif yang signifikan dengan nilai r sebesar 0,412 ( $p < 0,01$ ). Nilai korelasi variabel *subjective well being* terhadap dukungan sosial memiliki hubungan signifikan yang positif dengan nilai r sebesar 0,523 ( $p < 0,01$ ).

### Uji Hipotesis

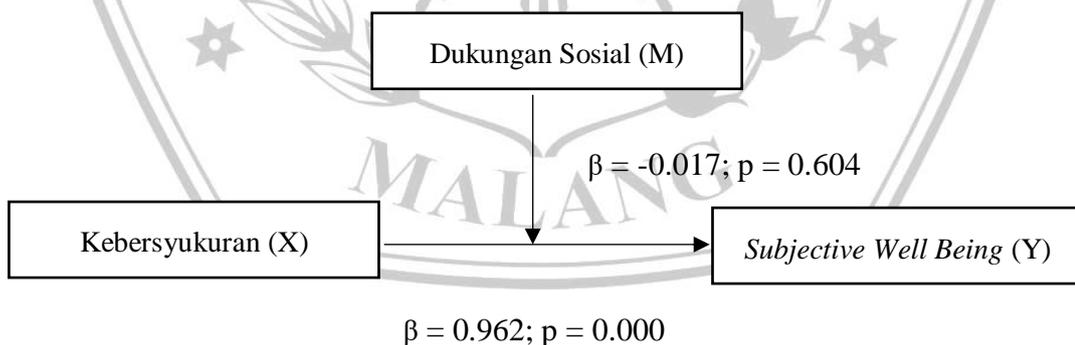
Penelitian ini menggunakan persamaan regresi *moderated regression analysis* (MRA) untuk melihat hasil uji hipotesis dengan bantuan SPSS 29. Hasil uraian bisa dilihat pada tabel 5.

**Tabel 5. Hasil Analisis Data**

Variabel	Beta	t-hitung	p-value	R <sup>2</sup>
<b>Model 1</b>				
Kebersyukuran	0.962	5.377	0.000	17,7%
<b>Model 2</b>				
Dukungan Sosial	1.303	1.093	0.276	32,6%
Interaksi (X*M)	-0.017	-0.520	0.604	

**Y=Subjective Well Being**

Pada tabel 5 diketahui bahwa setelah dilakukan uji hipotesis dengan persamaan regresi MRA maka diketahui bahwa kebersyukuran berpengaruh signifikan terhadap *subjective well being* pra-pensiun PNS, dibuktikan dengan nilai  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ), dengan sumbangan pengaruh kebersyukuran terhadap *subjective well being* sebesar 17,7%. Setelah adanya variabel dukungan sosial, sumbangan pengaruh menjadi 32,6%, namun dengan nilai  $\beta = -0.017$  dan  $p = 0.604$  ( $p > 0.05$ ), hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan dukungan sosial dapat berperan sebagai moderator untuk memperkuat pengaruh kebersyukuran terhadap *subjective well being* PNS pra-pensiun ditolak. Artinya, bahwa variabel dukungan sosial tidak mampu memberikan kontribusi sebagai moderasi pada pengaruh kebersyukuran terhadap *subjective well being* PNS pra-pensiun.

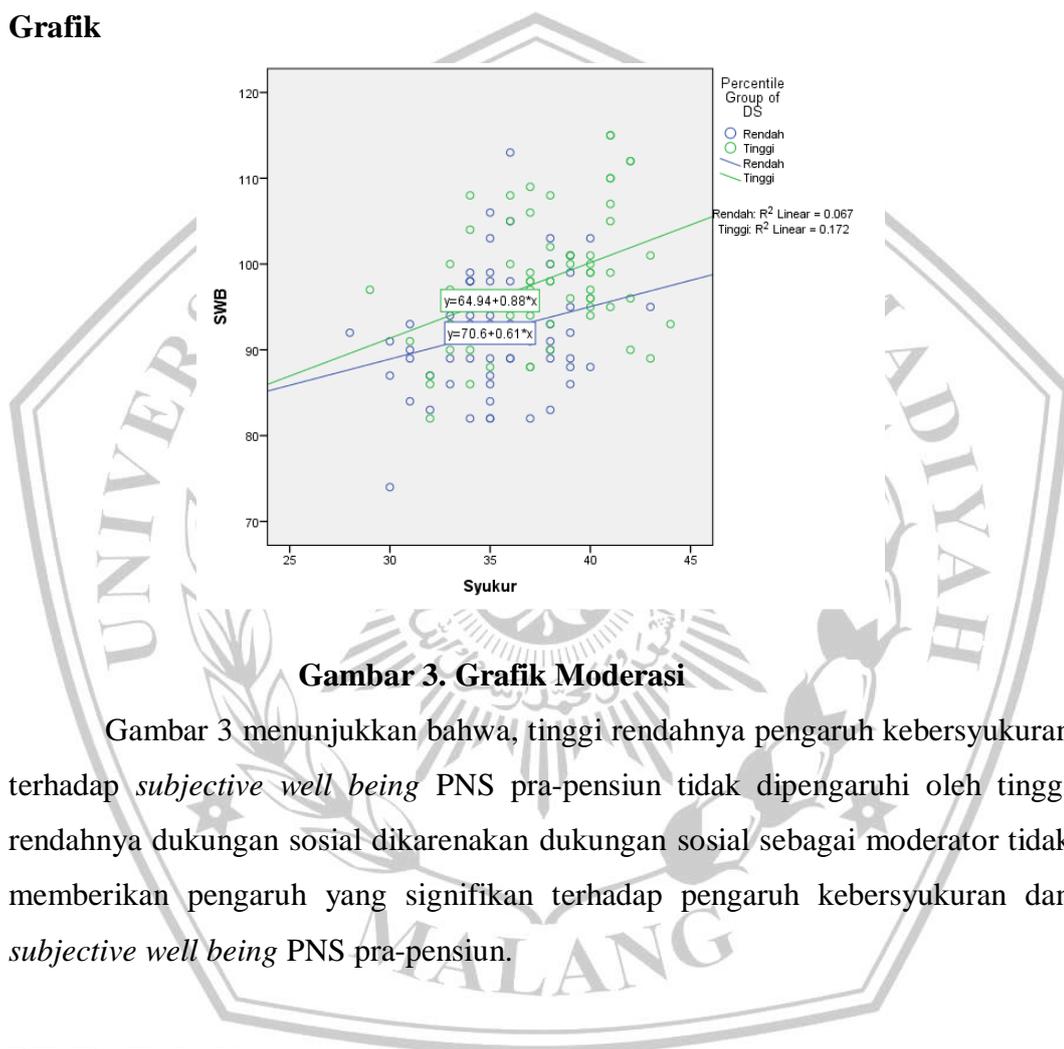


**Gambar 2. Hasil Regresi X terhadap Y dimoderasi M**

Berdasarkan gambar 2, dapat disimpulkan bahwa kebersyukuran secara signifikan berpengaruh terhadap *subjective well being* ( $\beta = 0.962$ ;  $p = 0.000$ ). Sedangkan dukungan sosial tidak berperan sebagai moderator pengaruh

kebersyukuran terhadap *subjective well being* pada PNS pra-pensiun ( $\beta = 0.017$ ;  $p = 0.604$ ). Maka, tinggi rendahnya pengaruh kebersyukuran terhadap *subjective well being* tidak dipengaruhi oleh tinggi rendahnya dukungan sosial. Dikarenakan dukungan sosial sebagai moderator tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pengaruh kebersyukuran terhadap *subjective well being* PNS pra-pensiun. Maka hipotesis dalam penelitian ini ditolak.

### Grafik



**Gambar 3. Grafik Moderasi**

Gambar 3 menunjukkan bahwa, tinggi rendahnya pengaruh kebersyukuran terhadap *subjective well being* PNS pra-pensiun tidak dipengaruhi oleh tinggi rendahnya dukungan sosial dikarenakan dukungan sosial sebagai moderator tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pengaruh kebersyukuran dan *subjective well being* PNS pra-pensiun.

### PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dengan *subjective well being* dan bagaimana pengaruh kebersyukuran terhadap *subjective well being* yang dimoderasi oleh dukungan sosial pada PNS pra-pensiun di Provinsi Kepulauan Bangka Belitung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara kebersyukuran dengan *subjective well being*,

yang artinya hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima. Sedangkan hipotesis kedua yang menyatakan bahwa dukungan sosial akan memperkuat pengaruh kebersyukuran terhadap *subjective well being* ditolak. Tinggi rendahnya dukungan sosial individu tidak memberikan efek yang signifikan pada pengaruh kebersyukuran terhadap *subjective well being*. Terdapat kemungkinan ada faktor lain yang dapat mempengaruhi kebersyukuran terhadap *subjective well being* pada PNS pra-pensiun dan selalu ada harapan sosial yang harus dipenuhi dalam proses menjawab pernyataan-pernyataan pada variabel yang telah ditentukan, sehingga akan ada beberapa hal yang bisa menjadi alasan dan kemudian dapat menjadi saran penelitian berikutnya.

Kebersyukuran memiliki hubungan positif dan signifikan dengan *subjective well being*. Dalam kata lain, semakin tinggi tingkat kebersyukuran yang dirasakan individu maka *subjective well being* yang dimiliki juga menjadi semakin tinggi. Temuan ini sekaligus memperkuat hasil temuan penelitian sebelumnya yang juga menunjukkan bahwa adanya hubungan positif dan signifikan antara kebersyukuran dan *subjective well being*. Diantaranya adalah penelitian yang dilakukan pada pensiunan pegawai negeri sipil di Surabaya yang menemukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan subjektif (Kurnianita, 2018). Selain itu penelitian yang dilakukan pada pasien asma di Yogyakarta juga menemukan bahwa ada hubungan positif antara kebersyukuran dengan *subjective well being* (Sulistyarini et al., 2022). Penelitian lain juga dilakukan pada lansia yang sudah pensiun dari pekerjaannya, dimana hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dengan pemberian intervensi rasa syukur terhadap *subjective well being* (Pamuji & Hartanti, 2021).

Kebersyukuran mampu meningkatkan afek positif dan kepuasan hidup, dengan meningkatnya afek positif dan kepuasan hidup akan mampu meningkatkan pula *subjective well being*. Ketika seseorang berada dalam suasana hati yang positif, memiliki ketenangan, hubungan sosial yang baik, kepuasan, penerimaan, lebih terbuka terhadap ide dan pengalaman-pengalaman baru, dan dipenuhi dengan emosi-emosi positif maka akan memiliki tingkat *subjective well being* yang baik (Khuzaimah et al., 2021). Individu yang akan memasuki masa pensiun

membutuhkan *subjective well being* dalam dirinya sebagai cara untuk membangun penyesuaian diri dimana dapat menerima perubahan yang terjadi dalam kehidupan, membangun hubungan positif dengan masyarakat di lingkungan tempat tinggal dan tempat kerja sehingga membawa dampak positif terhadap individu agar dapat menikmati hari tua dengan baik dan melakukan berbagai hal yang bermanfaat bersama orang-orang yang ada dalam lingkungannya, dan dapat tetap meraih tujuan hidupnya meskipun sudah tidak dapat bekerja lagi dengan upaya mengganti dengan kegiatan lain yang bermanfaat dan menyenangkan (Kamisasi, 2018 ; Lara et al., 2019 ; Fauziya, 2022).

Teori masa perkembangan pada tahap dewasa paruh baya atau dewasa pertengahan, menunjukkan bahwa individu mengalami beberapa peningkatan atau penurunan progresif dan perubahan fisik, kognitif, emosional, bahkan karir. Individu yang berada pada ujung usia dewasa paruh baya, seperti pra-pensiun yang berusia 56-57 tahun, tentunya yang dialaminya adalah penurunan. Oleh karena itu, beberapa dari mereka biasanya akan mengalami permasalahan psikologis dalam menghadapi proses perubahan tersebut. Pandangan dewasa paruh baya umumnya optimis memungkinkan mereka untuk berhasil mengatasi perubahan yang dialami. Namun, memiliki pendekatan konstruktif untuk mengurangi emosi negative melalui kebersyukuran dan hadirnya dukungan sosial kepada individu pra-pensiun akan sangat penting dan memang dibutuhkan sebagai kelompok pendukung yang terorganisir yang dapat menawarkan informasi, bantuan, dan saran untuk mengatasi situasi yang menekan (Berk, 2018).

Hasil lain dari penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak memoderasi pengaruh kebersyukuran terhadap *subjective well being* PNS pra pensiun. Dengan kata lain, hipotesis kedua dalam penelitian ini ditolak. Landasan pemilihan variabel dukungan sosial sebagai variabel moderator berangkat dari asumsi bahwa dukungan sosial akan menjadi salah satu variabel penentu untuk menentukan pengaruh kebersyukuran terhadap *subjective well being* pada individu. Penelitian sebelumnya menemukan adanya hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan *subjective well being*, dimana semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi pula *subjective well being*-nya (Khairina & Sahrah, 2020 ;

Astriewardhany & Purnamasari, 2021). Dukungan sosial merupakan prediktor dari *subjective well being* dan individu yang memperoleh dukungan sosial yang baik akan lebih sering merasa bahagia jika dibandingkan dengan rasa sedih. Kebahagiaan akan terjadi pada seseorang dengan adanya peranan dukungan sosial dari lingkungan, teman atau keluarga dimana seseorang tinggal (Uraningsari & Djalali, 2016 ; Alaska et al., 2023).

Komponen-komponen dukungan sosial memiliki pengaruh yang positif terhadap *subjective well being* dengan adanya kebersyukuran dalam diri individu, bersyukur membuat individu senantiasa mengambil hal-hal positif dalam dirinya sehingga ia mampu mempersepsikan dirinya bahwa ia menerima banyak kebaikan dan pemberian baik dari Tuhan maupun orang di lingkungan sekitarnya (Shaleh et al., 2020). Dari penjelasan tersebut, maka peneliti berasumsi bahwa tinggi atau rendahnya dukungan sosial akan memperkuat pengaruh kebersyukuran terhadap *subjective well being*. Namun yang ditemukan justru tidak demikian, dukungan sosial tidak dapat menjadi variabel moderator dalam penelitian ini.

Hal ini dapat disebabkan oleh dukungan sosial yang diterima setiap individu dapat berbeda. Hubungan yang dekat dengan orang lain tidak selalu berjalan dengan baik, munculnya konflik antar teman, keluarga, dan orang terdekat dapat menimbulkan perselisihan, penolakan, dan kesalahpahaman, yang dapat menimbulkan perasaan negatif bagi individu. Perasaan negatif yang dialami individu akan menghambat mereka memiliki *subjective well being* yang baik. Selain itu, individu yang selalu mengandalkan lingkungan sosialnya untuk membantu mereka ketika mengalami kesulitan akan memiliki ketergantungan tinggi terhadap orang-orang sekitarnya. Ketergantungan terhadap orang lain bisa membuat individu berharap sepenuhnya pada orang lain, sehingga apabila kenyataan yang terjadi dan jalan keluar atas kesulitan yang dialami yang diberikan tidak sesuai dengan ekspektasi, maka individu akan merasa kecewa. Perasaan negatif yang muncul tidak dapat membuat individu merasa bahagia sehingga tidak membuat *subjective well being* menjadi lebih baik (Jasman & Prasetya, 2023 ; Khasanah & Ansyah, 2021).

Dengan demikian, dukungan sosial belum dapat memperkuat pengaruh kebersyukuran terhadap *subjective well being*. Dukungan sosial yang baik tidak bisa hanya memiliki satu dimensi seperti hanya memiliki dimensi dukungan keluarga, tetapi juga dimensi lainnya yaitu antara dimensi dukungan keluarga, dukungan teman dan dukungan orang istimewa harus sebanding dan berjalan secara bersama agar membentuk persepsi individu terhadap dukungan positif yang diterima dari orang lain yang kemudian berpengaruh pada *subjective well being mereka* (Shaleh et al., 2020).

Dukungan sosial dalam penelitian Kastanya et al., (2022) tidak memiliki pengaruh terhadap *subjective well being* pada purna tugas di PT PERSERO. Penelitian lain menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara dukungan sosial dan *subjective well being* pada anak jalanan (Jasman & Prasetya, 2023). Dukungan sosial juga tidak memberikan efek moderasi pada stress kerja terhadap kepuasan kerja karyawan (Sanjaya, 2021), dan ditemukan bahwa *social support* tidak berperan sebagai moderator pengaruh *intrusive thoughts* terhadap *anxiety* pada pasien kanker payudara (Escalera et al., 2019). Dukungan sosial penting untuk untuk kesejahteraan fisik dan mental namun kembali lagi tergantung pada kondisi masing-masing individu, perasaan negatif bisa saja terjadi karena kurangnya kontrol diri dan kontribusi dukungan pada tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Sikap ini dapat dikaitkan dengan kurangnya informasi mengenai kondisi atau penyelesaian atas permasalahan yang sedang di hadapi. Merujuk pada hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial pada PNS pra-pensiun tidak meningkatkan kebersyukuran dengan *subjective well being*.

Hubungan antara kebersyukuran dengan *subjective well being* pada penelitian ini menunjukkan korelasi yang signifikan dan positif bisa menyebabkan pra pensiun tidak memerlukan variabel lain lagi untuk mengoptimalkan dan menambahkan kebahagiaan pada diri mereka, karena mereka sudah bisa merasakan kebahagiaan dari dalam diri sendiri yaitu dengan melalui rasa bersyukur, karena sejatinya kebahagiaan dapat berasal dari dalam diri sendiri, sehingga kalau sudah bahagia dari dalam diri sendiri tidak diperlukan dukungan sosial untuk mencapai *subjective well being*.

Hasil analisis uji hipotesis yang menunjukkan dukungan sosial tidak berperan dalam pengaruh kebersyukuran terhadap *subjective well being* pada PNS pra-pensiun, juga diprediksi adanya kemungkinan dukungan sosial bukan satu-satunya faktor yang dapat mempengaruhi *subjective well being* individu pra-pensiun. Maka terdapat beberapa faktor lain yang memungkinkan dapat berperan sebagai moderator untuk memperkuat pengaruh kebersyukuran terhadap *subjective well being*, seperti kebahagiaan, pemaafan, *self efficacy*, *self acceptance*, *life satisfaction*, dan emosi negatif yang akhirnya berdampak pada peningkatan *subjective well being* pada individu (Astriwerdhany & Purnamasari, 2021 ; Dewi, 2019 ; Diener et al., 2018 ; Habibah, 2019).

Kriteria subjek yang ditentukan sebagai sasaran penelitian juga dapat ditinjau ulang, seperti permasalahan-permasalahan psikologis yang dialami PNS pra pensiun pada jabatan fungsional tidak kompleks bila dibandingkan dengan PNS jabatan struktural. Dimana PNS dengan jabatan struktural memiliki batas usia pensiun 60 tahun, memungkinkan permasalahan yang dialami menjadi lebih mendalam dikarenakan kondisi fisik dan psikis semakin menurun serta dalam rentang usia tersebut juga dalam persiapan menghadapi periode lansia atau dewasa akhir. Individu pada ada usia-usia ini pun termasuk generasi baby boomer akhir, yang kurang update teknologi sedangkan di masa-masa terakhir tugas semua keperluan dan kepentingan dalam pekerjaan sudah didominasi dengan penggunaan teknologi, hal ini menyebabkan mereka lebih renta terhadap stress. Dengan tinjauan permasalahan tersebut, dukungan sosial bisa jadi dapat memoderasi kebersyukuran terhadap *subjective well being*.

Persiapan dalam menghadapi masa pensiun dan antisipasi pada permasalahan yang akan dihadapi dapat disiapkan sejak dini, dari kesadaran diri sendiri dan melalui sosialisasi yang difasilitasi oleh negara atau empati dari orang-orang sekitar individu. Pemerintah juga bertanggung jawab dalam mempersiapkan calon pensiunan dalam menghadapi masa pensiun. Hendaknya dapat memberikan dukungan yang tidak hanya bersifat fisik seperti program keahlian, tetapi juga dukungan psikologis seperti pengenalan emosi, memahami diri sendiri, dan konseling pra-pensiun sebagai suatu cara untuk mengantisipasi masalah-masalah

yang akan muncul pada masa pensiun dengan melibatkan orang-orang terdekat individu. Hasil dari penerapan persiapan yang tepat pada calon pensiunan akan memberikan sikap penerimaan, kesiagaan, dan kesediaan individu terhadap perubahan yang terjadi dimana ia tidak lagi bekerja.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah generalisasi hanya pada populasi tertentu, sehingga jumlah subjek yang kecil yaitu 136 orang dimungkinkan menjadi kurang representatif untuk dapat menggambarkan dinamika variabel-variabel penelitian dan skala *subjective well being* yang digunakan tidak menggambarkan perilaku dari *subjective well being* PNS pra-pensiun secara spesifik.

## **KESIMPULAN DAN IMPLIKASI**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kebersyukuran dengan *subjective well being* PNS pra-pensiun. Artinya semakin tinggi kebersyukuran maka semakin tinggi pula tingkat *subjective well being* pada individu. Namun dukungan sosial tidak memiliki peran sebagai moderator dalam memperkuat pengaruh kebersyukuran terhadap *subjective well being* pada PNS pra-pensiun. Oleh sebab itu, untuk penelitian berikutnya fokus penelitian dapat dialihkan ke variabel lain yang mungkin memiliki dampak lebih substansial dalam pengaruh kebersyukuran terhadap *subjective well being*.

Hasil ini menunjukkan bahwa faktor-faktor lain dalam mempengaruhi *subjective well being* seperti *life satisfaction*, *self acceptance*, *forgiveness*, emosi negatif dan emosi positif mungkin memiliki peran yang lebih signifikan. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan dapat mengkaji dan mempertimbangkan variabel-variabel tersebut. Selain itu, peneliti juga disarankan dapat memberikan kriteria lain sebagai subjek penelitian seperti misalnya pada PNS pra-pensiun dengan jabatan struktural atau PNS yang sudah pensiun agar dapat menciptakan kebaruan penelitian.

Implikasi dari adanya penelitian ini bagi individu yang akan memasuki masa pensiun untuk dapat mempertahankan dan meningkatkan kebersyukuran serta menerima segala proses transisi dalam setiap tahap kehidupan. Salah satu cara agar tumbuhnya kebersyukuran dan menghadapi periode perubahan tersebut dalam diri

mereka yaitu dengan adanya pelatihan atau sosialisasi mengenai persiapan pensiun dan bagaimana memaknai keadaan dengan rasa syukur dan cara beradaptasi sebagai upaya dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi.



## DAFTAR PUSTAKA

- Aknin, L. B., & Whillans, A. V. (2021). Helping and happiness: a review and guide for public policy. *Social Issues dan Policy Review*. 00(0), 1-32. DOI: 10.1111/sipr.12069
- Alaska, S. A., Rahayu, D., & Adriansyah, M. A. (2023). Dukungan sosial dengan konflik peran ganda guru wanita di masa pandemi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*. 11(2), 213-218. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i2>.
- Astriewardhany, I., & Purnamasari, A. (2021). Dukungan sosial dan subjective well-being pada purnawirawan TNI. *Empathy : Jurnal Psikologi*, 4(1), 30. <https://doi.org/10.12928/empathy.v4i1.20438>
- Berk, L. E. (2018). *Development through the life span*. Boston : Pearson Education, Inc
- Buijs, V. L., Jeronimus, B. F., & Lodder, G. M. A. (2021). Social needs and happiness : a life course perspective. *Journal of Happiness Studies*, 22(4), 1953–1978. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00287-9>
- Chopik, W. J., Newton, N. J., Ryan, L. H., Kashdan, T. B. & Jarden, A. J. (2017). Gratitude across the life span : age differences and links to subjective well being. *The Journal of Positive Psychology*. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1414296>
- Creswell (2018). *Research design qualitative, quantitative and mixed methods approaches*. Los Angeles : SAGE Publications, Inc
- Desiningrum, D. R. (2016). Goal orientation dan subjective well being pada lansia. *Jurnal Psikologi Undip*, 15(1), 43. <https://doi.org/10.14710/jpu.15.1.43-55>
- Dewi, L. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi subjective well-being. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*. 1(1), 54–62.
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). *Handbook of well being*. Salt Lake City, UT : DEF Publisher
- Diener, E., & Tay, L. (2015). Subjective well-being and human welfare around the world as reflected in the gallup world poll. *International Journal of Psychology*. <https://doi.org/10.1002/ijop.12136>
- Doss, M. L., & Nathan, L. S. (2020). The influence of gratitude on subjective well being of adolescents : an interventional study. *JES*. 11(4), 720–735.
- Escalera, C., Olsson, J. S., Stewart, A. L., Ortiz, C., & Napoles, M. (2019). Social support as a moderator in the relationship between intrusive thoughts and anxiety among spanish-speaking latinas with breast cancer. *Psycho-Oncology*, 28: 1819-1828. DOI: 10.1002/pon.5154

- Faradila, N., Rahmi, T., & Putra, Y. Y. (2014). Hubungan dukungan keluarga dengan kesiapan menghadapi pensiun pada pegawai negeri sipil. *Jurnal RAP UNP*, 5(2), 157-168
- Fauziya, F. (2022). Peran sikap optimis dan dukungan sosial pada subjective well-being di masa pandemic covid-19. *JCS - Journal of Comprehensive Science*, 1(1), 1–8. <https://doi.org/10.36418/jcs.v1i1.1>
- Febriyanti, F (2019). Pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi dimoderasi oleh kebersyukuran pada penyintas gempa bumi di lombok. Tesis. Universitas Muhammadiyah Malang
- Ikkyu & Yuliawati, L. (2022). Gratitude sebagai mediator antara mindfulness dan penerimaan diri. *Jurnal Proyeksi*.
- Grimaldy, D. V., & Haryanto, H. C. (2020). Adaptation of gratitude questionnaire-6 (GQ-6) in indonesian context. *Jurnal Psikologi*, 47(1), 18. <https://doi.org/10.22146/jpsi.39608>
- Habibah, U. (2019). Pengaruh dukungan sosial online terhadap kesejahteraan subjektif yang dimoderatori jenis kelamin pada siswa SMA. *Naskah Prosiding Temilnas XI IPPI, September*, 1–45.
- Hermaen, H., & Bhutto, Z. H. (2020). Gratitude and forgiveness as predictors of subjective well being among young adults in pakistan. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 35(4), 725-738. <https://doi.org/10.33824/PJPR.2020.35.4.39>
- Hermarajarajeswari, J., & Gupta, P. (2021). Gratitude, psychological well being and happiness among college students: a correlational study. *International Journal of Indian Psychology*, 9(1), 532-541.
- Homan, K., & Hosack, L. (2019). Gratitude and the self: amplifying the good within. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 0(00), 1–13. <https://doi.org/10.1080/10911359.2019.1630345>
- Jans-Beken, L., Lataster, J., Peels, D., Lechner, L., & Jacobs, N. (2018). Gratitude, psychopathology and subjective well being:result from a 7.5-month prospective general population study. *J Happiness Stud*. <https://doi.org/10.1007/s10901-017-9893-7>
- Jasman, N. V., & Prsetya, B. E. A. (2023). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan subjective well being pada anak jalanan di kota jayapura. *Open Journal Systems*, 17(6), 1087–1098.
- Kamisasi, A. (2018). Kecemasan dan kesejahteraan hidup pada karyawan yang akan pensiun. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 290–298. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i2.4572>

- Karasar, B., & Baytemir, K. (2018). Need for social approval and happiness in college students: the mediation role of social anxiety. *Universal Journal of Educational Research*, 6(5), 919-927. DOI: 10.13189/ujer.2018.060513
- Karni, A. (2018). Subjective well being pada lansia. *Syiar*, 18(2), 84-102
- Kastanya, L., Wijono, S., & Kristijanto., Ignatius, A. (2022). Healthy behavior and social support as a predictor of retirement from PT listrik negara (PERSERO). *Psibernentika*, 15(1), 47–58. <https://doi.org/10.30813/>
- Khairina, & Sahrah, A. (2023). Dukungan sosial terhadap subjective well-being pada wanita TNI angkatan udara. *Seminar Nasional Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 403-407Purwokerto.
- Khasanah, S. U., & Ansyah, E. H. (2021). The relationship between gratitude and subjective welfare in students of the faculty of psychology and educational sciences muhammadiyah university sidoarjo. *Academia Open*, 5, 1–11. <https://doi.org/10.21070/acopen.5.2021.2106>
- Khuzaimah, U., Anggraini, Y., Rusyda Hinduan, Z., Agustiani, H., & Prathama Siswadi, A. G. (2021). Dukungan sosial dan kebahagiaan lansia penghuni panti sosial di medan. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 26(1), 121–142. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art7>
- Kurnianita, N. P. (2018). Hubungan rasa syukur dan harga diri dengan kesejahteraan subjektif pada pensiunan pegawai negeri sipil. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 7(1), 2264–2276. <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/1945>
- Lara, E., Martín-maría, N., Forsman, A. K., Cresswell-smith, J., Donisi, V., Ådnes, M., Kaasbøll, J., Melby, L., Nordmyr, J., Nyholm, L., Rabbi, L., Amaddeo, F., & Miret, M. (2019). Understanding the multi-dimensional mental well-being in late life : evidence from the perspective of the oldest old. *Journal of Happiness Studies, Eurostat 2017*. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00090-1>
- Lestari, A., & Hartati, N. (2016). Hubungan self-efficacy dengan subjective well being pada lansia yang tinggal di rumahnya sendiri. *Jurnal Riset Aktual Psikologi*, 7(1), 12–23.
- Liana, L. (2009). Mra dengan spss. *Jurnal Teknologi Informasi DINAMIK*, XIV(2), 90–97.
- Listiyandini, R. A., Syahniar, D., & Paramadina, U. (2017). Mengukur rasa syukur : pengembangan model awal skala bersyukur. <https://doi.org/10.24854/jpu22015-41>.

- Lubis, B., & Pascasarjana, P. T. (2019). *P-issn : 2549-3043 e-issn : 2655-3201 syukur dengan kebahagiaan remaja. 5*, 282–287.
- Ma'rifah, A. R., & Sundari, A. R. (2023). Mindfulness sebagai mediator pengaruh religiusitas terhadap kesejahteraan subjektif pensiunan. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(1), 37–46.
- Megawati, P., Lestari, S., & Lestari, R. (2021). Gratitude training to improve subjective well-being among adolescents living in orphanages Gratitude training to improve subjective well-being among adolescents living in orphanages. *Journal of Humanitas*. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v16i1.9196>.
- Moeini, B., Barati, M., Farhadian, M., & Ara, M. H. (2018). The association between social support and happiness among elderly in iran. *Korean Journal of Family Medicine*. 260–265.
- Mohammadi, E., Bagheri, M., & Asgarizadeh, G. (2018). The role of perceived social support and aspects of personality in the prediction of marital instability : the mediating role of occupational stress. *International Journal of Psychology*, 12(1), 1620185. <https://doi.org/10.24200/ijpb.2018.58147>
- Mujidin., Millati, N., & Rustam (2021). Hubungan bersyukur kepada tuhan dan perilaku bersedekah dengan kebahagiaan pada mahasiswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 11(2), 106-116. DOI:10.25273/counsellia.v11i2.8876
- Nguyen, A. W., Chatters, L. M., Taylor, R. J., & Mouzon, D. M. (2016). Social support from family and friends and subjective well-being of older african americans. *Journal of Happiness Studies*, 17(3), 959–979. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9626-8>
- Ningtyas, L. K. S., Tentama, F., & Situmorang, N. Z. (2019). Subjective well being of women in their late adulthood. *Psikopedagogia*. 8(1), 19-25. DOI: 10.12928/psikopedagogia.v8i1.17898
- Pamuji, S. S., & Hartanti (2021). Pengaruh gratitude intervention terhadap subjective well being pada lansia : sebuah kajian life history. *Ristekdik*. 6(2), 167-171. <http://dx.doi.org/10.31604/ristekdik.2021.v6i2.144-148>
- Papalia, D. E., Sterns, H. L., Feldman, R. D., & Camp, C. J. (2007). *Adult development and aging (3<sup>rd</sup> edition)*, New York : McGraw-Hill
- Prameswari, Y., & Maryana. (2020). Suvjective well being amongst health practioner: a paradigm in pandemic covid-19. *Research Institutions and Community Service in Batam University*. 11(1), 16-29. <http://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/>
- Pranoto, B. (2023). Pengaruh bersyukur terhadap resiliensikeluarga dengan anak

autis dimoderasi dukungan sosial. *Tesis Psikologi*.

- Pratiwi, P. Y., Sintaasih, D. K., & Piatrini, P. S. (2018). Stress kerja dan coping dalam memediasi konflik peran terhadap subjective well being. *Ekuitas*, 2(1), 1-21. <https://doi.org/10.24034/j25485024.y2018.v2.il.3417>
- Putra, J. S. (2018). Peran syukur sebagai moderator pengaruh perbandingan sosial terhadap self-esteem pada remaja pengguna media sosial. *Psikohumaniora*, 3(2), 197–210.
- Putri, D. R. (2016). Peran dukungan sosial sebagai moderator kecerdasan emosi terhadap kesejahteraan subjektif pada remaja awal. *Jurnal Indegenous*, 1(1), 12-22.
- Rahman, N. N., Nashori, F., & Rumiani. (2022). Pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada remaja yang orangtuanya bercerai. *Proyeksi*. 17(1), 100-111
- Ramdani, R., & Safitri, E. I. (2018). Hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif lansia di panti jompo anissa ummul khairat. *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, 4(2), 82–92. <https://doi.org/10.33373/kop.v4i2.1441>
- Rohmatun & Sulastina. (2018). Hubungan antara rasa syukur dengan kepuasan hidup pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. *Prosiding Psikologi*, 71–84.
- Sanjaya, B. (2021). Pengaruh stress kerja terhadap kepuasan kerja karyawan dengan dukungan sosial sebagai variabel moderasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*. 9(3).
- Santrock, J. W. (2012). *Life span development: perkembangan masa hidup*. Jakarta: Erlangga
- Sapmaz, F., & Nalbant, D. (2016). Gratitude , Forgiveness and humility as predictors of subjective well-being among university students gratitude, forgiveness and humility as predictors of subjective well-being among university students. *Journal of Educationional Science*. <https://doi.org/10.15345/iojes.2016.01.004>
- Sarmadi, S. (2018). *Psikologi positif*. Yogyakarta : Penerbit Titah Surga
- Septiani, A. R., Maslihah, S., & Musthofa, M. A. (2021). Resiliensi dan kesejahteraan subjektif anak didik lembaga pembinaan khusus anak (LPKA) : dimoderasi dukungan sosial dalam interaksi sosial. *Psikologika*. 26(1), 143-168.
- Shaleh, A. R., Rahayu, A., Zubeir, A., & Istiqlal, A. (2020). Gratitude and social support as predictors for fishermen’s subjective well-being. *Psikohumaniora*. 5(1), 75–88.

- Sulistiyarini, R. R. I., Novita, D. A., Pambudiarti, D. A., Pratiwi, E. A., & Andriansyah, Y. (2022). Gratitude, optimism, religiosity, and subjective well being among asthma patients in yogyakarta. *International Journal of Innovative Research and Scientific Studies*. 5(2), 145-154
- Swickert, R., Bailey, E., Hittner, J., Spector, A., Benson, B., & Clayton, T. N. (2018). The mediational roles of gratitude and perceived support in explaining the relationship between mindfulness and mood. *Journal of Happiness Studies*. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9952-0>
- Tarigan, M. (2018). Hubungan dukungan sosial dengan subjective well-being pada remaja yang memiliki orangtua tunggal. *Jurnal Diversita*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.31289/diversita.v4i1.1565>
- Tolewo, S. P., Kurnaningsih, Y., & Setiawan, A. (2019). The influence of social support and self esteem on subjective well-being in elderly of pamona utara sub-district poso regency. *Psikodimensia*, 18(1), 67. <https://doi.org/10.24167/psidim.v18i1.1789>
- Turner, D. P. (2020). Sampling methods in research design. dalam *Headache*. 60(1), 8-12. Blackwell Publishing Inc. <https://doi.org/10.1111/head.13707>
- Uraningsari, F., & Djalali, M. A. (2016) . Penerimaan diri, dukungan sosial dan kebahagiaan pada lanjut usia. *Persona : Jurnal Psikologi Indonesia*
- Wang, L., Tao, H., Bowers, B. J., Brown, R., & Zhang, Y. (2017). Influence of social support and self-efficacy on resilience of early career registered nurses. *Western Journal of Research*. <https://doi.org/10.1177/0193945916685712>
- Wang, L., Wang, H., Shao, S., Jia, G., & Xiang, J. (2020). Job burnout on subjective well being among chinese female doctors: the moderating role of perceived social support. *Original Research*. <https://doi:10.3389/fpsyg.2020.00435>



## Lampiran 1. Kuesioner Penelitian

### KUESIONER PENELITIAN

Perkenalkan, saya Nurul Tri Handayani, mahasiswi program pascasarjana prodi magister psikologi sains, saat ini saya sedang menjalani penelitian dalam rangka memenuhi tugas akhir sebagai syarat kelulusan. Oleh karena itu, saya mengharapkan kesediaan Bapak/Ibu apabila memenuhi kriteria untuk memenuhi kuesioner ini sebagai berikut :

1. Laki-laki/Perempuan
2. Berusia 56-57 tahun
3. PNS Pemerintahan Provinsi Kepulauan Bangka Belitung
4. Memasuki masa pensiun di batas usia 58 tahun (Jabatan Fungsional)

Jika anda memenuhi kriteria tersebut, silahkan mengisi kuesioner di bawah ini. Seluruh informasi yang diberikan akan terjaga kerahasiaannya. Terimakasih atas waktu yang diluangkan oleh Bapak/Ibu atas partisipasi dalam pengisian kuesioner ini.

Hormat Saya,

Nurul Tri Handayani

### **KESEDIAAN MENGISI KUESIONER**

Silahkan memberi tanda centang pada pernyataan di bawah ini

Apakah anda bersedia mengisi kuesioner ini?

Iya, saya bersedia

Tidak, saya tidak bersedia

### **IDENTITAS RESPONDEN**

Silahkan mengisi identitas sesuai dengan pertanyaan di bawah ini

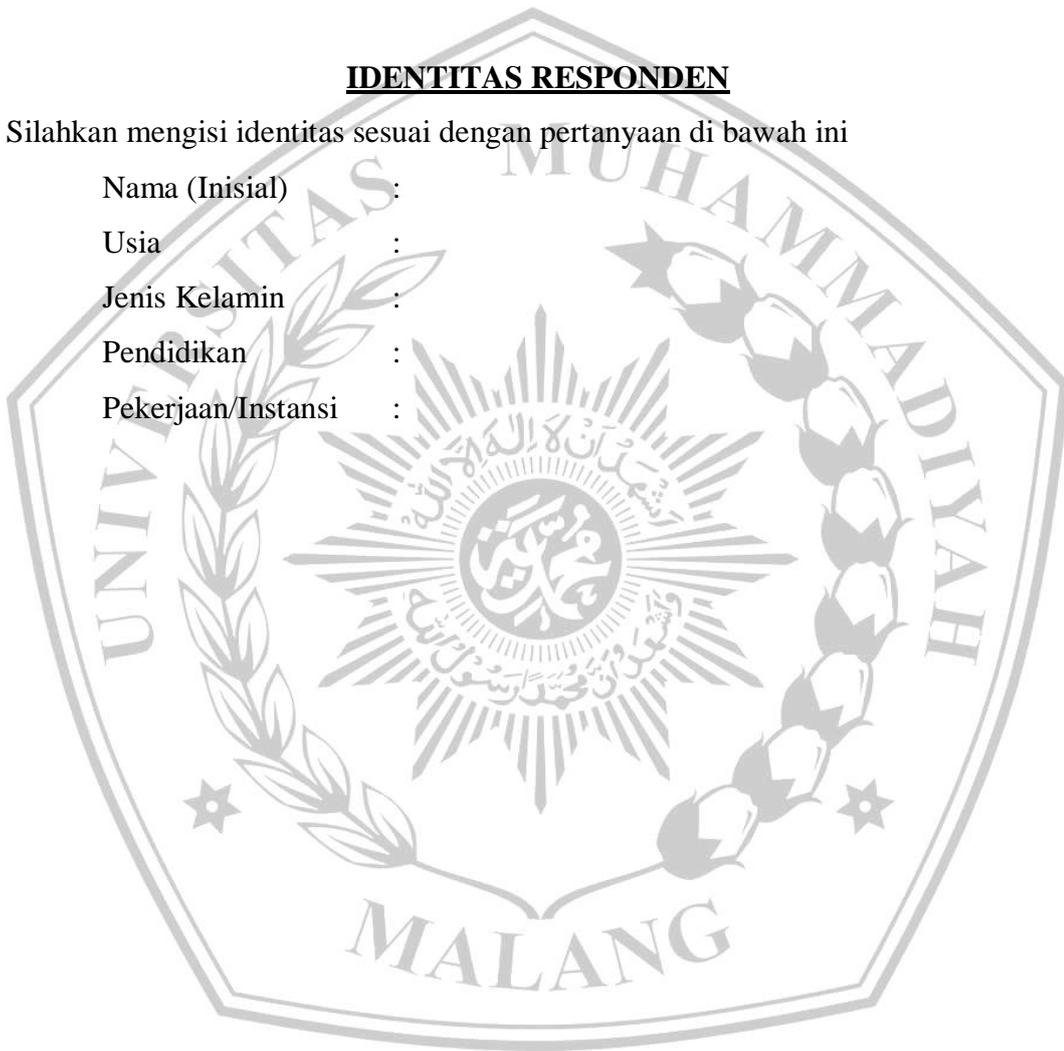
Nama (Inisial) :

Usia :

Jenis Kelamin :

Pendidikan :

Pekerjaan/Instansi :



### Petunjuk Pengisian

Berilah tanda checklist ✓ pada kolom pilihan jawaban yang sesuai dengan pengalaman terhadap pernyataan berdasarkan situasi dan kondisi keseharian Bapak/Ibu/Sdr, dengan pilihan jawaban sebagai berikut :

Sangat Tidak Sesuai (STS) jika sangat tidak sesuai dengan situasi dan kondisi keseharian Bapak/Ibu

Tidak Sesuai (TS) jika tidak sesuai dengan situasi dan kondisi keseharian Bapak/Ibu

Sesuai (S) jika sesuai dengan situasi dan kondisi keseharian Bapak/Ibu

Sangat Sesuai (SS) jika sangat sesuai dengan situasi dan kondisi keseharian Bapak/Ibu

NO	PERNYATAAN	STS	TS	S	SS
1.	Saya semangat pergi bekerja			✓	

Dengan pengisian seperti contoh tersebut, artinya anda setuju bahwa Bapak/Ibu semangat pergi bekerja.

### Skala 1 : *Subjective well being*

NO	PERNYATAAN	STS	TS	S	SS
1	Saya puas dengan kehidupan yang saya miliki saat ini				
2	Saya suka melakukan aktivitas yang berhubungan dengan hobi saya				
3	Saya sering diacuhkan kerabat saya				
4	Saya merasa menjadi beban bagi keluarga saya				
5	Saya beruntung karena orang-orang di sekitar saya bisa menerima saya apa adanya				
6	Saya bahagia dengan hubungan yang saya miliki dengan keluarga saat ini				

7	Masih banyak keinginan-keinginan saya yang belum terwujud sampai sekarang				
8	Terkadang saya merasa kesepian				
9	Keluarga meluangkan waktu untuk membuat acara berlibur bersama				
10	Saya aktif dalam kegiatan yang melibatkan banyak orang				
11	Anggota keluarga saya kurang memperhatikan saya				
12	Terkadang saya merasa kesulitan dalam mengatur keuangan saya saat ini				
13	Saya masih bisa melakukan aktivitas sehari-hari saya dengan baik				
14	Saya senang dan antusias apabila diajak berdiskusi mengenai sesuatu hal				
15	Akhir-akhir ini saya mudah lelah				
16	Saya kecewa apabila sesuatu hal tidak berjalan sesuai kemauan saya				
17	Saya merasa telah mencapai segala tujuan yang telah saya rencanakan selama hidup saya				
18	Saya bangga, apabila anggota keluarga mengandalkan saya				
19	Keberadaan saya sering tidak dianggap oleh keluarga				
20	Saya sering merasa tersinggung dengan ucapan orang lain				
21	Saya merasa tenang dalam menjalani masa akhir tugas saya (sebelum pensiun)				
22	Saya bahagia ketika saya bertemu dengan teman-teman sejawat				

23	Saya khawatir dengan masa depan anak-anak saya				
24	Saya puas dengan apa yang saya miliki saat ini				
25	Saya merencanakan segala hal sehingga saya berhasil mencapai titik ini				
26	Saya merasa tidak yakin bisa mewujudkan mimpi-mimpi saya				
27	Saya merasa malu apabila mendapatkan kegagalan dalam mengerjakan sesuatu				
28	Saya merasa sudah cukup baik dalam membantu keluarga sampai saat ini				
29	Saya merasa gugup ketika berbicara di dalam suatu forum besar				
30	Saya selalu berhati-hati dalam mengambil keputusan				
31	Kesehatan saya mulai menurun				

**Skala 2 : Kebersyukuran**

NO	PERNYATAAN	STS	TS	S	SS
1	Saya merasa berterimakasih kepada semua orang				
2	Seiring bertambahnya usia, saya merasa lebih mampu menghargai orang lain yang mengambil bagian dalam perjalanan hidup saya.				
3	Saya merasa lebih mampu menghargai peristiwa yang terjadi dalam hidup saya.				
4	Saya merasa lebih mampu menghargai situasi saya saat ini.				
5	Saya merasa bahwa saya menghabiskan lebih banyak waktu untuk merasa beryukur atas				

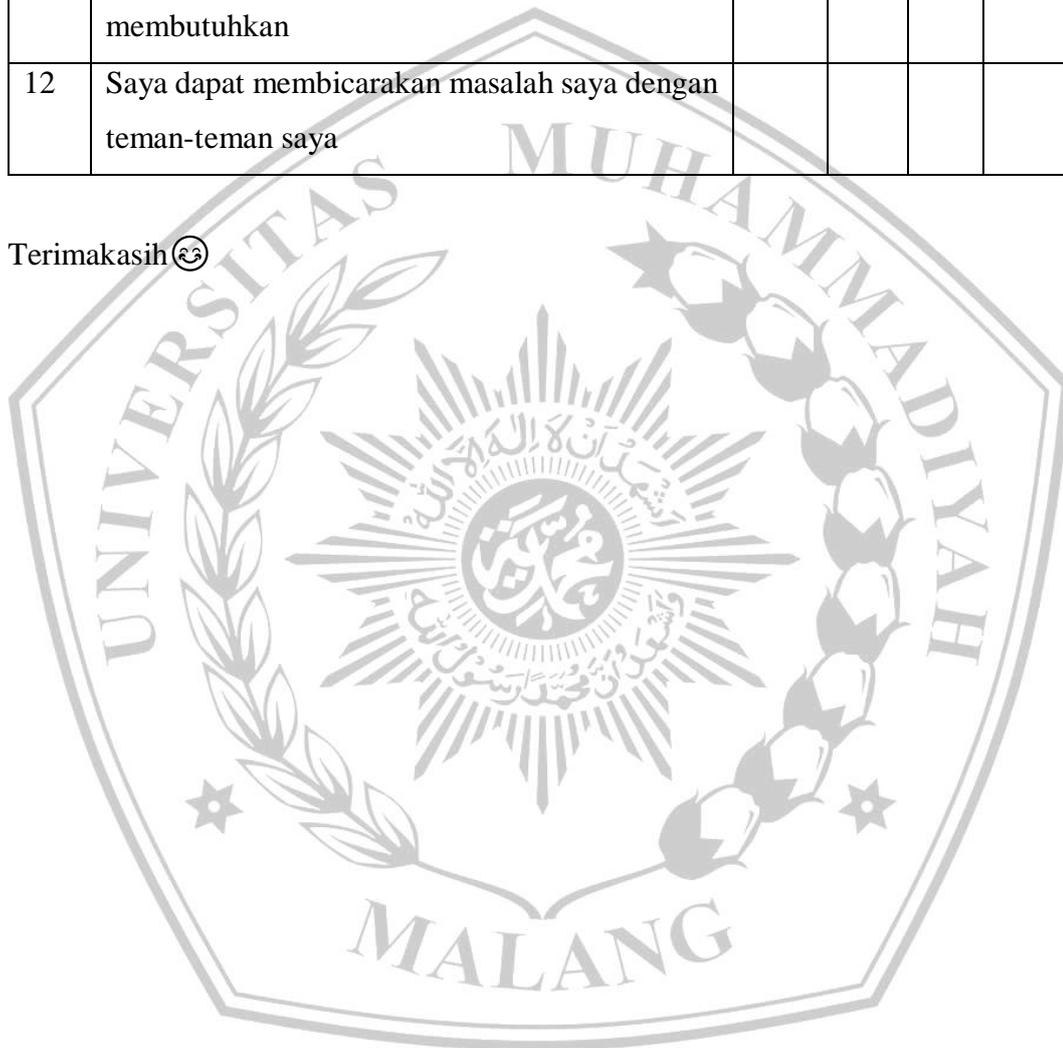
	sesuatu atau seseorang.				
6	Saya merasa bersyukur terhadap hal-hal yang tidak menguntungkan yang terjadi pada saya.				
7	Ada banyak hal yang harus saya syukuri dalam hidup.				
8	Jika saya memiliki daftar hal-hal yang saya syukuri mungkin akan panjang.				
9	Ketika saya melihat dunia, saya merasa tidak banyak yang bisa disyukuri.				
10	Saya merasa bersyukur atas apa yang ditawarkan alam semesta.				
11	Saya merasa berterimakasih kepada Tuhan.				

**Skala 3 : Dukungan sosial**

NO	PERNYATAAN	STS	TS	S	SS
1	Keluarga saya benar-benar membantu saya				
2	Saya mempunyai teman-teman yang bisa saya ajak berbagi suka dan duka				
3	Saya memiliki orang istimewa yang merupakan sumber kenyamanan nyata bagi saya				
4	Ada seseorang dalam hidup saya yang peduli tentang perasaan saya				
5	Saya dapat membicarakan masalah saya dengan keluarga				
6	Keluarga saya bersedia membantu saya mengambil keputusan				
7	Ada seseorang yang bisa saya ajak berbagi suka dan duka				
8	Saya dapat mengandalkan teman-teman saya ketika ada masalah				

9	Teman-teman saya benar-benar berusaha membantu saya				
10	Saya mendapatkan bantuan dan dukungan emosional yang saya butuhkan dari keluarga saya				
11	Ada seseorang yang ada di saat saya membutuhkan				
12	Saya dapat membicarakan masalah saya dengan teman-teman saya				

Terimakasih ☺



## OUTPUT DATA SPSS

### Lampiran 2. Uji Reliabilitas

#### Scale: Kebersyukuran (X)

##### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.781	11

##### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1	33.29	9.350	.377	.772
X2	33.05	9.353	.501	.758
X3	33.13	9.088	.604	.747
X4	33.18	9.173	.579	.750
X5	33.22	9.373	.477	.760
X6	33.55	9.879	.220	.791
X7	32.85	9.228	.483	.759
X8	33.04	9.094	.437	.764
X9	33.01	8.755	.425	.769
X10	32.81	9.489	.432	.765
X11	32.54	9.999	.363	.772

#### Scale: Subjective Well Being (Y)

##### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.839	31

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	91.79	53.754	.492	.830
Y2	91.91	53.859	.447	.831
Y3	91.93	52.661	.503	.829
Y4	91.60	54.109	.415	.832
Y5	91.93	52.803	.514	.829
Y6	91.82	53.080	.520	.829
Y7	92.48	55.481	.178	.840
Y8	92.38	55.273	.184	.840
Y9	92.18	56.196	.170	.839
Y10	92.11	54.603	.259	.837
Y11	91.76	53.870	.415	.832
Y12	92.18	54.991	.240	.838
Y13	91.74	53.174	.509	.829
Y14	91.80	54.457	.361	.834
Y15	92.82	54.709	.240	.838
Y16	92.41	54.970	.260	.837
Y17	92.63	55.597	.173	.840
Y18	91.93	53.188	.386	.833
Y19	91.68	53.065	.527	.829
Y20	92.06	53.404	.436	.831
Y21	91.75	53.981	.422	.832
Y22	91.57	54.322	.402	.833
Y23	92.28	54.099	.401	.833
Y24	91.87	52.738	.586	.827
Y25	92.18	53.870	.378	.833
Y26	92.06	56.115	.135	.840
Y27	92.05	55.990	.130	.841
Y28	91.80	54.605	.332	.835
Y29	92.21	54.668	.292	.836
Y30	91.79	54.495	.388	.833
Y31	92.84	54.018	.300	.836

### Scale: Dukungan Sosial (M)

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.865	12

#### Item-Total Statistics

Item	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
M1	32.58	18.245	.632	.849
M2	32.65	19.206	.494	.858
M3	32.64	17.625	.650	.847
M4	32.54	17.524	.675	.846
M5	32.65	17.697	.657	.847
M6	32.65	18.672	.583	.853
M7	32.56	18.752	.534	.856
M8	33.13	18.051	.514	.858
M9	32.67	20.386	.272	.869
M10	32.44	19.508	.404	.863
M11	32.64	18.158	.559	.854
M12	33.04	17.761	.563	.854

### Lampiran 3. Deskripsi Skor Variabel

#### Descriptive Statistics

Variable	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
TOTAL_M	136	22	48	35.65	4.659
TOTAL_Y	136	74	115	95.12	7.591
TOTAL_X	136	28	44	36.37	3.326
Valid N (listwise)	136				

#### Lampiran 4. Uji Multikolinearitas

Coefficients<sup>a</sup>

Model		Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	TOTAL_	.831	1.204
	M		
	TOTAL_X	.831	1.204

a. Dependent Variable: TOTAL\_Y

Collinearity Diagnostics<sup>a</sup>

Model	Dimension	Eigenvalue	Condition Index	Variance Proportions		
				(Constant)	TOTAL_	TOTAL_
1	1	2.987	1.000	.00	.00	.00
	2	.009	17.892	.17	.98	.09
	3	.004	27.016	.83	.01	.91

a. Dependent Variable: TOTAL\_Y

#### Lampiran 5. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardize
		d Residual
N		136
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.81091008
Most Extreme Differences	Extreme Absolute	.048
	Positive	.048
	Negative	-.034
Test Statistic		.048
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

### Lampiran 6. Korelasi antar Variabel

#### Correlations

		Dukungan Sosial	SWB	Kebersyukuran
Dukungan Sosial	Pearson Correlation	1	.523**	.412**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000
	N	136	136	136
SWB	Pearson Correlation	.523**	1	.421**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000
	N	136	136	136
Kebersyukuran	Pearson Correlation	.412**	.421**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	N	136	136	136

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

### Lampiran 7. Uji Hipotesis Analisis MRA Persamaan Regresi

#### Model 1

##### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.421 <sup>a</sup>	.177	.171	6.911

a. Predictors: (Constant), Bersyukur

##### ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1380.831	1	1380.831	28.914	.000 <sup>b</sup>
	Residual	6399.286	134	47.756		
	Total	7780.118	135			

a. Dependent Variable: SWB

b. Predictors: (Constant), Bersyukur

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	60.150	6.530		9.212	.000
	Syukur	.962	.179	.421	5.377	.000

a. Dependent Variable: SWB

**Model 2**

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.571 <sup>a</sup>	.326	.311	6.301

a. Predictors: (Constant), Interaksi X\*M, Bersyukur, Dukungan Sosial

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2539.252	3	846.417	21.318	.000 <sup>b</sup>
	Residual	5240.865	132	39.704		
	Total	7780.118	135			

a. Dependent Variable: SWB

b. Predictors: (Constant), Interaksi X\*M, Bersyukur, Dukungan Sosial

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	27.758	43.363		.640	.523
	Bersyukur	1.184	1.203	.519	.984	.327
	Dukungan Sosial	1.303	1.191	.799	1.093	.276
	Interaksi X*M	-.017	.033	-.550	-.520	.604

a. Dependent Variable: SWB

### Lampiran 8. Grafik Moderasi

