

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia nomor 73 tahun 2013, Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia (KKNI) adalah sebuah kerangka penjenjangan kualifikasi yang dapat menyandingkan, menyetarakan, dan mengintegrasikan pembelajaran dari jalur pendidikan nonformal, pendidikan informal, dan/atau pengalaman kerja ke dalam jenis dan jenjang pendidikan tinggi. Kerangka kualifikasi ini dibuat sebagai salah satu usaha pemerintah untuk mengatasi berbagai macam permasalahan dan tantangan yang akan muncul di bidang pendidikan dan ketenaga kerjaan (Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia, 2015).

Salah satu fakultas di Universitas “X” Bandung yang sudah menggunakan kurikulum KKNI di Bandung adalah Fakultas Psikologi. Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung angkatan tahun 2013 adalah mahasiswa angkatan pertama yang mengalami kurikulum KKNI dan sekarang sudah ada 4 angkatan yang menggunakan kurikulum KKNI, yaitu angkatan tahun 2013, 2014, 2015, dan 2016. Salah satu hal yang menonjol pada kurikulum KKNI adalah penggunaan pendekatan belajar mandiri atau lebih sering disebut sebagai *Student Centered Learning*.

*Student Centered Learning* (SCL) tidak memiliki definisi yang secara universal disetujui, tetapi terdapat prinsip yang disetujui bersama oleh pendukung dan peneliti dari pendekatan SCL. SCL berdasarkan pada filosofi bahwa pelajar adalah inti dari proses belajar itu sendiri (Attard dkk, 2010). Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa SCL adalah pendekatan belajar yang berfokus pada mahasiswa sehingga peran pengajar selama proses belajar mengajar

berlangsung adalah sebagai fasilitator. Dengan digunakannya pendekatan SCL, mahasiswa dituntut untuk lebih aktif selama proses pembelajaran berlangsung.

Tidak hanya dituntut untuk mampu mengetahui, memahami dan menjelaskan kembali teori yang sudah dipelajari (*hard skill*), tetapi mahasiswa juga dituntut untuk mengembangkan kemampuannya (*soft skill*). Mahasiswa dituntut untuk memberdayakan potensi yang dimilikinya untuk meningkatkan pemahaman tentang materi yang sedang dipelajarinya. Dengan adanya tuntutan ini, diharapkan mahasiswa memiliki inisiatif untuk mencari materi sendiri untuk memperdalam pengetahuannya, baik melalui buku, jurnal, ataupun internet. Dalam pengerjaan tugas di setiap mata kuliah, mahasiswa sering dibentuk ke dalam kelompok untuk menjawab beberapa pertanyaan dan mempresentasikannya. Hal ini dapat mengembangkan kemampuan mahasiswa untuk bekerja sama dan juga mengasah kemampuan presentasi. Selain itu, mahasiswa juga harus lebih fleksibel terhadap perubahan yang terjadi dengan anggota kelompok karena pada setiap mata kuliah, mahasiswa akan memiliki kelompok yang berbeda. Dengan adanya tuntutan untuk mengembangkan *soft skill*, diharapkan hal ini dapat menunjang mahasiswa ketika mereka terjun ke dunia kerja.

Kurikulum KKNi juga memiliki standar penilaian yang baru, yaitu standar nilai kelulusan adalah B untuk mata kuliah wajib, sedangkan untuk mata kuliah pilihan, standar nilai kelulusan adalah C. Selain itu, penilaian yang dilakukan oleh pengajar bukan hanya berdasarkan hasil kuis, ujian, dan nilai laporan, tetapi juga keaktifan mahasiswa selama di kelas. Jika mahasiswa tidak dapat memenuhi standar nilai kelulusan tersebut maka mahasiswa harus mengikuti remedial. Mahasiswa diberikan kesempatan untuk mengikuti remedial sebanyak 2 kali. Jika mahasiswa masih tidak lulus pada remedial kedua maka mahasiswa dianggap gagal pada mata kuliah tersebut dan harus mengontrak kembali mata kuliah tersebut.

Tuntutan-tuntutan ini mungkin membuat mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung merasa tidak nyaman dan menghayati bahwa kehidupan perkuliahannya tidak

menyenangkan. Menurut survei yang dilakukan oleh Stefanus Arista dkk (2015) terhadap 43 mahasiswa dari angkatan 2013 sampai 2015 mengenai apa yang dirasakan mahasiswa selama menjalani kehidupan perkuliahan dengan sistem KKNi, yang menghasilkan 81 respon mengenai apa yang dirasakan mahasiswa selama menjalani kehidupan perkuliahan dengan sistem KKNi, menyatakan bahwa 46,5% mahasiswa merasa kegiatan perkuliahan melelahkan, 35% mahasiswa merasa jenuh karena padatnya perkuliahan serta merasa bosan karena kegiatan perkuliahan dirasakan monoton, 35% mahasiswa merasa *deadline* pengumpulan tugas singkat dan terlalu banyak, 23% mahasiswa merasa teman tidak kooperatif yang menyebabkan mereka harus mengerjakan tugas lebih banyak, 19% mahasiswa merasa bahwa mata kuliah di Fakultas Psikologi terlalu sulit, 14% mahasiswa merasa *stress* karena sibuknya perkuliahan, 9% mahasiswa merasa bahwa mereka tidak dapat mengembangkan diri karena terlalu sibuk dengan kegiatan perkuliahan, 7% mahasiswa merasa bahwa kegiatan perkuliahan menyenangkan.

Berdasarkan hasil survei tersebut dapat dilihat bahwa lebih banyak mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas "X" Bandung yang merasakan afek negatif dibandingkan dengan afek positif selama menjalani perkuliahan dengan kurikulum KKNi. Afektif adalah salah satu bagian dari komponen *Subjective Well-Being*. *Subjective Well-Being* (SWB) adalah penilaian afektif dan kognitif individu terhadap kualitas kehidupannya (Diener, 1985). SWB terdiri dari dua komponen, yaitu komponen afektif dan komponen kognitif. Komponen afektif dari SWB mencakup afek positif dan afek negatif. Afek positif mencakup emosi dan suasana hati yang positif dan afek negatif mencakup emosi dan suasana hati yang tidak menyenangkan (Armenta dkk, 2015). Komponen kognitif dari SWB adalah penilaian global terhadap kualitas hidup seseorang berdasarkan kriteria yang dimilikinya atau sering disebut juga sebagai *life satisfaction*.

Diener (2000) menyebutkan bahwa individu yang memiliki derajat SWB yang tinggi cenderung menunjukkan tingkat kreativitas yang lebih tinggi, peningkatan ketekunan dalam

mengerjakan tugas, *multitasking*, lebih sistematis, optimis, memperhatikan informasi negatif yang relevan, dan tidak mudah sakit. Selain itu, individu yang memiliki derajat SWB yang tinggi cenderung akan memiliki kesempatan untuk mencapai kesuksesan dalam domain kehidupannya (Lyubormisky, dalam Armenta dkk, 2015). Dengan begitu, penting bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung untuk memiliki derajat SWB yang tinggi karena derajat SWB yang tinggi dapat menunjang performa mahasiswa dalam menjalani kehidupan perkuliahannya.

Melihat kenyataannya bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung lebih sering merasakan afek negatif dibandingkan dengan afek positif membuat mahasiswa memiliki derajat SWB yang rendah. Menurut David dkk (2013), komponen afektif dari SWB memiliki korelasi dengan *life satisfaction* karena pengalaman akan afek tertentu cenderung akan memengaruhi penilaian individu terhadap kejadian dalam hidup. Afek negatif yang lebih dominan dirasakan oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung selama mengikuti perkuliahan membuat mahasiswa memiliki penilaian yang buruk terhadap kualitas kehidupan perkuliahannya sehingga performa dalam menjalani kehidupan perkuliahannya tidak maksimal.

Pada kenyataannya, tuntutan-tuntutan yang dirasakan oleh mahasiswa juga memiliki dampak positif. Sistem KKNi juga memberikan dampak positif bagi mahasiswa. Dampak positif yang mungkin dirasakan oleh mahasiswa adalah mahasiswa menjadi lebih siap untuk masuk ke dunia kerja karena mahasiswa sudah memiliki *soft skill* yang menunjangnya di dunia kerja, seperti kemampuan untuk presentasi, kemampuan untuk bekerja dalam kelompok, kemampuan untuk memimpin dalam kelompok, dsb. Mahasiswa terlalu terfokus pada dampak negatif yang muncul karena diberlakukannya sistem KKNi. Dengan begitu dapat dikatakan bahwa mahasiswa kurang dapat mengenali dampak positif atau hal baik yang didapatkannya selama perkuliahan.

Mahasiswa yang dapat mengenali hal-hal baik yang terjadi di dalam kehidupannya dapat di katakan sebagai mahasiswa yang *graitutude*. *Gratitude* adalah kecenderungan umum untuk mengenali dan merespon dengan emosi *grateful* kepada kebaikan yang diberikan oleh orang lain dalam pengalaman yang positif dan atas *outcomes* yang sudah didapatkannya (Emmons & Tsang, 2002). *Gratitude* terdiri dari 3 aspek, yaitu *sense of abundance*, *simple appreciation*, dan *appreciate of others*. *Sense of abundance* merupakan keadaan individu merasa tidak berkekurangan akan apa yang ada di dalam kehidupannya. *Simple appreciation* merujuk pada kemampuan individu untuk menghargai apa yang sudah tersedia bagi kebanyakan orang. *Appreciation of others* merujuk pada pentingnya bagi individu untuk mengekspresikan apresiasinya terhadap orang lain yang dianggap berkontribusi terhadap kesejahteraannya (Watkins, 2014). Mahasiswa yang *gratitude* akan mengenali kebaikan yang diterimanya dalam kehidupan sehari-hari dan mensyukurinya, misalnya bersyukur akan hari yang cerah, bersyukur karena dapat sampai di kampus dengan selamat, bersyukur dapat mengerjakan kuis dengan baik, bersyukur akan teman-teman yang dimiliki selama menjalani perkuliahan, dll.

*Gratitude* bukan menjadi suatu hal yang asing bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung karena mahasiswa tumbuh dalam nilai-nilai agama yang cukup kental. Hal ini ditandai dengan mayoritas mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung tumbuh dalam ajaran agama tertentu. Rosidah (2014) mengatakan bahwa dalam semua ajaran agama, di dalamnya pasti mengajarkan rasa syukur, rasa syukur atas segala nikmat yang sudah didapatkan kemarin dan hari ini. Dengan tumbuh dalam ajaran agama tertentu, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung akan lebih sering untuk menampilkan *gratitude* dalam kehidupan sehari-harinya.

Emmons (2008) menyebutkan bahwa individu yang lebih sering menampilkan *gratitude* akan menghasilkan afek positif yang lebih banyak dibandingkan dengan individu yang lebih sedikit menampilkan *gratitude*. Dengan begitu dapat diasumsikan bahwa mahasiswa Fakultas

Psikologi Universitas “X” Bandung yang lebih sering menampilkan *gratitude* akan memiliki derajat *subjective well-being* yang lebih tinggi karena menampilkan *gratitude* akan memunculkan afek positif yang berhubungan dengan komponen afektif dari SWB. Seperti yang sudah disebutkan sebelumnya bahwa mahasiswa yang memiliki derajat SWB yang lebih tinggi dapat menampilkan performa yang lebih maksimal dalam menghadapi tuntutan perkuliahan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai apakah terdapat hubungan antara *gratitude* dan *Subjective Well-Being* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Dari penelitian ini ingin diketahui apakah terdapat hubungan antara *gratitude* dan *Subjective Well-Being* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung.

## **1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Maksud Penelitian**

Memperoleh data dan gambaran mengenai *gratitude* dan *subjective well-being* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung.

### **1.3.2 Tujuan Penelitian**

Mengukur dan menjabarkan dinamika hubungan antara *gratitude* dan *subjective well-being* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung.

## 1.4 Kegunaan Penelitian

### 1.4.1 Kegunaan Teoretis

- Memberikan informasi mengenai hubungan antara *gratitude* dan *subjective well-being* pada Ilmu Psikologi Positif.
- Memberikan saran bagi peneliti yang berminat untuk melakukan penelitian lanjutan mengenai hubungan antara *gratitude* dan *subjective well-being*.

### 1.4.2 Kegunaan Praktis

- Memberikan informasi kepada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung mengenai hubungan antara *gratitude* dan *subjective well-being* agar mahasiswa dapat meningkatkan derajat SWB melalui *gratitude* dan memiliki performa yang maksimal dalam perkuliahannya.
- Memberikan informasi kepada dosen wali Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung mengenai gambaran derajat *gratitude* dan *subjective well-being* yang dimiliki oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung.

## 1.5 Kerangka Pikir

Sebagai mahasiswa kurikulum KKNI, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung mendapatkan tuntutan yang beragam, baik pengembangan *hard skills* maupun *soft skills*. Tuntutan akan pengembangan *hard skills* mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung dapat berupa tuntutan mampu mengetahui, memahami, dan menjelaskan kembali materi perkuliahan yang sudah diajarkan. Tuntutan akan pengembangan *soft skills* mahasiswa adalah tuntutan untuk memberdayakan potensi yang dimilikinya untuk meningkatkan pemahaman mengenai materi yang pelajari atau dengan kata lain, mahasiswa dituntut untuk

lebih aktif dan berinisiatif. Tuntutan akan pengembangan *soft skills* adalah hal yang penting bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung karena kurikulum KKNI menggunakan pendekatan belajar *Student Center Learning* (SCL).

Dalam perkuliahan yang menggunakan pendekatan belajar SCL, pengajar berperan sebagai fasilitator sehingga diharapkan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung akan lebih aktif dan berinisiatif untuk mencari dan memperdalam materi perkuliahan melalui berbagai sumber, seperti buku, jurnal, atau internet. Tuntutan akan pengembangan *soft skills* dan *hard skills* membuat penilaian yang dilakukan oleh pengajar menjadi berbeda. Penilaian yang dilakukan oleh pengajar mencakup penilaian akan tugas, kuis, dan juga keaktifan mahasiswa selama di kelas.

Kurikulum KKNI memiliki standar penilaian kelulusan minimal adalah B untuk mata kuliah wajib sehingga jika mahasiswa mendapatkan nilai di bawah B maka dinyatakan tidak lulus. Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung yang dinyatakan tidak lulus di mata kuliah tertentu memiliki kesempatan untuk memperbaiki nilainya atau remedial sebanyak 2 kali. Jika mahasiswa sudah mengikuti remedial sebanyak 2 kali, tetapi nilainya masih belum memenuhi standar kelulusan maka mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung dinyatakan tidak lulus pada mata kuliah tersebut.

Pada kenyataannya, tuntutan-tuntutan ini tidak hanya memberikan dampak negatif bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung, tetapi juga memberikan dampak positif. Penerapan kurikulum KKNI ini mendorong mahasiswa untuk menjadi lebih aktif karena adanya pendekatan belajar SCL. Kemampuan mahasiswa untuk bekerja sama dan presentasi juga menjadi lebih terasah karena dalam pengerjaan tugas, mahasiswa dibentuk ke dalam kelompok dan tidak jarang mahasiswa diminta untuk mempresentasikan tugasnya. Selain itu, tingkat fleksibilitas mahasiswa dalam berganti anggota kelompok menjadi lebih terasah karena mahasiswa harus terbiasa dengan perubahan kelompok yang mereka alami selama mengikuti

perkuliahan di Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung. Oleh karena itu, terdapat banyak hal yang sebenarnya dapat disyukuri (*gratitude*) oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung.

*Gratitude* adalah kecenderungan umum untuk mengenali dan merespon dengan emosi *grateful* kepada kebaikan yang diberikan oleh orang lain dalam pengalaman yang positif dan atas *outcomes* yang sudah didapatkannya (Emmons & Tsang, 2002). Dalam hal ini, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung memiliki kecenderungan untuk mengenali hal baik apa saja yang sudah terjadi di dalam hidupnya dan merespons hal tersebut dengan rasa terimakasih atau *grateful*. Mahasiswa yang memiliki kecenderungan untuk mengenali dan merespon kebaikan dalam hidup dengan rasa terimakasih atau *grateful* akan mengalami keadaan di mana mereka juga merasakan emosi *grateful*.

Mahasiswa yang *gratitude* akan melalui 2 tahap pemrosesan informasi, yaitu *affirming* dan *recognizing* (Emmons & McCullough, dalam Arya & Shrituka, 2014). *Affirming* adalah mahasiswa menegaskan kembali bahwa hal-hal baik yang sudah terjadi pada dirinya, seperti tersedianya fasilitas untuk berkuliah, adanya bantuan dan dukungan, ruang kelas yang nyaman, dan hidup mereka menjadi lebih bermakna karena kebaikan-kebaikan yang sudah diterimanya tersebut. *Recognizing* adalah mahasiswa mengakui bahwa sumber kebaikan yang terjadi dalam kehidupannya berasal dari luar individu itu sendiri, seperti misalnya dari orang tua, teman, dosen, dan orang-orang disekitarnya. Setelah melalui pemrosesan informasi ini, mahasiswa akan menyentuh aspek dari *gratitude*.

*Gratitude* memiliki 3 aspek, yaitu *sense of abundance*, *simple appreciation*, dan *appreciation of others*. *Sense of abundance* merupakan keadaan individu merasa tidak berkekurangan akan apa yang ada di dalam kehidupannya. Mahasiswa merasa bahwa hal-hal yang dibutuhkannya dalam kehidupannya sudah mencukupi sehingga mereka tidak merasa kekurangan selama menjalani kehidupannya. Mahasiswa juga merasa bahwa kehidupan sudah

memperlakukan mereka dengan baik dalam segala aspek sehingga mereka menerima kebaikan yang berlimpah. Mahasiswa juga merasa bahwa kehidupan sudah memperlakukan mereka dengan adil dan mereka tidak merasa kekurangan akan apa yang seharusnya mereka terima. Aspek *sense of abundance* ini dapat digambarkan melalui mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung yang merasa bersyukur bahwa barang-barang seperti *laptop*, buku, *printer* yang dimilikinya sudah dapat menunjang performanya dalam perkuliahan. Mahasiswa juga merasa bahwa dukungan yang diberikan oleh tenaga pengajar, teman, dan orang tua sudah cukup. Selain itu, mahasiswa juga merasa bahwa dirinya sangat beruntung karena dapat berkuliah di Universitas “X” Bandung. Selain itu, mahasiswa juga merasa cukup dengan

*Simple appreciation* merujuk pada kemampuan individu untuk menghargai akan apa yang sudah tersedia bagi kebanyakan orang. Mahasiswa tidak hanya mampu menghargai hal-hal khusus yang terjadi terhadap dirinya, tetapi juga menghargai hal umum yang terjadi pada dirinya. Dalam hal ini, mahasiswa akan menganggap bahwa kehidupan adalah sebuah hadiah sehingga mahasiswa akan lebih banyak menunjukkan apresiasinya terhadap keuntungan-keuntungan yang diterimanya setiap hari dalam segala aspek kehidupannya. Dalam kehidupan sehari-hari, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung yang mampu menghargai apa yang sudah tersedia bagi kebanyakan orang akan merasa bersyukur akan hari yang cerah, bersyukur karena masih diberikan nafas kehidupan, atau bersyukur atas makanan yang sudah dimakannya.

*Appreciation of others* merujuk pada pentingnya bagi individu untuk mengekspresikan apresiasinya terhadap orang lain yang dianggap berkontribusi terhadap kesejahteraannya. Dalam hal ini, mahasiswa mengakui bahwa mengapresiasi kontribusi orang-orang disekitarnya adalah hal yang penting karena mereka sudah berkontribusi terhadap kesejahteraan dirinya dalam segala aspek kehidupan, seperti misalnya mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung merasa bersyukur akan kehadiran teman-teman di perkuliahan, merasa bersyukur

akan kehadiran orangtua yang sudah merawatnya dari kecil, atau merasa bersyukur akan dosen atau tim pengajar di kampus. Selain itu mahasiswa juga mengakui bahwa mengekspresikan apresiasinya adalah hal yang penting karena mahasiswa menyadari bahwa tanpa kontribusi orang lain, mungkin mereka tidak akan mendapatkan hadiah atau keuntungan-keuntungan tersebut.

Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung yang menampilkan *gratitude* akan mengalami afek positif yang lebih banyak (Emmons, 2008) dibandingkan mahasiswa yang lebih sedikit menampilkan *gratitude*. Afek positif yang mungkin dirasakan oleh mahasiswa yang menampilkan *gratitude* dapat berupa *joy, enthusiasm, love, happiness, dan optimism*. Tingginya derajat afek positif dapat mempengaruhi penilaian seseorang terhadap kepuasan akan kehidupannya karena afek positif adalah salah satu komponen dari *Subjective Well-Being* (SWB).

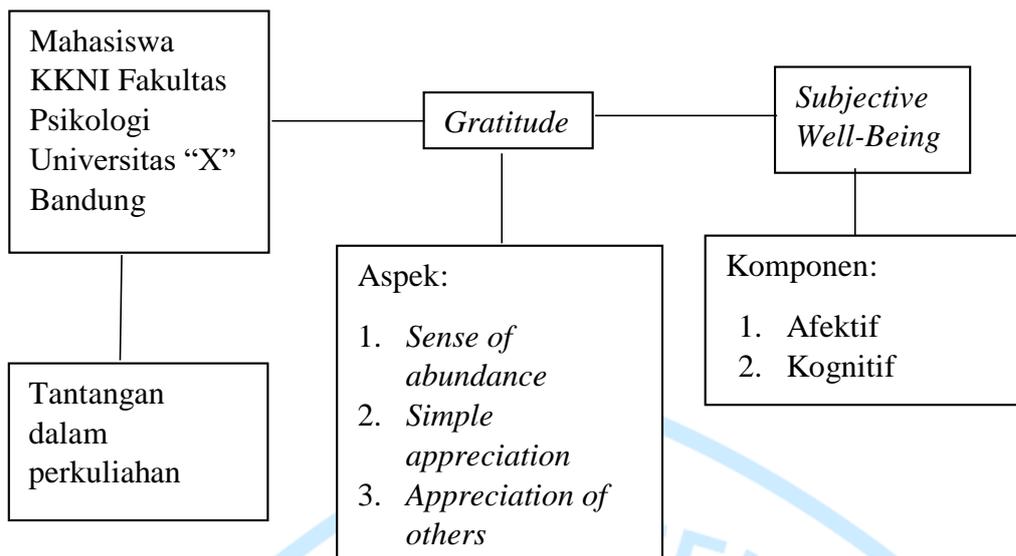
Menurut Diener (1985), *Subjective Well-Being* adalah penilaian afektif dan kognitif individu terhadap kualitas kehidupannya. Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung akan melakukan penilaian terhadap kualitas kehidupan perkuliahannya pada saat ini, baik penilaian afektif maupun kognitif. Komponen afektif adalah aspek emosional dari *well-being* atau kesejahteraan yang mencakup *mood* dan emosi yang diasosiasikan dengan pengalaman akan suatu kejadian yang sifatnya sesaat (Diener et al., dalam Hefferon, 2011). Mahasiswa akan melakukan penilaian terhadap perasaan apa saja yang dirasakan selama mengikuti perkuliahan dengan sistem KKNI. Penilaian afektif yang dilakukan oleh mahasiswa mencakup afek positif maupun afek negatif. Afek positif adalah emosi dan suasana hati (*mood*) yang menyenangkan dan afek negatif adalah emosi dan suasana hati yang tidak menyenangkan.

Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung dengan derajat afek positif yang lebih tinggi dibandingkan dengan afek negatif akan mengalami keadaan yang penuh energi, penuh kewaspadaan, dan adanya keterlibatan yang menyenangkan. Mahasiswa dengan

derajat afek negatif yang lebih tinggi dibandingkan dengan afek positif akan mengalami keadaan yang distres, adanya keterlibatan yang tidak menyenangkan, dan adanya macam-macam suasana permusuhan termasuk amarah, penghinaan, rasa jijik, rasa bersalah, rasa takut, dan rasa gugup (Ramzan & Shabbir, 2014).

Komponen kognitif atau proses penilaian merujuk pada *life satisfaction* atau kepuasan akan hidup (Diener, 1985). Dalam hal ini, komponen kognitif merujuk pada bagaimana mahasiswa menilai kualitas kehidupannya (*life satisfaction*) selama berkuliah dengan sistem KKNI. Perlu ditekankan bahwa penilaian mengenai seberapa puas mahasiswa akan keadaannya sekarang bergantung pada perbandingan kondisi yang sedang dialami dengan standar yang ditetapkan oleh mahasiswa terhadap dirinya. Mahasiswa yang memiliki derajat komponen kognitif yang tinggi adalah mahasiswa yang merasa puas dengan kehidupan perkuliahannya.

Dengan begitu, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung yang lebih sering menunjukkan *gratitude* akan semakin sering mengalami afek positif. Dengan tingginya frekuensi pengalaman akan afek positif mahasiswa maka penilaian akan kepuasan terhadap kehidupannya (SWB) menjadi lebih tinggi derajatnya karena salah satu komponen dari SWB meningkat, yaitu afek positif. Sebaliknya, mahasiswa yang lebih sering merasakan afek negatif dibandingkan dengan afek positif dapat mengalami penurunan derajat *subjective well-being*. Mahasiswa yang memiliki derajat SWB yang tinggi adalah mahasiswa yang merasa puas akan kualitas kehidupannya, lebih sering mengalami afek positif, dan jarang mengalami afek negatif. Mahasiswa yang memiliki derajat SWB yang rendah adalah mahasiswa yang tidak puas dengan kualitas kehidupannya, lebih jarang mengalami afek positif, dan lebih sering mengalami afek negatif.



Bagan 1.1 Kerangka Pikir

### 1.6 Asumsi Penelitian

- Mahasiswa KKNI Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung menghadapi tantangan dalam perkuliahannya.
- Untuk dapat menampilkan performa yang baik dalam mengatasi tantangan diperkuliahannya, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung memerlukan SWB.
- Mahasiswa KKNI Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung yang sering mengalami afek positif dibandingkan dengan afek negatif dan merasa puas terhadap kehidupan perkuliahannya akan memiliki derajat *subjective well-being* yang lebih tinggi.
- Mahasiswa KKNI Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung yang sering mengalami afek negatif dibandingkan dengan afek positif dan merasa tidak puas terhadap kehidupan perkuliahannya memiliki derajat *subjective well-being* yang lebih rendah.
- Kemampuan untuk mengenali hal-hal baik dalam kehidupan dan merespon dengan rasa terimakasih (*gratitude*) menumbuhkan afek positif dalam diri individu.

### 1.7 Hipotesis Penelitian

Terdapat hubungan antara *gratitude* dan *subjective well-being* pada Mahasiswa KKNI Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung.

