

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Setelah menyelesaikan pendidikan selama 12 tahun dibangku sekolah, seorang pelajar akan memasuki dunia perkuliahan. Di dunia perkuliahan status seseorang yang awalnya adalah pelajar kemudian berubah menjadi mahasiswa. Mahasiswa menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) adalah orang yang belajar di perguruan tinggi. Pandangan yang lain muncul dari Sarwono (1978) yang menyatakan bahwa mahasiswa merupakan setiap orang yang terdaftar secara resmi di perguruan tinggi dengan batas usia sekitar 18 – 30 tahun. Menurut Knopfemacher (dalam Suwono, 1978) mahasiswa merupakan insan calon sarjana dalam perguruan tinggi, dididik dan diharapkan dapat menjadi calon intelektual nantinya. Berdasarkan pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa merupakan calon sarjana yang terdaftar di perguruan tinggi secara resmi yang kemudian dididik dan diharapkan menjadi calon intelektual nantinya.

Di Indonesia sendiri banyak mahasiswa yang memilih untuk merantau demi meningkatkan kualitas pendidikannya. Hal ini sesuai dengan fenomena yang ditemukan oleh Rajagukguk (2017) di mana ditemukan bahwa mahasiswa memilih untuk merantau dengan tujuan untuk menempuh pendidikan dengan kualitas yang lebih baik. Menurut Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan pada tahun 2015

dalam Halim dan Dariyo (2016), mahasiswa perantau merupakan orang yang belajar di perguruan tinggi yang terletak di luar daerah asalnya dalam

jangka waktu tertentu untuk menyelesaikan pendidikannya. Pandangan lain dari Fauzia, Asmaran, dan Komalasari (2020) menyatakan bahwa mahasiswa perantau merupakan seseorang yang meninggalkan kampung halamannya untuk menempuh pendidikannya. Selain itu, Choirunisa dan Marheni (2019) menyatakan bahwa mahasiswa merupakan individu yang berasal dari suatu wilayah dan pindah ke wilayah lainnya untuk sementara waktu. Berdasarkan penjelasan mahasiswa perantau di atas, diketahui bahwa mahasiswa perantau merupakan individu yang menempuh pendidikan di luar kota asalnya dengan tujuan untuk mendapatkan pendidikan yang lebih baik.

Kehidupan seorang mahasiswa tentu berbeda dengan ketika ia menjadi seorang pelajar. Ketika menjadi seorang mahasiswa terdapat berbagai tuntutan yang harus dialami oleh mahasiswa. Mahasiswa dituntut untuk mampu beradaptasi dengan sistem perkuliahan yang cenderung lebih besar dan lebih impersonal. Selain itu, mahasiswa juga dituntut bersosialisasi dengan teman seangkatannya yang berasal dari berbagai daerah yang memiliki budaya atau etnis yang berbeda dan dituntut untuk lebih fokus dalam meningkatkan prestasi dalam dunia perkuliahan (Santrock, 2012). Menurut Indra (2012), di perguruan tinggi, mahasiswa dituntut untuk lebih mandiri, dan beradaptasi dengan lingkungan belajar, lingkungan sosial yang sangat berbeda dengan pada saat di bangku SMA.

Fransisca di tahun 2018 yang menyatakan bahwa mahasiswa perantau memiliki tuntutan yang lebih banyak dibandingkan mahasiswa perantau. Hal ini didukung oleh Lee , Koeske, dan Sales dalam Aprianti (2012) yang menyatakan bahwa mahasiswa perantau memiliki tuntutan untuk beradaptasi dengan budaya yang baru, sistem pendidikan yang baru, dan lingkungan sosial yang baru. Pernyataan ini diperkuat oleh Hurlock (1999) yang menyatakan bahwa mahasiswa perantauan perlu menyesuaikan diri dengan ketidakhadiran orang tua, perbedaan sistem pertemanan, dan penyesuaian terhadap norma dan aturan yang berada di warga sekitar.

Banyaknya tuntutan yang dialami oleh mahasiswa perantau mendorong mahasiswa perantau harus mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya karena dalam wawancara yang dilakukan oleh Rahayu dan Arianti (2020) ditemui bahwa mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya ditemui merasa *homesick*, tidak betah dengan lingkungan baru, sulit berkonsentrasi dan mengalami gangguan kesehatan seperti sakit kepala, pencernaan, tidur dan kelelahan. Erindana, Nashori, dan Tasaufi (2021) juga menyatakan bahwa rendahnya kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri dapat meningkatkan stress akademik pada mahasiswa.

Selain itu, menurut Siswanto (2007) apabila mahasiswa gagal dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan dan tekanan yang ada, maka hal tersebut dapat memicu perasaan tidak bahagia pada mahasiswa. Santrock (2012) juga menyatakan bahwa tuntutan yang dialami oleh mahasiswa dapat menimbulkan permasalahan psikologis seperti stress, cemas, frustrasi dan merasa dirinya tidak berguna. Widihapsari (dalam Noval, 2021) juga menyatakan bahwa ketidakmampuan individu dalam beradaptasi dan menyelesaikan masalah dapat menimbulkan perasaan kurang bahagia yang kemudian berpengaruh pada kehidupan sehari – hari individu. Berdasarkan pernyataan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa ketidakmampuan mahasiswa

dalam menyesuaikan diri dapat membuat mahasiswa merasa kurang bahagia yang ditandai dengan adanya permasalahan psikologis seperti stress, cemas, dan frustrasi.

Schimmel (2009) menyatakan bahwa kebahagiaan juga disebut sebagai kesejahteraan subjektif. Menurut Diener (2000) kesejahteraan subjektif merupakan proses bagaimana seseorang mengevaluasi kehidupannya dari sisi kognitif dan afektif. Sisi kognitif berbicara tentang kepuasan hidup yang melibatkan penilaian (kognitif) di mana seseorang dikatakan puas dengan dirinya apabila tidak ada atau sedikit kesenjangan yang terjadi antara kehidupan aktualnya dengan kehidupan ideal yang diinginkan sedangkan sisi afektif merupakan emosi atau mood positif atau negatif yang merupakan ekspresi dari kebahagiaan. Individu dikatakan memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi jika individu mengalami kepuasan hidup yang tinggi, sering merasakan emosi yang menyenangkan dan jarang merasakan emosi yang tidak menyenangkan. Sebaliknya, individu dikatakan memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang rendah apabila individu merasa tidak puas dengan kehidupannya, jarang merasakan kegembiraan, dan sering merasakan emosi negatif (Diener, 2000).

Menurut Diener, Lucas, & Oishi (dalam Snyder Shane J. Lopez, 2002), kesejahteraan subjektif merupakan suatu konsep luas yang mencakup pengalaman emosi yang menyenangkan, rendahnya emosi negatif, dan tingginya kepuasan hidup. Kesejahteraan subjektif seseorang dikatakan tinggi, apabila orang tersebut merasa bahagia, puas dengan kehidupannya, dan mengalami neurotisme yang rendah (Compton & Hoffman, 2013).

Terdapat tiga komponen dasar dalam kesejahteraan subjektif menurut Diener, Suh, & Oishi (1997) yaitu kepuasan, afeksi yang menyenangkan, dan rendahnya afeksi yang tidak menyenangkan. Berbeda dengan yang dicantumkan Compton & Hoffman (2013) menyatakan bahwa aspek dari kesejahteraan subjektif terdiri dari kebahagiaan, kepuasan hidup dan rendahnya neurotisme.

Fitriana (2018) menyatakan bahwa kesejahteraan subjektif yang tinggi pada mahasiswa dapat membuat mahasiswa memiliki kinerja akademis yang tinggi. Selain itu, individu yang mampu mengevaluasi kepuasan hidupnya dan mampu mengontrol emosinya akan mampu menghadapi berbagai peristiwa dengan lebih baik dibandingkan individu yang tidak mampu mengevaluasi kepuasan hidupnya dan tidak mampu mengontrol emosinya (Diener, 2000).

Penelitian lain menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi mampu beradaptasi dengan lingkungan dan sistem perkuliahan yang ada seperti penelitian kesejahteraan subjektif pada mahasiswa yang ada di 17 negara di mana ditemukan bahwa mahasiswa yang memiliki kesejahteraan subjektif tinggi dapat meningkatkan keterampilan sosial, penampilan fisik dan mencapai cita-cita (Diener, 2000). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Armenta, Ruberton, & Lyubomirsky (2015) yang menemukan bahwa individu yang bahagia lebih mudah menjalin hubungan sosial, membantu orang lain, produktif di tempat kerja dan sukses dalam beradaptasi dengan perubahan lingkungan. Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat diketahui bahwa penting bagi mahasiswa rantau untuk memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi.

Namun faktanya dilapangan ditemukan bahwa sebanyak 33 persen mahasiswa mengalami depresi selama kurang lebih satu tahun belakangan. Akibat dari depresi ini membuat mahasiswa menjadi kesulitan untuk fokus ketika belajar dan mengerjakan tugas karena terlalu mengkhawatirkan hal-hal kecil dalam kehidupan mereka (Marie, 2018). Emosi yang timbul pada mahasiswa mencerminkan bahwa adanya perasaan yang tidak menyenangkan dan ini mengarah ke salah satu komponen afektif dalam kesejahteraan subjektif yaitu afek negatif. Penelitian lain dilakukan oleh Putri (2013) pada 70 subjek, di mana ditemukan bahwa terdapat 16 subjek penelitian yang memiliki kesejahteraan subjektif dalam tingkat rendah. Lebih lanjut penelitian yang dilakukan oleh Kulaksizoglu dan Topuz pada tahun 2014 (dalam

Nadeak, 2019) menemukan bahwa mahasiswa tahun pertama cenderung memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah dibandingkan mahasiswa lainnya.

Hasil wawancara yang dilakukan oleh Noval (2021) berdasarkan aspek kesejahteraan subjektif ditemukan 8 dari 10 mahasiswa perantau menunjukkan gejala kesejahteraan subjektif yang rendah. Hal ini dapat dilihat pada aspek kepuasan hidup, mahasiswa merasa tidak puas dengan apa yang dicapai selama merantau. Selain itu terdapat mahasiswa yang mengeluhkan kesulitan dalam beradaptasi selama merantau dan juga sering merasa kesepian serta rindu akan orang tua dan teman – teman di kampung halaman. Perasaan kesepian dan rindu akan kampung halaman ini menunjukkan adanya afek negatif yang dialami oleh mahasiswa perantau. Diener (2009) menyatakan bahwa individu yang sering mengalami afek negatif terindikasi memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah.

Wawancara lain dilakukan oleh Halim di tahun 2015 berdasarkan aspek kesejahteraan subjektif pada 20 mahasiswa semester awal yang berasal dari luar Jawa. Hasil wawancara menemukan bahwa mahasiswa merasa hidupnya berada di masa yang sulit dan tidak sesuai dengan apa yang diharapkan. Penyebabnya adalah mahasiswa merasa terdapat banyak hal yang menjadi penghambat dalam menjalani kehidupannya sebagai mahasiswa perantau seperti banyaknya tugas kuliah, kerinduan akan kampung halaman, dan perasaan asing dengan budaya di daerah setempat.

Peneliti sendiri juga melakukan wawancara kepada 5 mahasiswa perantau yang saat ini sedang berkuliah di Yogyakarta. Pertanyaan wawancara dilakukan berdasarkan aspek kesejahteraan subjektif yang dikemukakan oleh Diener, Suh, dan Oishi (1997), di mana terdapat dua aspek dalam kesejahteraan subjektif yaitu dari segi kognitif yaitu kepuasan hidup dan dari segi afektif yaitu afek positif dan negatif. Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, ditemukan bahwa 3 dari 5 mahasiswa perantau mengalami gejala rendahnya kesejahteraan subjektif.

Rendahnya kesejahteraan subjektif dapat dilihat dari adanya ketidakpuasan mahasiswa perantau terkait hasil kinerja akademik yang mereka dapatkan pada saat berkuliah. Adanya ketidakpuasan akan hasil kinerja mahasiswa selama berkuliah pada akhirnya mendorong munculnya perasaan gagal pada mahasiswa. Selain itu mahasiswa juga mengeluhkan sering merasa *homesick* dan rindu dengan orang tua dan teman – teman yang ada di kampung halaman. Ketidakpuasan dan afek negatif yang lebih sering dialami oleh mahasiswa perantau yang menandakan rendahnya kesejahteraan subjektif pada mahasiswa perantau. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dan hasil penelitian yang sebelumnya diketahui bahwa kesejahteraan subjektif mahasiswa perantau masih berada pada taraf yang rendah.

De Neve, Diener, Tay, dan Xuereb (2013) menyatakan bahwa rendahnya tingkat kesejahteraan subjektif individu membuat produktivitas menurun, hubungan sosial semakin buruk, kualitas kesehatan dan *longevity* individu menjadi rendah. Penelitian lain dilakukan oleh Nurmalita, Yoenanto, dan Nurdibyanandaru (2021) menyatakan bahwa rendahnya kesejahteraan subjektif berdampak pada pasifnya siswa pada saat proses pembelajaran. Rendahnya tingkat keaktifan siswa pada saat pembelajaran berdampak pada rendahnya prestasi akademik pada siswa.

Kesejahteraan subjektif menurut Lyubomirsky, Sheldon, dan Schkade (2005), menyatakan bahwa terdapat tiga faktor utama yang mempengaruhi kebahagiaan antara lain faktor bawaan (*set range*), situasi lingkungan (*circumstances*), dan faktor yang dikendalikan oleh diri sendiri (*voluntary activities*). Seligman (2011), menyatakan bahwa faktor yang dikendalikan oleh diri sendiri atau yang dikenal dengan *voluntary activities* terdiri dari *positive emotions, engagement, relationship, meaning of life, dan accomplishment*. *Positive Emotions* sendiri dibagi menjadi dalam tiga rentang waktu yaitu masa lalu, masa kini dan masa depan. Emosi positif terkait dengan masa lalu yaitu kebersyukuran (*gratitude*), dan pengampunan (*forgiveness*). Emosi positif terkait dengan masa sekarang antara lain *flow*, dan *mindfulness*.

Emosi positif yang berhubungan dengan masa depan antara lain optimism dan harapan (Seligman, 2002).

Menurut Parks and Titova (2016), kesejahteraan subjektif dapat ditingkatkan melalui intervensi psikologi positif. Pandangan lain dari Sin dan Lyubomirsky (2009) menyatakan bahwa selain intervensi psikologi positif, *cognitive behavioral therapy* (CBT), dan *well-being therapy* (WBT). Lebih lanjut dijelaskan bahwa intervensi psikologi positif merupakan suatu metode atau aktivitas yang disengaja untuk membangun perasaan positif, kognitif, dan perilaku (Sin & Lyubomirsky, 2009).

Adapun psikologi positif merupakan ilmu yang menekankan pada aspek positif pada kehidupan individu, seperti kebahagiaan, kesejahteraan, dan berkembang (Boniwell, 2012). Seligman, dkk(2005) menekankan bahwa psikologi positif merupakan studi yang mempelajari tentang emosi positif dan karakter positif pada individu. Berdasarkan pernyataan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa intervensi psikologi positif merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara sengaja untuk menumbuhkan karakter, perilaku dan emosi positif.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sin dan Lyubomirsky (2009), diketahui bahwa durasi pelaksanaan *well-being therapy* dan *cognitive behavioral therapy* memerlukan waktu 8 – 12 minggu sedangkan pada intervensi psikologi positif lama waktu yang diperlukan dalam pelaksanaannya kurang dari empat minggu. Selain itu apabila dilihat dari besarnya dampak yang dihasilkan, diketahui bahwa CBT dan WBT memiliki dampak sebesar 0,2 – 0,44 sedangkan pada intervensi psikologi positif dampak yang diperoleh sebesar 0,06 – 0,84 (Sin & Lyubomirsky, 2009). Besarnya dampak yang dihasilkan oleh intervensi psikologi positif dengan kurun waktu yang singkat jika dibandingkan dengan CBT dan WBT membuat peneliti memilih untuk menggunakan intervensi psikologi positif sebagai perlakuan yang akan diberikan kepada subjek penelitian.

Parks dan Titova (2016) membagi intervensi psikologi positif ke dalam 7 kategori utama yaitu: intervensi berbasis makna (*mindful photography*), kebersyukuran (*three good things, counting blessing, a gratitude visit*), *savouring* (*memory building, self-congratulation*), kebaikan (*acts of kindness, prosocial purchasing*), empati (*empathy care training*), optimism (*life summary*), dan kekuatan (*using signature in a way*). Di dalam setiap kategori terdapat aktivitas yang dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif individu salah satunya adalah intervensi *three good things* (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005).

Intervensi *three good things* dipilih karena intervensi ini merupakan salah satu intervensi yang sudah terbukti efektivitasnya dari riset – riset ilmiah (Boniwell, 2012). Selain itu, intervensi *three good things* merupakan salah satu intervensi psikologi positif yang paling kuat diantara intervensi psikologi positif lainnya. (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005). *Three good things* sebagai salah satu intervensi juga memiliki beberapa keunggulan diantaranya adalah dalam pelaksanaannya intervensi *three good things* tidak memerlukan biaya. Selain itu waktu yang dibutuhkan dalam melaksanakan intervensi ini juga tidak lama. Intervensi ini juga dapat diaplikasikan kepada siapapun dan tidak memerlukan keahlian khusus untuk mengerjakannya (Sexton & Adair, 2018). Berdasarkan efektivitas dan kepraktisannya, maka intervensi *three good things* dipilih untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa perantau.

Intervensi *three good things* merupakan intervensi psikologi berbasis kebersyukuran (Parks & Titova, 2016). Intervensi ini diperkenalkan oleh Seligman (2011) di dalam bukunya yang berjudul “*Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well – Being*”. Intervensi ini terbentuk dengan dasar aspek kebersyukuran Mc Cullough, dkk (2002) yang terdiri dari aspek intensitas, frekuensi, *span* dan *destiny*.

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa intervensi *three good things* mampu meningkatkan kesejahteraan subjektif seperti dalam penelitian yang dilakukan oleh Seligman,

dkk (2005) menunjukkan bahwa intervensi ini mampu meningkatkan kebahagiaan dan menurunkan gejala depresi selama 6 bulan. Penelitian lain yang dilakukan Chancellor, Layous dan Lyubomirsky, (2015) menunjukkan bahwa dalam lingkup pekerjaan, teknik ini terbukti mampu meningkatkan kebahagiaan karyawan. Hasil penelitian yang dilakukan Laba dan Kusumaputri di tahun 2020 pada 15 orang karyawan yang ada di DIY menunjukkan bahwa teknik *three good things* efektif dalam meningkatkan kebahagiaan karyawan di tempat kerja.

Adanya pengaruh antara intervensi *three good things* terhadap kesejahteraan subjektif adalah karena intervensi *three good things* dapat meningkatkan emosi positif individu (Setiawan & Yoenanto, 2019). Selain afek positif, dalam penelitian yang dilakukan oleh Seligman (2005), menunjukkan bahwa intervensi *three good things* mampu mengurangi gejala depresi yang merupakan bagian dari afek negatif. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Sexton & Adair (2018) ditemukan juga bahwa adanya intervensi *three good things* membuat individu lebih menyadari hal positif yang terjadi di sekitar individu. Lebih lanjut dijelaskan oleh McCullough, Emmons, dan Tsang (2002) bahwa ketika individu fokus pada hal positif yang terjadi disekitarnya, maka individu akan cenderung puas dengan apa yang ia miliki.

Berdasarkan berbagai hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa penting bagi mahasiswa perantau untuk memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi karena hal tersebut dapat mempengaruhi kinerja mahasiswa. Selain itu, adanya kesejahteraan subjektif yang tinggi membuat mahasiswa lebih mampu beradaptasi dengan lingkungannya serta mampu meningkatkan keterampilan sosial. Lebih lanjut diketahui bahwa adanya intervensi *three good things* efektif dan praktis dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif, sehingga peneliti tertarik untuk meneliti apakah ada pengaruh intervensi *three good things* terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa perantau. Oleh karena itu penelitian yang dirumuskan oleh peneliti berjudul “Pengaruh Teknik *Three Good Things* terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa Perantau.”

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh teknik *three good things* terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa perantau

2. Manfaat

a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, manfaat yang diberikan dari penelitian ini adalah adanya kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi pada umumnya dan psikologi positif tentang pengaruh teknik *three good things* terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa.

b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan kesejahteraan subjektif mahasiswa terutama pada mahasiswa perantau yang memiliki kesejahteraan subjektif yang sedang dan rendah. Selain itu, hasil penelitian juga diharapkan dapat memberikan referensi bagi masyarakat bagaimana meningkatkan kesejahteraan subjektif.

C. Keaslian Penelitian

1. Penelitian yang dilakukan oleh Setiawan dan Yoenanto (2019) yang berjudul “Implementation of Three Good Things in Life Training on Subjective Wellbeing Improvement in Student Master Degree of Professional Psychology”. Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest – posttest*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan pada mahasiswa profesi sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikansi p dalam penelitian ini yaitu 0,003 yang menunjukkan nilai $<$ dari 0,005 sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik *three good things* efektif dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa psikologi profesional. Terdapat beberapa perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti oleh peneliti diantaranya adalah perbedaan

subjek penelitian di mana Setiawan & Yoenanto menggunakan mahasiswa psikologi profesi di Universitas Airlangga sebagai subjek penelitian sedangkan peneliti menggunakan mahasiswa perantau yang sedang menempuh pendidikan sarjana di Yogyakarta. Lebih lanjut, pada penelitian yang dilakukan oleh Setiawan & Yoenanto waktu pemberian perlakuan itu berlangsung tujuh hari sedangkan pada penelitian peneliti akan berlangsung selama 3 hari. Terakhir pengumpulan skala pada penelitian Setiawan & Yoenanto menggunakan skala yang dipakai merupakan skala PERMA sedangkan skala yang akan dipakai peneliti merupakan *Satisfaction with Life* (SWLS) dan *Positive and Negative Affect Scale* (PANAS).

2. Penelitian yang dilakukan oleh Laba dan Kusumaputri (2020) mengenai “Kebahagiaan di Tempat Kerja; Efektivitas Intervensi Psikologi Berbasis Online Latihan Tiga Hal Baik”. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *randomized pretest – posttest control group*. Dalam penelitian ini, analisis data yang digunakan adalah *Mann Whitney U Test*. Hasil statistik dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *gained score* yang diperoleh adalah sebesar 8.500 dengan $p = 0.021$ ($p < 0.05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan skor kesejahteraan subjektif antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol di mana kebahagiaan di tempat kerja pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kebahagiaan di tempat kerja kelompok kontrol setelah diberi perlakuan. Penelitian yang dilakukan oleh Laba dan Kusumaputri memiliki beberapa perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Perbedaan pertama dapat dilihat dari subjek penelitian, di mana subjek penelitian yang digunakan Laba dan Kusumaputri adalah pada karyawan perusahaan atau instansi sedangkan peneliti menggunakan mahasiswa perantau yang sedang menempuh studi sarjana di Yogyakarta sebagai subjek penelitian. Perbedaan kedua adalah penelitian yang dilakukan oleh Laba dan Kusumaputri berlangsung selama 6 hari dengan menggunakan *website* sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti akan berlangsung selama 3 hari secara offline. Perbedaan terakhir yang ditemukan adalah pada desain penelitian, desain penelitian

Laba dan Kusumaputri (2020) merupakan *pretest – post test group* sedangkan desain penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah *one group pre test – post test*.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Nining, Hariyati, Rahman, dan Rayatin (2021) dengan judul “Psikologi Pemberdayaan: Berbagi Tiga Hal Baik untuk mengatasi *burnout* perawat di era covid – 19”. Hasil penelitian menunjukkan 55% perawat di RS X mengalami *burnout* dan penurunan diri namun dengan adanya psikologi pemberdayaan: tiga hal baik maka permasalahan *burnout* dapat diatasi. Analisis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan *fishbone*. Terdapat perbedaan antara penelitian Nining, dkk dan penelitian yang akan dilakukan peneliti di mana dari segi media pelaksanaan perlakuan yang dilakukan Nining, dkk itu melalui *Whatsapp* sedangkan pelaksanaan perlakuan dalam penelitian ini akan dilakukan secara luring. Perbedaan lain dapat dilihat dari metode pengumpulan data di mana pada penelitian Nining, dkk berupa *case report* penentuan *quality improvement* dengan pendekatan 8 langkah Kotter, observasi, dan *screening burnout* menggunakan *Maslach Burnout Inventory Human Service Survey* (MBI-HSS) sedangkan peneliti menggunakan *Satisfaction with Life Scale* dan *Positive and Negative Affect Scale* (PANAS). Ditambah lagi subjek penelitian Nining, dkk merupakan perawat di Rumah Sakit X sedangkan pada peneliti merupakan mahasiswa perantau yang sedang menempuh pendidikan sarjana di Yogyakarta. Terakhir, variabel yang diteliti oleh Nining, dkk merupakan *burnout* sedangkan peneliti meneliti variabel kesejahteraan subjektif.