1. BLUE PRINT SKALA SUBJECTIVE WELL BEING

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Aspek | Indikator | Nomer | Aitem | Jumlah |
|  |  |  | Fav | Unfav |  |
| 1. | *Life satisfaction* (Kepuasan Hidup) | kepuasan secara ekonomi.  Kepuasan secara sosial. Kepuasan terhadap pertemanan  Kepuasan terhadap diri sendiri.  Perbandingan antara peristiwa yang dialami individu dengan harapan dan keinginannya | 1, 3, 29, 30, 41 | 2, 5, 7, 32, 38 |  |
| 2 | *Satisfaction with important domains* (Kepuasan Dengan Domain Penting) | Kepuasan terhadap kesehatan fisik  Kepuasan terhadap kesehatan psikologis.    Kepuasan terhadap pekerjaan.  Kepuasan terhadap waktu luang.  Kepuasan terhadap hubungan sosial.  Kepuasan terhadap hubungan keluarga | 4, 6, 8, 26, 33, 45 | 11,43,31,18, ,17,28 |  |
| 3 | Positive affect (Afek Positif) | kegembiraan.  Kasih sayang  Tertarik atau berminat akan sesuatu.  Merasa puas.  Merasa bangga.  Bersemangat.  Penuh tekad  Penuh perhatian | 25,9,34,12,19,10 ,21,36 | 46,27,23 |  |
| 4. | *Low levels of negative affect* (tingkat afek negatif yang rendah) | Mengalami sedikit emosi dan suasana hati yang tidak menyenangkan seperti Kemarahan.  Kesedihan.  Kecemasan  Khawatir.  Stress.  Frustrasi  Rasa malu.  Rasa bersalah.  Iri hati.  Kesepian atau ketidakberdayaan. | 14,39,20,44,42, 24,16,40,15,22 | 35,13,37 |  |
|  |  | Jumlah | 46 |  |  |

1. BLUE PRINT SKALA KEBERSYUKURAN

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Komponen** | **Indikator** | **Nomer** | **Aitem** | **Jumlah** |
|  |  |  | **Fav** | **Unfav** |  |
| 1 | Keikhlasan | 1. Menerima secara ikhlas terhadap segala sesuatu yang dianggap sebagai karunia dari Allah 2. Menimbulkan emosi Bahagia dalam diri atas pemberian Allah | 2, 18, 31  9 | 10, 12, 24  33 | 6  2 |
| 2 | Kebahagiaan  *(happiness)* | 1. Adanya rasa Bahagia terhadap berbagai pemberian Allah termasuk hal yang dianggap tidak menyenangkan | 5 | 19, 21 | 3 |
| 3. | Rasa berterima kasih kepada Allah | 1. Berterima kasih atas nikmat atau hal menyenangkan 2. Rasa terima kasih atas hal-hal yang tidak menyenangkan | 7, 11 | 1  3 | 3  1 |
| 4. | Perilaku prososial | 1. Melakukan perbuatan baik 2. Memberi atau berbagi dengan orang lain | 13, 16  23, 32 | 30  4, 8 | 3    4 |
| 5. | Berterima kasih secara lisan | 1. Mengingat serta menyebut-nyebut nikmat yang diberikan oleh Allah 2. Mengucapkan Alhamdulillah *(gratitude with word)* | 17, 27  6, 22 | 29  26, 14 | 3  4 |
| 6 | Perubahan diri menjadi lebih baik pasca bersyukur | 1. Melakukan perubahan diri menjadi lebih baik | 15, 20, 28 | 25 | 4 |
|  |  | Jumlah Total |  |  | 33 |