

**KEBERSYUKURAN DAN OPTIMISME TERHADAP
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA
YANG BEKERJA**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana dalam
Bidang Psikologi



Oleh:

FERRY FIRMANSYAH

411835072000060

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS ISLAM 45
BEKASI
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Kebersyukuran dan Optimisme terhadap Kesejahteraan
Psikologis Mahasiswa yang Bekerja

Penyusun : Ferry Firmansyah

NPM : 41183507200060

Bekasi, 24 Juli 2024

Menyetujui:

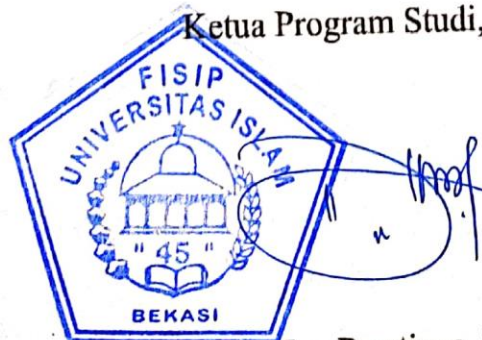
Pembimbing,



(Novita Dian Iva Prestiana, M. Psi)

Mengetahui:

Ketua Program Studi,



(Novita Dian Iva Prestiana, M. Psi)

HALAMAN PENGESAHAN

Kebersyukuran dan Optimisme terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa
yang Bekerja



Dipersiapkan dan disusun oleh:

Ferry Firmansyah

41183507200060

Telah diajukan dihadapan Dewan Penguji

pada tanggal: 24 Juli 2024

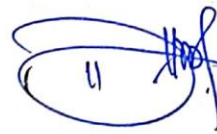
dan telah dinyatakan Lulus/disahkan

di Universitas Islam 45 Bekasi

pada tanggal: 24 Juli 2024

Dewan Penguji:

Ketua : Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi

()

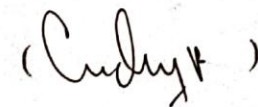
Sekretaris : Ratna Duhita Pramintari, SKM., M.Si

()

Anggota : 1. Alfiana Indah Muslimah, S.Psi., M.Psi

()

2. Lucky Purwantini, S. Psi., M.A.

()

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ferry Firmansyah

NPM : 41183507200060

Judul Skripsi : Kebersyukuran dan Optimisme terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa yang Bekerja

Menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister, dan atau pustaka), baik di Universitas Islam 45 maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, yang dibimbing oleh Dosen Pembimbing Skripsi yang ditentukan atau dosen lain yang kompeten.
3. Karya tulis ini terbebas dari:
 - a. *Fabrikasi*, yaitu pustaka membuat data yang tidak ada menjadi seolah-olah ada (pemalsuan hasil penelitian) yaitu mengarang, mencatat dan atau mengumumkan hasil penelitian tanpa pembuktian telah melakukan proses penelitian;
 - b. *Falsifikasi*, yaitu pengubahan data dengan maksud agar sesuai yang dikehendaki (pemalsuan data penelitian) yaitu memanipulasi bahan penelitian, peralatan atau proses, mengubah atau tidak mencantumkan data atau hasil sedemikian rupa, sehingga penelitian itu tidak disajikan secara akurat dalam catatan penelitian;
 - c. *Plagiarism*, yaitu pencurian gagasan, pemikiran, proses, objek dan hasil penelitian, baik dalam bentuk data atau kata-kata, termasuk bahan yang diperoleh melalui penelitian terbatas (bersifat rahasia) usulan rencana penelitian, dan atau naskah orang lain tanpa menyatakan penghargaan.
4. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaraan dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Islam 45.

Bekasi, 24 Juli 2024

Yang Membuat Pernyataan



Ferry Firmansyah
41183507200060

RIWAYAT HIDUP

A. DATA DIRI

Nama : Ferry Firmansyah
TTL : Bekasi, 01 Februari 2002
Jenis Kelamin : Laki-laki
Email : ferryfirmansyah9855@gmail.com
Agama : Islam
Nomor Telepon : 081317792943
Nama Ayah : Remon
Nama Ibu : Asmah

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

Periode	Nama Institusi	Jenjang
2008-2014	SDN Cibuntu 01	SD
2014-2017	SMPN 2 Cibitung	SMP
2017-2020	SMAN 1 Cibitung	SMA

C. PENGALAMAN BEKERJA/MAGANG

Periode	Nama Institusi
2021-2022	Owner kedai dalahar
2022	Petugas lapangan Badan Pusat Statistik (BPS).
2022	Petugas <i>data entry</i> BKKBN
2022-2023 & 2023-2024	Asisten dosen untuk matakuliah Dasar Asesmen Psikologis.
2023-2024	Asisten dosen untuk matakuliah Kesehatan Mental.
2023-2024	Asisten dosen untuk matakuliah Ketahanan Keluarga Wilayah Urban.

MOTTO & PERSEMBAHAN

“Whatever happens tomorrow you must promise me one thing. That you will stay who you are. Not a perfect soldier, but a good man”

-Steve Rogers (Captain America)-

KATA PENGANTAR

Puji Syukur atas kehadiran *ALLAH SUBHANAHU WA TA'ALA* yang selalu melimpahkan rahmat, serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Kebersyukuran dan optimisme terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa yang bekerja.”

Sholawat serta salam semoga tercurahkan kepada junjungan terbaik, baginda alam Rasulullah SAW selaku tauladan terbaik hingga akhir zaman. Semoga Allah SWT melimpahkan rahmat kepada beliau, serta keluarga, sahabat dan seluruh umatnya hingga akhir zaman.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar S. Psi (Sarjana Psikologi) pada program studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Islam 45 Bekasi.

Penulis menyadari bahwa keberhasilan dalam menyelesaikan Skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan dan dorongan berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Allah SWT yang Maha Esa yang telah memberikan nikmat berupa kekuatan dan kemudahan dalam tindakan untuk menyusun skripsi ini.
2. Ibu Novita Dian Iva Prestiana, M. Psi selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan kritikan, dan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Segenap tim dewan penguji yang telah memberikan kesempatan untuk menguji, mengoreksi, mengkritik dan memberikan saran kepada skripsi penulis, sehingga skripsi ini bisa bermakna dan berguna.
4. Seluruh dosen Psikologi Universitas Islam “45” Bekasi yang telah memberikan ilmu serta pembelajaran yang bermanfaat bagi penulis.
5. Teristimewa kepada Ibu, Ayah, Kakak, Adik dan seluruh keluarga besar atas kasih sayang dan pemberian semangat dukungan moral serta material, nasihat, fasilitas serta doa-doa terbaik untuk kesuksesan penulis. Semoga kalian selalu diberikan Kesehatan, panjang umur dan selalu berada dalam lindungan Allah SWT. Aamiin.

6. Kepada Kak Rahmawati selaku mentor dan teman baik yang sudah membantu penulisan skripsi ini dari awal sampai akhir.
7. Kepada Wanda Aulia Putri sebagai sahabat yang sudah memberikan motivasi saat hidup terasa sulit dan selalu membantu serta menemani peneliti dari awal perkuliahan sampai akhir perkuliahan.
8. Kepada teman-teman yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang sudah membantu peneliti dalam segala aspek dalam kehidupan.
9. Kepada orang-orang yang singgah sementara dalam kehidupan dan memberikan rasa bahagia serta mendatangkan “rasa” meskipun sementara kepada peneliti, sehingga dapat menambah semangat dalam menjalani perkuliahan maupun kehidupan walaupun pada akhirnya kita tidak pernah bersatu dan akhirnya berpisah menjadi orang asing kembali.

Akhir kata, penulis berharap penelitian ini dapat menjadi berkat dan berkontribusi bagi perkembangan ilmu psikologi maupun segala pihak yang membutuhkan untuk perkembangan dan kemajuannya. Penulis menyadari penelitian ini memiliki banyak keterbatasan. Oleh karena itu, penulis dengan terbuka menerima kritik dan saran yang dapat membangun skripsi ini menjadi karya yang lebih baik. Demikian penelitian ini penulis susun, semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi pihak yang membutuhkan.

Wassalamu’alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Bekasi, 24 Juli 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
RIWAYAT HIDUP	iv
KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
1. Manfaat Teoritis	6
2. Manfaat Praktis	7
BAB II.....	9
TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Kajian Pustaka.....	9
1. Kesejahteraan Psikologis	9
2. Kebersyukuran	18
3. Optimisme.....	21
B. Kerangka Berpikir	24
C. Hipotesis.....	26
D. Orisinalitas dan Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya.....	27
BAB III	31
METODE PENELITIAN.....	31
A. Desain Penelitian.....	31
B. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel	31
1. Identifikasi Variabel	31
2. Definisi Konseptual	31
3. Definisi Operasional	32
C. Subjek, Tempat, & Waktu Penelitian.....	32
1. Subjek Penelitian	32
2. Populasi dan Teknik Pengumpulan Sampel.....	33

3. Tempat dan Waktu Pelaksanaan.....	33
D. Teknik Pengumpulan Data	34
1. Wawancara.....	34
2. Skala Psikologi	34
E. Teknik Analisis Data	47
1. Analisis Deskriptif	47
2. Teknik Pengujian Asumsi	48
3. Teknik Pengujian Hipotesis	50
F. Etika Penelitian	51
1. Partisipasi Penelitian.....	51
2. Prosedur Penelitian	51
3. Keamanan dan Kerahasiaan Data	51
BAB IV	53
HASIL PENELITIAN DAN DISKUSI	53
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	53
B. Deskripsi Demografis Subjek Penelitian.....	53
C. Deskripsi Variabel Penelitian	56
D. Hasil Penelitian	57
1. Hubungan Kebersyukuran dengan Kesejahteraan Psikologis	57
2. Hubungan Optimisme dengan Kesejahteraan Psikologis	58
3. Pengaruh Kebersyukuran terhadap Kesejahteraan Psikologis.....	59
4. Pengaruh Optimisme terhadap Kesejahteraan Psikologis	59
E. Diskusi.....	60
F. Keterbatasan Penelitian	65
BAB V.....	67
PENUTUP.....	67
A. Kesimpulan.....	67
B. Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN.....	75

DAFTAR TABEL

<i>Tabel 1. Orisinalitas dan Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya.....</i>	<i>27</i>
<i>Tabel 2. Tempat dan Waktu Pelaksanaan.....</i>	<i>33</i>
<i>Tabel 3. Skala Kesejahteraan Psikologis</i>	<i>34</i>
<i>Tabel 4. Skala Kebersyukuran.....</i>	<i>35</i>
<i>Tabel 5. Skala Optimisme.....</i>	<i>35</i>
<i>Tabel 6. Blue Print Skala Kesejahteraan Psikologis.....</i>	<i>36</i>
<i>Tabel 7. Blue Print Skala Kebersyukuran</i>	<i>36</i>
<i>Tabel 8. Blue Print Skala Optimisme</i>	<i>37</i>
<i>Tabel 9. Hasil Expert Judgment Kebersyukuran.....</i>	<i>38</i>
<i>Tabel 10. Hasil Expert Judgment Optimisme.....</i>	<i>39</i>
<i>Tabel 11. Hasil Expert Judgment Kesejahteraan Psikologis</i>	<i>39</i>
<i>Tabel 12. Indeks diskriminasi aitem kesejahteraan psikologis</i>	<i>40</i>
<i>Tabel 13. Indeks diskriminasi aitem skala kebersyukuran</i>	<i>41</i>
<i>Tabel 14. Indeks diskriminasi aitem skala optimisme</i>	<i>42</i>
<i>Tabel 15. Blue Print Skala Kebersyukuran</i>	<i>43</i>
<i>Tabel 16. Blue Print Skala Optimisme</i>	<i>44</i>
<i>Tabel 17. Blue Print Skala Kesejahteraan Psikologis.....</i>	<i>45</i>
<i>Tabel 18. Kategorisasi Alpha Cronbach's.....</i>	<i>46</i>
<i>Tabel 19. Hasil Uji Reliabilitas.....</i>	<i>47</i>
<i>Tabel 20. Rumus Kategorisasi.....</i>	<i>47</i>
<i>Tabel 21. Hasil pengujian kategorisasi.....</i>	<i>48</i>
<i>Tabel 22. Uji normalitas.....</i>	<i>48</i>
<i>Tabel 23. Uji linearitas.....</i>	<i>49</i>
<i>Tabel 24. Deskripsi Jenis Kelamin</i>	<i>53</i>
<i>Tabel 25. Deskripsi Usia</i>	<i>54</i>
<i>Tabel 26. Deskripsi Semester</i>	<i>55</i>
<i>Tabel 27. Deskripsi Program Kelas</i>	<i>55</i>
<i>Tabel 28. Deskripsi Bidang Pekerjaan.....</i>	<i>56</i>
<i>Tabel 29. Deskripsi Umum Penelitian.....</i>	<i>56</i>
<i>Tabel 30. Uji Korelasi Kebersyukuran dengan Kesejahteraan Psikologis.....</i>	<i>58</i>
<i>Tabel 31. Uji Korelasi Optimisme dengan Kesejahteraan Psikologis</i>	<i>58</i>
<i>Tabel 32. Pengaruh kebersyukuran terhadap kesejahteraan psikologis.....</i>	<i>59</i>
<i>Tabel 33. Pengaruh optimisme terhadap kesejahteraan psikologis.....</i>	<i>60</i>

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir	26
----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1: Hasil Uji Turnitin	73
LAMPIRAN 2: Lembar Bimbingan Skripsi	77
LAMPIRAN 3: Form Matriks Tabel Revisi Seminar Hasil	79
LAMPIRAN 4: Hasil Analisa Expert Judgment	81
LAMPIRAN 5: Hasil Analisa Statistik Deskriptif	91
LAMPIRAN 6: Hasil Pengujian Asumsi	93
LAMPIRAN 7: Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	97
LAMPIRAN 8: Hasil Pengujian Hipotesis	103
LAMPIRAN 9: Panduan Wawancara	109
LAMPIRAN 10 : Hasil Studi Pendahuluan	113
LAMPIRAN 11 : Surat Keputusan	127
LAMPIRAN 12 : Kartu Kehadiran Sidang Draft	129

KEBERSYUKURAN DAN OPTIMISME TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA YANG BEKERJA

Ferry Firmansyah (ferryfirmansyah9855@gmail.com)

Novita Dian Iva Prestiana (novitadianivaprestiana@gmail.com)

Universitas Islam 45

ABSTRACT

Being busy studying while working causes psychological well-being to be disturbed and can cause various kinds of negative impacts. The aim of this research is to determine the influence of gratitude and optimism on the psychological well-being of working students.

This research uses a quantitative approach method. The sampling technique used was purposive sampling. The instruments in this research were The Gratitude Questionnaire-Six-Item Form (GQ-6) compiled by McCullough, an optimism scale with a validity value of 0.39-0.71 and a reliability value of 0.784 and a psychological well-being scale with a validity value of 0.37-0.63 reliability 0.883.

In this study, the results of the regression test between gratitude and optimism on psychological well-being were obtained with a value of $p = 0.008b$ ($p < 0.05$) and $p = 0.031b$ ($p < 0.05$). These results show the influence of gratitude and optimism on the psychological well-being of working students.

Keywords: Gratitude, optimism and psychological well-being.

ABSTRAK

Kesibukan berkuliah sambil bekerja menyebabkan kesejahteraan psikologis terganggu dan dapat menimbulkan berbagai macam dampak negatif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh antara kebersyukuran dan optimisme terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa yang bekerja.

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan sampel sebanyak 64 mahasiswa bekerja. Instrumen dalam penelitian ini adalah *The Gratitude Questionnaire-Six-Item Form (GQ-6)* yang disusun oleh McCullough, skala optimisme dengan nilai validitas 0,39-0,71 dan nilai reliabilitas 0,784 dan skala kesejahteraan psikologis dengan nilai validitas 0,37-0,63 reliabilitas 0,883.

Pada penelitian ini didapatkan hasil uji regresi antara kebersyukuran dan optimisme terhadap kesejahteraan psikologis dengan nilai $p = 0,008b$ ($p < 0,05$) dan $p = 0,031b$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan adanya pengaruh antara kebersyukuran dan optimisme terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa yang bekerja.

Kata Kunci : *Kebersyukuran, optimisme dan kesejahteraan psikologis.*