

**PENGARUH RASA BERSYUKUR TERHADAP
KEBAHAGIAAN PADA DEWASA MUDA**

SKRIPSI

Oleh:

Rizka Dinanti

201910515307



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul : Pengaruh Rasa Bersyukur Terhadap Kebahagiaan
Pada Dewasa Muda
Nama Mahasiswa : Rizka Dinanti
Nomor Pokok Mahasiswa : 201910515307
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 04 Juli 2023

Jakarta, 07 Juli 2023

MENYETUJUI,

Dosen Pembimbing I



Dr. Wustari L. Mangundjaya, M.Org. Psy., S.E., Psikolog
NIDK: 8957830022

Dosen Pembimbing II



Rijal Abdillah, S.Psi., M.A
NIDN: 0320048501

LEMBAR PENGESAHAN

Judul : Pengaruh Rasa Bersyukur Terhadap Kebahagiaan
Pada Dewasa Muda
Nama Mahasiswa : Rizka Dinanti
Nomor Pokok Mahasiswa : 201910515307
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 04 Juli 2023

Jakarta, 07 Juli 2023

MENGESAHKAN,

Ketua Tim Penguji : Dr. Yuarini Wahyu Pertiwi, S.H., M.Psi., Psikolog
NIDN: 0301018405
Penguji I : Dr. Wustari L. Mangundjaya, M.Org. Psy., S.E., Psikolog
NIDK: 8957830022
Penguji II : Hema Dayita Pohan, M.Psi., Psikolog
NIDN: 0325128603




MENGETAHUI,

Ketua Program Studi Psikologi

Dekan Fakultas Psikologi



Yulia Fitriani, S.Psi., M.A
NIDN: 0314078503



Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D
NIDN: 0026047110

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

Skripsi yang berjudul Pengaruh Rasa Bersyukur Terhadap Kebahagiaan Pada Dewasa Muda, ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain kecuali pengutipan sebagai referensi yang sumbernya telah dituliskan secara jelas sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Saya mengizinkan skripsi ini dipinjam dan difoto copy melalui Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Saya memberikan izin kepada Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya untuk menyimpan skripsi ini dalam bentuk digital dan mempublikasikannya melalui internet selama publikasi tersebut melalui portal Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Jakarta, 07 Juli 2023
Yang Membuat Pernyataan,



Rizka Dinanti
201910515307

ABSTRAK

Rizka Dinanti. 201910515307. Pengaruh Rasa Bersyukur Terhadap Kebahagiaan Pada Dewasa Muda

Penelitian ini membahas mengenai pengaruh yang diberikan oleh rasa bersyukur terhadap kebahagiaan pada mahasiswa psikologi di Universitas X yang berada pada usia dewasa muda. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan penelitian mengenai pengaruh rasa bersyukur terhadap kebahagiaan pada bidang psikologi positif. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan analisis regresi linear sederhana. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa psikologi di Universitas X dengan teknik pengumpulan data dilakukan secara *online* melalui *google form*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden mahasiswa psikologi di Universitas X memiliki rasa bersyukur dan kebahagiaan yang sangat tinggi. Lebih lanjut, rasa bersyukur memberikan pengaruh yang besar terhadap kebahagiaan pada mahasiswa psikologi di Universitas X yang berada pada usia dewasa muda.

Kata kunci : Rasa Bersyukur, Kebahagiaan, Dewasa Muda.

ABSTRACT

Rizka Dinanti. 201910515307. *The Effect of Gratitude to Happiness in Young Adults.*

This study discusses about effect of gratitude to happiness in psychology students at X University who are young adults. The purpose of this study is the research want to develop this study about effect of gratitude to happiness in positive psychology study. This study used quantitative method with simple linier regression analysis. This study used psychology students at X University as subjects for data retrieval by online through google form. The results of this study indicate that psychology student respondents at X University have a very high sense of gratitude and happiness. Furthermore, gratitude make a big effect to happiness in psychology students at X University who are young adults.

Keywords : *Gratitude, Happiness, Young Adults.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT karena Rahmat, Hidayat, dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Rasa Bersyukur terhadap Kebahagiaan pada Dewasa Muda”. Penelitian skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat tugas akhir pada program Strata-1 di Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dede Rahmat Hidayat, M. Psi, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
2. Ibu Dr. Wustari Larasati Mangundjaya, M. Org. Psy, Psikolog selaku Dosen Pembimbing atas bimbingan, saran, motivasi yang diberikan.
3. Bapak Rijal Abdillah S., Psi, M. A selaku dosen pembimbing akademik dari awal semester hingga semester sekarang, terimakasih atas saran, motivasi, dan bimbingan yang diberikan.
4. Ibu Dr. Yuarini Wahyu Pertiwi selaku ketua penguji pada sidang akhir skripsi saya, terimakasih atas saran dan perhatian yang diberikan.
5. Ibu Hema Dayita Pohan, M.Psi., Psikolog selaku penguji kedua pada sidang akhir skripsi saya, terimakasih atas saran dan perhatian yang diberikan.
6. Ibu Lenny Utama, M.Psi., Psikolog selaku penguji kedua pada seminar proposal saya, terimakasih atas saran dan perhatian yang diberikan.
7. Segenap Dosen Program Studi Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti.
8. Mamah, Bapak, Tete, Adik, keluarga besar, dan saudara-saudara peneliti, atas do'a, bimbingan, serta kasih sayang yang selalu tercurah selama ini.

9. Keluarga besar Ubhara Jaya, khususnya teman-teman di Program Studi Psikologi, atas semua dukungan, semangat, serta kerjasamanya.
10. Teman-teman satu bimbingan, terima kasih atas do'a, bantuan, semangat, dukungan yang tidak pernah putus.
11. Teman-teman peneliti (Semicolon) Alfira, Alfita, Fadilla, Lisa, dan Salwa, terima kasih atas dukungan, do'a, bantuan, dan segala hal yang telah meringankan peneliti selama menyusun skripsi ini.
12. Teman-teman SMA peneliti yang telah membantu dukungan dan do'a, terima kasih banyak.
13. Keluarga besar Universitas Islam 45 Bekasi (UNISMA) khususnya seluruh mahasiswa psikologi UNISMA, terima kasih atas bantuan serta dukungan yang diberikan kepada peneliti.
14. Semua pihak yang telah berjasa dalam membantu peneliti untuk menyusun skripsi, terima kasih atas bantuan, do'a, serta dukungan.

Peneliti menyadari proposal skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Peneliti mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan dalam kehidupan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut.

Jakarta, 07 Juli 2023



Rizka Dinanti

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	7
1.4.2 Manfaat Praktis.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Kebahagiaan.....	8
2.1.1 Definisi Kebahagiaan.....	8
2.1.2 Aspek-Aspek Kebahagiaan.....	9
2.1.3 Faktor yang Memengaruhi Kebahagiaan.....	11
2.1.4 Alat Ukur Kebahagiaan	12

2.2	Rasa Bersyukur	13
2.2.1	Definisi Rasa Bersyukur	13
2.2.2	Aspek-Aspek Rasa Bersyukur	13
2.2.3	Faktor-Faktor yang dipengaruhi oleh Rasa Bersyukur	14
2.2.4	Alat Ukur Rasa Bersyukur	15
2.3	Dewasa Muda	15
2.3.1	Definisi Dewasa Muda.....	15
2.4	Pengaruh Rasa Bersyukur terhadap Kebahagiaan pada Dewasa Muda	17
2.5	Hipotesis Penelitian	18
2.6	Kerangka Berpikir Penelitian.....	18
BAB III METODE PENELITIAN.....		20
3.1	Tipe Penelitian	20
3.2	Identifikasi Variabel Penelitian	20
3.3	Definisi Operasional	21
3.3.1	Definisi Operasional Kebahagiaan	21
3.3.2	Definisi Operasional Rasa Bersyukur.....	21
3.4	Populasi dan Sampel Penelitian.....	22
3.4.1	Populasi Penelitian.....	22
3.4.2	Sampel dan Sampling	22
3.4.2.1	Sampel Penelitian	22
3.4.2.2	Teknik Pengambilan Sampel.....	23
3.5	Teknik Pengumpulan Data.....	23
3.5.1	Instrumen Penelitian	24

3.5.1.1	Skala Kebahagiaan	24
3.5.1.2	Rasa bersyukur	25
3.5.2	Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian.....	26
3.5.2.1	Validitas.....	26
3.5.2.2	Reliabilitas.....	26
3.5.3	Analisis Data.....	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		28
4.1	Profil Responden Penelitian.....	28
4.2	Pelaksanaan Penelitian.....	31
4.2.1	Persiapan penelitian	31
4.2.1.1	Perijinan penelitian	31
4.2.1.2	Waktu persiapan penelitian	32
4.2.1.3	Persiapan alat ukur penelitian.....	32
4.2.1.4	Pelaksanaan uji coba penelitian.....	33
4.2.2	Pelaksanaan penelitian.....	34
4.2.3	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Penelitian.....	35
4.2.3.1	Validitas Skala Penelitian.....	35
4.2.3.2	Reliabilitas Skala Penelitian	37
4.3	Hasil Penelitian.....	38
4.3.1	Profil Demografis	38
4.3.2	Uji Asumsi Penelitian	39
4.3.3	Kategorisasi Penelitian	41
4.3.3.1	Kategorisasi Variabel Rasa Bersyukur	43
4.3.3.2	Kategorisasi Variabel Kebahagiaan.....	46

4.3.4 Uji Hipotesis	48
4.3.4.1 Uji Korelasi	48
4.3.4.2 Uji Regresi.....	49
4.4 Diskusi dan Pembahasan	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	60
5.1 Kesimpulan.....	60
5.2 Saran	60
5.2.1 Saran Akademis	60
5.2.2 Saran Praktis	61
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN	68

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Data Populasi Mahasiswa	22
Tabel 3.2 Blueprint Skala Kebahagiaan	24
Tabel 3.3 Blueprint Skala Rasa Bersyukur	25
Tabel 3.4 Interpretasi Koefisien Reliabilitas	27
Tabel 4.1 Profil Responden Penelitian	28
Tabel 4.2 Cross-tab Profil Responden Penelitian	30
Tabel 4.3 Validitas Skala Rasa Bersyukur	36
Tabel 4.4 Validitas Skala Kebahagiaan	37
Tabel 4.5 Reliabilitas Skala Penelitian	38
Tabel 4.6 Profil Demografis	38
Tabel 4.7 Perbedaan Profil Demografis.....	39
Tabel 4.8 Uji Asumsi Penelitian.....	40
Tabel 4.9 Rumus Kategorisasi Tiga Tingkat	41
Tabel 4.10 Kategorisasi Data Penelitian Lima Tingkat Variabel Rasa Bersyukur.....	44
Tabel 4.11 Cross-tab Kategorisasi dengan Usia (Generasi)	45
Tabel 4.13 Kategorisasi Data Penelitian Tiga Tingkat Variabel Kebahagiaan	46
Tabel 4.14 Cross-tab Kategorisasi dengan Usia	47
Tabel 4.16 Hasil Uji Korelasi <i>Product Moment Pearson</i>	48
Tabel 4.17 Hasil Uji F	49
Tabel 4.18 <i>Model Summary</i>	50
Tabel 4.19 Koefisien Regresi	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir.....	19
-----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Riset Penelitian	69
Lampiran 2 Surat Data Jumlah Mahasiswa	70
Lampiran 3 Aitem Skala Kebahagiaan Sebelum <i>Try Out</i>	71
Lampiran 4 Aitem Skala Rasa Bersyukur Sebelum <i>Try Out</i>	72
Lampiran 5 Aitem Skala Rasa Bersyukur Sesudah <i>Try Out</i>	73
Lampiran 6 Aitem Skala Kebahagiaan Sesudah <i>Try Out</i>	74
Lampiran 7 <i>Screenshot</i> Google Formulir <i>Try Out</i> Skala Penelitian	75
Lampiran 8 <i>Screenshot</i> Google Formulir Pengambilan Data	78
Lampiran 9 <i>Screenshot</i> Bukti Penyebaran Skala	81
Lampiran 10 Tabulasi Data Skala Kebahagiaan	84
Lampiran 11 Tabulasi Data Skala Rasa Bersyukur	87
Lampiran 12 Uji Validitas	90
Lampiran 13 Tabel r <i>Product Moment</i>	92
Lampiran 14 Uji Reliabilitas	93
Lampiran 15 Uji Asumsi	94
Lampiran 16 Uji Deskriptif	95
Lampiran 17 Uji Kategorisasi	100
Lampiran 18 Uji Korelasi	102
Lampiran 19 Uji Regresi	103