

**RASA BERSYUKUR SEBAGAI  
PREDIKTOR KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS  
PADA PEKERJA DI PERUSAHAAN X**

**SKRIPSI**

**Oleh :**

**Wafa Wafiah**

**201910515105**



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

## LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Rasa Bersyukur Sebagai Prediktor  
Kesejahteraan Psikologis Pada Pekerja di  
Perusahaan X

Nama Mahasiswa : Wafa Wafiah

Nomor Pokok Mahasiswa : 201910515105

Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 17 Juli 2023

Jakarta, 27 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., MA

NIDN : 0320048501

## LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Rasa Bersyukur Sebagai Prediktor Kesejahteraan  
Psikologis Pada Pekerja di Perusahaan X  
Nama Mahasiswa : Wafa Wafiah  
Nomor Pokok Mahasiswa : 201910515105  
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi  
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 17 Juli 2023

Jakarta, 28 Juli 2023

MENGESAHKAN,

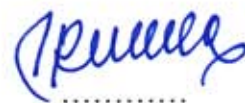
Ketua Tim Penguji : Dr. Netty Merdiaty, M.M., M. Si  
NIDN : 0321126303



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



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



MENGETAHUI,

Ketua Program Studi Psikologi

Dekan Fakultas Psikologi



Yulia Fitriani, S.Psi., M.A

NIDN: 0315078603



Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D

NIDN : 0026047110

## LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa: Skripsi yang berjudul “Rasa Bersyukur Sebagai Prediktor Kesejahteraan Psikologis Pada Pekerja di Perusahaan X” ini adalah benar-benar merupakan hasil karya 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 di foto copy melalui Perpustakaan 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, 28 Juli 2023

Yang membuat pernyataan



Wafa Wafiah

201910515105

## ABSTRAK

**Wafa Wafiah. 201910515105.** Rasa Bersyukur Sebagai Prediktor Kesejahteraan Psikologis Pada Pekerja di Perusahaan X.

Penelitian ini mengenai pengaruh rasa bersyukur sebagai prediktor kesejahteraan psikologis pada pekerja di perusahaan X. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji apakah terdapat pengaruh dari rasa bersyukur sebagai prediktor kesejahteraan psikologis pada pekerja di perusahaan X di Bekasi dengan total 130 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan dengan metode *Slovin*. Alat ukur yang digunakan adalah skala rasa bersyukur dan skala kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian menggunakan uji regresi linear sederhana dengan taraf nilai signifikansi sebesar 0,001 ( $p < 0,01$ ) dengan besaran 0,227. Untuk itu, terdapat pengaruh rasa bersyukur terhadap kesejahteraan psikologis. Dengan terbuktinya pengaruh rasa bersyukur terhadap kesejahteraan psikologis pekerja, maka untuk dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka, diperlukan peningkatan rasa bersyukur. Berbagai kegiatan dapat dilakukan antara melalui pelatihan, *workshop*, *coaching* dan kegiatan lainnya diharapkan dapat lebih meningkatkan kesejahteraan psikologis bagi pekerja di perusahaan.

**Kata Kunci : Rasa Bersyukur, Kesejahteraan Psikologis**

## **ABSTRACT**

**Wafa Wafiah. 201910515105.** *Gratitude as a Predictor of Psychological Wellbeing in Workers at Company X.*

*This research is about the influence of gratitude as a predictor of psychological well-being in workers at company X. The purpose of this study is to test whether there is an effect of gratitude as a predictor of psychological well-being for workers at company X in Bekasi with a total of 130 respondents. The sampling technique used in this study is the Slovin method. Measuring tools used are the gratitude scale and the psychological well-being scale. The results of the study used a simple linear regression test with a significance level of 0.001 ( $p < 0.01$ ) with a magnitude of 0.227. For this reason, there is an influence of gratitude on psychological well-being. With the proven effect of gratitude on the psychological well-being of workers, in order to improve their psychological well-being, an increase in gratitude is needed. Various activities can be carried out, including through training, workshops, coaching and other activities, which are expected to further improve the psychological well-being of workers in the company.*

**Keywords:** *Gratitude, Psychological Well-being*



## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji dan syukur kita panjatkan kepada Allah SWT atas segala pertolongan, rahmat, dan kasih sayangnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsinya yang berjudul Rasa Bersyukur sebagai prediktor Kesejahteraan Psikologis pekerja di perusahaan X. Penulis menyadari banyak pihak yang memberikan dukungan dan bantuan selama menyelesaikan studi dan tugas akhir ini. Oleh karena itu, sudah sepantasnya penulis dengan penuh hormat mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Dr. Wustari L. Mangundjaya, M.Org.Psy, S.E, Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktunya untuk membantu, membimbing dan memotivasi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Rijal Abdillah, S.Psi., MA dan Ibu Dr. Netty Merdiaty, MM., M.Si selaku dosen penguji skripsi yang telah memberikan saran dan arahan untuk penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Dr. Sulistiasih, M.Psi selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan dan dukungan dalam menyelesaikan studi di Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
4. Responden penelitian yang telah meluangkan waktu mengisi kuesioner penelitian sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Kedua orang tua saya, untuk ibu Rosmadani dan bapak Wahyudin serta keluarga besar saya ucapkan banyak terimakasih tak terhingga yang telah memberikan do'a dan dukungan sehingga saya sampai pada titik ini dan mampu menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu.
6. Seluruh teman-teman yang berada dalam satu bimbingan skripsi maupun satu angkatan yang telah mendukung kelancaran skripsi ini dengan berdiskusi dan bertukar pikiran.
7. *Last but not least*, untuk diri saya sendiri yang telah berjuang sejauh ini dengan melawan rasa lelah karena bekerja dan kuliah sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan tepat waktu.

Akhir kata penulis menyadari bahwa tidak ada yang sempurna, penulis masih melakukan kesalahan dalam penyusunan skripsi. Oleh karena itu, penulis meminta maaf atas kesalahan yang dilakukan. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan dapat dijadikan referensi demi pengembangan kearah yang lebih baik.

Jakarta, 28 Juli 2023



Wafa Wafiah





## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	6
1.3 Tujuan Penelitian .....	8
1.4 Manfaat Penelitian .....	8
1.4.1 Secara Teoritis .....	8
1.4.2 Secara Praktis .....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>9</b>
2.1 Kesejahteraan Psikologis ( <i>Psychological wellbeing</i> ).....	9
2.1.1 Definisi Kesejahteraan Psikologis .....	9
2.1.2 Aspek – aspek kesejahteraan psikologis .....	10
2.1.3 Faktor – faktor yang memengaruhi Kesejahteraan Psikologis.....	11

2.1.4	Alat Ukur Kesejahteraan Psikologis .....	12
2.2	Rasa Bersyukur ( <i>Gratitude</i> ) .....	13
2.2.1	Definisi Rasa Bersyukur .....	13
2.2.2	Aspek - aspek rasa bersyukur.....	14
2.2.3	Faktor-faktor yang dipengaruhi oleh Rasa Bersyukur .....	14
2.2.4	Alat Ukur Rasa Bersyukur.....	15
2.3	Hubungan Antar Variabel .....	15
2.4	Hipotesis Penelitian.....	16
2.5	Kerangka Berpikir Penelitian.....	16
<b>BAB III</b>	<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>17</b>
3.1	Tipe Penelitian .....	17
3.2	Identifikasi Variabel Penelitian.....	17
3.3	Definisi Operasional .....	18
3.3.1	Definisi operasional kesejahteraan psikologis .....	18
3.3.2	Definisi operasional rasa bersyukur .....	18
3.4	Populasi dan Sampel Penelitian .....	19
3.4.1	Populasi Penelitian .....	19
3.4.2	Sampel Penelitian.....	19
3.4.3	Teknik Pengambilan Sampel .....	20
3.5	Teknik Pengumpulan Data.....	20
3.5.1	Instrumen Penelitian .....	20
3.5.2	Skala Penelitian .....	21
3.5.2.1	Skala Kesejahteraan Psikologis .....	21
3.5.2.2	Skala Rasa Bersyukur .....	23
3.5.3	Validitas dan Realibilitas .....	24
3.5.3.1	Validitas .....	24
3.5.3.2	Reliabilitas .....	24
3.6	Analisis Data.....	25

3.6.1 Analisis Regresi .....	25
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>26</b>
4.1 Profil Responden Penelitian.....	26
4.2 Pelaksanaan Penelitian.....	27
4.2.1 Persiapan Penelitian .....	27
4.2.2 Pelaksanaa Penelitian .....	28
4.2.3 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Peneliitian .....	28
4.2.3.1 Validitas .....	28
4.2.3.2 Reliabilitas .....	30
4.3 Hasil Penelitian .....	31
4.3.1 Profil Demografis.....	31
4.3.2 Uji Asumsi Penelitian .....	33
4.3.3 Kategorisasi Penelitian.....	33
4.3.3.1 Kategorisasi Rasa Bersyukur .....	33
4.3.3.2 Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis .....	35
4.3.4 Uji Hipotesis .....	36
4.3.4.1 Uji Korelasi .....	36
4.3.4.2 Uji Regresi .....	37
4.4 Diskusi dan Pembahasan.....	39
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>42</b>
5.1 Kesimpulan .....	42
5.2 Saran.....	43
5.2.1 Saran Teoritis .....	43
5.2.2 Saran Praktis .....	43

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN**

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir ..... 16





## DAFTAR TABEL

Table 3.1 Alternatif Jawaban Skala .....	21
Table 3.2 <i>Blue Print</i> Skala Kesejahteraan Psikologis .....	22
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Skala Rasa Bersyukur .....	23
Tabel 3.4 Klasifikasi Skor Reliabilitas .....	25
Tabel 4.1 Profil Responden .....	26
Tabel 4.2 Validitas Kesejahteraan Psikologis .....	29
Tabel 4.3 Validitas Rasa Bersyukur .....	30
Tabel 4.4 Reliabilitas Skala Penelitian .....	31
Tabel 4.5 Profil Demografis .....	31
Tabel 4.6 Karakteristik Responden .....	32
Tabel 4.7 Uji Normalitas .....	33
Tabel 4.8 Kategorisasi Data Penelitian Rasa Bersyukur .....	35
Tabel 4.9 Kategorisasi Data Penelitian Kesejahteraan Psikologis .....	36
Tabel 4.10 Uji Korelasi .....	37
Tabel 4.11 Uji F .....	38
Tabel 4.12 Model <i>Summary</i> .....	38
Tabel 4.13 Analisis Regresi Sederhana .....	39

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Ambil Data.....	49
Lampiran 2 Butir Item Skala.....	50
Lampiran 3 Data Wawancara Survei Pendahuluan.....	55
Lampiran 4 <i>Screenshot</i> Kuisisioner.....	59
Lampiran 5 Bukti Penyebaran Kuisisioner.....	60
Lampiran 6 Tabulasi Data Kesejahteraan psikologis.....	61
Lampiran 7 Tabulasi Data Rasa Bersyukur.....	67
Lampiran 8 Uji Validitas dan Reliabilitas Kesejahteraan Psikologis.....	71
Lampiran 9 Uji Validitas dan Reliabilitas Rasa Bersyukur.....	72
Lampiran 10 Uji Normalitas dan Uji Linieritas.....	73
Lampiran 11 Uji Regresi Linear Sederhana.....	74
Lampiran 12 <i>Plagiarisme</i> .....	75
Lampiran 13 Kartu Bimbingan.....	76