

**KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SEBAGAI SALAH SATU  
PREDIKTOR TERHADAP RESILIENSI PADA SISWA  
SEKOLAH XYZ**

**SKRIPSI**

Oleh:

**CUT PUTRI HERMA**

**202010515005**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA  
2024**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Kesejahteraan Psikologis Sebagai Salah Satu Prediktor  
Terhadap Resiliensi Pada Siswa Sekolah XYZ

Nama Mahasiswa : Cut Putri Herma

Nomor Pokok Mahasiwa : 202010515005

Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 22 Juli 2024

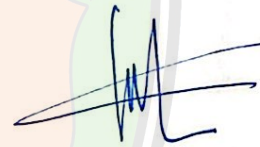
Jakarta, 22 Juli 2024  
MENYETUJUI,

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Ferdy Muzzamil, M., Psi., Psikolog  
NIDN: 0301028304

## LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Kesejahteraan Psikologis Sebagai Salah Satu Prediktor  
Terhadap Resiliensi Pada Siswa Sekolah XYZ

Nama Mahasiswa : Cut Putri Herma

Nomor Pokok Mahasiswa : 202010515005

Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 22 Juli 2024

Jakarta, 22 Juli 2024

MENGESAHKAN,

Ketua Tim Penguji : Dr. Erik Saut H Hutahacan, S.Psi., M.Si  
NIDN : 0324087902


Penguji 1 : Dr. Wustari L. Mangundjaya, M.Org., Psy., S.E., Psikolog  
NIDK : 8957830022

Penguji 2 : Ferdy Muzzamil, M., Psi., Psikolog  
NIDN : 0301028304

MENGETAHUI,

Ketua Program Studi Psikologi

Dekan Fakultas Psikologi

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

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

## LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

Proposal skripsi yang berjudul Kesejahteraan Psikologis Sebagai Salah Satu Prediktor Terhadap Resiliensi Pada Siswa Sekolah XYZ 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 proposal skripsi ini dalam bentuk digital dan mempublikasikannya melalui internet selama publikasi tersebut melalui portal Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Jakarta, 22 Juli 2024

Yang Membuat Pernyataan,



Cut Putri Herma

NPM: 202010515005

## ABSTRAK

**Cut Putri Herma. 202010515005.** Kesejahteraan Psikologis Sebagai Salah Satu Prediktor Terhadap Resiliensi Pada Siswa Sekolah XYZ

Penelitian ini menjelaskan tentang kesejahteraan psikologis sebagai salah satu prediktor terhadap resiliensi pada siswa sekolah XYZ. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah kesejahteraan psikologis sebagai salah satu prediktor resiliensi dengan menggunakan 140 responden siswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan *analisis regresi linear sederhana*. Teknik pengumpulan data dilakukan secara online melalui google form. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kesejahteraan psikologis terhadap kepuasan kerja sebesar 17.0% dan 83% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis sebagai salah satu prediktor terhadap resiliensi pada siswa sekolah XYZ, maka diharapkan untuk dapat mengembangkan kesejahteraan psikologis siswa agar terciptanya perasaan positif dalam diri individu antara lain dengan cara antara lain memberikan pelatihan, workshop, membuat lingkungan sekolah yang menyenangkan dan kondusif yang diharapkan dapat berdampak pada peningkatan kesejahteraan psikologis dan resiliensi pada siswa.

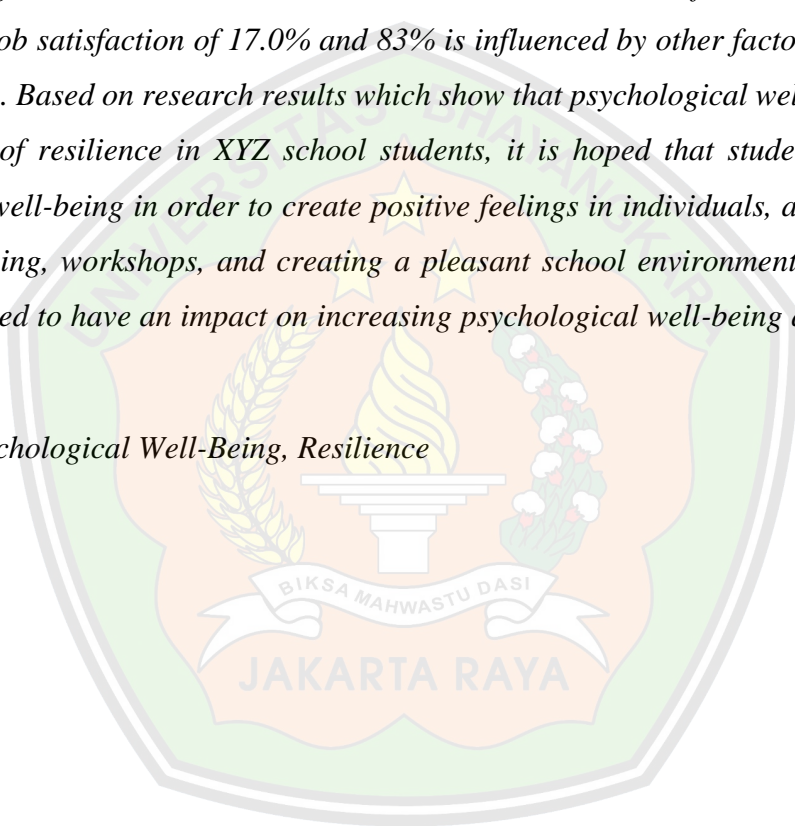
**Kata Kunci:** Kesejahteraan Psikologi, Resiliensi.

## **ABSTRACT**

**Cut Putri Herma. 202010515005.** *Psychological Well-Being As One Predictor of the Level of Resilience in XYZ School Students.*

*This research explains psychological well-being as a predictor of resilience in XYZ school students. This study aims to determine whether psychological well-being is a predictor of resilience using 140 student respondents. The method used in this research is a quantitative method with simple linear regression analysis. Data collection techniques are carried out online via Google Form. The research results show that there is an influence of psychological well-being on job satisfaction of 17.0% and 83% is influenced by other factors not explained in this research. Based on research results which show that psychological well-being is one of the predictors of resilience in XYZ school students, it is hoped that students can develop psychological well-being in order to create positive feelings in individuals, among others, by providing training, workshops, and creating a pleasant school environment. and conducive which is expected to have an impact on increasing psychological well-being and resilience in students*

**Keywords:** *Psychological Well-Being, Resilience*



## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena dengan Rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik dan di waktu yang tepat dengan judul “Kesejahteraan Psikologis Sebagai Salah Satu Prediktor Terhadap Resiliensi Pada Siswa Sekolah XYZ” untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Dalam penyusunan skripsi ini banyak sekali hal yang dihadapi oleh peneliti, maka dari itu peneliti menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, bantuan, serta bimbingan dan nasehat dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini peneliti menyampaikan terimakasih yang tulus dan sebesar-besarnya kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa, karena telah memberikan kelancaran dan kesehatan secara praktis maupun fisik sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi.
2. Ibu Dr. Wustari L. Mangundjaya, M.Org.,Psy., S.E.,Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
3. Ibu Dr. Netty Merdiaty, Mm. M.Si selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Dr. Wustari L. Mangundjaya, M.Org., Psy., S.E., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, membantu, serta membagikan ilmu dengan sabar dalam menyelesaikan skripsi ini, saya ucapkan banyak terimakasih.
5. Ferdy Muzzamil, M.,Psi.,Psikolog selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan saran dan kritik terhadap skripsi ini.
6. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah membagikan ilmunya serta seluruh staff Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah membantu dalam pengurusan administrasi dan akademik selama perkuliahan.
7. Kepada seluruh responden yang telah membantu mengisi kuisioner penelitian untuk tugas akhir peneliti, terima kasih sudah mau meluangkan waktu dan sudah mau bekerja sama

8. Kepada Almarhum Ayahanda Teuku Musa tercinta yang menjadi panutan saya untuk bisa menjadi sarjana dan Ibunda Henny Ratnaningsih tersayang yang selalu memberikan semangat, motivasi hidup, mendoakan dan memberikan dukungan kepada penulis dapat menyelesaikan perkuliahan dan penyusunan skripsi ini dengan baik. Kepada saudara penulis kakak – kakak ku terima kasih atas semangat dan motivasi yang diberikan kepada penulis.
9. Cut Putri Herma, apresiasi sebesar-besarnya kepada diri sendiri karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terimakasih terus berusaha, bertahan dan tidak menyerah dalam menjalankan setiap prosesnya yang tidak mudah ini.
10. Teman-teman seperjuangan, Amalia, Devi, Sekar, Wicak, Fadlan, Luthfiah, Syifa dan Nizar. terima kasih atas segala motivasi, dukungan, pengalaman, waktu, dan ilmu yang dijalani bersama. Terima kasih selalu menjadi garda terdepan di masa-masa sulit penulis.
11. Teman-teman yang bersedia menampung keluh kesah dan keanehan saya yakni Revi, Vina, Safitri, Ria, Rukmana, semoga kalian sukses terus!

Peneliti menyadari terdapat kekurangan dalam penelitian ini, oleh krena ini peneliti menerima kritik dan saran yang diberikan. Peneliti berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi bidang ilmu psikologi maupun berbagai pihak.

Jakarta, 22 Juli 2024

Cut Putri Herma  
202010515005

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>LEMBAR PERNYATAAN</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<b>ABSTRACT</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	6
1.4.2 Manfaat Praktis.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	8
2.1 Uraian Variabel.....	8
2.1.1 Resiliensi .....	8
2.1.1.1 Definisi Resiliensi.....	8
2.1.1.2 Aspek-Aspek Resiliensi .....	8
2.1.1.3 Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Resiliensi .....	9
2.1.1.4 Alat Ukur Yang Digunakan.....	10
2.1.2 Kesejahteraan Psikologis.....	12
2.1.2.1 Definisi Kesejahteraan Psikologis .....	11
2.1.2.2 Aspek-Aspek Kesejahteraan Psikologis .....	12
2.1.2.3 Faktor-Faktor Kesejahteraan Psikologis.....	13
2.1.2.4 Alat Ukur Yang Digunakan.....	14
2.2 Pengaruh Kesejahteraan Psikologis Terhadap Resiliensi .....	16

2.3	Hipotesis Penelitian .....	17
2.4	Kerangka Berfikir Penelitian .....	17
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>		<b>18</b>
3.1	Tipe Penelitian .....	18
3.2	Identifikasi Variabel Penelitian.....	18
3.3	Definisi Operasional .....	19
3.3.1	Definisi Operasional Resiliensi .....	19
3.3.2	Definisi Operasional Kesejahteraan Psikologis.....	19
3.4	Populasi dan Sampel penelitian.....	19
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 Resiliensi.....	22
3.5.3	Validitas dan Reabilitas Instrumen Penelitian .....	23
3.5.3.1	Validitas.....	23
3.5.3.2	Reliabilitas .....	24
3.6	Analisis Data.....	24
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>25</b>
4.1	Profil Responden Penelitian .....	25
4.2	Pelaksanaan Penelitian.....	26
4.2.1	Persiapan Penelitian.....	26
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian .....	27
4.2.3	Validitas dan Reabilitas .....	27
4.3	Hasil Penelitian.....	31
4.3.1	Profil Demografis .....	31
4.3.2	Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis dan Resiliensi .....	34
4.3.2.1	Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis.....	34
4.3.2.2	Kategorisasi Resiliensi .....	35
4.3.3	Uji Hipotesis.....	38
4.3.3.1	Uji Interkorelasi.....	38
4.3.3.2	Uji Korelasi .....	38
4.3.3.3	Uji Regresi.....	39
4.4	Diskusi dan Pembahasan .....	41

<b>BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	43
5.1 Kesimpulan.....	43
5.2 Saran.....	43
5.2.1 Saran Teoritis.....	43
5.2.2 Saran Praktis.....	43
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	45
<b>LAMPIRAN</b> .....	50



## DAFTAR GAMBAR

**Gambar 2.1** Kerangka Berpikir Penelitian..... 17



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 3.1</b> Perhitungan Skala Menggunakan Skala Likert .....	21
<b>Tabel 3.2</b> <i>Blue Print</i> Skala Kesejahteraan Psikologis .....	22
<b>Tabel 3.3</b> <i>Blue Print</i> Skala Resiliensi.....	23
<b>Tabel 3.4</b> Klasifikasi Skor Reabilitas .....	24
<b>Tabel 4.1</b> Profil Responden Penelitian .....	25
<b>Tabel 4.2</b> Kategorisasi Validitas .....	28
<b>Tabel 4.3</b> Validitas Kesejahteraan Psikologis dan Resiliensi.....	28
<b>Tabel 4.4</b> Skala Kesejahteraan Psikologis.....	29
<b>Tabel 4.5</b> Skala Resiliensi .....	30
<b>Tabel 4.6</b> Hasil Uji Reliabilitas .....	31
<b>Tabel 4.7</b> Reliabilitas.....	31
<b>Tabel 4.8</b> Demografis Variabel .....	32
<b>Tabel 4.9</b> Karakteristik Responden .....	32
<b>Tabel 4.10</b> Uji Asumsi Penelitian.....	33
<b>Tabel 4.11</b> Deskripsi Statistik Variabel Kesejahteraan Psikologis .....	35
<b>Tabel 4.12</b> Kategorisasi Skor Kesejahteraan Psikologis .....	36
<b>Tabel 4.13</b> Deskripsi Statistik Resiliensi.....	37
<b>Tabel 4.14</b> Kategorisasi Skor Resiliensi .....	38
<b>Tabel 4.15</b> Kategorisasi Skor Resiliensi .....	38
<b>Tabel 4.16</b> Uji Korelasi Kesejahteraan Psikologis dengan Resiliensi.....	39
<b>Tabel 4.17</b> Analisis Regresi Variabel Koefisien .....	40



## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran 1.</b> Surat Permohonan Riset .....	52
<b>Lampiran 2.</b> Penyebaran Mini Survei .....	53
<b>Lampiran 3.</b> Skala Kesejahteraan Psikologis .....	59
<b>Lampiran 4.</b> Skala Resiliensi.....	61
<b>Lampiran 5.</b> Surat Izin Penelitian.....	63
<b>Lampiran 6.</b> Perhitungan Sample Menggunakan Aplikasi G*Power .....	64
<b>Lampiran 7.</b> Permohonan Izin Menggunakan Skala Resiliensi .....	65
<b>Lampiran 8.</b> Bukti Penyebaran Kuisioner.....	66
<b>Lampiran 9.</b> Kartu Bimbingan Skripsi .....	67
<b>Lampiran 10.</b> Pengecekan Plagiarism .....	69
<b>Lampiran 11.</b> Uji Statistik.....	70

