

***GRATITUDE DAN COPING STRESS TERHADAP  
SUBJECTIVE WELL-BEING PADA MAHASISWA KULIAH  
DAN BEKERJA UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI***

**SKRIPSI**

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



Oleh :

**RIZKI AMELIA KHAERANI**  
41183507190024

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK**

**UNIVERSITAS ISLAM "45"**

**BEKASI**

**2023**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi: Gratitude Dan Coping Stress Terhadap Subjective Well-Being  
Pada Mahasiswa Kuliah Dan Bekerja Universitas Islam 45 Bekasi  
Penyusun : Rizki Amelia Khaerani  
NPM 41183507190024

Bekasi, 17 November 2023

Menyetujui :

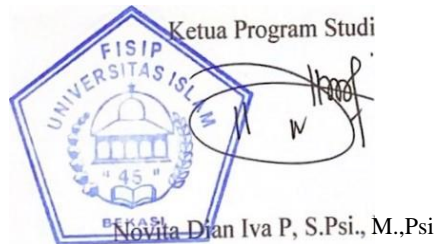
Pembimbing



Dr. Agustina Ekasari, M.PEi., M.Psi., Psikolog

Mengetahui:

Ketua Program Studi



Novita Dian Iva P, S.Psi., M.,Psi

HALAMAN PENGESAHAN



*Gratitude dan Coping Sress Terhadap Subjective Well-Being Pada Mahasiswa  
Kuliah Dan Bekerja Universitas Islam 45 Bekasi*

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Rizki Amelia Khaerani

41183507190024

Telah diujikan di hadapan Dewan Penguji

Pada tanggal 17 November 2023

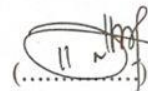
Dan telah dinyatakan Lulus/disahkan

Di Bekasi

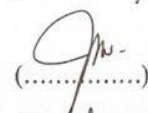
Pada tanggal 17 November 2023

Dewan Penguji :

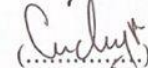
Ketua : Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi

()

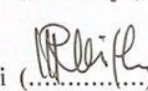
Sekretaris : Dr. Agustina Ekasari, M.Psi., Psikolog

()

Anggota : 1. Lucky Purwantini, S.Psi., M.A

()

2. Ratna Duhita Pramintari, S.KM., M.Si

()

### PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rizki Amelia Khaerani

NPM : 41183507190024

Judul Skripsi : *Gratitude Dan Coping Stress Terhadap Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Kuliah Dan Bekerja Universitas Islam 45 Bekasi*

Menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkab gelar akademik (sarjana, magister, dan atau doktor) baik di Universitas Islam "45" Bekasi 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 tindakan membuat data dari 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. *Falfikasi*, 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. *Plagiarisme*, 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 ketidakbenaran 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

Bekasi, 17 November 2023

Yang membuat pernyataan



Rizki Amelia Khaerani  
(41183507190024)

## RIWAYAT HIDUP

### A. Data Diri

Nama : Rizki Amelia Khaerani  
Tempat, Tanggal Lahir : Bekasi, 20 Maret 2002  
Alamat : Kp. Warung Bongkok RT 06 RW 07 Desa  
Sukadanau Kec. Cikarang Barat Kab. Bekasi 17530  
Nama Ayah : Kuspanyono  
Nama Ibu : Dwi Ariyanti  
No. Telepon/HP : 0895-2796-5446  
Email : rizkiameliakh@gmail.com

### B. Riwayat Pendidikan

Institusi	Tahun
RA Al'Imaroh	2006 – 2007
MI Al'Imaroh	2007 – 2013
SMPIT Al'Imaroh	2013 – 2016
MAN 1 Bekasi	2016 – 2019
Universitas Islam “45”	2019 – 2023

### C. Riwayat Magang dan Kerja

Pengalaman Magang	Tahun
Magang Batch 10 Sentra Psikomedika	Januari – Mei 2023

Pengalaman Kerja	Tahun
Guru Pendamping TK Bina Insan Ceria	2020 – 2023

## **MOTTO**

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan lain). Dan hanya kepada TUHAN mu lah engkau berharap”

(QS. Al-Insyirah, 6-8)

“Minta pertolongan dengan sabar dan sholat. Sesungguhnya ALLAH bersama orang-orang yang sabar”

(QS. Al-Baqarah, 153)

“Untuk masa-masa sulitmu, biarlah Allah yang menguatkanmu. Tugasmu hanya berusaha agar jarak antara kamu dengan Allah tidak pernah jauh”

(RIZKI AMELIA KHAERANI)

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

*Alhamdullilahi rabbil'alamin*, puji dan syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* atas segala nikmat, rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul ***“Gratitude dan Coping Stress Terhadap Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Kuliah dan Bekerja Universitas Islam 45 Bekasi”***. Sholawat serta salam tak lupa dicurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad *Shalallahu Alaihi Wassalam* beserta keluarga dan para sahabatnya, serta seluruh umatnya hingga akhir zaman nanti.

Penulisan skripsi ini ditujukan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar sarjana dalam bidang psikologi. Selain itu dapat terwujudnya Skripsi ini tidak lepas dari berbagai pihak yang telah mendukung dan membimbing penulis, tanpa dukungan dan bimbingan tersebut penulis tidak akan dapat menyelesaikan penulisan skripsi sebagaimana mestinya. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghormatan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Ibu Dr. Agustina Ekasari, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi yang senantiasa meluangkan waktunya untuk mendukung dan membimbing penulis selama ini.
2. Ibu Novita Dian Iva P. S.Psi., M.Psi selaku Ketua Program Studi Psikologi, Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Ibu Alfiana Indah Muslimah, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing akademik yang telah membantu serta mengarahkan penulis selama kegiatan perkuliahan.
4. Seluruh tim penguji yang telah menguji juga memberikan saran dan masukan kepada saya.
5. Bapak Drs. Yanto Supriyatno, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Islam “45” Bekasi.

6. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Universitas Islam “45” Bekasi yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat dan pengalaman yang berharga selama penulis berkuliah di Universitas Islam “45” Bekasi.
7. Orang tua tercinta, ayahanda Kuspartyono dan Dwi Ariyanti yang tak henti-hentinya selalu memberi kasih sayang, motivasi dan cinta kepadaku, yang selalu memberikan semangat untuk mewujudkan cita-citaku. terimakasih atas do’a dan dukungan yang selalu diberikan untukku dan terimakasih telah menjadi *support system* terbaikku.
8. Kepada para mahasiswa reguler B dan C yang telah mengizinkan penulis dan membantu proses perolehan data dalam penelitian ini.
9. Teruntuk Fuji Indah, Rizka Afrilia, Lintang Kurniah, Ghina Athaya Fitri kalian adalah orang-orang pilihan yang selalu berada di balik layar, menemani dalam perjuangan dan selalu mau penulis repotkan. Semoga seluruh hal-hal baik yang sedang kalian jalani dapat terlaksana dengan baik.
10. Untuk diri sendiri, terima kasih karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, karena dengan segala keterbatasan pengetahuan dan pengalaman yang masih harus penulis tingkatkan lagi agar bisa lebih baik ke depannya. Semoga skripsi ini bermanfaat untuk siapapun yang membacanya, secara khusus untuk berbagai pihak yang berkaitan.

Bekasi, 17 November 2023

Penulis



Rizki Amelia Khaerani



## DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	
HALAMAN PENGESAHAN.....	
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	
RIWAYAT HIDUP.....	
MOTTO .....	
KATA PENGANTAR .....	i
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR GAMBAR .....	v
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
RINGKASAN .....	viii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	9
C. Tujuan Penelitian .....	10
D. Manfaat Penelitian .....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. Kajian Pustaka.....	12
1. <i>Subjective Well-Being</i> .....	12
2. <i>Gratitude</i> .....	18
3. <i>Coping Stress</i> .....	21
B. Kerangka Berpikir .....	25
C. Hipotesis.....	28
D. Orisinalitas Penelitian .....	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	32
A. Desain Penelitian.....	32
B. Identifikasi dan Operasional Variabel.....	33
1. Identifikasi Variabel .....	33
2. Definisi Konseptual .....	34
3. Definisi Operasional.....	35
C. Subjek, Tempat dan Waktu Penelitian .....	36
1. Subjek Penelitian .....	36
2. Tempat dan Waktu Penelitian .....	38
D. Teknik Pengumpulan Data.....	39
1. Wawancara .....	39
2. Skala Psikologi .....	40
E. Instrumen Pengukuran .....	41
1. Hasil Analisis Instrumen Pengukuran .....	42
2. Kualitas Instrumen Pengukuran .....	44
F. Teknik Analisis Data.....	50
1. Teknik Analisis Deskriptif .....	50
2. Pengujian Asumsi.....	51
3. Pengujian Hipotesis .....	54
G. Jadwal Penelitian.....	56

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	58
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	58
B. Deskripsi Subjek Penelitian .....	59
C. Deskripsi Variabel Penelitian.....	63
D. Hasil Penelitian .....	65
1. Uji Korelasi <i>Rank Spearman</i> .....	65
2. Uji Hipotesis Regresi Linear Berganda.....	66
E. Pembahasan.....	67
BAB V PENUTUP.....	77
A. Kesimpulan .....	77
B. Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA .....	79

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1 Indeks Kebahagiaan di Indonesia 2017 dan 2021 .....	3
Gambar 2 Diagram Hasil Priliminery .....	5
Gambar 3 Kerangka Berpikir .....	27
Gambar 4 Identifikasi Variabel .....	33

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Orisinalitas Penelitian .....	28
Tabel 2 Tempat dan Waktu Penelitian .....	39
Tabel 3 Norma Penilaian Skala.....	41
Tabel 4. Blueprint Skala <i>Subjective Well-Being</i> .....	42
Tabel 5. Blueprint Skala <i>Gratitude</i> .....	43
Tabel 6 Blueprint Skala <i>Coping Stress</i> .....	44
Tabel 7 Kategori Penilaian <i>Expert Judgement</i> .....	46
Tabel 8 Kategori berdasarkan <i>Cronbach Alpha</i> .....	49
Tabel 9 Rumus Kategorisasi Statistik Hipotetik .....	50
Tabel 10. Kategorisasi Variabel Penelitian .....	51
Tabel 11. Hasil Uji Normalitas Variabel Penelitian.....	52
Tabel 12. Hasil Uji Linieritas Variabel Penelitian .....	53
Tabel 13. Tingkat Koefisien Korelasi .....	55
Tabel 14. Jadwal Penelitian.....	56
Tabel 15 Deskripsi Subjek Penelitian .....	59
Tabel 16 Deskripsi Usia Berdasarkan Variabel .....	61
Tabel 17 Deskripsi Semester Berdasarkan Variabel .....	62
Tabel 18 Kategorisasi <i>Coping Stress</i> berdasarkan Usia.....	64
Tabel 19 Kategorisasi <i>Coping Stress</i> berdasarkan Semester .....	64
Tabel 20. Deskripsi Umum Variabel Penelitian .....	65
Tabel 21. Hasil Uji Korelasi <i>Rank Spearman</i> .....	66
Tabel 22. Hasil Uji Regresi Linier Berganda.....	67

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Paduan Wawancara.....	85
Lampiran 2 Hasil Wawancara .....	89
Lampiran 3 Perencanaan Instrumen Penelitian .....	126
Lampiran 4 Hasil <i>Expert Judgment</i> .....	141
Lampiran 5 Hasil Rekapitulasi <i>Expert Judgment</i> .....	143
Lampiran 6 Hasil Uji Coba Instrumen Penelitian .....	145
Lampiran 7 Hasil Uji Validitas dan Realibilitas .....	151
Lampiran 8 Skala Instrumen Penelitian .....	156
Lampiran 9 Tabulasi Data Penelitian .....	160
Lampiran 10 Hasil Deskriptif Variabel.....	178
Lampiran 11 Hasil Karakteristik Subjek Penelitian.....	182
Lampiran 12 Hasil Uji Asumsi Normalitas dan Uji Linieritas.....	188
Lampiran 13 Hasil Pengujian Hipotesis.....	189
Lampiran 14 Hasil Cek Plagiarisme .....	190
Lampiran 15 Surat Izin Penelitian, SK Skripsi dan Kartu Bimbingan.....	191

## RINGKASAN

Kuliah sambil bekerja merupakan tren yang sudah ada sejak lama. Banyak faktor yang dipertimbangkan untuk memilih menjadi mahasiswa kuliah sambil bekerja. Salah satu faktor yaitu ekonomi, sebagian mahasiswa yang merasa berat untuk membayar biaya kuliah biasanya akan memilih untuk bekerja demi berkontribusi pada pendapatan keluarga dan membayar biaya kuliahnya. Pada mahasiswa peran antara kuliah dan bekerja menjadi sumber stress pada individu karena mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dituntut untuk mampu melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya dengan baik, mulai dari manajemen waktu, kedisiplinan dan memperhatikan kondisi kesehatan secara fisik. Kondisi mahasiswa yang memiliki pekerjaan sering mengalami banyak emosi negatif yang tentunya berpengaruh pada *subjective well-being* nya. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan *Gratitude* dan *Coping Stress* dengan *Subjective Well Being* pada Mahasiswa kuliah dan bekerja di Universitas Islam 45 Bekasi.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan bentuk korelasional. Subjek berjumlah 291 mahasiswa dan berasal dari mahasiswa reguler B dan C pada Universitas Islam 45 Bekasi. Dengan demikian, teknik pengambilan sampelnya menggunakan teknik sampel probability sampling dengan jenis random sampling. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah skala pengukuran psikologi. Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala *Subjective well-being*, *Gratitude*, dan *Coping Stress* yang menggunakan model skala Likert. Uji reliabilitas instrumen penelitian diukur dengan uji statistik Cronbach's Alpha menghasilkan nilai  $r_{alpha} = 0,805$  untuk skala *Subjective well-being*, nilai  $r_{alpha} = 0,743$  untuk skala *Gratitude*, dan nilai  $r_{alpha} = 0,849$  untuk skala coping stres. Analisis data menggunakan teknik korelasi rank spearman dan uji regresi linier berganda untuk menguji hipotesis.

Hasil uji regresi linier berganda antara *gratitude* dan *coping stress* terhadap *subjective well-being* menunjukkan nilai nilai F sebesar 38.021 dan nilai signifikan sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ) yang artinya bahwa  $H_{a3}$  diterima dan  $H_{03}$  ditolak dengan kata lain bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *gratitude* dan *coping stress* terhadap *subjective well-being*. Adapun koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,209 yang dapat diartikan bahwa pengaruh *gratitude* dan *coping stress* terhadap *subjective well-being* menyumbang pengaruh sebesar 20,9% sedangkan sisanya yaitu sebesar 79,1% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

**Kata kunci :** *Gratitude, Coping Stress, Subjective Well-Being*

## SKRIPSI\_Rizki Amelia K

### ORIGINALITY REPORT

<b>20%</b> SIMILARITY INDEX	<b>23%</b> INTERNET SOURCES	<b>7%</b> PUBLICATIONS	<b>10%</b> STUDENT PAPERS
--------------------------------	--------------------------------	---------------------------	------------------------------

### PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<b>ejournal.unesa.ac.id</b> Internet Source	<b>3%</b>
<b>2</b>	<b>digilib.uinsby.ac.id</b> Internet Source	<b>3%</b>
<b>3</b>	<b>ejurnal.untag-smd.ac.id</b> Internet Source	<b>2%</b>
<b>4</b>	<b>core.ac.uk</b> Internet Source	<b>2%</b>
<b>5</b>	<b>eprints.uad.ac.id</b> Internet Source	<b>2%</b>
<b>6</b>	<b>repository.unika.ac.id</b> Internet Source	<b>2%</b>
<b>7</b>	<b>jurnal.unissula.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>digilib.uin-suka.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>9</b>	<b>fpsi.um.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>10</b>	<b>Submitted to Universitas Negeri Jakarta</b> Student Paper	<b>1%</b>
<b>11</b>	<b>media.neliti.com</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>12</b>	<b>Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia</b> Student Paper	<b>1%</b>
<b>13</b>	<b>download.garuda.kemdikbud.go.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>14</b>	<b>jurnal.unismabekasi.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>15</b>	<b>repositori.uma.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>

