

**KEBERSYUKURAN DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP
KEPUASAN HIDUP PADA DEWASA AWAL**

SKRIPSI

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



Oleh

MARIA KHOIRONI MA'SAR

41183507200053

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI

2023/2024

HALAMAN PERSETUJUAN

KEBERSYUKURAN DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KEPUASAN HIDUP PADA DEWASA AWAL

Penyusun

Maria Khoironi Ma'sar

41183507200053

Bekasi, 29 Juli 2024

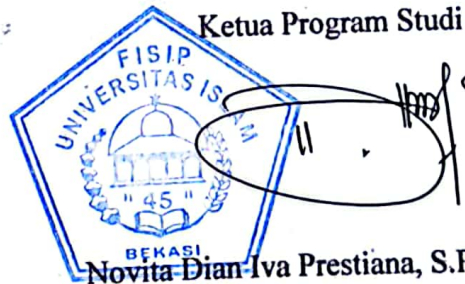
Menyetujui



Dr. Agustina Ekasari, S.Psi., M.Psi

Mengetahui

Ketua Program Studi



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

HALAMAN PENGESAHAN

**KEBERSYKURAN DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KEPUASAN
HIDUP PADA DEWASA AWAL**



Di Persiapkan dan Disusun Oleh

Maria Khoironi Ma'sar

41183507200053

Telah diujikan dihadapan Dewan Penguji





Pada Tanggal : Bekasi ,29 Juli 2024

Dan telah dinyatakan Lulus/disahkan

Di Universitas islam "45" Bekasi

Pada Tanggal : 29 Juli 2024

Dewan Penguji :
Ketua : Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi
Sekretaris : Ratna Duhita Pramintari, SKM., M.Si
Anggota : 1. Dr. Agustina Ekasari, S.Psi., M.Psi
2. Dr. Rony Setiawan, S.Psi., M.Si

()
()
()
()

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Maria Khoironi Ma'sar

NPM : 41183507200053

Judul Skripsi : Kebersyukuran dan Dukungan Sosial Terhadap Kepuasan Hidup Dewasa Awal

Menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister, dan doktor), 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 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. 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. 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, 29 Juli 2024

Membuat Pernyataan



Maria Khoironi Ma'sar
4118350720005

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah rabbil'alamin, puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas segala nikmat, rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan proposal skripsi dengan judul "kebersyukuran dan dukungan sosial terhadap kepuasan hidup" Sholawat serta salam tak lupa dicurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad Shalallahu Alaihi Wassalam. Penulisan skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat program Strata 1 (S1) program studi Psikologi dan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam bidang Psikologi. Selain itu dapat terwujudnya skripsi ini tidak lepas dari berbagai pihak yang telah mendukung dan membimbing peneliti, tanpa dukungan dan bimbingan tersebut peneliti tidak dapat menyelesaikan penulisan skripsi sebagaimana mestinya. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghormatan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Ibu Agustina Ekasari, S.Psi.,M.Psi., selaku dosen pembimbing skripsi yang senantiasa meluangkan waktunya untuk mendukung dan membimbing peneliti selama ini.
2. Tim Dosen Penguji yang telah memberikan saran dan masukannya terhadap skripsi peneliti.
3. Ibu Magdalena Hanoum,M.Psi., selaku dosen pembimbing akademik.
4. Ibu Novita Dian Iva P, S.Psi., M.Psi., selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Islam "45" Bekasi.
5. Bapak Drs. Yanto Supriyanto, M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu 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 peneliti berkuliah di Universitas Islam "45" Bekasi.

7. Keluarga peneliti, terutama ibu siti maisaroh yang senantiasa mendoakan dan menjadi pendengar yang baik bagi peneliti.
8. Kepada kakak peneliti, terutama untuk Lutvia Oktavia Ma'sar yang senantiasa memberikan dukungan materil sehingga peneliti bisa sampai pada titik ini.
9. Kepada rekan payungan fatiaturahma yang mau bekerjasama dengan baik dengan peneliti.
10. kepada teman-teman angkatan 2020 yang telah memberikan dukungan dan telah membuat hari-hari dikampus lebih menyenangkan.
11. Kepada Azzahra Sukma, Anni Sarah, Lutvi Windi, Prasasti Cinta, Ibu Juvianti, Della Amalia Putri, Nayla, dan Diah Puspita selaku teman dekat peneliti yang telah menjadi *suppot system* bagi peneliti sehingga peneliti mampu menyelesaikan penelitian ini.
12. Semua pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu, dengan segala hormat terima kasih atas segala bantuan dan dukungan yang telah diberikan kepada peneliti sehingga peneliti bisa berada di posisi sekarang ini.
Akhir kata meskipun peneliti berhasil menyelesaikan skripsi, peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dikarenakan terbatasnya pengalaman dan pengetahuan yang peneliti miliki. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan segala bentuk saran serta masukan bahkan kritikan yang membangun dari berbagai pihak untuk kesempurnaan skripsi ini.

Bekasi, 29 Juli 2024

Peneliti

Maria Khoironi Ma'sar

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	I
HALAMAN PENGESAHAN	II
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	III
CURRICULUM VITAE.....	IV
MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	V
KATA PENGANTAR	VI
DAFTAR ISI	VIII
DAFTAR TABEL.....	XI
DAFTAR GAMBAR.....	XII
DAFTAR LAMPIRAN.....	XIII
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitan.....	8
1. Teoritis	8
2. Manfaat Praktis	8
BAB II.....	9
TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Kajian Puataka	9
1. Kepuasan Hidup.....	9
2. Kebersyukuran	15
3. Dukungan Sosial	13
B. Kerangka berpikir	20
C. Hipotesis	22
D. Orisinalitas Penelitian	23
Tabel 1. Orisinalitas Penelitian	23
BAB III	29
METODE PENELITIAN.....	29

A. Desain Penelitian	29
B. Identifikasi dan Oprasional Variebel	29
1. Identivikasi variabel	29
2. Definisi Konseptual	31
3. Definisi Oprasional.....	32
C. Subjek, Tempat, & Waktu Penelitian	33
1. Subjek Penelitia	33
2. Populasi dan Teknik Sampel.....	33
1. Tempat dan Waktu Penelitian	35
D. Teknik Pengumpulan Data	35
1. Wawancara.....	35
2. Skala Psikologi	36
3. Instrumen pengukuran.....	38
E. Kualitas Skala	40
1. Validitas	40
1. Realiabilitas	46
F. Teknis Analisis data	47
1. Analisis deskriptif.....	47
G. Teknik Pengujian asumsi	48
1. Uji Normalitas	48
2. Uji Liniearitas.....	49
H. Teknik Pengujian Hipotesis	50
1. Uji Kolerasi	50
2. Analisis Regresi Berganda	50
I. Eika Penelitian	51
1. Partisipan Penelitian	51
2. Prosedur Penelitian.....	52
1. Keamanan dan Kerahasiaan Data	52
2. Resiko, Efek Samping Penelitian, dan Penanganannya	53
3. Manfaat Penelitian Bagi subjek.....	53
BAB IV	55
HASIL PENELITIAN DAN DISKUSI	55

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	55
B. Deskripsi subjek penelitian	56
1. Karakteristik jenis kelamin	56
2. Karakteristik Usia	57
3. Karakteristik Fakultas	57
4. Karakteristik Jurusan	58
5. Karakteristik mahasiswa yang mengikuti organisasi	59
6. Karakterisiti mahasiswa yang mengikuti kegiatan diluar kampus.....	60
C. Deskripsi Variabel Penelitian	60
1. Kepuasan hidup.....	61
2. Kebersyukuran	61
3. Dukungan sosial.....	61
D. Hasil Penelitian	62
1. Kebersyukuran dengan kepuasan hidup.....	62
2. Dukungan sosial dengan kepuasan hidup	62
3. Kebersyukuran dan dukungan sosial terhadap kepuasan hidup.....	63
E. Diskusi.....	64
F. Keterbatasan Penelitian	68
BAB V	69
PENUTUP	69
A. Simpulan.....	69
B. Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA	71

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Orisinalitas Penelitian	23
Tabel 2 . Jumlah Populasi dan sampe.....	35
Tabel 3 Jadwal Penelitian.....	35
Tabel 4. Skala pengukuran	37
Tabel 5. Skala Pengukuran.....	37
Tabel 6. Skala Pengukuran.....	38
Tabel 7. Blue Print Kepuasan Hidup.....	39
Tabel 8. Blue Print Kebersyukuran	40
Tabel 9. Blue print dukungan sosial.....	40
Tabel 10. Hasil Expert Judgement	41
Tabel 11. Hasil diskriminasi aitem skala kepuasan hidup.....	41
Tabel 12. hasil deskriminasi aitem skala kebersyukuran	42
Tabel 13. hasil diskriminasi aitem skala dukungan sosial.....	43
Tabel 14. Hasil validitas konstruk skala kepuasan hidup.....	44
Tabel 15. Validitas konstruk skala kebersyukuran	45
Tabel 16. Hasil validitas konstruk dukungan Sosial	45
Tabel 17. Koefisien Alpha Crombach	46
Tabel 18. Hasil uji reliabilitas	47
Tabel 19. Tabel teknik deskriptif.....	47
Tabel 20. Uji normalitas	48
Tabel 21. Uji linearitas	49
Tabel 22. Tabel karakteristik jenis kelamin.....	57
Tabel 23. Tabel karakteristik usia.....	57
Tabel 24. Tabel karakteristik fakultas	58
Tabel 25. Tabel karakteristik jurusan	59
Tabel 26. Tabel karakteristik mahasiswa yang mengikuti organisasi	60
Tabel 27. Tabel karakteristik mahasiswa yang mengikuti kegiatan diluar kampus	60
Tabel 28. Deskripsi variabel penelitian	61
Tabel 29. Uji hipotesis kebersyukuran dengan kepuasan hidup	62
Tabel 30. Uji hipotesis dukungan sosial dengan kepuasan hidup	62
Tabel 31. Uji regresi berganda	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka berpikir	22
Gambar 2. Identitas variabel.....	31
Gambar 3. Rumus Slovin.....	34
Gambar 4. Rumus penentuan jumlah sampel	34

DAFTAR LAMPIRAN

<i>Lampiran 1. Panduan Wawancara</i>	78
Lampiran 2. Hasil Pre-eliminary study	82
Lampiran 3 . Lembar Expert Judgement & Hasil Expert Judgement	133
Lampiran 4 .Data Uji Coba	137
Lampiran 5. Tabel Matrik.....	141
Lampiran 6. Uji Coba Validitas dan Reliabilitas	144
Lampiran 7. Hasil uji deskriptif	148
Lampiran 8. Hasil uji Korelasi	150
Lampiran 9. hasil uji regresi berganda	152
Lampiran 10. Lembar bimbingan skripsi	154
Lampiran 11. Kartu kehadiran sidang draft psikologi	156
Lampiran 12. Surat Keputusan Dekan.....	158
Lampiran 13. Hasil Turnitin	160

KEBERSYUKURAN DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KEPUASAN HIDUP PADA DEWASA AWAL

Maria Khoironi Ma'sar (mariaoni641@gmail.com)

Agustina Ekasari (agustina.ekasari@gmail.com)

ABSTRAC

Many desires and significant responsibilities during early adulthood can potentially cause stress, preventing individuals from achieving life satisfaction. The purpose of this study is to determine the influence of gratitude and social support on life satisfaction.

This research employs a quantitative technique. The subjects in this study are active students at the Islamic University "45" Bekasi, aged between 19 and 27 years. The sampling technique used is quota sampling with a total of 368 subjects. The data collection method in this study uses psychological scales, including the Indonesian version of the Satisfaction with Life Scale (SWLS-ID), the adapted gratitude scale, and the social support scale.

The results of the study show a significant relationship between gratitude and life satisfaction with a value of $r = 0.594$, $p = 0.00$. There is a significant relationship between social support and life satisfaction with a value of $r = 0.139$, $p = 0.008$. The results of the multiple linear regression test indicate the influence of gratitude and social support on life satisfaction with values of ($R^2 = 0.356$; $F(0.102) = 101.068$; $p < 0.00$). The coefficient of determination (R^2) of 0.356 explains that gratitude and social support together contribute 35.6% to life satisfaction, while 64.4% is influenced by other variables not examined in this study.

Keywords: Gratitude, Social Support, Life Satisfaction.

ABSTRAK

Banyaknya keinginan dan besarnya tanggung jawab yang dimiliki seseorang pada masa dewasa awal berpotensi menyebabkan stres sehingga seseorang tidak mencapai kepuasan hidup. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kebersyukuran dan dukungan sosial terhadap kepuasan hidup.

Penelitian ini menggunakan teknik kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif di Universitas Islam "45" Bekasi dengan rentang usia 19 - 27 tahun. Teknik *sampling* menggunakan *quota sampling* dengan subjek sebanyak 368 orang. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi yaitu skala kepuasan hidup versi indonesia (SWLS-ID), skala adaptasi *gratitude*, dan skala dukungan sosial

Hasil penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dengan kepuasan hidup dengan nilai $r = 0,594$ $p = 0,00$. Terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kepuasan hidup dengan nilai $r = 0,139$ $p = 0,008$. Hasil uji linear regresi berganda menunjukkan pengaruh kebersyukuran dan dukungan sosial terhadap kepuasan hidup dengan nilai ($F = 101,068$; $p < 0,00$). Adapun koefisien determinasi (R^2) yaitu 0,356 menjelaskan bahwa kebersyukuran dan dukungan sosial sama-sama menyumbang 35,6% terhadap kepuasan hidup, sedangkan 64,4% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata Kunci : Kebersyukuran, Dukungan sosial, Kepuasan hidup