

**HUBUNGAN KEBERSYUKURAN DENGAN *PSYCHOLOGICAL*
WELL-BEING PADA PENYINTAS COVID-19**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

LUTVIA FITRIANA
NBI : 1511900152

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2022

**HUBUNGAN KEBERSYUKURAN DENGAN *PSYCHOLOGICAL*
WELL-BEING PADA PENYINTAS COVID-19**

SKRIPSI

**Dajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Disusun Oleh:

LUTVIA FITRIANA
NPM : 1511900152

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2022**

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

NAMA : LUTVIA FITRIANA
NPM : 1511900152
Program Studi : Psikologi
JUDUL : Hubungan Kebersyukuran Dengan *Psychological Well-Being* Pada Penyintas Covid-19

Penulis menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh pihak lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Demikian pernyataan ini penulis buat atas kesadaran penulis secara penuh tanpa paksaan pihak manapun.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa paksaan dari siapapun.

Surabaya, 02 Desember 2022



LUTVIA FITRIANA



UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945
SURABAYA

BADAN PERPUSTAKAAN

Jl. SEMOLOWARU 45 SURABAYA
TELP. 031 593 1800 (Ext. 311)
email : perpus@untag-sby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

NAMA : LUTVIA FITRIANA
NPM : 1511900152
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya *Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty-Free Right)*, atas karya saya yang berjudul:

“Hubungan Kebersyukuran Dengan *Psychological Well-Being* Pada Penyintas Covid-19”

Dengan *Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty - Free Right)*, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap tercantum

Dibuat di : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Pada tanggal : 02 Desember 2022

Yang Menyatakan,



(LUTVIA FITRIANA)

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

NAMA : LUTVIA FITRIANA

NPM : 1511900152

JUDUL : Hubungan Kebersyukuran Dengan *Psychological Well-Being*
Pada Penyintas Covid-19

Surabaya, 02 Desember 2022

Disetujui Oleh :

Dosen Pembimbing I,

Dosen Pembimbing II,



Drs. Herlan Pratikto, M. Si



Akta Ririn Aristawati, S.Psi, M.Psi.,Psikolog

HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

**Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

Pada Tanggal : 4 Januari 2023

Dewan Penguji

1. **Eben Ezer N, S. Psi., M.Psi., S.H., M.Kn., Psikolog**
2. **Drs. Herlan Pratikto, M.Si., Psikolog**
3. **Akta Ririn Aristawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog**



**Mengesahkan,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya**



**Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si,Psikolog
NPP. 20510020552**

MOTTO

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan
(QS. Al-Insyirah Ayat 5-6)

Dan barang siapa yang bersyukur maka sesungguhnya ia bersyukur untuk
dirinya sendiri
(QS. Lukman Ayat 12)

Kebahagiaan dapat didapatkan dari diri sendiri, jika kebahagiaan itu tidak
dapat diwujudkan didunia maka percayalah akan ada kebahagiaan yang
diraih setelah kehidupan di dunia
(Penulis)

PERSEMBAHAN

1. Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orangtua yang selalu mendukung dan membantu saya dari awal saya masuk kuliah sampai sekarang. Terutama kepada Ayah yang selalu mendukung dan memberikan motivasi kepada saya ketika hampir menyerah. Terimakasih kepada Mama yang sudah selalu menyelipkan nama saya di setiap doa-doanya. Mama yang tidak pernah lelah untuk selalu mendukung saya.
2. Terimakasih kepada kakak saya yaitu Kevin Fera Atmoko yang selalu ada ketika saya sedang membutuhkan sesuatu dan tidak berfikir panjang untuk selalu membantu. Kakak yang sudah menjadi motivator terbaik dalam hidupku. Kakak yang memberikan contoh dan panutan yang baik untuk adiknya.
3. Terimakasih kepada Adik saya Devi Margareta Azahra yang sudah menjadi adik terbaik, adik yang layaknya sudah bias berfikir secara dewasa.
4. Terimakasih untuk teman-teman Puskesmas Mojo yang selalu membantu setiap saya kesulitan mengerjakan tugas-tugas kuliah.
5. Terimakasih kepada teman-teman seperjuangan dari semester I sampai sekarang yaitu Ami, Dwi, Novi kalian luar biasa yang selalu siap mengerjakan tugas.
6. Terimakasih kepada Suami, Fathurrahman Eka Aldiansyah yang selalu mendukung saya dari kuliah semester I sampai sekarang.
7. Terimakasih kepada anak saya Nayla Syaffira Azzahra yang sudah menjadi motivasi saya untuk segera menuntaskan kuliah ini. Semoga kita semua selalu dalam lindungan Allah SWT.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Lutvia Fitriana
Tempat : Pacitan
Tanggal Lahir : 19 Januari 1999
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Jl. Gubeng Kertajaya VI-B No 50A-1,
Kelurahan Kertajaya, Kecamatan Gubeng,
Kota Surabaya
Kewarganegaraan : Indonesia
Email : lutviafitriana17@gmail.com
No telepon : 081359177408

B. Riwayat Pendidikan

TK : TK Pertiwi IV, Tahun 2004 – 2005
SD : SDN Tanjungpuro 1, Tahun 2005 – 2011
SMP : SMPN 1 Ngadirojo, Tahun 2011 – 2014
SMK : SMKN Ngadirojo, Tahun 2014 – 2017

C. Riwayat Pekerjaan

Tahun 2017 – Sekarang : Dinas Kesehatan Kota Surabaya
Ditempatkan di Puskesmas Mojo
Surabaya

D. Riwayat Organisasi

Tahun 2012 : - Anggota Pengurus OSIS
- Drumb Band
- Palang Merah Remaja (PMR)
Tahun 2016 : - Pengurus Pramuka
- Mengikuti Organisasi Saka
Bhayangkara

E. Kemampuan

Kemampuan Komputer :
a. MS. Office (Ms. Word, Ms. Excell, Ms. Power Point)
b. Desain Grafis (Canva, Photo Gird, Inshoot)

Surabaya, 02 Desember 2022



Lutvia Fitriana

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur Alhamdulillah atas berkat rahmat Allah SWT. Telah terselesaikannya laporan skripsi yang berjudul “Hubungan Kebersyukuran dengan *Psychological Well-Being* Pada Penyintas COVID-19”. Penulisan skripsi ini merupakan persyaratan untuk mencapai kelulusan S1 di Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Dalam penulisan skripsi ini penulis sangat menyadari bahwa masih jauh dari kata sempurna dalam penulisan hal ini dikarenakan keterbatasan pengetahuan penulis dalam menyusun skripsi ini. Maka dari itu penulis memohon maaf atas segala kekurangan yang ada dalam penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penyelesaian skripsi ini tidak luput dari dukungan, motivasi, bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Maka dari itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, MM.,CMA.,CPA selaku rector Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah memberikan fasilitas dan sarana prasarana pada penelitian;
2. Ibu Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si.,Psikolog selaku dekan fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah memberikan fasilitas dan sarana prasarana pada penelitian;
3. Ibu Amherstia Pasca Rina. M.Psi.,Psikolog selaku Kaprodi S1 Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 yang telah memberikan motivasi, bimbingan dan memfasilitasi mahasiswa dalam penyelesaian penyusunan skripsi ini
4. Bapak Drs. Herlan Pratikto, M.Si selaku dosen pembimbing kesatu yang senantiasa memberikan dukungan dan motivasi dalam memberikan pengarahan pada proses penyusunan skripsi ini;
5. Ibu Akta Ririn Aristawati, S.Psi.,M.Psi.,Psikolog selaku dosen pembimbing kedua yang dengan sabar selalu memotivasi, memberikan pencerahan dalam memberikan pengarahan pada proses penyusunan skripsi ini.;
6. Kedua orangtua penulis yang selalu memberikan banyak perhatian dan kasih sayang sehingga penulis senantiasa diliputi rasa nyaman dan damai dalam proses penyusunan skripsi;
7. Suami tercinta yang senantiasa membantu dan menemani dari awal masuk kuliah sampai dengan menyelesaikan skripsi ini;

8. Teman-teman kantor di Puskesmas Mojo yang banyak membantu dalam penyelesaian skripsi ini;
9. Sahabat kuliah dari semester 1 sampai sekarang yaitu, Ami, Dwi dan Novi yang selalu memotivasi untuk selalu mengerjakan tugas kuliah;
10. Teman-teman kelas R prodi Psikologi angkatan 2019 tercinta;

Penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu saran dan kritikan yang membangun sangat diharapkan agar penulisan skripsi ini menjadi lebih baik. Penulisan mengucapkan terimakasih dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi masyarakat.

Surabaya, 2 Desember 2022

Penulis



Lutvia Fitriana

HUBUNGAN KEBERSYUKURAN DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA PENYINTAS COVID-19

Lutvia Fitriana

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

lutviafitriana17@gmail.com

ABSTRAK

Menjadi penyintas COVID-19 memiliki rasa takut akan stigma masyarakat dan merasa bahwa dirinya dikucilkan dari lingkungan sosial dan masyarakatnya. Kondisi seperti ini mempunyai dampak ketidakbahagiaan dan *psychological well-being* pada diri penyintas COVID-19. Tetapi ada beberapa orang yang pernah terpapar COVID-19 dan kemudian orang tersebut sudah sembuh bisa memaknai proses dalam kehidupannya. Selain itu, adanya harapan untuk keluar dari kesulitannya dan bisa memandang positif dengan cara bersyukur, karena dengan bersyukur akan memberikan manfaat pada individu dalam menghadapi permasalahan yang akan berdampak pada *psychological well-being* pada diri penyintas COVID-19. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara kebersyukuran dan *psychological well-being* pada penyintas COVID-19. Rancangan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik analisis *product moment*. Penelitian ini dilakukan kepada 102 penyintas COVID-19 yang berada di wilayah kerja Puskesmas Mojo Surabaya dengan menggunakan metode *purposive sampling*. Pengukuran pada penelitian ini menggunakan skala *psychological well-being* yang diadaptasi oleh Carol D. Ryff dan skala kebersyukuran yang diadaptasi oleh Ratih Arum Listiyandini. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa koefisien korelasi sebesar 0,655 dengan signifikansi 0,000. Bisa disimpulkan bahwa kebersyukuran dan *psychological well-being* memiliki hubungan yang positif dan signifikan antara variabel kebersyukuran dan variabel *psychological well-being* pada penyintas COVID-19. Bagi peneliti selanjutnya dapat menghubungkan *psychological well-being* dengan variabel lain, agar penelitian mengenai *psychological well-being* lebih beragam.

Kata kunci: *Psychological well-being*, Kebersyukuran, Penyintas COVID-19

RELATIONSHIP OF GRATITUDE WITH PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN COVID-19 SURVIVAL

Lutvia Fitriana

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

lutviafitriana17@gmail.com

ABSTRACT

Being a COVID-19 survivor has a fear of community stigma and feels that she is excluded from her social environment and society. Conditions like this have an impact on unhappiness and psychological well-being on COVID-19 survivors. But there are some people who have been exposed to COVID-19 and then the person has recovered can interpret the process in their lives. In addition, there is hope to get out of their difficulties and be able to look positively in a grateful way, because being grateful will provide benefits to individuals in facing problems that will have an impact on psychological well-being in COVID-19 survivors. The purpose of this study was to look at the relationship between diversity and psychological in COVID-19 survivors. The design of this study uses quantitative methods with product moment analysis techniques. This research was conducted on 102 COVID-19 survivors in the Mojo Surabaya Health Center work area using the purposive sampling method. The measurements in this study used a psychological well-being scale adapted by Carol D. Ryff and a psychological scale adapted by Ratih Arum Listiyandini. The results of this study showed that the correlation coefficient was 0.655 with a significance of 0.000. It can be concluded that diversity and psychological well-being have a positive and significant relationship between the cognitive variable and the psychological well-being variable in COVID-19 survivors. Furthermore, researchers can link psychological well-being with other variables, so that research on psychological well-being is more diverse.

Keywords: *Psychological well-being, Gratitude, COVID-19 survivor*

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	v
MOTTO.....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
ABSTRAK.....	xi
<i>ABSTRACT</i>	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Permasalahan.....	1
1. Latar Belakang Masalah.....	1
2. Rumusan Masalah.....	7
B. Tujuan dan Manfaat.....	7
1. Tujuan Penelitian.....	7
2. Manfaat Penelitian.....	7
C. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. <i>Psychological Well-Being</i>	11
1. Pengertian <i>Psychological Well-Being</i>	11
2. Aspek-Aspek <i>Psychological Well Being</i>	12

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Psychological Well-Being</i>	13
4. Upaya untuk meningkatkan <i>Psychological Well-Being</i>	15
B. Kebersyukuran.....	16
1. Pengertian Kebersyukuran.....	16
2. Komponen Bersyukur.....	18
3. Unsur-unsur Bersyukur.....	19
C. Kerangka Berfikir.....	20
D. Hipotesis.....	22
BAB III METODE PENELITIAN.....	23
A. Subjek Penelitian.....	23
1. Subjek Penelitian.....	23
2. Teknik Sampling.....	23
B. Desain Penelitian.....	25
C. Instrument Pengumpulan Data.....	26
1. Skala Kebersyukuran.....	26
2. Skala 2 (<i>Psychological Well-Being</i>).....	30
D. Uji Prasyarat dan Analisis Data.....	37
1. Uji Prasyarat.....	37
3. Analisis data.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	39
A. Hasil Penelitian.....	39
1. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian.....	39
2. Deskripsi Hasil Penelitian.....	40
B. Pembahasan.....	45
BAB V PENUTUP.....	47
A. Kesimpulan.....	47
B. Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA.....	49
LAMPIRAN.....	53

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Skor Alternative Jawaban Kebersyukuran.....	27
Tabel 3.2	Blue print Skala Kebersyukuran Sebelum Uji Coba.....	28
Tabel 3.3	Blue print Skala Kebersyukuran Setelah Uji Coba.....	29
Tabel 3.4	Uji Reliabilitas Skala Kebersyukuran.....	30
Tabel 3.5	Skor alternative jawaban Psychological Well-Being.....	32
Tabel 3.6	Blue print Instrument Psychological Well-Being Sebelum Uji Coba.....	32
Tabel 3.7	Blue Print Skala Psychological Well-Being Setelah Uji Coba.....	34
Tabel 3.8	Uji Reliabilitas Skala Psychological Well-Being.....	36
Tabel 3.9	Hasil Uji Normalitas.....	37
Tabel 3.10	Hasil Uji Linieritas Kebersyukuran Terhadap <i>Psychological Well-Being</i>	38
Tabel 4.1	Data Subjek Berdasarkan Usia.....	40
Tabel 4.2	Data Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	41
Tabel 4.3	Hasil Analisis Deskriptif Data Penelitian.....	42
Tabel 4.4	Rumus Kategorisasi.....	42
Tabel 4.5	Kategorisasi Variabel Kebersyukuran dan Psychological Well-Being....	43
Tabel 4.6	Hasil Uji Korelasi Product Moment Correlations.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir Penelitian.....	21
Gambar 3.2 Variabel Bebas dan Variabel Terikat.....	25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner.....	53
Lampiran 2. Tabulasi Skala.....	60
Lampiran 3. Validitas Dan Reliabilitas.....	70
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian.....	75
Lampiran 5. Surat Keterangan Jumlah Penyintas COVID-19 di wilayah Kerja Puskesmas Mojo Surabaya.....	76
Lampiran 6. Loogbook Bimbingan Skripsi.....	77