

**HUBUNGAN ANTARA *GRATITUDE* DENGAN  
*PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA PENSIUNAN**

**SKRIPSI**

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



Oleh :

**DESTRIA AYU PERTIWI**  
NPM : 1512000218

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

**2024**

**HUBUNGAN ANTARA *GRATITUDE* DENGAN  
*PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA PENSIUNAN**

**SKRIPSI**

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



**Oleh :**

**Destria Ayu Pertiwi**  
**NPM : 1512000218**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

**2024**

**HUBUNGAN ANTARA *GRATITUDE* DENGAN  
*PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA PENSIUNAN**

**SKRIPSI**

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



**Oleh :**

**Destria Ayu Pertiwi**

**NPM : 1512000218**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

**2024**

**ii**

## **HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN**

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.

Surabaya, 28 Juni 2024



**Destria Ayu Pertiwi**

NBI.1512000218



UNIVERSITAS  
17 AGUSTUS 1945  
SURABAYA

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

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

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya,  
sayangbertandatangan dibawah ini:

Nama : Destria Ayu Pertiwi  
NBI/NPM : 1512000218  
Fakultas : Psikologi  
Program Studi : Psikologi  
Jenis Karya : Skripsi

Demiperkembanganilmupengetahuan,sayamenyetujuiuntukmembe-  
rikan kepadaBadanPerpustakaanUniversitas17Agustus1945Surabaya *Hak  
Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty-FreeRight)*,ataskarya  
sayangberjudul:

**Hubungan Antara *Gratitude* dengan *Psychological Well-Being*  
pada Pensiunan**

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 : 1 Juli 2024

Surabaya 1 Juli 2024

FFAK 405578760  
Destria Ayu pertiwi

1512000218

**HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**NAMA : Destria Ayu Pertiwi**

**NBI : 1512000218**

**JUDUL : Hubungan Antara *Gratitude* dengan *Psychological Well-Being* pada Pensiunan**

**Surabaya 30 Juni 2024**

**Disetujui oleh:**

**Dosen Pembimbing I**

**Dosen Pembimbing II**



**Dra. Tatik Meiyuntariningsih,  
M.Kes., Psikolog**



**Dr. Hetti Sari Ramadhani, S.Psi.,  
M.Si**

**HALAMAN PERSETUJUAN 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**

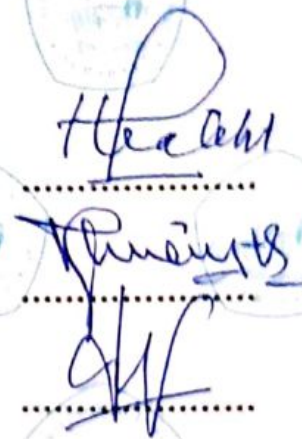
**Pada Tanggal : 11 Juli 2024**

**Dewan Penguji :**

**1. Drs. Herlan Pratikto, M.Si., Psikolog**

**2. Dra. Tatik Meiyuntariningsih, M.Kes., Psikolog**

**3. Dr. Hetti Sari Ramadhani, S.Psi., M.Si**



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

**Dekan,**



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

**NPP. 20510020552**

## HALAMAN MOTTO

"Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya  
beserta kesulitan ada kemudahan"

(QS. Al-Insyirah: 5-6)

"Dan bersabarlah kamu, sesungguhnya janji Allah adalah benar."

(Q.S Ar Rum: 60)

"Cukuplah Allah menjadi penolong kami dan Allah adalah sebaik-baik  
pelindung."

(Q.S Ali Imran: 173)

"Jadilah baik. Karena sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang  
berbuat baik."

(Q.S - Al Baqarah: 195)

"Sesungguhnya pertolongan Allah itu dekat"

(Q.S - Al Baqarah: 214)

"Barangsiapa yang mengerjakan kebaikan sekecil apapun, niscaya dia akan  
melihat (balasan)nya."

(Q.S Al-Zalzalah: 7)

"...Hanya kepada Allah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku"

(Q.S Yusuf: 86)

"Maka, ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu..."

(Q.S Al Baqarah: 152)

"Jika Allah menolong kamu, maka tidak ada yang dapat mengalahkan  
kamu..."

(Q.S Ali Imran: 160)

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan untuk Allah SWT yang senantiasa memberikan nikmat, rahmat, dan karunia-Nya kepada penulis. Ketika dalam kesulitan penulis merasakan kuasa Allah SWT membantu menyempurnakan dan mengatasi kesulitan-kesulitan yang ada dalam kehidupan.

Segala usaha dan perjuangan yang sudah dijalani peneliti tentunya skripsi ini penulis persembahkan untuk keluarga yang paling bermakna bagi hidup yaitu kedua orang tua tercinta, bapak dan ibu yang senantiasa memberikan dukungan baik dalam segi materi maupun nasihat yang dapat membantu penulis untuk menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu. Begitupun juga kepada kakak-kakak tercinta, serta keponakan tersayang penulis yang senantiasa mendengarkan keluh kesah, menemani, memahami, dan menghibur disaat mengalami kesulitan dalam menyelesaikan skripsi.

Skripsi ini juga penulis persembahkan kepada diri sendiri yang terkadang mengeluh, merasa tidak mampu, dan merasa lelah dengan keadaan namun mampu bertahan sejauh ini dengan menepikan ego serta memilih bangkit berjuang kembali untuk menyelesaikan apa yang sudah dimulai dan diakhiri dengan baik. Semoga apa yang sudah diperjuangkan ini dapat membuahkan hasil yang memuaskan untuk orang-orang sekitar.

## CURRICULUM VITAE



### IDENTITAS DIRI

Nama : Destria Ayu Pertiwi  
Tempat, Tanggal Lahir : Surabaya, 22 Desember 2002  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Alamat : Griya Kebraon Tengah U/17, Surabaya  
Kewarganegaraan : Warga Negara Indonesia (WNI)  
Email : [destriaayu2212@gmail.com](mailto:destriaayu2212@gmail.com)  
No. Telepon : 082245752365

### RIWAYAT PENDIDIKAN

2020-2023 Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
2017-2020 SMA Kemala Bhayangkari 1 Surabaya  
2014-2017 SMP Negeri 16 Surabaya  
2008-2014 SD Negeri Kebraon 2 Surabaya

### RIWAYAT ORGANISASI

2014-2015 Anggota PAKIBRA SMP Negeri 16 Surabaya  
2014-2016 Kader Lingkungan SMP Negeri 16 Surabaya  
2015-2016 Anggota Jurnalistik SMP Negeri 16 Surabaya  
2018-2020 Anggota Olimpiade Matematika SMA Kemala Bhayangkari  
1 Surabaya

### KEMAMPUAN DASAR DAN KOMPETENSI:

1. Bahasa Indonesia (Aktif)
2. Ms. Word, Ms. Excel, Ms. PowerPoint
3. Administrasi Alat Tes Psikologi
4. Adaptasi Lingkungan

## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Gratitude* dengan *Psychological Well-Being* pada Pensiunan” dengan baik. Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bimbingan, arahan, bantuan, dan dukungan dalam segala bentuk sehingga mempermudah proses penyelesaian skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Allah SWT atas segala nikmat dan karunia yang diberikan untuk penulis sehingga bisa menyusun dan menyelesaikan skripsi hingga akhir.
2. Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, MM., CMA., CPA., selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
4. Dr. Suhadianto, M.Psi., Psikolog selaku wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
5. Dr. Mamang Effendy, S.Pd., M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi S1 Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
6. Akta Ririn Aristawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Wali/Dosen Pembimbing Akademik yang memberikan saran-saran dalam perkembangan akademik penulis.
7. Dra. Tatik Meiyuntariningsih, M.Kes., Psikolog dan Dr. Hetti Sari Ramadhani, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktunya dan memberikan arahan, masukan, bimbingan, dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
8. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah membrikan ilmu dan pengetahuan yang bermanfaat bagi penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Seluruh Staff Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah membantu proses administrasi selama masa perkuliahan.

10. Diri sendiri, yang terkadang mengeluh, merasa tidak mampu, dan merasa lelah dengan keadaan namun mampu bertahan sejauh ini dengan menepikan ego serta memilih bangkit berjuang kembali untuk menyelesaikan apa yang sudah dimulai dan diakhiri dengan baik.
11. Kedua orang tua tercinta, Imam Sujono dan Muji Mulyorejo, kakak-kakak tercinta, Alief Febrie Ariyono, Intan Susilowati, Putrie Mei Atika, Rian Wahyu Mahendra, serta keponakan tersayang Alisha Bahira Shahinaz yang senantiasa memberikan dukungan, doa, motivasi, dan kasih sayang sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Merangkul penulis disetiap keadaan sulit atau pun senang.
12. Kedua keluarga besar penulis, Mulyorejo Family dan Muria Family yang selalu memberikan dukungan, motivasi, dan inspirasi kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
13. Sahabat tercinta, Almh. Safira Salsabila Tasya yang telah menemani penulis dari jaman sekolah menengah pertama hingga perguruan tinggi, selalu memberikan semangat dan dukungan penuh terhadap penulis semasa beliau hidup.
14. Sahabat dekat Sekar Dwiyanti dan Garnis Pradita yang selalu memberikan motivasi, dukungan, dan semangat kepada penulis.
15. Sahabat seperjuangan penulis, Elvira Nur Aisha, Rizky Ananda, Ramadani Dwi Fitrananda, dan Nabila Dyah Ayu yang selalu menemani, mendukung, memberi saran, bertukar pikiran, dan berbagi keluh kesah saat proses penyusunan skripsi hingga selesai.
16. Pembina dan sahabat Karang Taruna RT 04, Hari Kaconk, Dwi, Agus, Farrell, Panji, Firqin, Frienda, Ines, Aira, Velis, Anin, Revan, Fachry, Rizal, Alvaro, Arya yang selalu memberikan suasana positif saat berkumpul dengan canda tawa dan berbagi keluh kesah tentang kehidupan.
17. Sahabat Culer's, pendukung tim sepak bola FC Barcelona, "Barca Sextuple", Pipah, Riris, Dewi, Sarah, Leri, Mey, Ume, Zein, Frilly, Danay yang selalu memberikan hiburan, semangat, dan motivasi kepada penulis
18. Seluruh teman-teman, baik teman twitter dan teman *real life* yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terima kasih telah memberikan saran,

dukungan, dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

19. Seluruh responden yang telah meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner penelitian sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, semoga Allah membalas kebaikan kalian semua.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat kekurangan. Maka dari itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata, semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan seluruh pihak yang membutuhkan.

Surabaya, 30 Juni 2024



Destria Ayu Pertiwi

# GRATITUDE DAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA PENSIUNAN

Destria Ayu Pertiwi

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

[destriaayu2212@gmail.com](mailto:destriaayu2212@gmail.com)

## ABSTRAK

Masa pensiun adalah masa peralihan individu dari bekerja ke masa yang akan berkurangnya produktivitas karena pemberhentian kerja sesuai batas umur yang telah ditentukan, sehingga individu mengalami perubahan-perubahan seperti perubahan peran, keinginan, dan cara pola hidup. Adanya *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis membuat individu menyadari akan potensi diri yang dimiliki, peningkatan hubungan interpersonal yang positif, dan kejelasan tujuan hidup seseorang. *Psychological well-being* didefinisikan sebagai keadaan di mana seseorang tidak hanya terbebas dari tekanan dan masalah mental, tetapi juga memiliki kondisi psikologis yang sehat dan berfungsi dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *gratitude* dengan *psychological well-being* pada pensiunan. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah para pensiunan di Persatuan Pensiunan Telkom (P2TEL) Surabaya Barat yang berjumlah 84 orang sehingga penelitian ini menggunakan metode studi populasi. Penelitian ini memiliki dua instrumen yaitu skala *gratitude* sebagai variabel bebas dan skala *psychological well-being* sebagai variabel terikat. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode korelasional *product moment* dengan bantuan SPSS 25 for Windows. Hasil koefisien korelasi sebesar 0,260 hal ini menunjukkan bahwa tingkat koefisien korelasi penelitian ini terdapat hubungan yang positif dengan taraf signifikansi sebesar 0,017 ( $p < 0,05$ ). Artinya semakin tinggi tingkat *gratitude* pensiunan maka akan semakin tinggi tingkat *psychological well-being* yang dialami pensiunan. Sebaliknya, apabila semakin rendah tingkat *gratitude* pensiunan maka akan semakin rendah tingkat *psychological well-being* yang dialami pensiunan.

**Kata kunci :** Pensiun, *Gratitude*, *Psychological Well-Being*

## **GRATITUDE AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING ON RETIREES**

**Destria Ayu Pertiwi**

*Faculty of Psychology, University of 17 August 1945 Surabaya*

[destriaayu2212@gmail.com](mailto:destriaayu2212@gmail.com)

### **ABSTRACT**

*Retirement is the transition period of an individual from work to a time when productivity will decrease as a result of the termination of work at a fixed age, so that an individual undergoes changes such as roles, desires, and lifestyle changes. Psychological well-being is defined as a condition in which a person is not only free from stress and mental problems, but also has a healthy and well-functioning psychological condition. This research aims to find out the relationship between gratitude and psychological well-being at retirement. The research subjects in this study were pensioners in the Telkom Pensioners Association (P2TEL) of West Surabaya, which numbered 84 people so this study uses a population study method. This research has two instruments namely a scale of gratitude with psychological well-being. This research is a type of quantitative research using the product moment correlation method with the help of SPSS 25 for windows. The result of a correlation coefficient of 0.260 shows that the level of the correlations of this study has a positive relationship with the degree of significance of 0.017 ( $p < 0.05$ ). This means that the higher the rate of gratitude of retirees, the higher will be the level of psychological well-being experienced by pensioners.*

**Key words :** Retirement, Gratitude, Psychological Well-Being

## DAFTAR ISI

|   |           |
|---|-----------|
| HALAMAN JUDUL.....  | ii        |
| HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN.....                                     | iii       |
| LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH<br>UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS..... | iv        |
| HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....   | v         |
| HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI.....  | vi        |
| HALAMAN MOTTO.....  | vii       |
| HALAMAN PERSEMBAHAN.....  | viii      |
| <i>CURRICULUM VITAE</i> .....   | ix        |
| KATA PENGANTAR.....   | x         |
| ABSTRAK.....  | xiii      |
| <i>ABSTRACT</i> .....   | xiv       |
| DAFTAR ISI.....   | xv        |
| DAFTAR TABEL.....   | xvii      |
| DAFTAR GAMBAR.....  | xviii     |
| DAFTAR LAMPIRAN.....  | xix       |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>   | <b>1</b>  |
| <b>A. Permasalahan.....</b>   | <b>1</b>  |
| 1. Latar Belakang Masalah.....  | 1         |
| 2. Rumusan Masalah.....   | 6         |
| <b>B. Tujuan dan Manfaat.....</b>   | <b>6</b>  |
| 1. Tujuan Penelitian.....   | 6         |
| 2. Manfaat Penelitian.....  | 6         |
| <b>C. Keaslian Penelitian.....</b>  | <b>6</b>  |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>   | <b>9</b>  |
| <b>A. Masa Pensiun.....</b>   | <b>9</b>  |
| 1. Pengertian Pensiun.....  | 9         |
| 2. Jenis - Jenis Pensiun.....   | 10        |
| 3. Fase - Fase Pensiun.....   | 10        |
| <b>B. <i>Psychological Well-Being</i>.....</b>  | <b>12</b> |
| 1. Pengertian <i>Psychological Well-Being</i> .....                                     | 12        |
| 2. Aspek - Aspek <i>Psychological Well-Being</i> .....                                  | 12        |
| 3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Psychological Well-Being</i> .....                       | 14        |
| <b>C. <i>Gratitude</i>.....</b>   | <b>17</b> |
| 1. Pengertian <i>Gratitude</i> .....  | 17        |
| 2. Komponen <i>Gratitude</i> .....  | 17        |
| 3. Aspek - Aspek <i>Gratitude</i> .....   | 18        |

|   |    |
|---|----|
| 4. Faktor yang Mempengaruhi <i>Gratitude</i> .....  | 19 |
| <b>D. Kerangka Berpikir</b> .....                   | 19 |
| <b>E. Hipotesis</b> .....                           | 23 |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....              | 25 |
| <b>A. Populasi dan Partisipan</b> .....             | 25 |
| 1. Populasi.....                                    | 25 |
| 2. Partisipan.....                                  | 25 |
| <b>B. Desain Penelitian</b> .....                   | 25 |
| <b>C. Instrumen Pengumpulan Data</b> .....          | 26 |
| 1. Skala <i>Psychological Well-Being</i> .....      | 26 |
| 2. Skala <i>Gratitude</i> .....                     | 33 |
| <b>D. Uji Prasyarat dan Analisis Data</b> .....     | 37 |
| 1. Uji Prasyarat.....                               | 37 |
| 2. Teknik Analisis Data.....                        | 38 |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> ..... | 39 |
| <b>A. Hasil Penelitian</b> .....                    | 39 |
| 1. Pelaksanaan Penelitian.....                      | 39 |
| 2. Data Demografi Partisipan Penelitian.....        | 39 |
| 3. Analisis Data Uji Deskriptif.....                | 40 |
| 4. Hasil Uji Korelasi Hipotesis.....                | 41 |
| <b>B. Pembahasan</b> .....                          | 42 |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....             | 45 |
| <b>A. Kesimpulan</b> .....                          | 45 |
| <b>B. Saran</b> .....                               | 45 |
| 1. Kepada Subjek Penelitian.....                    | 45 |
| 2. Kepada Peneliti Selanjutnya.....                 | 46 |
| <b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....                         | 47 |
| <b>LAMPIRAN</b> .....                               | 51 |

## DAFTAR TABEL

|  |    |
|--|----|
| Tabel 1. Skor Jawaban.....   | 26 |
| Tabel 2. Blue Print Skala <i>Psychological Well-Being</i> .....                            | 27 |
| Tabel 3. Hasil Uji Validitas Skala <i>Psychological Well-Being</i> .....                   | 30 |
| Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Validitas Skala <i>Psychological Well-Being</i> .....         | 31 |
| Tabel 5. Kategori Skor Reliabilitas.....   | 32 |
| Tabel 6. Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Psychological Well-Being</i> .....                | 32 |
| Tabel 7. Blue Print Skala <i>Gratitude</i> .....   | 33 |
| Tabel 8. Hasil Uji Validitas Skala <i>Gratitude</i> .....                                  | 35 |
| Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Validitas Skala <i>Gratitude</i> .....                        | 36 |
| Tabel 10. Kategori Skor Reliabilitas.....  | 36 |
| Tabel 11. Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Gratitude</i> .....                              | 37 |
| Tabel 12. Hasil Uji Normalitas.....  | 37 |
| Tabel 13. Hasil Uji Linieritas.....  | 38 |
| Tabel 14. Data Berdasarkan Jenis Kelamin.....  | 39 |
| Tabel 15. Data Berdasarkan Tahun.....  | 39 |
| Tabel 16. Rumus Kategorisasi Data Penelitian.....  | 40 |
| Tabel 17. Analisis Uji Deskriptif Kategorisasi <i>Psychological Well-Being</i> .....       | 40 |
| Tabel 18. Hasil Analisis Uji Deskriptif Kategorisasi <i>Psychological Well-Being</i> ..... | 41 |
| Tabel 19. Analisis Uji Deskriptif Kategorisasi <i>Gratitude</i> .....                      | 41 |
| Tabel 20. Hasil Analisis Uji Deskriptif Kategorisasi <i>Gratitude</i> .....                | 41 |
| Tabel 21. Hasil Uji Korelasi Hipotesis.....  | 42 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Gambar 1. Kerangka Berpikir ..... | 22 |
|-----------------------------------|----|

## DAFTAR LAMPIRAN

|   |     |
|---|-----|
| Lampiran 1. Surat Pengantar Penelitian.....   | 51  |
| Lampiran 2. Wawancara Subjek.....   | 52  |
| Lampiran 3. Survey Kuesioner.....   | 53  |
| Lampiran 4. Instrument Alat Ukur.....   | 55  |
| Lampiran 5. Skala <i>Psychological Well-Being</i> .....                                     | 57  |
| Lampiran 6. Skala <i>Gratitude</i> .....  | 60  |
| Lampiran 7. Tabulasi Data Skala <i>Psychological Well-Being</i> .....                       | 62  |
| Lampiran 8. Tabulasi Data Skala <i>Gratitude</i> .....                                      | 83  |
| Lampiran 9. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Psychological Well-Being</i> .... | 99  |
| Lampiran 10. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Gratitude</i> .....              | 106 |
| Lampiran 11. Kuesioner Skala Penelitian.....  | 110 |
| Lampiran 12. Hasil Uji Normalitas dan Linieritas.....                                       | 112 |
| Lampiran 13. Hasil Uji Korelasi.....  | 113 |
| Lampiran 14. Hasil Turnitin.....  | 114 |