

**HUBUNGAN ANTARA *PSYCHOLOGICAL CAPITAL*
DAN *PSYCHOLOGICAL ACTIVITY* DENGAN
PSYCHOLOGICAL WELL BEING PADA GENZ
PENGGUNA TIKTOK**

SKRIPSI

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



Oleh :

RETNO LARASATI WIDI NGUDANENI
NBI: 1512200221

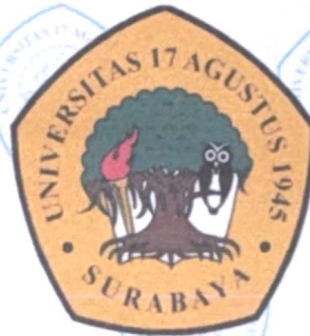
**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2026

**HUBUNGAN ANTARA *PSYCHOLOGICAL CAPITAL* DAN
PSYCHOLOGICAL ACTIVITY DENGAN *PSYCHOLOGICAL
WELL BEING* PADA GENZ PENGGUNA TIKTOK**

SKRIPSI

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



Oleh :

RETNO LARASATI WIDI NGUDANENI

NBI: 1512200221

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2026**

**HUBUNGAN ANTARA *PSYCHOLOGICAL CAPITAL* DAN
PSYCHOLOGICAL ACTIVITY DENGAN *PSYCHOLOGICAL*
WELL BEING PADA GENZ PENGGUNA TIKTOK**

SKRIPSI

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



Oleh :

RETNO LARASATI WIDI NGUDANENI

NBI: 1512200221

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2026**

**HUBUNGAN ANTARA *PSYCHOLOGICAL CAPITAL* DAN
PSYCHOLOGICAL ACTIVITY DENGAN *PSYCHOLOGICAL
WELL BEING* PADA GENZ PENGGUNA TIKTOK**

SKRIPSI

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



Oleh :
RETNO LARASATI WIDI NGUDANENI
NBI: 1512200221

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2026**

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, 09 Januari 2026



Retno Larasati Widi Ngudaneni

NBI: 1512200221



**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, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Retno Larasati Widi Ngudaneni
NBI/ NPM : 1512200221
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

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

**HUBUNGAN ANTARA *PSYCHOLOGICAL CAPITAL* DAN
PSYCHOLOGICAL ACTIVITY DENGAN *PSYCHOLOGICAL
WELL BEING* PADA GENZ PENGGUNA TIKTOK**

Dengan *Hak Bebas Royalti Noneksklusif (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 : Surabaya
Pada tanggal : 09 Januari 2026

Yang Menyatakan



(Retno Larasati Widi Ngudaneni)

HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

NAMA : Retno Larasati Widi Ngudaneni
NBI : 1512200221
JUDUL : Hubungan Antara Psychological Capital dan Psychological Well Being pada Gen Z Pengguna Tiktok

Surabaya, 09 Januari 2026

Disetujui oleh:

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



Dr. Devi Puspitasari S.Psi., M.Psi., Psikolog



Eko April Ariyanto S.Psi., M.Psi

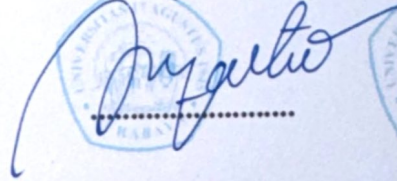
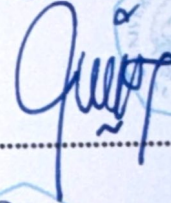
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI

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 : 09 Januari 2026

Dewan Penguji :

1. Dr. Isrida Yul Arifiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog
2. Dr. Devi Puspitasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog
3. Eko April Ariyanto, S.Psi., M.Psi



Mengesahkan
Fakultas Psikologi

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dekan,


Dr. Diah Sofiah, S.Psi., M.Si., Psikolog
NPP. 20510.02.0551

HALAMAN MOTTO

Jlitheng91

"Serahkan kembali ke semesta, kembalikan semuanya. Karena sejatinya tidak ada satupun kejadian di dunia ini tanpa kehendaknya"

Ekak

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya"

Rira

"Jangan takut gagal, karena itu adalah kesempatan belajar"

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji Syukur atas kehadiran Allah SWT, atas segala Hikmat dan Rahmat-Mu yang telah memberikanku kekuatan, kemudahan, dan kelancaran yang diberikan selama proses penyusunan skripsi. Saya ingin berterima kasih pada diri saya sendiri karena mampu bertahan hingga sampai detik ini ditengah banyak rintangan yang menghalangi, oleh karena itu saya persembahkan karya ini untuk diri saya sendiri, sebagai bentuk penghargaan atas kerja keras dan usaha yang telah dilakukan hingga skripsi ini selesai.

Saya juga ingin menyampaikan rasa terima kasih dan juga mempersembahkan skripsi ini kepada kedua orang tua bunda dan ayah, kepada orang disekitar saya yang selalu senantiasa memberikan semangat dan memberikan kehadiran untuk menemani saya selama berskripsi serta doa yang selalu dipanjatkan kepada saya. Kehadiran kalian Adalah motivasi terbesar dalam hidup saya untuk menyelesaikan perjalanan akademik ini.

Selain itu, saya juga ingin mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing saya yaitu Ibu Dr. Devi Puspitasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog dan Bapak Eko April Ariyanto, S.Psi., M.Psi atas bimbingan, arahan, serta ilmunya yang telah diberikan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi banyak pihak yang membacanya dan menjadi langkah awal karir saya di masa depan.

CURRICULUM VITAE

A. Identitas Diri

- Nama Lengkap : Retno Larasati Widi Ngudaneni
- Jenis Kelamin : Perempuan
- Tempat / Tanggal Lahir : Surabaya / 8 Mei 2004
- Status : Belum Menikah
- Agama : Islam
- Alamat Rumah : Wonosari Baru RSS Blok A-59, Surabaya
- Kewarganegaraan : Indonesia
- Email : retnolarasati86@gmail.com
- No. Telepon : 081358718891

B. Riwayat Pendidikan

- SMA (2019-2022) : SMA Ta'miriyah Surabaya
- Perguruan Tinggi (2022-2026) : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

C. Riwayat Pekerjaan

- Admin Staf Online (2017)

D. Riwayat Organisasi

-

E. Kemampuan

- Menguasai Microsoft Word, Microsoft Excel, dan Microsoft PowerPoint untuk administrasi SDM, pengolahan data, dan pelaporan.
- Mampu melakukan screening CV, input dan pengelolaan data kandidat secara rapi dan sistematis.
- Mampu mempelajari dan membantu pelaksanaan administrasi alat tes psikologi dalam proses seleksi.
- Memiliki kemampuan komunikasi yang baik untuk kebutuhan wawancara, koordinasi, dan kerja tim.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa. Berkat rahmat dan kehadiran-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi berjudul “Hubungan antara Psychological Capital dan Psychological Activity dengan Psychological Well Being pada GenZ Pengguna Tiktok” dengan baik dan tepat waktu. Penyusunan skripsi ini tentu tidak lepas dari dukungan, bantuan, serta bimbingan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Harjo Seputro, S.T., M.T, selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Dr. Diah Sofiah, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Rahma Kusumandari, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
4. Dr. Diah Sofiah, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku Dosen Wali yang selalu mendampingi dan membimbing penulis dengan penuh perhatian selama menempuh studi.
5. Dr. Devi Puspitasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing I, dan Eko April Ariyanto, S.Psi., M.Psi selaku Dosen Pembimbing II, yang dengan sabar membimbing penulis sejak penentuan judul hingga penyelesaian skripsi.
6. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi yang tidak dapat disebutkan satu per satu, atas ilmu, dedikasi, dan inspirasi yang sangat berarti bagi penulis, baik selama perkuliahan maupun dalam kehidupan sehari-hari.
7. Ayah dan Bunda tersayang tercinta sedunia akhirat yang selalu menjadi alasan bagi penulis untuk berusaha lebih keras untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Yanti, Dhiny dan Aida, sahabat sekaligus saudara yang tanpa henti menemani penulis, baik dalam jarak dekat maupun jauh. Terima kasih untuk segala hal yang telah diberikan, yang sangat berarti bagi penulis.
9. Kepada Ekakz, terima kasih sudah menjadi orang yang setia mendukung, dan memotivasi penulis serta sabar menemani, mendengarkan, mendukung penulis dan selalu memberikan kehangatan serta semangat melalui berbagai cara.
10. Firnanda, Astrid, Esther, Natan, Jesica, Aisya dan Shofi, terima kasih atas dukungan dan motivasinya selama penulis menempuh studi, serta menjadi tempat penulis mencurahkan isi hati sejak semester 1 hingga lulus. Kebersamaanmu sangat berarti.

11. Keluarga Besar Soengkowo, yang selalu mendukung dan membantu penulis dalam penyebaran kuesioner kepada rekan kerja.
12. Teman-teman seperjuangan angkatan 2022, terima kasih atas segala bantuan dan kebersamaan yang turut membawa penulis sampai tahap ini.
13. Semua partisipan serta pihak yang turut berkontribusi dalam penelitian ini sehingga dapat diselesaikan tepat waktu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dari para pembaca sangat penulis harapkan. Semoga hasil penulisan ini tidak hanya bermanfaat bagi penulis secara pribadi, tetapi juga dapat menambah wawasan bagi para pembaca pada umumnya.

HUBUNGAN ANTARA *PSYCHOLOGICAL CAPITAL* DAN *PSYCHOLOGICAL ACTIVITY* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* PADA GENZ PENGGUNA TIKTOK

Retno Larasati Widi Ngudaneni
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Email mahasiswa retnolarasati86@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini menguji hubungan *Psychological Capital* dan *Psychological Activity* terhadap *Psychological Well-Being* pada Generasi Z pengguna TikTok di Surabaya. Menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan 385 responden berusia 15-29 tahun. Instrumen penelitian meliputi Skala *Psychological Well-Being* ($\alpha=0,972$), Skala *Psychological Capital* ($\alpha=0,975$), dan Skala *Psychological Activity* ($\alpha=0,960$). Analisis menggunakan uji korelasi Spearman rho. Hasil menunjukkan hubungan negatif signifikan antara *Psychological Capital* dengan *Psychological Well-Being* ($r=-0,500$, $p<0,001$) dan *Psychological Activity* dengan *Psychological Well-Being* ($r=-0,484$, $p<0,001$). Temuan mengindikasikan individu dengan modal psikologis dan keterlibatan psikologis tinggi mengalami penurunan kesejahteraan akibat evaluasi diri berlebihan dan tekanan perbandingan sosial di lingkungan digital tiktok. Penelitian menegaskan pentingnya keseimbangan dalam mengelola sumber daya psikologis pada era digital.

Kata Kunci: *psychological capital, psychological activity, psychological well-being*

**THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL CAPITAL AND
PSYCHOLOGICAL ACTIVITY WITH PSYCHOLOGICAL
WELL-BEING IN THE TIKTOK USER GENZ**

Retno Larasati Widi Ngudaneni
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Email : retnolarasati86@gmail.com

ABSTRACT

This study examines the relationship between Psychological Capital and Psychological Activity toward Psychological Well-Being among Generation Z TikTok users in Surabaya. Employing quantitative correlational approach with 385 respondents aged 15-29 years. Research instruments included Psychological Well-Being Scale ($\alpha=0.972$), Psychological Capital Scale ($\alpha=0.975$), and Psychological Activity Scale ($\alpha=0.960$). Analysis utilized Spearman rho correlation test. Results revealed significant negative relationships between Psychological Capital and Psychological Well-Being ($r=-0.500$, $p<0.001$) and Psychological Activity and Psychological Well-Being ($r=-0.484$, $p<0.001$). Findings indicate individuals with high psychological capital and psychological engagement experience decreased well-being due to excessive self-evaluation and social comparison pressure in TikTok's digital environment. This study emphasizes the importance of balance in managing psychological resources in the digital era.

Keywords: *psychological capital, psychological activity, psychological well-being*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL LUAR	i
HALAMAN JUDUL DALAM.....	i
HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iii
HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	iv
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI.....	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
CURRICULUM VITAE	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
ABSTRAK	xi
ABSTRACT	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Permasalahan	1
1. Latar Belakang Masalah	1
2. Rumusan Masalah Penelitian.....	8
B. Tujuan dan Manfaat	8
1. Tujuan Penelitian.....	8
2. Manfaat Penelitian.....	8
C. Keaslian penelitian.....	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	13
A. Psychological Well-Being.....	13
1. Definisi Psychological Well-Being	13
2. Aspek Variabel Psychological Well-Being.....	14
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Variabel <i>Psychological Well-Being</i>	16
B. Psychological Capital.....	18
1. Definisi Variabel Psychological Capital	18
2. Aspek Variabel Psychological Capital.....	18
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Variabel <i>Psychological Capital</i>	19
C. Psychological Activity	20

1. Definisi <i>Psychological Activity</i>	20
2. Aspek Variabel <i>Psychological Activity</i>	21
D. Kerangka Berpikir.....	23
E. Hipotesis Penelitian	25
1. Hipotesis1(H1):	25
2. Hipotesis2(H2):	25
3. Hipotesis3(H3):	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	27
A. Populasi dan Partisipan	27
1. Populasi	27
2. Partisipan.....	27
B. Desain Penelitian	28
1. Jenis Penelitian	28
2. Variabel Penelitian	28
C. Instrumen Pengumpul Data.....	29
1. Skala <i>Psychological Well-Being (PWB)</i>	29
2. Skala <i>Psychological capital</i>	33
3. Skala <i>Psychological Activity</i>	37
D. Uji Prasyarat dan Analisis Data	39
1. Uji Prasyarat	39
2. Analisis Data	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Hasil Penelitian	43
1. Demografis Penelitian	43
2. Uji Deskriptif.....	44
3. Uji Hipotesis.....	45
B. Pembahasan	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	49
A. Kesimpulan	49
B. Saran	49
1. Saran Metodologis.....	49
2. Saran Praktis.....	50
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN.....	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	23
Gambar 2. Diagram Presentase Umur	43
Gambar 3. Diagram Presentase Durasi Penggunaan Tiktok dalam Schari.....	43

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Skor Penilaian Skala.....	29
Tabel 2. <i>Blue Print Skala Psychological Well-Being</i>	30
Tabel 3. Hasil Uji Validitas Skala <i>Psychological Well-Being</i>	32
Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Psychological Well-Being</i>	33
Tabel 5. <i>Blue Print Skala Psychological capital</i>	34
Tabel 6. Hasil Uji Validitas Skala <i>Psychological Capital</i>	35
Tabel 7. Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Psychological Capital</i>	37
Tabel 8. <i>Blue Print Skala Psychological Activity</i>	37
Tabel 9. Hasil Uji Validitas <i>Psychological Activity</i>	38
Tabel 10. Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Psychological Activity</i>	39
Tabel 11. Hasil Uji Normalitas.....	39
Tabel 12. Hasil Uji Linearitas	40
Tabel 13. Hasil Uji Multikolinearitas	41
Tabel 14. Hasil Uji Heteroskedestisitas.....	41
Tabel 15. Rumus Kategorisasi Data Penelitian.....	44
Tabel 16. Hasil Uji Deskriptif Variabel <i>Psychological Capital</i>	44
Tabel 17. Hasil Uji Deskriptif Variabel <i>Psychological Activity</i>	45
Tabel 18. Hasil Uji Deskriptif Variabel <i>Psychological Well Being</i>	45
Tabel 19. Uji Hipotesis.....	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala <i>Psychological Well Being</i>	55
Lampiran 2. Skala <i>Psychological Capital</i>	58
Lampiran 3. Skala <i>Self Determination Theory</i>	61
Lampiran 4. Tabel Krejcie dan Morgan	63
Lampiran 5. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Psychological Well Being</i>	64
Lampiran 6. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Psychological Capital</i>	66
Lampiran 7. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Self Determination Theory</i>	67
Lampiran 8. Hasil Uji Normalitas	68
Lampiran 9. Hasil Uji Linearitas Variabel <i>Self Determination Theory</i>	68
Lampiran 10. Hasil Uji Multikolinearitas.....	68
Lampiran 11. Hasil Uji Non Parametrik Menggunakan <i>Spearman Rho</i>	69
Lampiran 12. Hasil Uji Kategorisasi Variabel <i>Psychological Well Being</i>	69
Lampiran 13. Hasil Uji Kategorisasi Variabel <i>Psychological Capital</i>	69
Lampiran 14. Hasil Uji Kategorisasi Variabel <i>Psychological Activity</i>	70