

**HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN
DENGAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA
IBU RUMAH TANGGA YANG BEKERJA DI SEKTOR
FORMAL**

SKRIPSI

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



Oleh :
BETANIA DENISA NOVELI MAUKH
NBI: 1512200059

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2025**

**HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN
DENGAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA
IBU RUMAH TANGGA YANG BEKERJA DI SEKTOR
FORMAL**

SKRIPSI

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



Oleh :
BETANIA DENISA NOVELI MAUKH
NBI: 1512200059

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2025**

**HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN
DENGAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA
IBU RUMAH TANGGA YANG BEKERJA DI SEKTOR
FORMAL**

SKRIPSI

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



**Oleh :
BETANIA DENISA NOVELI MAUKH
NBI: 1512200059**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2025**

HALAMAN 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, 5 Januari 2026



Betania Denisa Noveli Makuh

NBI: 1512200059



UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945

BADAN PERPUSTAKAAN
Jl. SEMOLOWARU 45 SURABAYA
TELP. 031 593 1800 (Ext 311)

**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 : Betania Denisa Noveli Maukh
NBI/ NPM : 1512200059
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 Noneklusif (Nonexclusive Royalty-Free
Right)*, atas karya saya yang berjudul:

**Hubungan antara Kebersyukuran dengan Kesejahteraan
Subjektif pada Ibu Rumah Tangga yang Bekerja di Sektor
Formal**

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 : Surabaya
Pada tanggal : 5 Januari 2026

Yang Menyatakan



(Betania Denisa Noveli Maukh)

HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

NAMA : Betania Denisa Noveli Maukh
NBI : 1512200059
JUDUL : Hubungan antara Kebersyukuran dengan Kesejahteraan Subjektif pada Ibu Rumah Tangga yang Bekerja di Sektor Formal

Surabaya, 5 Januari 2026

Disetujui oleh:

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Dr. Suhadianto, S.Psi., M.Psi., Psikolog Drs. Herlan Pratikto, M.Si., Psikolog

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 : 9 Januari 2026

Dewan Penguji :

- 1. Dr. Mamang Efendy, S.Pd., M.Psi**
- 2. Dr. Suhadianto, S.Psi., M.Psi., Psikolog**
- 3. Drs. Herlan Pratikto, MSi., Psikolog**


.....

.....

.....

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



**Dr. Diah Sofiah, M.Si., Psikolog
NPP. 20510.02.0551**

HALAMAN MOTTO

Saya mungkin bukan yang tercepat, bukan pula yang terkuat,
tetapi saya terus maju – dan itu cukup.

“Sebab segala sesuatu adalah dari Dia, dan oleh Dia, dan kepada Dia: Bagi Dialah
kemuliaan sampai selama-lamanya!”

Roma 11:36 (TB)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua saya, Bapak Jacob Deni Lasarus Maukh dan Mama Susana Yuliana Tae. Rumah paling nyaman yang selalu menerima saya apa adanya. Yang setiap doa dan nasihatnya menjadi kekuatan bagi saya. Dengan cara mereka sendiri, perhatian itu selalu tercurah, kadang sederhana, kadang tidak sesuai dengan apa yang saya harapkan, namun justru di situlah saya belajar bahwa cinta tidak harus sempurna untuk menjadi kuat. Kepercayaan yang mereka berikan, bahkan ketika saya meragukan kemampuan diri, menjadi alasan bagi saya untuk menyelesaikan perjalanan ini.

Dan untuk diri saya sendiri, yang sudah bertahan sejauh ini, yang tetap melangkah meski sering merasa lelah, ragu atau ingin berhenti. Terima kasih sudah berani, sudah berjuang, dan tidak menyerah. Semoga karya ini menjadi tanda kecil dari perjalanan yang telah saya dan doa orang tua saya tempuh bersama.

CURRICULUM VITAE

Identitas Diri

Nama : Betania Denisa Noveli Maukh
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Kristen
Tempat Lahir : Boas
Tanggal Lahir : 16 November 2004
Kewarganegaraan : Indonesia
Alamat : Dusun Kota Baru, RT 001/ RW 001, Desa Dirma,
Kecamatan Malaka Timur, Kabupaten Malaka, Nusa
Tenggara Timur
No. Handphone : 081338949987
Email : maukhbetania@gmail.com

Riwayat Pendidikan

PAUD Salib Suci Weoe : 2008-2009
SDK Weoe II : 2010-2014
SDK Hanono Boas : 2014-2016
SMP Negeri 1 Malaka Timur : 2016-2019
SMA Negeri 1 Malaka Timur : 2019-2022
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya : 2022-sekarang

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa. Berkat rahmat dan penyertaan-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi berjudul “Hubungan antara Kebersyukuran dengan Kesejahteraan Subjektif pada Ibu Rumah Tangga yang Bekerja di Sektor Formal Periode Semester Gasal 2025/2026” 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. Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, MM, CMA, CPA I, selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Dr. Diah Sofiah, 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. Anrilia Ema Mustikawati Ningdyah, S.Psi., M.Ed., Ph.D., Psikolog, selaku Dosen Wali yang selalu mendampingi dan membimbing penulis dengan penuh perhatian selama menempuh studi.
5. Dr. Suhadianto, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing I, dan Drs. Herlan Pratikto, M.Si., Psikolog 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. Bapak dan Mama, yang selalu menjadi alasan bagi penulis untuk berusaha lebih keras menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih juga untuk Sandy dan Tabita yang selalu mendukung penulis dengan berbagai cara, atas segala doa dan dukungan yang memperlancar perjalanan studi penulis.
8. Kak Rima dan Charlita, 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. Ayu, Arizza, dan Kak Wendy, yang sabar menemani, mendengarkan, dan mendukung penulis. Terima kasih sudah menjadi saudara seperantauan yang selalu memberikan kehangatan dan semangat melalui berbagai cara.
10. Ellen, terima kasih telah menjadi tempat penulis mencurahkan isi hati sejak semester 1 hingga lulus. Kebersamaanmu sangat berarti.

16. 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.

Surabaya, 5 Januari 2026



Betania Denisa Noveli Maukh

HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DENGAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA IBU RUMAH TANGGA YANG BEKERJA DI SEKTOR FORMAL

Betania Denisa Noveli Maukh

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

maukhbetania@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif pada ibu rumah tangga yang bekerja di sektor formal. Kesejahteraan subjektif mencakup penilaian individu terhadap kepuasan hidup serta keseimbangan antara emosi positif dan negatif, sedangkan kebersyukuran dipahami sebagai sikap menghargai dan mensyukuri pengalaman hidup. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan subjek ibu rumah tangga yang bekerja di sektor formal di Indonesia sebanyak 127 responden yang diperoleh melalui teknik insidental sampling. Instrumen penelitian terdiri dari skala kebersyukuran dan skala kesejahteraan subjektif yang digunakan untuk mengukur masing-masing variabel penelitian. Analisis data dilakukan menggunakan korelasi *Spearman's Rho* karena data tidak memenuhi asumsi normalitas. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif ($r = 0,604$; $p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kebersyukuran yang dimiliki individu, semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif yang dirasakan. Selain itu, kebersyukuran memberikan sumbangan efektif sebesar 36,4% terhadap kesejahteraan subjektif. Dengan demikian, kebersyukuran berperan sebagai sumber daya psikologis internal yang penting dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif ibu rumah tangga yang bekerja di sektor formal di tengah tuntutan peran ganda yang dijalani.

Kata kunci: kebersyukuran, kesejahteraan subjektif, ibu rumah tangga bekerja, sektor formal

***THE RELATIONSHIP BETWEEN GRATITUDE AND
SUBJECTIVE WELL-BEING AMONG HOUSEWIVES
WORKING IN THE FORMAL SECTOR***

Betania Denisa Noveli Maukh

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

maukhbetania@gmail.com

Abstract

This study aims to examine the relationship between gratitude and subjective well-being among housewives working in the formal sector. Subjective well-being refers to individuals' evaluations of life satisfaction and the balance between positive and negative emotions, while gratitude reflects the ability to appreciate and be thankful for life experiences. This study employed a quantitative correlational design involving 127 housewives working in the formal sector in Indonesia, selected through incidental sampling. The research instruments consisted of a gratitude scale and a subjective well-being scale. Data were analyzed using Spearman's Rho correlation due to non-normal data distribution. The results revealed a significant positive relationship between gratitude and subjective well-being ($r = 0.604$, $p < 0.05$), indicating that higher levels of gratitude are associated with higher subjective well-being. Furthermore, gratitude contributed 36.4% to subjective well-being. These findings suggest that gratitude plays an important role as an internal psychological resource in enhancing the subjective well-being of housewives working in the formal sector while managing dual roles in work and family life.

Keywords: gratitude, subjective well-being, working housewives, formal sector

Daftar Isi

Halaman Sampul.....	i
Halaman Judul	ii
Halaman Pernyataan Tidak Melakukan Penjiplakan	iii
Halaman Persetujuan Tim Penguji.....	vi
Halaman Motto	vii
Halaman Persembahan.....	viii
<i>Curriculum Vitae</i>	ix
Kata Pengantar	x
Abstrak.....	xii
Daftar Isi	xiv
Daftar Tabel.....	xvi
Daftar Lampiran.....	xvii
I. PENDAHULUAN	
A. Permasalahan	
1. Latar Belakang Masalah	1
2. Rumusan Masalah	6
B. Tujuan dan Manfaat	
1. Tujuan Penelitian	6
2. Manfaat Penelitian.....	6
C. Keaslian Penelitian.....	7
II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kesejahteraan Subjektif	
1. Definisi Kesejahteraan Subjektif.....	10
2. Aspek Kesejahteraan Subjektif.....	11
3. Indikator Kesejahteraan Subjektif	13
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Subjektif ..	15
B. Kebersyukuran	
1. Definisi Kebersyukuran.....	17
2. Aspek Kebersyukuran.....	18
3. Indikator Kebersyukuran	21
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebersyukuran	24

5. Dampak Kebersyukuran terhadap Kesejahteraan Subjektif	25
C. Kerangka Berpikir	26
D. Hipotesis Penelitian	28
III. METODE PENELITIAN	
A. Populasi Dan Partisipan	
1. Populasi	30
2. Partisipan	30
B. Desain Penelitian	31
C. Instrumen Pengumpulan Data	
1. Skala I (Kesejahteraan Subjektif)	32
2. Skala II (Kebersyukuran).....	36
D. Uji Prasyarat Dan Analisis Data	
1. Uji Prasyarat	40
2. Analisis Data.....	41
IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	
1. Pelaksanaan Penelitian	44
2. Data Demografis Partisipan.....	44
3. Data Deskriptif	45
4. Hasil Uji Hipotesis	49
B. Pembahasan	50
V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	54
B. Saran	55
Daftar Pustaka.....	57
Lampiran.....	63

Daftar Tabel

Tabel 1. Skor Skala Likert	32
Tabel 2. <i>Blue Print</i> Alat Ukur Kesejahteraan Subjektif.....	33
Tabel 3. Hasil Uji Validitas Aitem Skala Kesejahteraan Subjektif.....	35
Tabel 4. Uji Reliabilitas Skala Kesejahteraan Subjektif.....	36
Tabel 5. <i>Blue Print</i> Alat Ukur Kebersyukuran	37
Tabel 6. Hasil Uji Validitas Aitem Skala Kebersyukuran.....	39
Tabel 7. Uji Reliabilitas Skala Kebersyukuran.....	40
Tabel 8. Hasil Uji Normalitas	41
Tabel 9. Hasil Uji Linearitas.....	41
Tabel 10. Rekapitulasi Responden Berdasarkan Jenis Pekerjaan.....	44
Tabel 11. Rekapitulasi Responden Berdasarkan Lama Bekerja	45
Tabel 12. Perhitungan Kategori Kebersyukuran.....	46
Tabel 13. Norma Kategori Hipotetik Skala Kebersyukuran.....	46
Tabel 14. Hasil Kategori Kebersyukuran	47
Tabel 15. Perhitungan Kategori Kesejahteraan Subjektif.....	47
Tabel 16. Norma Kategori Kesejahteraan Subjektif.....	48
Tabel 17. Hasil Kategori Kesejahteraan Subjektif.....	49
Tabel 18. Uji Hipotesis <i>Spearman's Rho</i>	49

Daftar Lampiran

Lampiran 1. <i>Inform Consent</i>	63
Lampiran 2. Instrumen	65
Lampiran 3. Tabulasi Jawaban Skala Kesejahteraan Subjektif	71
Lampiran 4. Tabulasi Jawaban Skala Kebersyukuran	73
Lampiran 5. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kesejahteraan Subjektif ...	76
Lampiran 6. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kebersyukuran	83
Lampiran 7. Tabulasi Skor Total.....	90
Lampiran 8. Uji Asumsi	94
Lampiran 9. Uji Hipotesis	102
Lampiran 10. Turnitin.....	103