

**HUBUNGAN ANTARA KEMATANGAN EMOSI
DAN KEBERMAKNAAN HIDUP DENGAN KEPUASAN
HIDUP PADA *SANDWICH GENERATION***

SKRIPSI

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



Oleh :

FADIAH ULILABSHAR
NBI: 1512200257

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2026

**HUBUNGAN ANTARA KEMATANGAN EMOSI DAN KEBERMAKNAAN
HIDUP DENGAN KEPUASAN HIDUP PADA *SANDWICH GENERATION***

SKRIPSI

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



Oleh :

FADIAH ULIL ABSHAR

NBI: 1512200257

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

**HUBUNGAN ANTARA KEMATANGAN EMOSI DAN KEBERMAKNAAN
HIDUP DENGAN KEPUASAN HIDUP PADA *SANDWICH GENERATION***

SKRIPSI

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



**Oleh :
FADIAH ULIL ABSHAR
NBI: 1512200257**

**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, 12 Januari 2026



Fadiyah Ulil Abshar

NBI: 1512200257



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 : Fadiah Ulil Abshar

NBI/ NPM : 1512200257

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 Kematangan Emosi dan Kebermaknaan Hidup
Dengan Kepuasan Hidup Pada *Sandwich generation*.**

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 : 12 Januari 2026

Yang Menvatakan



Fadiah Ulil Abshar

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

NAMA : Fadiah Ulil Abshar
NBI : 1512200257
JUDUL : Hubungan Antara Kematangan Emosi dan Kebermaknaan Hidup
Dengan Kepuasan Hidup Pada *Sandwich generation*

Surabaya, 09 Januari 2026

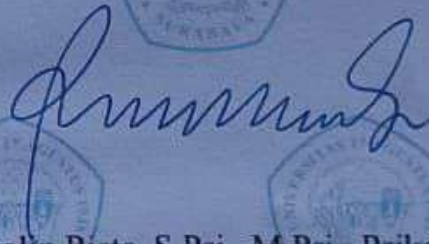
Disetujui oleh:

Dosen Pembimbing I



Dr. Suroso, M. S., Psikolog

Dosen Pembimbing II



Karolin Rista, S.Psi., M.Psi., Psikolog

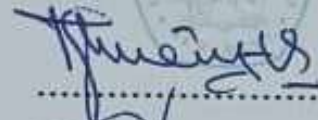
HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI

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: 12 Januari 2026

Dewan Penguji:

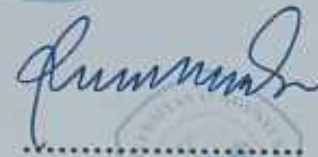
1. Dra. Tatik Meiyuntariningsih, M.Kes



2. Dr. Suroso, M. S., Psikolog



3. Karolin Rista, S.Psi., M.Psi., Psikolog



Mengesahkan

Fakultas Psikologi

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dekan,



Dr. Diah Sofiah, M.Si., Psikolog

NPP. 20510020552

HALAMAN MOTTO

“Hidup tidak harus sempurna untuk menjadi berarti.”

- *Inside Out*

“Setiap orang memiliki cahaya dalam dirinya, tugas kita adalah menemukannya.”

- **Kung Fu Panda (Master Oogway)**

“Bunga yang paling langka adalah bunga yang mekar di tengah kesulitan.”

- **Mulan**

“Jika kamu fokus pada apa yang kamu tinggalkan, kamu tidak akan pernah melihat apa yang ada di depanmu.”

- *Ratatouille (Chef Gusteau)*

HALAMAN PERSEMBAHAN

Persembahan skripsi ini dengan penuh rasa syukur dipanjatkan kepada orang tua dan saudara tercinta yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan moral, serta pengorbanan yang tidak terhitung. Ketulusan dalam mendampingi setiap proses perjalanan akademik, kesabaran dalam menghadapi berbagai keterbatasan, serta motivasi yang terus menguatkan menjadi sumber semangat utama dalam menyelesaikan skripsi ini.

Persembahan berikutnya disampaikan kepada Bapak Dr. Suroso, M.S., Psikolog selaku dosen pembimbing utama dan Ibu Karolin Rista, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan akademik, arahan ilmiah, serta masukan yang konstruktif selama proses penyusunan skripsi. Dedikasi, ketelitian, dan kesabaran yang diberikan menjadi kontribusi berharga dalam membentuk kualitas penelitian serta kedewasaan akademik penulis.

Skripsi ini juga dipersembahkan untuk diri saya pribadi sebagai bentuk apresiasi atas ketekunan, keberanian, dan komitmen dalam menjalani setiap proses hingga tahap akhir. Setiap tantangan, keraguan, dan kelelahan yang berhasil dilalui menjadi bukti kemampuan untuk bertahan, belajar, dan berkembang, serta menjadi pengingat bahwa setiap usaha yang dijalani dengan kesungguhan akan menghasilkan pencapaian yang bermakna.

CURRICULUM VITAE

A. Identitas Diri

Nama : Fadiah Ulil Abshar
Tempat Lahir : Gresik
Tanggal Lahir : 27 Februari 2004
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Taman-Sidoarjo
Kewarganegaraan : Indonesia
Email : fadihua24@gmail.com
No. Telepon : 083849363739



B. Riwayat Pendidikan

2022 – Sekarang : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
2019 – 2022 : SMA Ulul Albab
2016 – 2019 : SMP Darul Muta'alimin
2009 – 2016 : SDN Krembangan

C. Riwayat Pekerjaan

2022 – 2024 : Staff Toko Dhani Cell

D. Riwayat Organisasi

2021 – Sekarang : Karang Taruna
2019 – 2021 : IPPNU

E. Kemampuan

MS Word
Ms Excel
MS PowerPoint

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan karunia-Nya skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Kematangan Emosi dan Kebermaknaan Hidup Dengan Kepuasan Hidup Pada *Sandwich generation*” dapat diselesaikan dengan baik. Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dukungan, serta doa dari berbagai pihak yang telah berkontribusi secara langsung maupun tidak langsung. Penulis dengan penuh rasa hormat dan terima kasih menyampaikan penghargaan kepada:

1. Harjo Seputro, S.T., M.T selaku Pj. Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Dr. Diah Sofiah, M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Dr. Mamang Effendy, S.Pd., M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
4. Rahma Kusumandari, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi S1 Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
5. Dr. Suroso, M.S., Psikolog selaku Dosen Pembimbing I yang senantiasa meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, serta masukan selama proses penyusunan skripsi.
6. Karolin Rista, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing II sekaligus Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi selama penulis menempuh pendidikan hingga penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh Bapak dan Ibu dosen Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah memberikan ilmu, wawasan, serta pengalaman berharga selama proses perkuliahan.
8. Orang tua tercinta, Erna dan Sugianto, yang senantiasa memberikan doa, dukungan moral maupun material, perhatian, serta motivasi yang berkelanjutan sehingga penulis mampu menyelesaikan seluruh proses pendidikan hingga penulisan skripsi ini dengan baik.
9. Saudari Khusnul Khotimah, yang telah memberikan dukungan, bantuan, serta perhatian selama proses penyusunan skripsi sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan lebih baik.
10. Seseorang yang memiliki peran penting dalam kehidupan penulis, Dimas Ariansyah Pratama Putra, yang secara konsisten memberikan dukungan

emosional, semangat, serta kehadiran yang bermakna dan menenangkan bagi penulis selama proses penyusunan skripsi.

11. Teman seperjuangan penulis, Evelyn Shafa Maretta, yang telah menjadi rekan diskusi, sumber motivasi, serta pendamping dalam menghadapi berbagai dinamika, tantangan, dan proses akademik selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
12. Lingkungan pertemanan para istri papa, Mba Niken, Vika, Mely, Ketrin, Dinda, Nisak, dan Mina, yang telah memberikan dukungan, perhatian, serta kebersamaan yang hangat sehingga membantu penulis tetap bersemangat selama proses penyusunan skripsi.
13. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah memberikan bantuan, dukungan, kontribusi, serta kerja sama dalam berbagai bentuk sehingga proses penyusunan skripsi ini dapat berjalan dengan lancar.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang psikologi, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

Surabaya, 12 Januari 2026



Fadiah Ulil Abshar

HUBUNGAN ANTARA KEMATANGAN EMOSI DAN KEBERMAKNAAN HIDUP DENGAN KEPUASAN HIDUP PADA *SANDWICH GENERATION*

Fadiah Ulil Abshar
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
fadihua27@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kematangan emosi dan kebermaknaan hidup dengan kepuasan hidup pada *sandwich generation*. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Subjek penelitian terdiri dari individu *sandwich generation* yang berada pada usia dewasa dan memiliki tanggung jawab merawat orang tua serta anak secara bersamaan. Instrumen penelitian berupa skala kematangan emosi, skala kebermaknaan hidup, dan skala kepuasan hidup. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linier berganda. Hasil analisis menunjukkan nilai F sebesar 32,912 dengan tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa kematangan emosi dan kebermaknaan hidup secara simultan memiliki hubungan yang signifikan dengan kepuasan hidup. Hasil uji parsial menunjukkan bahwa kematangan emosi memiliki hubungan yang signifikan dengan kepuasan hidup ($p < 0,05$), demikian pula kebermaknaan hidup memiliki hubungan yang signifikan dengan kepuasan hidup ($p < 0,05$). Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi dan kemampuan memaknai kehidupan berperan penting dalam membentuk kepuasan hidup pada *sandwich generation*.

Kata Kunci: Kematangan Emosi, Kebermaknaan Hidup, Kepuasan Hidup, *Sandwich generation*

***THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL MATURITY AND
MEANINGFULNESS OF LIFE AND LIFE SATISFACTION IN THE
SANDWICH GENERATION***

**Fadiah Ulil Abshar
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
fadiahua24@gmail.com**

Abstract

This study aims to determine the relationship between emotional maturity and meaning of life and life satisfaction in the sandwich generation. The research method used was quantitative with a correlational approach. The study subjects consisted of sandwich generation individuals who were in adulthood and had the responsibility of caring for both parents and children simultaneously. The research instruments consisted of an emotional maturity scale, a meaning-of-life scale, and a life satisfaction scale. Data analysis was performed using multiple linear regression. The results showed an F-value of 32.912 with a significance level of 0.000 ($p < 0.05$), indicating that emotional maturity and meaning-of-life simultaneously have a significant relationship with life satisfaction. The partial test results show that emotional maturity has a significant relationship with life satisfaction ($p < 0.05$), and that meaningfulness in life has a significant relationship with life satisfaction ($p < 0.05$). The findings of this study indicate that the ability to manage emotions and the ability to interpret life play a significant role in shaping life satisfaction in the sandwich generation.

Keywords: Emotional Maturity, Meaningful Life, Life Satisfaction, Sandwich generation

DAFTAR ISI

COVER.....	i
HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI.....	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
CURRICULUM VITAE	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
Abstrak	xi
<i>Abstract</i>	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Permasalahan.....	1
1. Latar Belakang Masalah.....	1
2. Rumusan Masalah Penelitian	5
B. Tujuan dan Manfaat.....	5
1. Tujuan Penelitian.....	5
2. Manfaat Penelitian	5
C. Keaslian Penelitian	6
BAB II.....	9
TINJAUAN PUSTAKA, KARANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS	9
A. Kepuasan Hidup	9
1. Definisi Kepuasan Hidup	9

2.	Aspek-aspek Kepuasan Hidup.....	10
3.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepuasan Hidup.....	11
B.	Kematangan Emosi.....	13
1.	Definisi Kematangan Emosi.....	13
2.	Aspek-aspek Kematangan Emosi	15
3.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kematangan Emosi	17
C.	Kebermaknaan hidup.....	18
1.	Definisi Kebermaknaan Hidup	18
2.	Aspek-aspek Kebermaknaan Hidup	20
3.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebermaknaan Hidup	21
D.	Kerangka Berpikir	24
E.	Hipotesis Penelitian	26
BAB III		27
METODE PENELITIAN		27
A.	Populasi dan Partisipan.....	27
1.	Populasi.....	27
2.	Partisipan.....	27
B.	Desain Penelitian	28
C.	Instrumen Pengumpul Data	28
1.	Skala I Kepuasan Hidup	28
2.	Skala II Kematangan Emosi	32
3.	Skala III Kebermaknaan Hidup	35
D.	Uji Prasyarat dan Analisis Data	38
1.	Uji Prasyarat.....	38
2.	Analisis Data	41
BAB IV		43
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		43
A.	Hasil Penelitian.....	43
B.	Pembahasan.....	45
BAB V		49

KESIMPULAN DAN SARAN.....	49
A. Kesimpulan.....	49
B. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA.....	51
LAMPIRAN.....	57

DAFTAR TABEL

Table 1. <i>Blue Print</i> Sebaran Aitem Skala Kepuasan Hidup	29
Table 2. Hasil Uji Validitas Aitem Skala Kepuasan Hidup	30
Table 3. Hasil Uji Reliabilitas Skala Kepuasan Hidup	32
Table 4. <i>Blue Print</i> Sebaran Aitem Skala Kematangan Emosi.....	33
Table 5. Hasil Uji Validitas Aitem Skala Kematangan Emosi	34
Table 6. Hasil Uji Reliabilitas Skala Kematangan Emosi.....	35
Table 7. <i>Blue Print</i> Sebaran Aitem Skala Kebermaknaan Hidup.....	36
Table 8. Hasil Uji Validitas Aitem Skala Kebermaknaan Hidup.....	37
Table 9. Hasil Uji Reliabilitas Skala Kepuasan Hidup	38
Table 10. Hasil Uji Normalitas	38
Table 11. Hasil Uji Linieritas	39
Table 12. Uji Multikolinieritas	40
Table 13. Hasil Uji Heteroskedastisitas.....	40
Table 14. Kategorisasi Empirik	43
Table 15. Hasil Uji Hipotesis Simultan	45
Table 16. Hasil Uji Hipotesis Parsial.....	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir Kematangan Emosi, Kebermaknaan Hidup dan Kepuasan Hidup.....	25
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Kuisisioner <i>Google Form</i>	57
Lampiran 2: Kuisisioner Skala Kematangan Emosi.....	58
Lampiran 3: Kuisisioner Skala Kebermaknaan Hidup	60
Lampiran 4: Kuisisioner Skala Kepuasan Hidup	62
Lampiran 5: Tabulasi Skala Kematangan Emosi	65
Lampiran 6: Uji Validitas dan Reliabilitas Kematangan Emosi.....	67
Lampiran 7: Tabulasi Skala Kebermaknaan Hidup	69
Lampiran 8: Uji Validitas dan Reliabilitas Kebermaknaan Hidup	71
Lampiran 9: Tabulasi Skala Kepuasan Hidup.....	73
Lampiran 10: Uji Validitas dan Reliabilitas Kepuasan Hidup	76
Lampiran 11: Uji Normalitas.....	78
Lampiran 12: Uji Linieritas.....	79
Lampiran 13: Uji Multikolinieritas	80
Lampiran 14: Uji Heteroskedastisitas.....	80
Lampiran 15: Hasil Turnitin	82