

**PENGARUH KESEJAHTERAAN KEUANGAN TERHADAP
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA GEN Z BERSTATUS
GENERASI SANDWICH**



Oleh:

Siti Nurhaliza

1801621014

PSIKOLOGI

SKRIPSI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2025

**PENGARUH KESEJAHTERAAN KEUANGAN TERHADAP
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA GEN Z BERSTATUS
GENERASI SANDWICH**



Intelligentia - Dignitas

Oleh:

Siti Nurhaliza

1801621014

PSIKOLOGI

SKRIPSI

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam
Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi**

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2025

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA
SIDANG SKRIPSI**

**Pengaruh Kesejahteraan Keuangan Terhadap Kesejahteraan Psikologis
Pada Gen Z Berstatus Generasi *Sandwich***

Nama Mahasiswa : Siti Nurhaliza
 NIM : 1801621014
 Program Studi : Psikologi
 Tanggal Ujian : 02 Juli 2025

Pembimbing I

Mira Ariyani, Ph.D
 NIP. 197512012006042001

Pembimbing II

Fauziah Wijayanti, M. Psi., Psi
 NIP. 199501202024062002

Panitia Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Gungum Gumelar F.R., M.Si (Dekan/Penanggungjawab)		15/07 - 2025
Mira Ariyani, Ph.D (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)		11/07 - 2025
Mauna, S. Psi. M.Psi., Psikolog (Ketua Penguji)	Mauna	16/07 - 2025
Erik, S.Psi., M.Si (Dosen penguji I)		15/07 - 2025
Khairina Widya P.H., S.Psi., M.Psi., Psikolog (Dosen penguji II)		15/07 - 2025

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Siti Nurhaliza
NIM : 1801621014
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh Kesejahteraan Keuangan Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Gen Z Berstatus Generasi *Sandwich*” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari sampai dengan bulan Juni 2025.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 11 Agustus 2025

Yang Membuat Pernyataan



Siti Nurhaliza



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Siti Nurhaliza
NIM : 1801621014
Fakultas/Prodi : Psikologi / Psikologi
Alamat email : sitinurhalizakaderisasi@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Kesejahteraan Keuangan Terhadap Kesejahteraan Psikologis
Pada Gen Z Berstatus Generasi Sandwich

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 11 Agustus 2025

Penulis


(Siti Nurhaliza)
nama dan tanda tangan

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

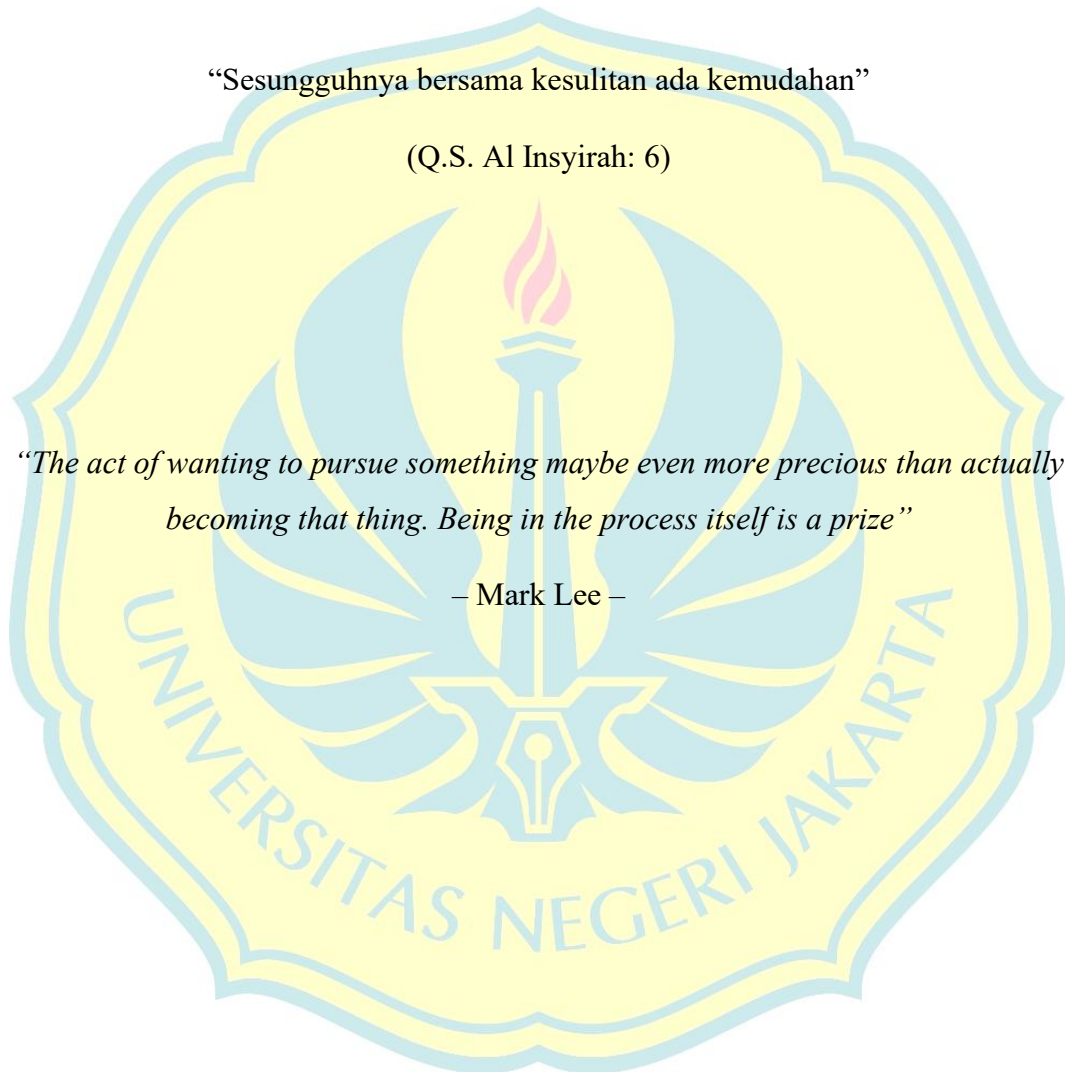
MOTTO

“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

(Q.S. Al Insyirah: 6)

“The act of wanting to pursue something maybe even more precious than actually becoming that thing. Being in the process itself is a prize”

– Mark Lee –



PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk diri saya sendiri, serta orang tua dan abang-kakak saya yang senantiasa mendukung, mendoakan, dan menguatkan saya dikala ragu dan tidak yakin, hingga akhirnya saya mampu bertahan dan berjuang sampai di titik ini.

SITI NURHALIZA

**PENGARUH KESEJAHTERAAN KEUANGAN TERHADAP
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA GEN Z BERSTATUS GENERASI
*SANDWICH***

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta,

2025

ABSTRAK

Fenomena generasi *sandwich* kini juga dialami oleh generasi Z yang memikul tanggung jawab finansial terhadap diri sendiri dan keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kesejahteraan keuangan terhadap kesejahteraan psikologis pada generasi Z berstatus generasi *sandwich*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei terhadap 167 responden berusia 18–30 tahun yang memiliki tanggungan finansial terhadap orang tua dan/atau anggota keluarga lainnya. Variabel diukur menggunakan instrumen *IFDFW Scale* (Prawitz et al., 2006) dan *Ryff's Scale* (Ryff, 1995). Hasil analisis regresi linier sederhana menunjukkan bahwa kesejahteraan keuangan berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis ($p < 0,001$). Semakin tinggi kesejahteraan keuangan yang dirasakan, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis individu. Temuan ini menunjukkan pentingnya persepsi positif terhadap kondisi keuangan dalam menjaga kesejahteraan psikologis generasi Z yang berstatus generasi *sandwich*.

Kata kunci: kesejahteraan keuangan, kesejahteraan psikologis, generasi Z, generasi *sandwich*.

SITI NURHALIZA

THE INFLUENCE OF FINANCIAL WELL-BEING ON PSYCHOLOGICAL
WELL-BEING AMONG GEN Z IN THE SANDWICH GENERATION

Undergraduate Thesis

Jakarta: Mayor of Psychology, Faculty of Psychology, Universitas Negeri

Jakarta, 2025

ABSTRACT

The sandwich generation phenomenon is now being experienced by generation Z, who bear financial responsibilities not only for themselves but also for their families. This study aims to examine the influence of financial well-being on psychological well-being among generation Z individuals who identify as part of the sandwich generation. Employing a quantitative approach, the research utilized a survey method involving 167 respondents aged 18–30 years, all of whom provide financial support to their parents and/or other family members. The variables were measured using the IFDFW Scale (Prawitz et al., 2006) and Ryff's Psychological Well-Being Scale (Ryff, 1995). Simple linear regression analysis revealed that financial well-being has a positive and significant effect on psychological well-being ($p < 0.001$). The findings indicate that higher perceived financial well-being is associated with greater psychological well-being among individuals. The findings highlight the importance of maintaining a positive perception of one's financial condition in preserving the psychological well-being of generation Z individuals who are part of the sandwich generation.

Keywords: financial well-being, psychological well-being, generation Z, sandwich generation

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunianya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Kesejahteraan Keuangan Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Gen Z Berstatus Generasi *Sandwich*”. Shalawat serta salam tak lupa penulis panjatkan kepada nabi besar Muhammad SAW beserta para keluarga, sahabat dan pengikutnya hingga akhir zaman. Skripsi ini diajukan sebagai pemenuhan salah satu syarat Strata-1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta. Rasa hormat dan terima kasih penulis ucapkan kepada segenap pihak yang telah mendukung, membimbing serta membantu penulis dari masa perkuliahan sampai dengan penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, secara khusus penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Gungum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Mira Ariyani, Ph.D., selaku Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni.
3. Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd., selaku Wakil Dekan Bidang Sumber Daya dan Keuangan.
4. Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D., selaku Wakil Dekan Bidang Riset, Sistem Informasi, Inovasi & Kerja sama.
5. Ibu Irma Rosalinda Lubis, S.Psi., M.Si, Psikolog, selaku Koorprodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
6. Ibu Mira Ariyani, Ph.D., dan Ibu Fauziah Wijayanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing 1 dan 2 yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama proses penyusunan skripsi ini. Penulis menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya karena sudah selalu membimbing dan sangat terbuka untuk diskusi setiap saat ketika dibutuhkan.
7. Ibu Dr. phil. Zarina Akbar M.Psi., selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan arahan dan mendampingi penulis selama masa studi.

8. Seluruh Bapak/Ibu Dosen dan Civitas Akademik Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
9. Terkhusus untuk kedua orang tua penulis yang telah memberikan segala bentuk kasih sayang, perhatian, motivasi, bimbingan serta doa restu di setiap langkah hidup sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
10. Seluruh anggota keluarga penulis, yakni abang-abang, kakak, dan keponakan yang sudah berusaha menghibur dengan canda tawanya, memberikan perhatian, dan motivasi yang selalu ada dalam proses penulisan skripsi ini.
11. Maulidya Audina Frankenstein selaku sahabat terdekat yang penulis sayangi, selalu memberikan dukungan, apresiasi, dan afirmasi positif lainnya yang membuat penulis dapat mengerjakan progres skripsi ini dengan baik setiap harinya. Penulis mengucapkan terima kasih karena sudah selalu menjadi orang pertama yang selalu ada sebagai tempat bersandar.
12. Ajeng, Tabi, Nazhifa, Syifa, Fressika, Asma, Afiqah, dan Ibu-ibu Asgar selaku orang terdekat yang penulis sayangi, yang selalu memberikan dukungan dan melihat proses penelitian ini di setiap detik, menit, jam, dan harinya. Penulis mengucapkan terima kasih karena sudah selalu menjadi tempat berdiskusi dan selalu ada ketika membutuhkan bantuan.
13. Teman-teman Psikologi UNJ angkatan 2021 dan para responden yang telah berpartisipasi dan memberikan dukungan serta bantuan selama proses penelitian ini.
14. Diri penulis sendiri, terima kasih karena sudah berusaha yakin akan proses pelaksanaan skripsi ini. Terima kasih sudah selalu berusaha yang terbaik dan berusaha untuk tidak meragukan diri sendiri. Terima kasih dengan tidak memperlmasalahkan sesuatu yang menjadi luar kendali diri, terima kasih sudah percaya bahwa hal baik akan bertemu dengan yang baik pula. *You handled it so well.*

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Untuk itu, penulis terbuka terhadap segala saran dan kritik yang membangun demi penyempurnaan karya ini di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menjadi kontribusi bagi pengembangan ilmu Psikologi, khususnya dalam topik yang dibahas dalam penelitian ini.

Jakarta, 23 Juni 2025



Siti Nurhaliza



DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iv
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Pembatasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian.....	8
1.6 Manfaat Penelitian.....	8
1.6.1 Manfaat Teoritis	8
1.6.2 Manfaat Praktis	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 Tinjauan Pustaka Kesejahteraan Psikologis	10
2.1.1 Definisi Kesejahteraan Psikologis.....	10
2.1.2 Dimensi Kesejahteraan Psikologis.....	12
2.1.3 Faktor-faktor yang Memengaruhi Kesejahteraan Psikologis.....	14
2.2 Tinjauan Pustaka Kesejahteraan Keuangan.....	15
2.2.1 Definisi Kesejahteraan Keuangan	15
2.2.2 Dimensi Kesejahteraan Keuangan	17
2.2.3 Dampak Kesejahteraan Keuangan	18
2.3 Tinjauan Pustaka Generasi Z.....	19
2.3.1 Definisi Generasi Z	19

2.3.2	Karakteristik Generasi Z	19
2.4	Tinjauan Pustaka Generasi <i>Sandwich</i>	20
2.4.1	Definisi Generasi <i>Sandwich</i>	20
2.4.2	Jenis-jenis Generasi <i>Sandwich</i>	21
2.5	Keterkaitan Antara Kesejahteraan Keuangan Terhadap Kesejahteraan Psikologis	22
2.6	Kerangka Konseptual/Kerangka Pemikiran	23
2.7	Hipotesis Penelitian	24
2.8	Hasil Penelitian Yang Relevan	24
BAB III	METODE PENELITIAN	27
3.1	Tipe Penelitian.....	27
3.2	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	27
3.2.1	Definisi Konseptual.....	27
3.2.2	Definisi Operasional.....	28
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian.....	28
3.3.1	Populasi Penelitian	28
3.3.2	Sampel Penelitian.....	29
3.3.3	Teknik Sampling	30
3.4	Teknik Pengumpulan Data	31
3.4.1	Instrumen Penelitian.....	31
3.4.1.1	<i>Ryff Psychological Well-Being Scale</i>	31
3.4.1.2	<i>InCharge Financial Distress/Financial Well-Being Scale</i>	35
3.5	Analisis Data	38
3.5.1	Uji Prasyarat.....	38
3.5.2	Uji Hipotesis	39
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	40
4.1	Gambaran Responden Penelitian.....	40
4.1.1	Gambaran Umum Berdasarkan Usia.....	40
4.1.2	Gambaran Umum Berdasarkan Jenis Kelamin	41
4.1.3	Gambaran Umum Berdasarkan Provinsi Domisili.....	42
4.1.4	Gambaran Umum Berdasarkan Pendidikan Terakhir	43
4.1.5	Gambaran Umum Berdasarkan Pekerjaan	43
4.1.6	Gambaran Umum Berdasarkan Status Pernikahan	45
4.1.7	Gambaran Umum Berdasarkan Pendapatan Per bulan	45

4.1.8	Gambaran Umum Berdasarkan Jumlah Tanggungan	46
4.1.9	Gambaran Umum Berdasarkan Siapa Tanggungannya	47
4.2	Prosedur Penelitian	48
4.2.1	Persiapan Penelitian	48
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian	49
4.3	Hasil Analisis Data Penelitian	49
4.3.1	Analisis Deskriptif Variabel Kesejahteraan Psikologis	49
4.3.1.1	Data Deskriptif Variabel Kesejahteraan Psikologis	49
4.3.1.2	Kategorisasi Skor Variabel Kesejahteraan Psikologis	50
4.3.2	Analisis Deskriptif Variabel Kesejahteraan Keuangan.....	51
4.3.2.1	Data Deskriptif Variabel Kesejahteraan Keuangan.....	51
4.3.2.2	Kategorisasi Skor Variabel Kesejahteraan Keuangan.....	52
4.3.3	Hasil Uji Asumsi	53
4.3.3.1	Uji Normalitas	53
4.3.3.2	Uji Linearitas	54
4.3.3.3	Uji Korelasi	55
4.3.4	Uji Hipotesis	55
4.3.4.1	Uji Regresi	55
4.4	Pembahasan	57
4.5	Keterbatasan Penelitian	60
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN		61
5.1	Kesimpulan.....	61
5.2	Implikasi.....	61
5.3	Saran dan Rekomendasi	62
DAFTAR PUSTAKA		63
LAMPIRAN.....		69

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blueprint Ryff Psychological Well-Being Scale	32
Tabel 3. 2 Koefisien Validitas Ryff Psychological Well-Being Scale.....	33
Tabel 3. 3 Reliabilitas Ryff Psychological Well-Being Scale	34
Tabel 3. 4 Blueprint InCharge Financial Distress/Financial Well-Being Scale....	36
Tabel 3. 5 Koefisien Validitas InCharge Financial Distress/Financial Well-Being Scale	37
Tabel 3. 6 Reliabilitas InCharge Financial Distress/Financial Well-Being Scale	37
Tabel 4. 1 Gambaran umum berdasarkan usia	40
Tabel 4. 2 Gambaran umum berdasarkan jenis kelamin.....	41
Tabel 4. 3 Gambaran umum berdasarkan provinsi domisili	42
Tabel 4. 4 Gambaran umum berdasarkan pendidikan terakhir	43
Tabel 4. 5 Gambaran umum berdasarkan pekerjaan.....	44
Tabel 4. 6 Gambaran umum berdasarkan status pernikahan.....	45
Tabel 4. 7 Gambaran umum berdasarkan pendapatan per bulan	45
Tabel 4. 8 Gambaran umum berdasarkan jumlah tanggungan.....	46
Tabel 4. 9 Gambaran umum berdasarkan siapa tanggungannya.....	47
Tabel 4. 10 Data Deskriptif Variabel Kesejahteraan Psikologis.....	50
Tabel 4. 11 Tabel Kategorisasi Skor Variabel Kesejahteraan Psikologis.....	51
Tabel 4. 12 Data Deskriptif Variabel Kesejahteraan Keuangan	51
Tabel 4. 13 Tabel Kategorisasi Skor Variabel Kesejahteraan Keuangan	53
Tabel 4. 14 Hasil Uji Normalitas	53
Tabel 4. 15 Hasil Uji Linearitas	54
Tabel 4. 16 Uji Korelasi	55
Tabel 4. 17 Uji Regresi	55
Tabel 4. 18 Hasil presentase variabel.....	56
Tabel 4. 19 Persamaan Regresi	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir 24



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Uji Coba Daya Diskriminasi Aitem Psychological Well-Being	69
Lampiran 2 Hasil Uji Coba Daya Diskriminasi Aitem Financial Well-Being.....	70
Lampiran 3 Hasil Reliabilitas Psychological Well-Being	70
Lampiran 4 Hasil Reliabilitas Financial Well-Being	70
Lampiran 5 Gambaran umum berdasarkan jenis kelamin.....	71
Lampiran 6 Gambaran umum berdasarkan usia.....	71
Lampiran 7 Gambaran umum berdasarkan pendidikan terakhir.....	72
Lampiran 8 Gambaran umum berdasarkan pekerjaan	72
Lampiran 9 Gambaran umum berdasarkan status pernikahan	72
Lampiran 10 Gambaran umum berdasarkan pendapatan per bulan.....	73
Lampiran 11 Gambaran umum berdasarkan jumlah tanggungan	73
Lampiran 12 Gambaran umum berdasarkan provinsi domisili.....	74
Lampiran 13 Gambaran umum berdasarkan pekerjaan	74
Lampiran 14 Hasil Uji Normalitas	75
Lampiran 15 Hasil Uji Linearitas.....	75
Lampiran 16 Hasil Uji Korelasi	75
Lampiran 17 Hasil Uji Regresi Model Summary	75
Lampiran 18 Hasil Uji Regresi Coefficients.....	76
Lampiran 19 Hasil Kategorisasi Psychological Well-Being.....	76
Lampiran 20 Hasil Kategorisasi Financial Well-Being	76
Lampiran 21 Butir Instrumen Kesejahteraan Psikologis	77
Lampiran 22 Butir Instrumen Kesejahteraan Keuangan.....	78
Lampiran 23 Bukti Izin Penggunaan Alat Ukur	79
Lampiran 24 Data mentah data final.....	80
Lampiran 25 Riwayat Hidup Penulis	81