

**HUBUNGAN ANTARA RASA SYUKUR DENGAN  
KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA INDIVIDU DI FASE  
DEWASA BERKEMBANG**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
JULI 2026**

**HUBUNGAN ANTARA RASA SYUKUR DENGAN  
KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA INDIVIDU DI FASE  
DEWASA BERKEMBANG**



**Oleh:**

Jonathan Keizer Tarigan

1801622214

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar  
Sarjana Psikologi

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
JULI 2026**

# LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA RASA SYUKUR DAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA  
INDIVIDU DI FASE DEWASA BERKEMBANG

Nama Mahasiswa : Jonathan Keizer Tarigan  
NIM : 1801622214  
Program Studi : Psikologi

Tanggal Ujian : 08 Juli 2026

Pembimbing I



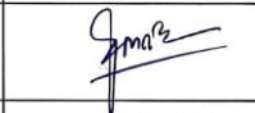
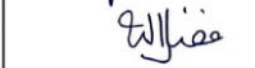
Herdiyan Maulana, P.hD  
NIP : 198212302009121003

Pembimbing II



Erik, S.Psi., M.Si.  
NIP : 199105012024061002

### Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

| Nama                                                              | Tanda Tangan                                                                        | Tanggal       |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Dr. Gumum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si<br>(Dekan/Penanggungjawab)  |  | 28. 07. 2026  |
| Mira Ariyani, Ph.D.<br>(Wakil Dekan/Wakil Penanggung Jawab)       |  | 28. 07. 2026  |
| Irma Rosalinda Lubis, S.Psi., M.Si, Psikolog<br>(Ketua Penguji)   |  | 27. 07. 2026  |
| Dr. R.A. Fadhallah, S.Psi., M.Si<br>(Dosen Penguji I)             |  | 28, 07, 2026  |
| Fauziah Wijayanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog<br>(Dosen Penguji II) |  | 28. 07 - 2026 |

# LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Jonathan Keizer Tarigan  
NIM : 1801622214  
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi saya yang dibuat dengan judul “Hubungan Antara Rasa Syukur dan Kesejahteraan Subjektif Pada Individu di fase Dewasa Berkembang” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret, sampai dengan bulan Juli 2026
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, 10 Juli 2026  
Yang Membuat Pernyataan



Jonathan Keizer Tarigan

## LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

*Percayalah kepada TUHAN dengan segenap hatimu, dan janganlah bersandar kepada pengertianmu sendiri. Akuilah Dia dalam segala lakumu, maka Ia akan meluruskan jalanmu*

**Amsal 3: 5-6**

*Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku.*

**Filipi 4:13**

### PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan untuk orang tua tercinta, yang selalu menjadi tempat berpulang saat lelah dan ragu. Terima kasih atas doa yang terus mengalir, dukungan yang tidak pernah putus, serta kepercayaan yang selalu diberikan disaat penulis meragukan diri sendiri. Tanpa kasih dan pengorbanan yang tulus proses panjang ini tidak akan terwujud.

# LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS



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

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://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 : Jonathan Keizer Tarigan  
NIM : 180622219  
Fakultas/Prodi : Psikologi  
Alamat email : tarigan.jonathan2@gmail.com

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

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

yang berjudul :

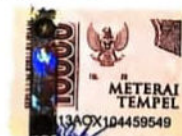
Hubungan Antara Rasa Syukur dengan Kesejahteraan Subjektif  
pada Individu di Fase Dewasa Berkembang.

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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 10 Juli 2026



( Jonathan Keizer Tarigan )  
nama dan tanda tangan

**Jonathan Keizer Tarigan**

**HUBUNGAN ANTARA RASA SYUKUR DENGAN KESEJAHTERAAN  
SUBJEKTIF PADA INDIVIDU DI FASE *DEWASA BERKEMBANG***

**SKRIPSI**

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

2026

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris hubungan antara rasa syukur dengan kesejahteraan subjektif pada individu di fase dewasa berkembang. Masa dewasa berkembang merupakan periode transisi yang rentan terhadap ketidakstabilan psikososial, sehingga kesejahteraan psikologis menjadi aspek esensial untuk diperhatikan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional non-eksperimen. Sampel penelitian berjumlah 217 individu dewasa berkembang yang berusia antara 18 hingga 29 tahun di Indonesia, yang dipilih melalui teknik pengambilan sampel purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan secara daring. Variabel rasa syukur diukur menggunakan instrumen *Gratitude Questionnaire-6* (GQ-6), sedangkan variabel kesejahteraan subjektif diukur menggunakan kombinasi *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) untuk mengevaluasi kepuasan hidup serta *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS) untuk mengevaluasi afek positif dan negatif. Hasil uji hipotesis menggunakan analisis korelasi Spearman's Rho menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara rasa syukur dengan kesejahteraan subjektif, baik pada komponen kepuasan hidup ( $\rho = 0,517$ ;  $p = 0,000$ ) maupun pada komponen afek ( $\rho = 0,477$ ;  $p = 0,000$ ). Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi rasa syukur yang dimiliki oleh individu, maka semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif yang dirasakannya.

Kata kunci: rasa syukur, kesejahteraan subjektif, dewasa berkembang

JONATHAN KEIZER TARIGAN

**THE RELATIONSHIP BETWEEN GRATITUDE AND SUBJECTIVE  
WELL-BEING AMONG INDIVIDUALS IN THE EMERGING ADULTHOOD  
PHASE**

**UNDERGRADUATE THESIS**

*Jakarta: Psychology, Faculty of Psychology, Universitas Negeri Jakarta, 2026*

**ABSTRACT**

*This study aims to empirically determine the relationship between gratitude and subjective well-being among individuals in the emerging adulthood phase. Emerging adulthood is a transitional period vulnerable to psychosocial instability, making psychological well-being an essential aspect to consider. This research used a quantitative approach with a non-experimental correlational design. The research sample consisted of 217 emerging adults aged between 18 and 29 years in Indonesia, selected through a purposive sampling technique. Data collection was conducted online. The gratitude variable was measured using the Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6) instrument, while the subjective well-being variable was measured using a combination of the Satisfaction with Life Scale (SWLS) to assess life satisfaction and the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) to assess positive and negative affects. The results of hypothesis testing using Spearman's Rho correlation analysis showed that there is a positive and significant relationship between gratitude and subjective well-being, both in the life satisfaction component ( $\rho = 0.517$ ;  $p = 0.000$ ) and the affect component ( $\rho = 0.477$ ;  $p = 0.000$ ). This indicates that higher levels of gratitude are associated with higher levels of subjective well-being in individuals.*

*Keywords: gratitude, subjective well-being, emerging adulthood*

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Rasa Syukur Dengan Kesejahteraan subjektif Pada Individu Di Fase Dewasa Berkembang”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Fakultas Psikologi.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa banyak pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, serta bimbingan. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta, Bapak Dr. Gumgum Gumelar FR, M.Si.
2. Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta, Ibu Mira Ariyani, Ph.D.
3. Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta, Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd.
4. Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta Serta Sebagai Dosen Pembimbing penulis yang telah memberikan bimbingan, arahan dan masukan, serta koreksi dalam tahap penulisan skripsi ini, Bapak Herdiyan Maulana, Ph.d.
5. Koordinator Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta, Ibu Irma Rosalinda Lubis, S.Psi., M.si, Psikolog.
6. Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta masukan dalam tahap penulisan skripsi ini, Bapak Erik S.Psi M.Si.
7. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan banyak ilmu yang bermanfaat selama proses perjalanan akademik penulis di jenjang S1.
8. Seluruh Bapak dan Ibu staf tata usaha dan karyawan Program Studi Psikologi yang telah membantu proses administrasi selama penulis menjadi mahasiswa.
9. Penulis juga menyampaikan apresiasi dan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada pihak instansi tempat penulis melakukan pengambilan data penelitian serta tempat penulis melaksanakan praktik

kerja psikologi (magang). Terima kasih atas kesediaan, bantuan, dan izin yang diberikan sehingga penulis dapat melancarkan proses penelitian dan mendapatkan pengalaman praktis yang sangat berharga dalam menunjang kompetensi penulis.

10. Kepada kedua orang tua penulis tercinta, yang senantiasa menjadi sumber kekuatan melalui ajaran, nasihat, dan pengorbanan yang tiada henti. Terima kasih yang tak terhingga atas dukungan menyeluruh serta doa-doa yang selalu dipanjatkan demi kelancaran dan keberhasilan proses perkuliahan penulis.
11. Teruntuk Abang penulis (Bang Okta), yang selalu mendampingi dan memberikan dukungan nyata dalam berbagai proses akademis ini. Terima kasih atas pengertian, canda tawa yang meringankan beban, serta suntikan semangat yang terus diberikan. Kehadiran Abang menjadi salah satu pendorong utama bagi penulis untuk menuntaskan karya ini.
12. Ucapan terima kasih yang tulus juga penulis sampaikan kepada keluarga besar tercinta yang berada di Jakarta Kak Ocha, Kak Ika, Bang Niko, Kak Ina, Bang Riki, Kak Winda, dan Joy. Terima kasih atas kasih sayang, perhatian, serta kehadiran kalian dalam setiap langkah penulis. Tak lupa untuk ponakan penulis, Erika, yang kehadirannya selalu memberikan keceriaan dan semangat tersendiri bagi penulis. Terima kasih karena selalu ada sebagai tempat berbagi suka dan duka selama penulis menempuh pendidikan di kota ini.
13. Sahabat-sahabat penulis dari Kelas D, terima kasih atas kebersamaan dan dukungan tulus yang telah terjalin sejak kita mulai saling mengenal di semester satu hingga semester tiga. Terima kasih telah kebersamaan penulis dalam menghadapi dinamika awal perkuliahan, berbagi tawa, serta menjadi teman berbagi cerita yang membuat proses adaptasi penulis menjadi jauh lebih bermakna.
14. Sahabat-sahabat penulis dari Kelas E, terima kasih atas warna baru dan keceriaan yang dihadirkan dalam perjalanan perkuliahan penulis mulai dari semester empat hingga semester enam. Kehadiran kalian sebagai teman bermain, teman berbagi keseruan, sekaligus teman belajar telah

memberikan semangat serta keseimbangan bagi penulis di tengah rutinitas akademik yang menantang.

15. Kepada seluruh rekan sejawat yang telah melangkah bersama penulis sejak semester satu hingga semester tujuh, terima kasih telah menjadi bagian dari cerita perjalanan ini. Terima kasih atas tawa yang dibagi, waktu yang dihabiskan untuk bersenang-senang, serta potret kenangan yang kita abadikan bersama. Kalian adalah pelengkap yang membuat masa-masa di bangku perkuliahan menjadi perjalanan yang luar biasa.
16. Teruntuk teman-teman seperjuangan dalam bimbingan skripsi, yaitu Dhea, Jenni, Callista, Nata, dan Raffi. Terima kasih telah menjadi teman berbagi keluh kesah, diskusi, serta saling menguatkan dalam menyelesaikan skripsi di bawah bimbingan Pak Herdiyan. Perjalanan panjang dan penuh tantangan ini terasa jauh lebih ringan berkat kehadiran dan dukungan kalian.
17. Teruntuk rekan-rekan seperjuangan di kepengurusan BPM, terima kasih atas pengalaman berorganisasi yang luar biasa. Terima kasih telah mengajarkan penulis arti tanggung jawab, kerja sama tim, serta dedikasi dalam mengemban amanah. Momen-momen diskusi yang serius hingga canda tawa di sela-sela kesibukan organisasi telah memberikan warna tersendiri dan pengalaman berharga yang akan selalu penulis kenang.
18. Teruntuk rekan-rekan pengurus Komseni, terima kasih atas dedikasi dan kerja sama luar biasa selama masa jabatan penulis sebagai Ketua. Terima kasih telah bersedia melangkah bersama, saling bahu-membahu dalam merealisasikan program kerja, serta memberikan dukungan penuh yang membuat penulis tumbuh menjadi pribadi yang lebih bertanggung jawab. Pengalaman memimpin dan berproses bersama kalian adalah salah satu memori paling berharga yang akan selalu penulis simpan
19. Teruntuk rekan-rekan sesama Asisten Laboratorium, baik di Laboratorium Multimedia selama masa perjalanan dari semester satu hingga semester delapan, maupun di Laboratorium Psikodiagnostik pada semester tujuh hingga delapan. Terima kasih atas kerja sama, diskusi teknis, serta kebersamaan dalam menuntaskan tanggung jawab laboratorium.

Pengalaman menjadi bagian dari tim asisten telah mengasah kemampuan serta memberikan pelajaran berharga yang tidak mungkin penulis dapatkan di bangku perkuliahan saja.

20. Selanjutnya, terima kasih yang tulus penulis sampaikan kepada teman-teman di gereja yang tidak dapat disebutkan satu per satu atas dukungan doa dan kebersamaan dalam iman yang telah menguatkan penulis selama ini. Tidak lupa, terima kasih yang sebesar-besarnya kepada turang-turang, dan saudara penulis Kak Nia, Geren, Delin, Kesya, Kirani, dan Joy. Terima kasih telah menjadi sosok kakak dan teman yang selalu memberikan dukungan, canda tawa, serta menjadi tempat pulang bagi penulis untuk berbagi cerita di luar kesibukan akademik.
21. Penulis juga ingin menyampaikan terima kasih yang tulus kepada teman-teman yang telah kebersamai penulis dalam mengisi berbagai acara di lingkungan fakultas melalui musik; Keyko, Hebert, Ardy, Fiona, Andien, Haifa, Alvina, Willy, Hafiz, Raka, Adrian, dan Kiko. Terima kasih atas kerja sama tim yang solid, berbagi panggung bersama, serta energi positif yang diberikan. Momen-momen saat kita berlatih hingga tampil di atas panggung fakultas menjadi salah satu bagian tak terlupakan yang mewarnai masa perkuliahan penulis.
22. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada teman-teman komunitas *daring* (online) yang telah kebersamai penulis di dunia permainan virtual selama masa perkuliahan ini. Terima kasih atas keseruan, strategi yang kita diskusikan bersama, serta tawa yang terjalin meskipun kita dipisahkan oleh jarak. Meski tidak dapat disebutkan satu per satu, kehadiran kalian menjadi salah satu hiburan dan sarana melepas penat yang sangat berarti di tengah rutinitas penulis.
23. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh keluarga besar Team Turning Ministry Point atas setiap doa, dukungan, kebersamaan, dan kasih yang telah diberikan. Terima kasih telah menjadi tempat bagi peneliti untuk bertumbuh dalam iman, membangun persaudaraan, serta menemukan kekuatan melalui setiap cerita, canda tawa, dan momen kebersamaan yang dilalui bersama. Kehangatan, kepedulian, dan semangat

yang senantiasa diberikan menjadi salah satu penyemangat bagi peneliti dalam menghadapi berbagai proses dan tantangan selama penyusunan skripsi ini. Semoga Tuhan senantiasa memberkati setiap pelayanan dan langkah Team Turning Ministry Point.

24. Peneliti juga menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Fadhallah selaku dosen penguji atas segala masukan, kritik, dan saran yang sangat membangun dalam penyempurnaan skripsi ini. Peneliti sangat mengapresiasi kesediaan Ibu untuk terus meluangkan waktu, memberikan arahan, serta mendampingi proses revisi secara intensif hingga seluruh perbaikan dapat diselesaikan dengan baik. Dedikasi, perhatian, dan kesabaran yang Ibu berikan menjadi pengalaman yang sangat berharga bagi peneliti selama menyelesaikan skripsi ini.
25. Terakhir, apresiasi setinggi-tingginya ditujukan untuk diri sendiri. Terima kasih karena telah memilih untuk tetap bertahan di titik tersulit, saat lelah dan keraguan hampir saja mengaburkan tujuan. Terima kasih atas keteguhan dalam menjaga api semangat, atas setiap malam yang dihabiskan untuk terus belajar, serta atas keberanian untuk menghadapi dan menaklukkan segala kecemasan yang sempat muncul selama proses panjang ini.

Jakarta, 17 Juli 2026

Peneliti,



Jonathan Keizer Tarigan

## DAFTAR ISI

|                                                                                           |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN<br/>PANITIA SIDANG SKRIPSI.....</b> | <b>2</b>  |
| <b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....</b>                                            | <b>3</b>  |
| <b>LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>                                                  | <b>4</b>  |
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK<br/>KEPENTINGAN AKADEMIS.....</b>      | <b>5</b>  |
| <b>ABSTRAK.....</b>                                                                       | <b>6</b>  |
| <b>ABSTRACT.....</b>                                                                      | <b>7</b>  |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                                                                | <b>8</b>  |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                                                                    | <b>13</b> |
| <b>DAFTAR TABEL.....</b>                                                                  | <b>16</b> |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                                                                 | <b>17</b> |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>                                                               | <b>18</b> |
| <b>BAB I.....</b>                                                                         | <b>1</b>  |
| <b>PENDAHULUAN.....</b>                                                                   | <b>1</b>  |
| 1.1 Latar Belakang.....                                                                   | 1         |
| 1.2 Identifikasi Masalah.....                                                             | 10        |
| 1.3 Batasan Masalah.....                                                                  | 10        |
| 1.4 Rumusan Masalah.....                                                                  | 11        |
| 1.5 Tujuan Penelitian.....                                                                | 11        |
| 1.6 Manfaat Penelitian.....                                                               | 11        |
| 1.6.1 Manfaat Teoritis.....                                                               | 11        |
| 1.6.2 Manfaat Praktis.....                                                                | 12        |
| <b>BAB II.....</b>                                                                        | <b>13</b> |
| <b>TINJAUAN PUSTAKA.....</b>                                                              | <b>13</b> |
| 2.1 Kesejahteraan subjektif.....                                                          | 13        |
| 2.1.1 Definisi Kesejahteraan subjektif.....                                               | 13        |
| 2.1.2 Komponen Kesejahteraan subjektif.....                                               | 15        |
| 2.1.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kesejahteraan subjektif.....                         | 16        |
| 2.1.4 Pengukuran Subjective Well-Being.....                                               | 16        |
| 2.2 Rasa Syukur.....                                                                      | 17        |
| 2.2.1 Rasa Syukur.....                                                                    | 17        |
| 2.2.2 Dimensi-Dimensi Rasa Syukur.....                                                    | 19        |
| 2.2.3 Aspek-Aspek Rasa Syukur.....                                                        | 20        |
| 2.2.4 Manfaat rasa syukur.....                                                            | 22        |
| 2.2.5 Pengukuran rasa syukur.....                                                         | 22        |
| 2.3 Dewasa Berkembang.....                                                                | 23        |

|                                                                                                                         |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2.3.1 Definisi Dewasa Berkembang.....                                                                                   | 23        |
| 2.3.2 Ciri-Ciri Dewasa Berkembang.....                                                                                  | 25        |
| 2.4 Dinamika Hubungan antara Rasa Syukur dengan Kesejahteraan subjektif<br>pada Individu di Fase Dewasa Berkembang..... | 27        |
| 2.5.Kerangka Konseptual/Kerangka Pemikiran.....                                                                         | 31        |
| 2.6.Hipotesis Penelitian.....                                                                                           | 33        |
| 2.7.Hasil Penelitian yang Relevan.....                                                                                  | 33        |
| <b>BAB III.....</b>                                                                                                     | <b>38</b> |
| <b>Metode Penelitian.....</b>                                                                                           | <b>38</b> |
| 3.1 Tipe Penelitian.....                                                                                                | 38        |
| 3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....                                                          | 39        |
| 3.2.1 Definisi Konseptual.....                                                                                          | 39        |
| 3.2.2 Definisi Operasional.....                                                                                         | 41        |
| 3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....                                                                                 | 42        |
| 3.3.1 Populasi Penelitian.....                                                                                          | 42        |
| 3.3.2 Sampel Penelitian.....                                                                                            | 42        |
| 3.3.3 Teknik Sampling.....                                                                                              | 43        |
| 3.4 Teknik Pengumpulan Data.....                                                                                        | 43        |
| 3.4.1 Teknik Pengambilan Data.....                                                                                      | 43        |
| 3.4.2 Instrumen Kesejahteraan subjektif.....                                                                            | 43        |
| 3.5 Analisis Data.....                                                                                                  | 51        |
| 3.5.1 Analisis Deskriptif.....                                                                                          | 51        |
| 3.5.2 Uji Asumsi Prasyarat.....                                                                                         | 52        |
| 3.5.3 Uji Hipotesis.....                                                                                                | 53        |
| 3.5.4 Uji Reliabilitas dan Analisis Item Instrumen.....                                                                 | 54        |
| <b>BAB IV.....</b>                                                                                                      | <b>56</b> |
| <b>HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>                                                                                        | <b>56</b> |
| 4.1 Gambaran Partisipan Responden Penelitian.....                                                                       | 56        |
| 4.1.1 Gambaran Jenis Kelamin Responden.....                                                                             | 56        |
| 4.1.2 Gambaran Usia Responden.....                                                                                      | 56        |
| 4.1.3. Gambaran Agama Responden.....                                                                                    | 57        |
| 4.1.4 Gambaran Deskriptif Kesejahteraan subjektif.....                                                                  | 58        |
| 4.1.5 Gambaran Deskriptif Rasa Syukur.....                                                                              | 60        |
| 4.2 Prosedur Penelitian.....                                                                                            | 61        |
| 4.2.1 Persiapan Penelitian.....                                                                                         | 61        |
| 4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....                                                                                       | 62        |
| 4.3 Hasil Analisis Data Penelitian.....                                                                                 | 62        |
| 4.3.1 Hasil Uji Normalitas.....                                                                                         | 62        |
| 4.3.2 Hasil Uji Linearitas.....                                                                                         | 63        |

|                                              |           |
|----------------------------------------------|-----------|
| 4.3.3 Hasil Uji Hipotesis.....               | 65        |
| 4.3.4 Analisis Tambahan.....                 | 66        |
| 4.4 Pembahasan.....                          | 70        |
| 4.5 Keterbatasan Penelitian.....             | 73        |
| <b>BAB V.....</b>                            | <b>75</b> |
| <b>KESIMPULAN, SARAN, DAN IMPLIKASI.....</b> | <b>75</b> |
| 5.1 Kesimpulan.....                          | 75        |
| 5.2 Implikasi.....                           | 75        |
| 5.3 Saran dan Rekomendasi.....               | 75        |
| 5.3.1 Saran bagi Penelitian Selanjutnya..... | 75        |
| 5.3.2 Saran Praktis.....                     | 76        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                   | <b>78</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                         | <b>84</b> |



## DAFTAR TABEL

|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 3.1 Blueprint Instrumen Kesejahteraan subjektif.....           | 45 |
| Tabel 3.2 Kisi Kisi Dimensi Rasa Syukur.....                         | 48 |
| Tabel 4.1 Gambaran Jenis Kelamin Responden.....                      | 49 |
| Tabel 4.2 Gambaran Usia Responden.....                               | 57 |
| Tabel 4.4 Gambaran Agama Responden.....                              | 57 |
| Tabel 4.5 Gambaran Deskriptif Statistik Kesejahteraan Subjektif..... | 58 |
| Tabel 4.6 Gambaran Deskriptif KH.....                                | 59 |
| Tabel 4.7 Gambaran Deskriptif Positif dan Negatif Afek.....          | 60 |
| Tabel 4.8 Gambaran Deskriptif Rasa Syukur.....                       | 60 |
| Tabel 4.9 Uji Normalitas.....                                        | 62 |
| Tabel 4.10 Hasil Uji Linearitas.....                                 | 64 |
| Tabel 4.11 Hasil Uji Hipotesis.....                                  | 65 |
| Tabel 4.12 Tabulasi Rasa Syukur ke Jenis Kelamin.....                | 67 |
| Tabel 4.13 Kepuasan Hidup ke Jenis Kelamin.....                      | 67 |
| Tabel 4.14 Positif Afek ke Jenis Kelamin.....                        | 67 |
| Tabel 4.15 Negatif Afek ke Jenis Kelamin.....                        | 67 |
| Tabel 4.16 Agama ke Rasa Syukur.....                                 | 68 |
| Tabel 4.17 Agama ke Kepuasan Hidup.....                              | 69 |
| Tabel 4.18 Agama ke Positif Afek 1.....                              | 69 |
| Tabel 4.19 Agama ke Negatif Afek.....                                | 69 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran..... | 33 |
|------------------------------------|----|



## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                               |    |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|
| Lampiran 1 Uji Reliabilitas SWLS.....                                         | 84 |
| Lampiran 2 Uji Diterminan Item SWLS.....                                      | 84 |
| Lampiran 3 Uji Reliabilitas PANAS.....                                        | 84 |
| Lampiran 4 Uji Determinan Item PANAS.....                                     | 85 |
| Lampiran 5 Uji Reliabilitas Rasa Syukur.....                                  | 85 |
| Lampiran 6 Uji Diterminan Item Rasa Syukur.....                               | 86 |
| Lampiran 7 Uji Validitas Kepuasan Hidup.....                                  | 86 |
| Lampiran 8 Uji Validitas PANAS.....                                           | 87 |
| Lampiran 9 Uji Validitas Rasa Syukur.....                                     | 87 |
| Lampiran 10 Uji Normalitas.....                                               | 88 |
| Lampiran 11 Uji Linearitas.....                                               | 88 |
| Lampiran 12 Uji Non Parametrik Spearman Rho.....                              | 88 |
| Lampiran 13 Tabel Rotated Component Matrix Adaptasi Gratitude.....            | 89 |
| Lampiran 14 Tabel Rotated Component Matrix Adaptasi Kesejahteraan Subjektif.. | 89 |
| Lampiran 15 Kisi-Kisi Item Instrumen Rasa Syukur.....                         | 90 |
| Lampiran 16 Kisi-Kisi Instrumen Kesejahteraan Subjektif.....                  | 91 |

