

**HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DENGAN  
RESILIENSI PADA GENERASI SANDWICH YANG BEKERJA**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi  
Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi dan Sosial  
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun Oleh:

**Khoerunisa Intan Sefyana**

212303065

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS EKONOMI DAN SOSIAL  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA**

**2025**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DENGAN RESILIENSI PADA  
GENERASI SANDWICH YANG BEKERJA**

Diajukan Oleh:

**KHOERUNISA INTAN SEFYANA**

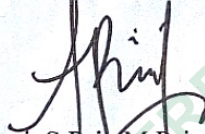
212303065

Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji dan Dinyatakan Syah  
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi  
Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi dan Sosial  
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Tanggal : 23 Juli 2025

Mengesahkan,

Pembimbing,



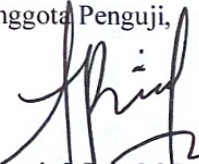
Arini Mifti Jayanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
NIDN: 0512049201

Ketua Penguji,



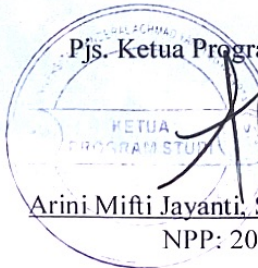
Dian Juliarti Bantam, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
NIDN: 0523079201

Anggota Penguji,



Arini Mifti Jayanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
NIDN: 0512049201

Pjs. Ketua Program Studi Psikologi,



Arini Mifti Jayanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
NPP: 2018.13.0132

## HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, adalah Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta,

Nama : Khoerunisa Intan Sefyana  
NPM : 212303065  
Program Studi : Psikologi (S-1)  
Judul Skripsi : Hubungan antara Kebersyukuran dengan Resiliensi pada Generasi Sandwich yang Bekerja

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut di atas adalah asli karya saya sendiri dan bukan hasil plagiarisme. Semua referensi dan sumber terkait yang dikutip dalam karya ilmiah ini telah ditulis sesuai kaidah penulisan ilmiah yang berlaku. Dengan ini, saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak mana pun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik di kemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 23 Juli 2025



Khoerunisa Intan Sefyana

## KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim, Alhamdulillahirabbil'alamin segala puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, karena atas segala rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul dengan baik dan tepat waktu. Shalawat serta salam selalu penulis panjatkan kepada Nabi Agung Muhammad SAW, keluarga serta seluruh sahabat yang telah membimbing umatnya kepada kebaikan sehingga penulis mendapatkan kekuatan untuk menyelesaikan skripsi yang berjudul "**Hubungan Antara Kebersyukuran dengan Resiliensi pada Generasi Sandwich yang Bekerja**".

Skripsi ini disusun sebagai bentuk dari pemenuhan salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini, banyak pihak yang membantu penulis dalam bentuk dukungan dan doa baik dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini dan dengan penuh kerendahan hati, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Allah Subhanahu Wata'ala atas segala rahmat dan karunia-Nya yang memberikan kemudahan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu.
2. Kedua orang tua Mamah dan Bapak selaku orang tua penulis yang senantiasa selalu memberikan dukungan, kasih sayang dan doa yang tulus kepada penulis.
3. Ibu Prof. Dr. rer. net. apt. Triana Hertiani, S.Si., M.Si., selaku Rektor Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
4. Bapak Dr. Edhy Tri Cahyono, S. Si., M. M selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
5. Ibu Arini Mifti Jayanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Pjs.Kepala Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dan selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah

memberikan bimbingan, waktu dan kepercayaan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu.

6. Ibu Hesty Yuliasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing penulis selama masa perkuliahan.
7. Ibu Dian Juliarti Bantam, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen Penguji Skripsi yang telah memberikan bimbingan, saran serta masukan kepada peneliti
8. Semua teman-teman dan sahabat yang selalu bersedia memberikan semangat, saran dan dukungan kepada penulis.
9. Semua pihak yang terlibat yang terlibat dan mendukung penulis dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu-persatu.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Untuk itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Serta yang terakhir penulis berharap skripsi ini ini dapat memberikan manfaat dan pengetahuan lebih luas. Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 22 Juli 2025

Penulis

Khoerunisa Intan Sefyana

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR BAGAN.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>x</b>
<b>RINGKASAN .....</b>	<b>xi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Penelitian .....	1
B. Tujuan Penelitian .....	13
C. Manfaat Penelitian .....	13
D. Keaslian Penelitian.....	15
1. Keaslian Topik .....	17
2. Keaslian Teori .....	18
3. Keaslian Alat Ukur .....	18
4. Keaslian Subjek Penelitian .....	19
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>21</b>
A. Landasan Teori.....	21
1. Resiliensi .....	21
2. Kebersyukuran.....	29
B. Dinamika Psikologis .....	36
C. Hipotesis Penelitian.....	42
D. Kerangka Berpikir.....	42
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>43</b>
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	43
B. Definisi Operasional.....	43

1. Resiliensi .....	43
2. Kebersyukuran.....	43
C. Subjek Penelitian.....	44
D. Metode Pengumpulan Data .....	45
1. Skala Resiliensi .....	45
2. Skala Kebersyukuran.....	46
E. Metode Analisis Data .....	48
F. Kredibilisas .....	50
G. Rancangan Penelitian .....	51
1. Desain penelitian .....	51
2. Prosedur Penelitian.....	52
<b>BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>55</b>
A. Orientasi Kancan dan Persiapan.....	55
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian.....	62
C. Hasil Penelitian .....	64
D. Pembahasan.....	74
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>85</b>
A. Kesimpulan .....	85
B. Saran.....	85
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>88</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>96</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian .....	19
Tabel 3. 1 <i>Blueprint</i> Skala Resiliensi Sebelum Uji Coba .....	46
Tabel 3. 2 <i>Blueprint</i> Skala Kebersyukuran Sebelum Uji Coba .....	47
Tabel 4. 1 <i>Blueprint</i> Resiliensi Setelah Uji Validitas Aiken's V .....	57
Tabel 4. 2 <i>Blueprint</i> Kebersyukuran Setelah Uji Validitas Aiken's V .....	58
Tabel 4. 3 <i>Blueprint</i> Resiliensi Setelah Uji Coba .....	61
Tabel 4. 4 <i>Blueprint</i> Kebersyukuran Setelah Uji Coba.....	62
Tabel 4. 5 Deskripsi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	64
Tabel 4. 6 Deskripsi Responden Berdasarkan Kota/Kabupaten Yogyakarta.....	64
Tabel 4. 7 Deskripsi Data Penelitian .....	65
Tabel 4. 8 Rumus Normal Kategorisasi .....	66
Tabel 4. 9 Kategorisasi Tiap Variabel .....	67
Tabel 4. 10 Frekuensi Data Penelitian Tiap Variabel.....	67
Tabel 4. 11 Hasil Uji Normalitas .....	69
Tabel 4. 12 Hasil Uji Linearitas.....	70
Tabel 4. 13 Hasil Uji Hipotesis .....	70
Tabel 4. 14 Kriteria Koefisien Korelasi .....	71
Tabel 4. 15 Hasil Uji Beda Resiliensi Berdasarkan Jenis Kelamin .....	72
Tabel 4. 16 Hasil Uji Beda Resiliensi Berdasarkan Domisili .....	73
Tabel 4. 17 Hasil Uji Beda Kebersyukuran Berdasarkan Jenis Kelamin.....	73
Tabel 4. 18 Hasil Uji Beda Kebersyukuran Berdasarkan Domisili .....	74

## DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Kerangka Berpikir Penelitian.....	42
Bagan 2. Tahapan Penelitian.....	54

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Petunjuk Pengisian Skala.....	97
Lampiran 2. Skala Sebelum Uji Coba.....	102
Lampiran 3. Skala Setelah Uji Coba.....	108
Lampiran 4. Validitas Akien's V Skala .....	113
Lampiran 5. Tabulasi Data Try Out Skala .....	117
Lampiran 6. Uji Reliabilitas Skala dan Daya Beda AItem .....	122
Lampiran 7. Tabulasi Data Skala Penelitian.....	129
Lampiran 8. Uji Normalitas, Uji Linearitas dan Uji Hipotesis .....	140
Lampiran 9. Uji Normalitas .....	141
Lampiran 10. Uji Linearitas .....	142
Lampiran 11. Uji Hipotesis.....	143
Lampiran 12. Hasil Uji Daya Beda.....	144
Lampiran 13. Lembar Bimbingan Skripsi.....	148
Lampiran 14. Hasil Cek Plagiarisme .....	150