



**HUBUNGAN ANTARA *GRATITUDE* DENGAN
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA
MAHASISWA RANTAU DI WILAYAH
JABODETABEK**

PROPOSAL SKRIPSI

**FINLI MAHARANI FADILAH
46119210040**

**U N I V E R S I T A S
M E R C U B U A N A**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI / PROGRAM SARJANA
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA**



**HUBUNGAN ANTARA GRATITUDE DENGAN
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA MAHASISWA
RANTAU DI WILAYAH JABODETABEK**

PROPOSAL SKRIPSI

**Diajukan sebagai Salah satu Syarat untuk Menyelesaikan
Program sarjana (S1) Pada Program Studi Psikologi**

FINLI MAHARANI FADILAH

46119210040

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI / PROGRAM SARJANA
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA**

2025

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Finli Maharani Fadilah

NIM 46119210040

Program Studi Psikologi

Judul Laporan Skripsi Hubungan Gratitude Dengan Psychological Well-Being Pada

Mahasiswa Rantau Di Wilayah JABODETABEK

Menyatakan bahwa Laporan Magang/Skripsi/Tesis Disertasi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam Laporan Magang/Skripsi/Tesis Disertasi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Jakarta, 12 September 2025



Finli Maharani Fadilah.

U N I V E R S I T A S
M E R C U B U A N A

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Finli Maharani Fadilah

NIM : 46119210040

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Hubungan Gratitude dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa rantau Di JABODETABEK

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc.
NIDN : 0308018301

Ketua Penguji : Ahmad Sabir, M.Phil.
NIDN : 0304118201

Penguji I : Firman Alamsyah Ario Buntaran, MA.
NIDN : 0301108105

Jakarta, 15 Agustus 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Ketua Program Studi Psikologi

Laïla Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala nikmat yang telah diberikan. Dengan ridho-Nya, penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini yang berjudul **“HUBUNGAN ANTARA *GRATITUDE* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA MAHASISWA RANTAU DI WILAYAH JABODETABEK”** Tugas akhir ini disusun untuk memenuhi syarat kelulusan dan mendapatkan gelar Sarjana (S1) Psikologi di Universitas Mercubuana.

Penulis menyadari masih banyaknya kekurangan dan kesalahan dari penulis akibat keterbatasan pengetahuan yang dimiliki penulis, sehingga penulis membutuhkan bantuan dari orang lain berupa dukungan, motivasi dan bimbingan dari banyak pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis haturkan Alhamdulillah atas karunia dan kekuatan Allah SWT yang telah mencurahkan anugerah dan penulis mengucapkan rasa terimakasih yang sebesar besarnya kepada semuanya, terkhusus :

1. Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Yenny, M.Psi., Psikolog, selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., P.si, selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
5. Bapak Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Ahmad Sabir. S.Fil., M,Phil selaku Ketua Sidang Tugas Akhir atas koreksi dan masukannya untuk skripsi ini.
7. Bapak Firman Alamsyah Ario Buntaran, Ph.D selaku Dosen Penguji Tugas Akhir atas koreksi dan masukannya untuk skripsi ini.
8. Seluruh dosen dan staf Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana yang telah memberikan segenap ilmunya.
9. Kedua orang tua dan kakak-kakak tersayang yang telah mendoakan dan mendukung penulis selama menyusun skripsi.
10. Muhammad Rizky Alfaresh yang telah menemani, membantu serta memberikan motivasi serta semangat untuk dapat menyelesaikan skripsi ini.

11. Para sahabat kuliah serta sahabat SMP penulis yang selalu membantu serta memberikan semangat dan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
12. Pihak-pihak lain yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Terimakasih atas bantuan, motivasi serta doanya.

Dalam proses penyusunan Tugas Akhir ini penulis menyadari masih banyak kekurangan yang peneliti miliki, semoga Tugas Akhir ini dapat memberikan manfaat bagi banyak orang.

Jakarta, 20 Agustus 2025
Yang menyatakan,

Finli Maharani Fadilah



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Finli Maharani Fadilah
NIM : 46119210040
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Hubungan Gratitude Dengan Psychological Well-Being Pada mahasiswa Rantau Di Wilayah JABODETABEK

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan

Laporan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 12 September 2025



(Finli Maharani Fadilah)

MERCU BUANA

ABSTRAK

Finli Maharani Fadilah

46119210040

Psikologi

HUBUNGAN ANTARA *GRATITUDE* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA MAHASISWA RANTAU DI WILAYAH JABODETABEK

Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *gratitude* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa perantau di wilayah JABODETABEK. Latar belakang penelitian ini berangkat dari fenomena bahwa mahasiswa perantau kerap menghadapi berbagai tuntutan akademik, sosial, dan budaya yang kompleks, sehingga berpotensi menimbulkan stres dan penurunan kesejahteraan psikologis. Di sisi lain, *gratitude* dipandang sebagai salah satu kekuatan psikologis yang mampu meningkatkan regulasi emosi, membangun relasi sosial yang positif, serta menumbuhkan makna hidup, sehingga diyakini dapat berkontribusi terhadap tingginya *psychological well-being*.

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Subjek penelitian berjumlah 206 mahasiswa perantau yang sedang menempuh studi di berbagai perguruan tinggi di wilayah JABODETABEK, yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen pengumpulan data menggunakan skala *Gratitude Questionnaire (GQ-6)* dan skala *Psychological Well-Being* berdasarkan dimensi Ryff. Analisis data dilakukan dengan uji korelasi Pearson menggunakan bantuan program SPSS.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *gratitude* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa perantau ($r = 0,995$, $p < 0,001$). Artinya, semakin tinggi tingkat *gratitude* yang dimiliki mahasiswa perantau, maka semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being* yang mereka rasakan. Temuan ini mengindikasikan bahwa *gratitude* berperan penting sebagai faktor protektif dalam membantu mahasiswa perantau beradaptasi dengan tekanan akademik maupun sosial di lingkungan perkuliahan.

Kata kunci: *gratitude*, *psychological well-being*, mahasiswa perantau, JABODETABEK

ABSTRACT

Finli Maharani Fadilah

46119210040

Psikologi

THE RELATIONSHIP BETWEEN GRATITUDE AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AMONG MIGRANT STUDENTS IN THE JABODETABEK AREA

Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc

This study aims to examine the relationship between gratitude and psychological well-being among migrant students in the JABODETABEK area. The background of this research arises from the phenomenon that migrant students often face complex academic, social, and cultural demands, which may lead to stress and a decrease in psychological well-being. On the other hand, gratitude is considered one of the psychological strengths that can enhance emotional regulation, foster positive social relationships, and cultivate meaning in life; therefore, it is believed to contribute to higher levels of psychological well-being.

This research employed a quantitative method with a correlational approach. The subjects consisted of 206 migrant students currently studying at various universities in the JABODETABEK area, selected using purposive sampling. Data collection instruments included the Gratitude Questionnaire (GQ-6) and the Psychological Well-Being Scale based on Ryff's dimensions. Data analysis was carried out using Pearson's correlation test with the assistance of SPSS software.

The results showed a significant positive relationship between gratitude and psychological well-being among migrant students ($r = 0.995$, $p < 0.001$). This indicates that the higher the level of gratitude possessed by migrant students, the higher their psychological well-being. These findings highlight the crucial role of gratitude as a protective factor that helps migrant students adapt to academic and social pressures in their college environment.

Keywords: *gratitude, psychological well-being, migrant students, JABODETABEK*

DAFTAR ISI

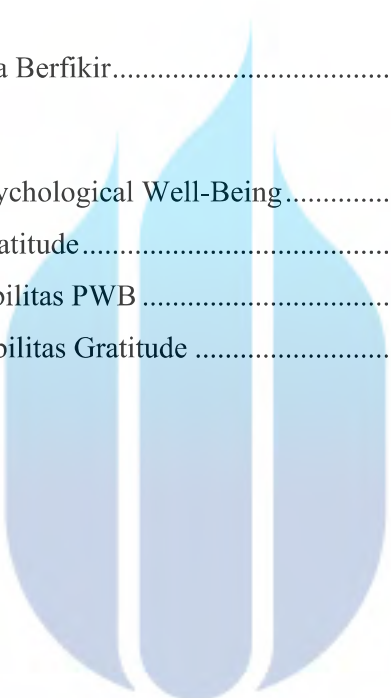
HUBUNGAN ANTARA GRATITUDE DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA MAHASISWA RANTAU DI WILAYAH JABODETABEK.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Rumusan Masalah.....	5
1.3. Tujuan Penelitian	5
1.4. Manfaat Penelitian	5
BAB II	6
KAJIAN PUSTAKA	6
2.1 <i>Psychological well-being</i>	6
2.1.1 Definisi <i>Psychological well-being</i>	6
2.1.2 Dimensi <i>Psychological well-being</i>	8
2.2 <i>Gratitude</i>	10
2.2.1 Definisi <i>Gratitude</i>	10
2.2.2 Aspek <i>Gratitude</i>	10
2.3 Mahasiswa Rantau	11
2.4 Penelitian Terdahulu	13
2.5 Hubungan antara <i>Gratitude</i> dengan <i>Psychological well-being</i> pada Mahasiswa Rantau 19	
2.6 Hipotesis	21
BAB III.....	22
METODE PENELITIAN	22
3.1 Desain Penelitian	22

3.2	Definisi Operasional	22
3.2.1	Psychological Well-Being.....	22
3.2.2	Gratitude.....	22
3.3	Teknik Pengambilan Sampel	23
3.4	Populasi Dan Sampel	24
3.4.1	Populasi.....	24
3.4.2	Sampel.....	24
3.5	Instrumen Penelitian	24
3.5.1	Skala Psychological Well-Being	25
3.5.2	Skala <i>Gratitude</i>	26
3.6	Uji validitas dan Uji Reliabilitas.....	26
3.6.1	Validitas	26
3.6.2	Reliabilitas.....	27
3.7	Uji Hipotesis	28
BAB IV		29
HASIL DAN PEMBAHASAN		29
4.1	Analisis Deskriptif	29
4.2	Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	29
4.3	Pembahasan	32
BAB V		34
KESIMPULAN DAN SARAN		34
5.1	Kesimpulan	34
5.2	Saran	34
DAFTAR PUSTAKA.....		36
LAMPIRAN.....		39

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Penelitian Terdahulu	18
Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir.....	21
Gambar 3. 1 Skala Psychological Well-Being.....	25
Gambar 3. 2 Skala Gratitude.....	26
Gambar 3. 3 Uji reliabilitas PWB	27
Gambar 3. 4 Uji Reliabilitas Gratitude	28



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Reliabilitas Psychological Well-Being.....	39
LAMPIRAN 2 Reliabilitas Gratitude	39
LAMPIRAN 3 Analisis Deskriptif	39
LAMPIRAN 4 Uji Normalitas.....	39
LAMPIRAN 5 Uji Linearitas.....	40
LAMPIRAN 6 Uji Korelasi	40
LAMPIRAN 7 KUESIONER PENELITIAN.....	41
LAMPIRAN 8 AITEM PERTANYAAN	42
LAMPIRAN 9 G*POWER.....	46
LAMPIRAN 10 PERNYATAAN SIMILARITY CHECK	47



U N I V E R S I T A S
M E R C U B U A N A