



**Pengaruh *Gratitude* dan Strategi *Coping* Terhadap
Flourishing Pada Generasi *Sandwich***

SKRIPSI

FRETY BRILIANTY DJOENINA

46120120010

**UNIVERSITAS
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
MERCU BUANA
FAKULTAS PSIKOLOGI**

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2025



**Pengaruh *Gratitude* dan Strategi *Coping* Terhadap
Flourishing Pada Generasi *Sandwich***

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana

FRETY BRILIANTY DJOENINA
UNIVERSITAS
46120120010
MERCU BUANA

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2025

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Frety Brilianty Djoenina
NIM : 46120120010
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Pengaruh *Gratitude* dan Strategi Strategi
: *coping* Terhadap *Flourishing* Pada Generasi
Sandwich

Menyatakan bahwa Skripsi 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 Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, Februari 2025



Frety Brilianty Djoenina

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Frety Brillianty Djoenina

NIM : 46120120010

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Pengaruh Gratitude Dan Strategi Coping Terhadap Flourishing Pada Generasi Sandwich

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 : Dr. Dearly, M.Psi. Psikolog
NIDN : 0302038003

()

Ketua Penguji : Rizki Dawanti, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0308098204

()

Penguji 1 : Hifizah Nur, S.Psi., M.Ed.
NIDN : 0322047809

()

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 3 Februari 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus, puji Tuhan karena berkat kasih sayang dan perkenanan-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan ini.
2. Bapak Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng. selaku Rektor Universitas Mercu Buana
3. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana
4. Ibu Karisma Riskinanti selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana
5. Ibu Dr. Dearly, M.Psi, Psikolog. selaku Dosen Pembimbing yang dengan baik serta selalu berusaha menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing, mengarahkan, dan berusaha mendorong saya untuk terus berusaha dalam penyusunan skripsi ini;
6. Ibu Rizki Dawanti, M.Psi., selaku Ketua Penguji Penguji Tugas Akhir, dan Ibu Hifizah Nur, S.Psi., M. Ed. Selaku Dosen Penguji atas koreksi dan arahan serta masukannya.
7. Ibu Rizki Dawanti, M.Psi., selaku Dosen reviewer dalam seminar proposal saya yang telah memberikan masukan dan kritik untuk membantu agar penelitian ini menjadi lebih baik.
8. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang telah memberikan ilmu kepada penulis.
9. Staf tata usaha Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang selalu siap membantu dalam urusan administrasi.
10. Kedua orang tua saya yang paling saya sayangi dan cintai Papa Ferry dan Mama Netty, dan juga ketiga saudara saya Bang Ed, Adik Andro, dan si bungsu Hizkia gendut tersayang yang selalu memberikan dukungan doa, memberikan rasa semangat, serta motivasi dan banyak hal baik lainnya untuk mendukung kelancaran penulisan.
11. Suami tercinta, Cevin Djari yang selalu setia mendampingi, mendukung, dan menemani saya dalam segala kondisi, dan berusaha memberikan dukungan terbaik dalam banyak hal serta berusaha meyakinkan saya bahwa saya bisa menyelesaikan semuanya dengan baik sehingga penulisan ini bisa berjalan dengan lancar.
12. Sahabat dan juga kaka perempuan saya, Ni Kadek Ayu Puspita Dewi a.k.a *Lissace* yang selalu menyemangati saya untuk menyelesaikan perkuliahan dengan baik, dan menjalani hari-hari perkuliahan di tengah tantangan sebagai pramugari yang jadwal terbangnya tidak menentu, tapi harus menuntut ilmu, serta selalu menemani saya kemanapun nongkrong sambil

membawa laptop agar bisa menyelesaikan penulisan ini, doa terbaik untuk Kakak juga semoga di sela kesibukannya mampu menyelesaikan studi, dan segera mendapat gelar S.S nya.

13. Teman terbaik saya, yang sudah saya anggap sebagai saudara perempuan. Orang yang sangat amat baik yang saya temui di Universitas Mercu Buana. Eni Susiyanti, berkat semua dukungan, kesabaran, dan kebaikan hatinya yang tulus membantu diberikan oleh Eni dari semester 1 hingga kini sehingga saya bisa bertahan menyelesaikan perkuliahan dan penulisan ini.
14. Teman baik saya, Liviana yang selalu berusaha membantu dan mengarahkan saya dengan sabar.
15. Teman-teman Reguler 2 yang menemani dan membantu penulis dengan menjadi rekan bertukar pikiran dan informasi selama proses pengerjaan.
16. Para responden yang telah meluangkan waktunya untuk menjadi subjek dari penelitian responden.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Jakarta, 3 Februari 2025



Frety Brilianty Djoenina

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Frety Brilianty Djoenina
NIM : 46120120010
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh *Gratitude* dan Strategi *Coping* Terhadap *Flourishing* Pada Generasi *Sandwich*

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 Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.



Jakarta, 3 Februari 2025
Yang Menyatakan,

(Frety Brilianty Djoenina)

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

ABSTRAK

Nama : Frety Brilianty Djoenina
NIM : 46120120010
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh *Gratitude* dan Strategi *coping*
Terhadap Tingkat *Flourishing* Pada *Generasi Sandwich*
Pembimbing : Dr. Dearly, M.Psi, Psi

Generasi *sandwich* menghadapi beban yang lebih besar karena harus merawat orang tua yang sudah lanjut usia sambil membesarkan anak-anak atau bahkan mendukung adik-adik mereka. Hal ini dapat membuat generasi *sandwich* sering merasa tertekan oleh tuntutan keluarga yang kompleks, yang memicu stres signifikan. Akibatnya, banyak individu dalam generasi *sandwich* merasa kesulitan mencapai *flourishing* atau kehidupan yang berkembang secara optimal, sehingga mereka membutuhkan dukungan sosial, kebijakan yang mendukung, serta strategi *coping* yang efektif untuk mengatasi tantangan yang dihadapi. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *gratitude* dan strategi *coping* terhadap *flourishing* pada generasi *Sandwich*. Penelitian kuantitatif korelasional ini menggunakan teknik purposive sampling dan diperoleh 276 subjek. Alat ukur yang digunakan mencakup *Flourishing Scale* (FS), *Gratitude Questionnaire-Six Item Form (GQ-6)* dan *Strategi coping Scale*. Data diolah dengan teknik regresi linier berganda dengan bantuan software SPSS versi 27. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa pada generasi *sandwich*, *gratitude* dan strategi *coping* memiliki pengaruh signifikan terhadap *flourishing*.

Kata Kunci : *Gratitude*, Strategi *Coping*, *Flourishing*, *Generasi Sandwich*

ABSTRACT

Name : Frety Brilianty Djoenina
NIM : 46120120010
Study Program : *Psychology*
Thesis Report Title : *The Influence of Gratitude and Coping Strategy on Flourishing in Generasi Sandwich*
Counsellor : Dr. Dearly, M.Psi., Psikolog

The sandwich generation faces a greater burden as they must care for aging parents while raising children or even supporting their younger siblings. This situation often leads them to feel pressured by complex family demands, triggering significant stress. As a result, many individuals in the sandwich generation struggle to achieve flourishing or a life that thrives optimally, making them reliant on social support, supportive policies, and effective coping strategies to navigate these challenges. This study aims to examine the influence of Gratitude and coping strategies on flourishing in the sandwich generation. This correlational quantitative research employed purposive sampling and obtained 276 subjects. The measurement tools used included the Flourishing Scale (FS), the Gratitude Questionnaire-Six Item Form (GQ-6), and the Strategi coping Scale. Data were analyzed using multiple linear regression with the help of SPSS version 27 software. The statistical analysis results indicate that, within the sandwich generation, Gratitude and coping strategies are has a significant impact on flourishing.

Keywords: *Gratitude, Coping Strategies, Flourishing, Sandwich Generation*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vii
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	9
1.3 Tujuan Penelitian	10
1.4 Manfaat Penelitian	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
2.1 <i>Flourishing</i>	12
2.1.1 Pengertian <i>Flourishing</i>	12
2.1.2 Aspek-Aspek <i>Flourishing</i>	13
2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi <i>Flourishing</i>	14
2.2 <i>Gratitude</i>	15
2.2.1 Pengertian <i>Gratitude</i>	15
2.2.2 Aspek-Aspek <i>Gratitude</i>	16
2.2.3 Faktor-Faktor yang mempengaruhi <i>Gratitude</i>	16
2.3 Strategi <i>Coping</i>	17
2.3.1 Pengertian Strategi <i>Coping</i>	17
2.3.2 Aspek-Aspek Strategi <i>Coping</i>	18
2.3.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Strategi <i>Coping</i>	19

2.4	Generasi <i>Sandwich</i>	21
2.5	Penelitian Terdahulu	22
2.6	Dinamika Penelitian	28
2.7	Kerangka Berpikir	30
2.8	Hipotesis Penelitian	31
BAB III METODE PENELITIAN		32
3.1	Desain Penelitian.....	32
3.2	Populasi dan Sampel	32
3.2.1	Populasi Penelitian	32
3.2.2	Sampel Penelitian	32
3.3	Definisi Operasional	33
3.3.1	<i>Flourishing</i>	33
3.3.2	<i>Gratitude</i>	34
3.3.3	Strategi <i>Coping</i>	34
3.4	Instrumen Penelitian	34
3.4.1	Skala <i>Flourishing</i>	34
3.4.2	Skala <i>Gratitude</i>	35
3.4.3	Skala Strategi <i>Coping</i>	36
3.5	Validitas & Reliabilitas	37
3.5.1	Uji Validitas.....	37
3.5.2	Reliabilitas	41
3.6	Analisis Data	42
3.6.1	Analisis Deskriptif	42
3.6.2	Analisis Inferensial	42
BAB IV PEMBAHASAN.....		45
4.1	Gambaran Umum Subjek.....	45
4.2	Hasil Analisis Deskriptif dan Kategorisasi.....	48
4.2.1	Kategorisasi Hipotetik Variabel Penelitian	49
4.3	Analisis Inferensial	54
4.3.1	Uji Asumsi Klasik.....	54
4.3.2	Uji Hipotesis.....	59
4.3.3	Uji Tambahan.....	64
4.4	Pembahasan.....	71
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		76

5.1 Kesimpulan.....	76
5.2 Keterbatasan Penelitian	76
5.3 Saran	77
5.3.1 Saran Teoritis	77
5.3.2 Saran Praktis	78
DAFTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN	88



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	18
Tabel 3.1 <i>Blue Print Flourishing</i>	30
Tabel 3.2 <i>Blue Print Gratitude</i>	31
Tabel 3.3 <i>Blue Print Strategi coping</i>	32
Tabel 4.1 Gambaran Subjek	41
Tabel 4.2 Analisis Deskriptif	44
Tabel 4.3 Rumus Kategorisasi	46
Tabel 4.4 Hasil Kategorisasi Hipotetik dan Empirik	46
Tabel 4.5 Mean <i>Gratitude</i> , Strategi <i>coping</i> dan <i>Flourishing</i>	47
Tabel 4.6 Hasil Linearitas <i>Gratitude</i> dan <i>Flourishing</i>	54
Tabel 4.7 Hasil Linearitas Strategi <i>coping</i> dan <i>Flourishing</i>	54
Tabel 4.8 Hasil Uji Heteroskedastisitas	55
Tabel 4.9 Hasil Uji Multikolinearitas	56
Tabel 4.10 Hasil Uji Regresi Berganda	56
Tabel 4.11 Hasil Uji Koefisien Determinasi <i>Gratitude</i> dan <i>Flourishing</i>	58
Tabel 4.12 Hasil Uji Koefisien Determinasi Strategi <i>coping</i> terhadap <i>Flourishing</i>	58
Tabel 4.13 Hasil Uji Koefisien Determinasi <i>Gratitude</i> dan Strategi <i>coping</i> terhadap <i>Flourishing</i>	58
Tabel 4.14 Hasil uji T Pengaruh <i>Gratitude</i> Terhadap Tingkat <i>Flourishing</i>	59
Tabel 4.15 Hasil uji T Pengaruh Strategi <i>coping</i> Terhadap <i>Flourishing</i>	59
Tabel 4.16 Hasil uji F	60
Tabel 4.17 Hasil Korelasi Antar Dimensi <i>Gratitude</i> dan <i>Flourishing</i>	61
Tabel 4.18 Jenis Kelamin	63
Tabel 4.19 Usia	64
Tabel 4.20 Status Pernikahan	64
Tabel 4.21 Pekerjaan	65
Tabel 4.22 Masa Bekerja	66
Tabel 4.23 Pendapatan	67
Tabel 4.24 Status Kepegawaian	68

Tabel 4.25 Jumlah Tanggungan	69
Tabel 4.26 Pengeluaran untuk Orang Tua	69



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir	27
Gambar 3.1 Hasil Perhitungan G*Power	29
Gambar 4.1 Normal Q-Q Plot pada variabel <i>Gratitude</i>	52
Gambar 4. 2 Normal Box Plot pada <i>Gratitude</i>	52
Gambar 4.3 Normal Q-Q Plot pada variabel Strategi <i>coping</i>	52
Gambar 4.4 Normal Box Plot pada variabel Strategi <i>coping</i>	53
Gambar 4.5 Normal Q-Q Plot pada variabel <i>Flourishing</i>	53
Gambar 4.6 Normal Box Plot pada variabel <i>Flourishing</i>	53



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Review Proposal Tugas Akhir.....	87
Lampiran 2 Uji Etik KPIN	90
Lampiran 3 Kuesioner	91
Lampiran 4 Hasil Olah Data Penelitian	96
Lampiran 5 Hasil Uji Plagiarisme	110



UNIVERSITAS
MERCU BUANA