

**HUBUNGAN ANTARA *GRATITUDE* DENGAN
SUBJECTIVE WELL BEING TERHADAP
*SANDWICH GENERATION***

SKRIPSI



OLEH :
Vincent Sanjaya
NRP.7103022063

**Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
2025**

**HUBUNGAN ANTARA *GRATITUDE* DENGAN
SUBJECTIVE WELL BEING TERHADAP
*SANDWICH GENERATION***

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
untuk memenuhi sebagai persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Psikologi



**Oleh:
Vincent Sanjaya
NRP. 7103022063**

**Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
2025**

SURAT PERNYATAAN

Bersama ini , saya :

Nama : Vincent Sanjaya

NRP : 7103022063

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul:

HUBUNGAN ANTARA *GRATITUDE* DENGAN *SUBJECTIVE WELL BEING* TERHADAP *SANDWICH GENERATION*

Benar-benar pekerjaan saya sendiri dan tidak ada rekayasa dari pihak manapun . Apabila selanjutnya terdapat tanda-tanda bahwa skripsi ini merupakan hasil plagiarism atau manipulasi data, saya bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar dan gelar yang diperoleh, serta menyampaikan permintaan maaf pada pihak-pihak yang bersangkutan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat, dan dinyatakan dengan sesungguhnya penuh kesadaran dalam membuatnya.

Surabaya, 15 Desember 2025

Yang membuat pernyataan,



Vincent Sanjaya

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH**

Dengan perkembangan ilmu pengetahuan yang ada, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Vincent Sanjaya
NRP : 7103022063

Menyetujui skripsi/karya Ilmiah saya yang berjudul:

**HUBUNGAN ANTARA *GRATITUDE* DENGAN
SUBJECTIVE WELL BEING TERHADAP
*SANDWICH GENERATION***

Untuk dipublikasikan/ditampilakn di internet atau media lain (*Digital Library* Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah saya buat dengan sebenar-benarnya.

Surabaya, 15 Desember 2025

Yang membuat pernyataan,



Vincent Sanjaya

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN ANTARA *GRATITUDE* DENGAN *SUBJECTIVE WELL BEING* TERHADAP *SANDWICH GENERATION*

**Oleh:
Vincent Sanjaya
NRP. 7103022063**

**Telah dibaca, disetujui dan diterima untuk diajukan ke tim
penguji skripsi**

Pembimbing : Happy Cahaya Mulya M.Psi., ()
Psikolog
NIDN : 0703109401
Email : happycahaya@ukwms.ac.id

Surabaya, 28 November 2025

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “HUBUNGAN ANTARA *GRATITUDE* DENGAN *SUBJECTIVE WELL BEING* DENGAN *SANDWICH GENERATION*” oleh Vincent Sanjaya (7103022063) telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dan diterima untuk memenuhi sebagian dari persyaratan memperoleh gelar Sarjana Psikologi.
Pada tanggal 15 Desember 2025

Mengesahkan
Fakultas Psikologi
Dekan



(Agnes Maria Sumargi, Ph.D., Psikolog)

Dewan penguji

- | | | |
|---------------|---|---|
| 1. Ketua | : Jaka Santosa Sudagijono
M.Psi., Psikolog | () |
| 2. Sekertaris | : Happy Cahaya Mulya,
M.Psi., Psikolog | () |
| 3. Anggota | : Dr. Yettie Wandansari,
M.Si., Psikolog | () |
| 4. Anggota | : Happy Cahaya Mulya,
M.Psi., Psikolog | () |
| NIDN | : 0703109401 | |

HALAMAN PERSEMBAHAN

Penelitian ini dipersembahkan untuk:

Tuhan, Papa, Mama, Dosen Pembimbing, Dosen
Pendamping Akademik, Diri Saya Sendiri, Teman, dan
Manusia Spesial lainnya.

HALAMAN MOTTO

“Hidup yang tidak di pertaruhkan tidak akan bisa dimenangkan”

“Lakukan sesuatu yang harus kamu lakukan sekarang, agar dirimu dimasa tua tidak mengatakan, kenapa dulu aku ga melakukan itu?”

“Jangan mengkhianati uang”

UNGKAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kepada Tuhan atas berkat dan kasihnya terhadap peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini. Pada kesempatan ini, peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah mendukung peneliti baik dengan semangat, ajakan mengerjakan skripsi, doa, dan bantuan lainnya. Oleh karena itu peneliti ingin memberikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Happy Cahaya Mulya M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing peneliti yang telah membimbing peneliti sejak awal pengerjaan skripsi.
2. Ibu Agnes Maria Sumargi, Grad.Dip.Ed., M.Psych., Ph.D. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah membantu serta mendukung peneliti dalam memberikan *support* mental dalam mengerjakan penelitian ini.
3. Bapak Jaka Santosa Sudagijono, M.Psi., Psikolog, selaku ketua penguji skripsi peneliti, yang memberikan masukan terkait skripsi peneliti dan memberikan semangat untuk mengerjakan skripsi peneliti.
4. Ibu Dr. Yettie Wandansari, M.Si., Psikolog, selaku dosen penguji skripsi peneliti, yang memberikan masukan terkait skripsi peneliti serta memberikan dukungan emosional kepada peneliti dalam proses pengerjaan skripsi.
5. Ibu Dr. F. Dessi Christanti, M.Si. selaku dosen pendamping akademik yang membantu peneliti dalam mengambil keputusan dan peminatan sejak awal masuk kuliah hingga saat ini.

6. Para Dosen dan Staf Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah membantu selama proses perkuliahan dan proses administratif peneliti dari awal hingga saat ini.
7. Orang tua dan keluarga besar peneliti yang telah memberikan dukungan kepada peneliti baik secara emosional maupun fisik, serta memberikan kepercayaan sepenuhnya terhadap kehidupan peneliti.
8. Alek dan Vanek selalu teman dekat peneliti yang menemani peneliti dalam mengerjakan skripsi ini. Mendengarkan keluhan kesah dan kesenangan dari peneliti mengenai skripsi.
9. Letnan Komandan Vito dan Lily selaku teman dekat peneliti yang bekerja bersama skripsi, berdiskusi, bercerita tentang keluhan kesah yang sama tentang skripsi.
10. Ilham Hafidu dan Nia selaku teman dekat peneliti yang memberikan emosional support kepada peneliti dalam mengerjakan skripsi.
11. Nathan, Gracy, dan Calvin selaku teman dekat yang selalu membantu peneliti dalam mengerjakan skripsinya baik secara emosional support maupun secara langsung membantu (berdiskusi) perihal skripsi.
12. Valen, Nova, dan Tasya selaku teman terdekat peneliti pada saat SMA yang selalu memberikan support dan mendengarkan keluhan peneliti serta membantu menaikkan *mood* peneliti ketika mengerjakan skripsi.

13. Bintang, Ivan, dan Yosua selaku teman peneliti yang ikut membantu peneliti dalam mengerjakan skripsi ini.
14. Verline, Renjes, dan Sherlyvia selaku saudara terdekat peneliti yang mendukung peneliti dalam apapun yang dilakukan, memberikan dukungan emosional, fisik, maupun material. Membantu peneliti menyegarkan kembali kepalanya ketika mengalami stres.
15. Regina selaku manusia spesial yang menemani peneliti dalam mengerjakan skripsi, memberikan dukungan kepada peneliti, mendengarkan keluhan, dan membantu peneliti melepas stresnya.
16. Keseluruhan Boss dan Pekerja dari CV Sumber Jaya Motor yang membantu peneliti dalam hal material dan menambah pengalaman kerja. Sekaligus melatih mental peneliti dalam menjalani hidup sehingga peneliti lebih siap ketika menghadapi skripsi.
17. Keseluruhan Youtuber yang menemani peneliti sambil mengerjakan skripsi, mulai dari AAA Clan, Tim Kaciw, Luthfi Halimawan dan O2H, Tara Arts dan Gema Show, dan youtuber lainnya yang tidak dapat disebutkan semuanya.
18. Veli selaku seseorang sebelumnya membantu peneliti dalam proses pengerjaan skripsi, mulai dari menemani peneliti, mendengarkan keluhan kesah, dan membangkitkan motivasi peneliti.

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Surat Pernyataan.....	ii
Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah.....	iii
Halaman Pengesahan	v
Halaman Persembahan	vi
Halaman Motto.....	vii
Ungkapan Terima Kasih	viii
Daftar Isi.....	xi
Daftar Tabel	xiv
Daftar Gambar.....	xv
Daftar Lampiran	xvi
Abstrak	xvii
<i>Abstract</i>	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Batasan Masalah.....	8
1.3. Rumusan Masalah	9
1.4. Tujuan Penelitian	9
1.5. Manfaat Penelitian	9
1.5.1. Manfaat Teoritis	9
1.5.2. Manfaat Praktis	9
BAB II LANDASAN TEORI	11
2.1. <i>Subjective Well Being</i>	11
2.1.1. Definisi <i>Subjective Well Being</i>	11
2.1.1. Komponen <i>Subjective Well Being</i>	11
2.1.3. Faktor-Faktor <i>Subjective Well Being</i>	13
2.2. <i>Gratitude</i>	16
2.2.1. Definisi <i>Gratitude</i>	16
2.2.2. Aspek <i>Gratitude</i>	16
2.3. <i>Sandwich Generation</i>	18

2.4. Hubungan antara <i>Gratitude</i> dengan <i>Subjective Well Being</i> pada <i>Sandwich Generation</i>	20
2.4. Hipotesis Penelitian.....	23
BAB III METODE PENELITIAN	24
3.1. Identifikasi Variabel Penelitian.....	24
3.2. Definisi Operasional Variabel Penelitian	24
3.2.1. <i>Subjective Well Being</i>	24
3.2.2. <i>Gratitude</i>	24
3.3. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	24
3.4. Metode Pengumpulan Data	25
3.4.1. Skala <i>Subjective Well Being</i>	25
3.4.2. Skala <i>Gratitude</i>	26
3.5. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	27
3.5.1. Validitas.....	27
3.5.2. Reliabilitas	28
3.6. Teknik Analisis Data.....	29
3.7. Etika Penelitian	29
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	31
4.1. Orientasi Kancan Penelitian.....	31
4.2. Persiapan Penelitian	34
4.2.1. Perizinan Peminjaman Alat Ukur	34
4.2.2. Persiapan Alat Ukur	34
4.2.3. Persiapan Pengambilan Data	35
4.3. Pelaksanaan Penelitian.....	35
4.4. Hasil Penelitian	36
4.4.1. Hasil Uji Validitas Alat Ukur	36
4.4.2. Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur	37
4.4.3. Deskripsi Identitas Responden	38
4.4.4. Deskripsi Data Variabel Responden.....	39
4.4.5. Hasil Uji Asumsi	47
4.4.6. Hasil Uji Hipotesis	48

BAB V PENUTUP.....	50
5.1. Bahasan	50
5.2. Kesimpulan	57
5.3. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN.....	65

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. <i>Blueprint Satisfaction with Life Scale (SWLS)</i>	25
Tabel 3.2. <i>Blueprint Scale of Positive Affection and Negative affection (SPANE)</i>	26
Tabel 3.3. <i>Blueprint Scale Questionnaire Gratitude Six Item Form (QG-6)</i>	27
Tabel 4.1. Item Skala <i>Satisfaction With Life</i>	36
Tabel 4.2. Item Skala <i>Positive Affection and Negative Affection</i>	36
Tabel 4.3. Item Skala <i>Gratitude Quesionnaire Six Item</i>	37
Tabel 4.4. Deskripsi Jenis Kelamin Responden.....	38
Tabel 4.5. Deskripsi Usia Responden	38
Tabel 4.6. Deskripsi Penghasilan Responden	39
Tabel 4.7. Deskripsi Jumlah Tanggungan Responden	39
Tabel 4.8. Kategorisasi <i>Positive Affection and Negative Affection</i>	41
Tabel 4.9. Kategorisasi <i>Satisfaction With Life</i>	41
Tabel 4.10. Kategorisasi <i>Gratitude</i>	42
Tabel 4.11. Tabulasi silang <i>Gratitude</i> dengan SWLS	42
Tabel 4.12. Tabulasi silang <i>Gratitude</i> dengan SPANE	43
Tabel 4.13. Tabulasi silang Penghasilan dengan SWLS.....	44
Tabel 4.14. Tabulasi silang Penghasilan dengan SPANE.....	45
Tabel 4.15. Tabulasi silang Jenis Kelamin dengan SWLS	45
Tabel 4.16. Tabulasi silang Jenis Kelamin dengan SPANE	46
Tabel 4.17. Tabulasi silang Usia dengan SWLS.....	46
Tabel 4.18. Tabulasi silang Usia dengan SPANE.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1. Pie Chart Preliminary Kepuasan Hidup	4
Gambar 1.2. Pie Chart Preliminary Afeksi Positif.....	4
Gambar 1.3. Pie Chart Preliminary Negatif Afeksi	5
Gambar 1.4. Pie Chart Preliminary Faktor.....	7

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A: Skala <i>Satisfaction With Life</i>	65
LAMPIRAN B: Skala <i>Positive Affection and Negative Affection</i>	66
LAMPIRAN C: Skala <i>Gratitude</i>	67
LAMPIRAN D: Validitas dan Reliabilitas <i>Satisfaction With Life</i>	68
LAMPIRAN E: Validitas dan Reliabilitas <i>Positive Affection</i>	69
LAMPIRAN F: Validitas dan Reliabilitas <i>Negative Affection</i>	69
LAMPIRAN G: Validitas dan Reliabilitas <i>Gratitude</i>	70
LAMPIRAN H: Uji Asumsi Normalitas <i>Satisfaction with life, positive affection and negative affection</i> , dan <i>gratitude</i>	70
LAMPIRAN I: Uji Asumsi Linearitas <i>Gratitude</i> dengan <i>Satisfaction with life</i> .	70
LAMPIRAN J: Uji Asumsi Linearitas <i>Gratitude</i> dengan <i>Positive affection and Negative affection</i>	71
LAMPIRAN K: Uji Hipotesis <i>Kendall's Tau-B</i>	71
LAMPIRAN L: Persetujuan penggunaan alat ukur <i>Satisfaction With Life Scale (SWLS)</i>	72
LAMPIRAN M: Persetujuan penggunaan alat ukur <i>Scale of Positive Affection and Negative Affection (SPANES)</i>	72
LAMPIRAN N: Persetujuan penggunaan alat ukur <i>Gratitude Questionnaire (GQ-6)</i>	73
LAMPIRAN O: Kuesioner <i>Google Form</i>	73

Vincent Sanjaya (2025) “Hubungan antara *Gratitude* dengan *Subjective Well Being* pada *Sandwich Generation*”. **Skripsi Sarjana Strata 1**. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Abstrak

Sandwich generation memiliki tuntutan untuk menanggung tanggung jawab terhadap orang tua dan anaknya. Tanggung jawab tersebut berupa membagi sumber daya keuangan, energi, emosi, dan fisik terhadap keluarganya. Bila *sandwich generation* memiliki *subjective well being* yang rendah, maka *sandwich generation* akan kesulitan dalam menjalani tanggung jawabnya. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *subjective well being* adalah *gratitude*. *Gratitude* merupakan sebuah respon emosi positif yang muncul terhadap suatu situasi setelah adanya persepsi bahwa dirinya masih memperoleh manfaat dari situasi tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *gratitude* dan *subjective well being* pada *sandwich generation*. Pengambilan data menggunakan *accidental sampling* dengan total responden sebanyak 102 *sandwich generation*. Variabel *subjective well being* diukur dengan dua alat ukur untuk mengukur kedua komponen utama dari *subjective well being* yaitu *satisfaction with life scale* dan *Scale of positive affection and negative affection*. Lalu untuk variabel *gratitude* diukur dengan *gratitude questionnaire six-item*. Uji korelasi menggunakan Kendall's Tau-B. Hasil analisis variabel *gratitude* dan *satisfaction with life* menunjukkan korelasi 0,283 yang berarti ada hubungan positif yang signifikan antara *gratitude* dengan *subjective well being* pada *sandwich generation*. Kemudian untuk variabel *gratitude* dan *positive affection and negative affection* mendapatkan nilai korelasi 0,482 yang berarti ada hubungan positif yang signifikan antara *gratitude* dengan *positive affection and negative affection* pada *sandwich generation*.

Kata Kunci: *Subjective Well Being, Gratitude, Sandwich Generation*

Vincent Sanjaya (2025). *“The Relationship Between Gratitude and Subjective Well-Being Among Sandwich Generation”*. **Undergraduate Thesis.** Faculty of Psychology, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Abstract

The sandwich generation has the demand to bear the responsibility toward both their parents and their children. This responsibility takes the form of dividing financial resources, energy, emotions, and physical strength for their family. If the sandwich generation has low subjective well-being, then the sandwich generation will face difficulties in carrying out their responsibilities. One factor that can influence subjective well-being is gratitude. Gratitude is a positive emotional response that arises toward a situation after the perception that one still obtains benefits from that situation. This study aims to examine the relationship between gratitude and subjective well-being in the sandwich generation. Data collection used accidental sampling with a total of 102 sandwich generation respondents. The subjective well-being variable was measured with two measuring instruments to measure the two main components of subjective well-being, namely the Satisfaction with Life Scale and the Scale of Positive Affection and Negative Affection. Then, the gratitude variable was measured with the Gratitude Questionnaire Six-Item. The correlation test used Kendall's Tau-B. The results of the analysis of the gratitude and satisfaction with life variables showed a correlation of 0.283, which means there is a significant positive relationship between gratitude and subjective well-being in the sandwich generation. Furthermore, the gratitude and positive affection and negative affection variables obtained a correlation value of 0.482, which means there is a significant positive relationship between gratitude and positive affection and negative affection in the sandwich generation.

Keyword: *Subjective Well Being, Gratitude, Sandwich Generation*