

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan yang Maha Esa atas segala berkat yang telah diberikan-Nya, sehingga Tugas Akhir ini dapat diselesaikan.

Tugas Akhir dengan judul “PENGARUH *GRATITUDE* TERHADAP TINGKAT RESILIENSI PADA MAHASISWA DI JAKARTA” ini ditujukan untuk memenuhi sebagian persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi Strata Satu dari Universitas Pelita Harapan, Tangerang.

Penulis menyadari bahwa tanpa bimbingan, bantuan, dan doa dari berbagai pihak, Tugas Akhir ini tidak akan dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses pengerjaan Tugas Akhir ini, yaitu kepada:

1. Bapak Yonathan Aditya, Ph.D., selaku Dekan Fakultas Psikologi sekaligus dosen pembimbing yang telah memberikan dukungan, semangat, serta dengan sabar memberikan masukan kepada penulis.
2. Ibu Kartika Sitorus, M.Psi selaku Ketua Program Studi Psikologi
3. Ibu Kartika C. Kirana, M.Psi, selaku Dosen Pembimbing yang telah dengan sabar memberikan bimbingan, arahan dan masukan kepada penulis.
4. Mr. Jonathan Davidson, yang telah mengizinkan penulis menggunakan alat ukur CD-RISC adaptasi Bahasa Indonesia.
5. Seluruh dosen dan staf Fakultas Psikologi Universitas Pelita Harapan.

6. Papi, Mami, dan Dede yang selalu memberikan dukungan dan menyemangati penulis, serta yang menjadi alasan bagi penulis untuk dapat menyelesaikan tugas akhir tepat waktu
7. Angel, Delfina, Jacqueline, Laveria, Monika, Natalia, Silvy, Stella, dan Wendy yang dengan sabar mendengarkan keluh kesah serta selalu menyemangati penulis
8. Kak Virda yang selalu menanyakan perkembangan tulisan dan memberikan semangat serta nasihat kepada penulis terkait penyelesaian tugas akhir
9. Dewi, Marcella, Mareg, dan Priskila yang menyemangati penulis untuk menyelesaikan tugas akhir
10. Gilbert, Hanna, Monik, dan Olla yang memberikan semangat serta membantu penulis dalam proses pengambilan data
11. Mahasiswa di Jakarta yang telah bersedia menjadi responden penelitian

Akhir kata, penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam Tugas Akhir ini. Oleh karena itu, kritik dan saran dari pembaca akan sangat bermanfaat bagi penulis. Semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya

Karawaci, 8 Januari 2016

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b>	
<b>PERYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR</b>	
<b>PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING</b>	
<b>PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR</b>	
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	viii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Permasalahan .....	10
1.3 Tujuan Penelitian .....	11
1.4 Manfaat Penelitian .....	11
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	11
1.4.2 Manfaat Praktis .....	11
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS</b> .....	12
2.1 <i>Gratitude</i> .....	12
2.1.1 Definisi <i>Gratitude</i> .....	12
2.1.2 Tingkat <i>Gratitude</i> .....	13
2.1.2.1 <i>Gratitude</i> sebagai <i>Emotions</i> .....	13
2.1.2.2 <i>Gratitude</i> sebagai <i>Mood</i> .....	13
2.1.2.3 <i>Gratitude</i> sebagai <i>Affective Trait</i> .....	14
2.1.2.3.1 Faset <i>Gratitude</i> .....	14
2.1.3 Karakteristik Individu yang Memiliki <i>Gratitude</i> .....	15
2.1.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Gratitude</i> .....	16

2.1.4.1 Usia .....	16
2.1.4.2 Gender .....	17
2.1.5 Peran <i>Gratitude</i> .....	18
2.1.6 Langkah-Langkah Meningkatkan <i>Gratitude</i> .....	20
2.1.7 <i>Broaden and Build Theory</i> .....	20
2.2 Resiliensi .....	21
2.2.1 Definisi Resiliensi .....	21
2.2.2 Dimensi Resiliensi .....	22
2.2.3 <i>Protective factors</i> dari Resiliensi .....	27
2.2.4 Faktor-faktor Lain yang Mempengaruhi Resiliensi .....	29
2.2.4.1 Usia .....	29
2.2.5 Peran Resiliensi .....	29
2.2.5.1 Peran Resiliensi Secara Umum .....	29
2.2.5.2 Peran Resiliensi Pada Mahasiswa .....	30
2.3 <i>Emerging Adulthood</i> .....	31
2.3.1 Definisi <i>Emerging Adulthood</i> .....	31
2.3.2 Karakteristik <i>Emerging Adulthood</i> .....	32
2.3.3 Perkembangan <i>Emerging Adulthood</i> .....	35
2.3.3.1 Perkembangan Kognitif .....	35
2.3.4 Tantangan .....	37
2.4 Kerangka Berpikir .....	39
2.5 Hipotesis .....	44
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	45
3.1 Desain Penelitian .....	45
3.2 Populasi dan Sampel .....	46
3.3 Definisi Operasional .....	47
3.3.1 Definisi Operasional <i>Gratitude</i> .....	47
3.3.2 Definisi Operasional Resiliensi .....	47
3.4 Prosedur Penelitian .....	47
3.4.1 Tahap Persiapan .....	47
3.4.2 Tahap Pelaksanaan .....	49

3.4.3 Tahap Pelaporan .....	50
3.5 Pengolahan Data .....	50
3.6 Instrumen Penelitian .....	53
3.6.1 Metode Pengumpulan Data .....	53
3.6.1.1 Data Demografis .....	53
3.6.1.2 Kuisiener <i>Gratitude</i> .....	54
3.6.1.3 Kuisiener Resiliensi .....	56
3.6.2 Blue-Print Kuisiener .....	57
3.6.3 Reliabilitas dan Validitas Butir Alat Ukur dari Hasil Try-Out .....	58
<b>BAB IV ANALISA DAN DISKUSI</b> .....	60
4.1 Hasil Analisis .....	60
4.1.1 Analisis Data Demografis dan Informasi Tambahkan Seluruh Responden .....	60
4.1.1.1 Usia .....	60
4.1.1.2 Jenis Kelamin .....	61
4.1.1.3 Agama .....	61
4.1.1.4 Tantangan dalam Perkuliahan .....	62
4.1.2 Uji Reliabilitas dan Normalitas .....	64
4.1.3 Uji Hipotesis .....	66
4.1.3.1 Uji Korelasi dan Regresi .....	66
4.1.4 Analisis Data Tambahan .....	68
4.1.4.1 Korelasi Variabel dengan Usia .....	68
4.1.4.2 Perbedaan Variabel Berdasarkan Jenis Kelamin .....	68
4.1.4.3 Perbedaan Variabel Berdasarkan Tantangan....	69
4.1.4.4 Uji Korelasi dan Regresi <i>Gratitude</i> dan Dimensi Resiliensi .....	69
4.2 Diskusi .....	71
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	88
5.1 Kesimpulan .....	88
5.2 Saran .....	90

5.2.1 Saran Teoritis .....	86
5.2.2 Saran Praktis .....	92
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>93</b>



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 ..... 39



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 : Blue-Print Kuisisioner .....	57
Tabel 3.2 : Data Uji Reliabilitas dan Validitas Butir Alat Ukur .....	58
Tabel 4.1 : Data Usia Responden .....	60
Tabel 4.2 : Data Jenis Kelamin Responden .....	61
Tabel 4.3 : Data Agama Responden .....	61
Tabel 4.4 : Data Frekuensi Tantangan .....	62
Tabel 4.5 : Data Jenis Tantangan .....	62
Tabel 4.6 : Data Jenis Tantangan Berdasarkan Kategori Tantangan Ross et al. (1999) .....	62
Tabel 4.7 : Data koefisien Reliabilitas Alpha Cronbach .....	64
Tabel 4.8 : Data Signifikansi Kolmogorov-Smirnov .....	64
Tabel 4.9 : Data Deskriptif Variabel .....	65
Tabel 4.10 : Data Koefisien Korelasi dan Regresi Variabel .....	66
Tabel 4.11 : Data Koefisien Regresi .....	66
Tabel 4.12 : Hipotesa Penelitian .....	67
Tabel 4.13 : Data Korelasi Variabel dengan Usia .....	68
Tabel 4.14 : Data Uji Beda Variabel berdasarkan Jenis Kelamin .....	68
Tabel 4.15 : Data Uji Beda Variabel berdasarkan Ada atau Tidak Tantangan..	69
Tabel 4.15 : Data koefisien korelasi dan regresi gratitude dan dimensi resiliensi .....	70



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A : Kuisisioner Penelitian .....	A-1
Lampiran B : Hasil Uji Reliabilitas dan Validitas .....	B-1
B1 - Uji Validitas dan Reliabilitas GQ-6 .....	B-1
B2 – Uji Validitas dan Reliabilitas CD-RISC .....	B-1
Lampiran C : Hasil Uji Statistik SPSS .....	C-1
C1 – Uji Normalitas .....	C-1
C2 – Uji Korelasi .....	C-1
C3 – Uji Regresi Linier dan Koefisien Regresi Linier .....	C-2
Lampiran D : Hasil Uji Analisis Tambahan .....	D-1
D1 - Uji Korelasi Variabel dengan Usia .....	D-1
D2 - Uji Beda Variabel berdasarkan Jenis Kelamin .....	D-1
D3 - Uji Beda Variabel berdasarkan Tantangan .....	D-3
D4 – Uji Korelasi <i>Gratitude</i> dan Dimensi Resiliensi .....	D-4