

**PENGARUH *SELF REWARD* TERHADAP KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS PADA GENERASI Z**

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi
Sebagian Syarat Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi (S-1)



Oleh:

DITHA FARA NISSA

2209110030

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH
BANDA ACEH**

2026

PENGESAHAN

Skripsi Berjudul:

PENGARUH *SELF REWARD* TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA GENERASI Z

Disusun oleh:

DITHA FARA NISSA
2209110030

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Pada Tanggal

06 AUG 2026

MENGESAHKAN
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Aceh

Dekan,

(Hanna Amalia, S.Psi., M.Psi., Psikolog)

Dewan Penguji

1. Endang Setyaningsih, S.Psi., M.Pd., Psikolog
2. Devi Yanti, M.Psi., Psikolog
3. Hanna Amalia, M.Psi., Psikolog
4. Syarifah Zainab, M.Si

Tanda Tangan



PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ditha Fara Nissa

NPM : 2209110030

Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang saya susun dengan judul **“Pengaruh *Self reward* Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Generasi Z”** secara keseluruhan merupakan hasil penelitian saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya dan telah disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

anda Aceh, 21 Juli 2026
ng Menyatakan,



Ditha Fara Nissa
NPM : 2209110030

PENGESAHAN

Skripsi Berjudul:

PENGARUH *SELF REWARD* TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA GENERASI Z

Disusun oleh:

DITHA FARA NISSA
2209110030

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Pada Tanggal

MENGESAHKAN
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Aceh

Dekan,

(Hanna Amalia, S.Psi., M.Psi., Psikolog)

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Endang Setiyaningsih, S.Psi., M.Pd., Psikolog

2. Devi Yanti, M.Psi., Psikolog

3. Hanna Amalia, M.Psi., Psikolog

4. Syarifah Zainab, M.Si

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ditha Fara Nissa

NPM : 2209110030

Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang saya susun dengan judul **“Pengaruh *Self reward* Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Generasi Z”** secara keseluruhan merupakan hasil penelitian saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya dan telah disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Banda Aceh, 21 Juli 2026
Yang Menyatakan,

Ditha Fara Nissa
NPM : 2209110030

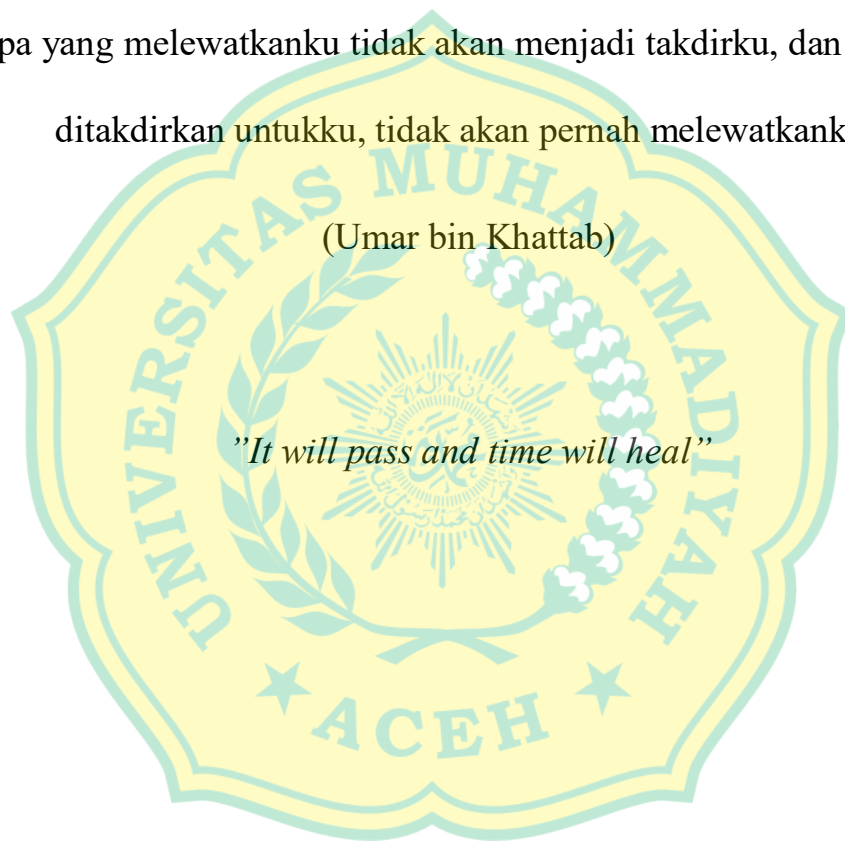
MOTTO

”Apabila yang ada di depan membuatmu takut, dan yang di belakang membuatmu luka, sungguh Allah tak pernah gagal menolongmu”

”Apa yang melewatkanmu tidak akan menjadi takdirmu, dan apa yang ditakdirkan untukmu, tidak akan pernah melewatkanmu”

(Umar bin Khattab)

”It will pass and time will heal”



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah Swt. atas segala rahmat, karunia, serta kemudahan yang telah diberikan, karya sederhana ini saya persembahkan kepada:

Kedua orang tua tercinta, yang senantiasa memberikan kasih sayang, doa, dukungan, pengorbanan, dan semangat tanpa henti dalam setiap langkah perjalanan hidup saya. Terima kasih atas segala cinta dan kepercayaan yang menjadi kekuatan terbesar dalam menyelesaikan pendidikan ini.

Keluarga tercinta, yang selalu memberikan perhatian, motivasi, serta doa sehingga saya mampu menghadapi setiap proses dan tantangan selama menempuh pendidikan.

Dosen pembimbing dan seluruh dosen Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh, yang telah memberikan ilmu, bimbingan, arahan, serta pengalaman berharga selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.

Karya ini juga saya persembahkan kepada seluruh pihak yang telah memberikan doa, dukungan, semangat, dan perhatian selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas kehadiran dan motivasi yang diberikan hingga karya ini dapat diselesaikan.

Terakhir, saya persembahkan karya ini untuk diri saya sendiri. Terima kasih karena telah memilih untuk terus bertahan, belajar, dan berusaha hingga mampu menyelesaikan setiap proses yang telah dilalui. Semoga langkah ini menjadi awal untuk terus berkarya, berkembang, dan memberikan manfaat bagi banyak orang.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Swt. atas segala rahmat, karunia, serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh *Self reward* Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Generasi Z”** sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Aceh.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, doa, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Endang Setyaningsih, S.Psi., M.Pd., Psikolog selaku Dosen Pembimbing I, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran serta dengan penuh kesabaran memberikan arahan, bimbingan, motivasi, dan masukan yang sangat berarti kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
2. Ibu Devi Yanti, M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, arahan, motivasi, serta saran yang membangun sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
3. Seluruh dosen dan tenaga kependidikan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh yang telah memberikan ilmu, pelayanan, dan pengalaman berharga selama masa perkuliahan.

4. Kepada seluruh responden yang telah meluangkan waktu, bantuan, dan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
5. Kepada kedua orang tua tercinta yang dengan ketulusan, kesabaran, dan kasih sayang yang tak terhitung telah membimbing penulis sejak masa kecil hingga bangku perguruan tinggi. Terimakasih atas setiap doa yang dipanjatkan, serta nasihat yang diberikan, dan setiap pengorbanan yang mengiringi langkah penulis hingga mampu menyelesaikan skripsi dan meraih gelar sarjana. Terimakasih pula atas cintanya yang tidak pernah berkurang dan dukungan yang tidak pernah berhenti menguatkan penulis sepanjang perjalanan pendidikan ini. Semoga Allah SWT membalas kebaikan dan ketulusan dengan keberkahan dan kesehatan sepanjang usia. Aamiin.
6. Untuk abang, kakak dan adik tercinta, Terimakasih banyak atas segala dukungan, nasihat serta kasih sayang yang tulus tanpa pamrih kalian menjadi pelengkap dinamika dalam setiap hidup penulis.
7. Kepada sahabat penulis Cut Radhiya, Dhifa Salsabilla dan Navi Okta Viandra yang senantiasa menjadi penguat dan penunjuk arah bagi penulis. Kalian adalah saksi bisu dari setiap tawa, air mata, dan setiap tahapan pendewasaan dalam hidup penulis.
8. Kepada manusia-manusia terbaik penulis Nadhya Frimadhan, Nurul Fildzah, Alifa Jasmina Zumar, Sri Maulina dan Rahadatul Aisy yang senantiasa hadir dalam suka dan duka, memberikan bantuan, semangat dan

tawa di setiap proses yang dilalui. Terimakasih atas kebersamaan kerja sama, dan dorongan yang tak ternilai.

9. Terakhir, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada diri sendiri, Ditha Fara Nissa. Terimakasih sudah bertahan sejauh ini, yang berani melawan ketakutan dan mengubah menjadi keberanian. Mari selalu bekerja sama untuk mengwujudkan setiap mimpi yang tertunda.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan belum sepenuhnya sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan karya ilmiah ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat, baik bagi pengembangan ilmu pengetahuan maupun bagi pihak-pihak yang membutuhkan.

Banda Aceh, 21 Juli 2026
Yang Menyatakan

Ditha Fara Nissa
NPM : 2209110030

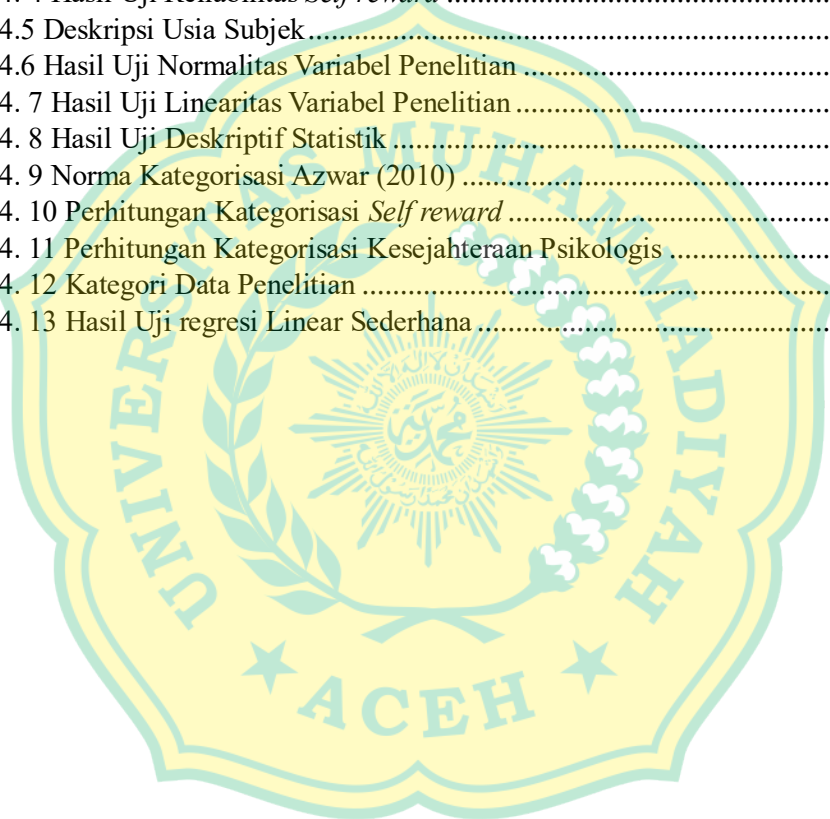
DAFTAR ISI

PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Kesejahteraan Psikologis	8
1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis	8
2. Aspek-aspek yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis	9
3. Faktor-faktor Kesejahteraan Psikologis.....	13
B. <i>SELF REWARD</i>	17
1. Pengertian <i>Self reward</i>	17
2. Aspek-aspek yang Mempengaruhi <i>Self reward</i>	19
3. Faktor-faktor <i>Self reward</i>	24
C. Pengaruh <i>Self reward</i> dengan Kesejahteraan Psikologis.....	29
D. Hipotesis	31
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Jenis Penelitian.....	32
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	32
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	32

1. Kesejahteraan Psikologis	32
2. <i>Self reward</i>	33
D. Populasi dan Sampel.....	33
1. Populasi.....	33
2. Sampel	33
E. Metode Pengumpulan Data	35
F. Analisis Data	37
1. Uji Validitas.....	37
2. Uji Reliabilitas.....	38
BAB IV	41
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
A. Orientasi Kancan.....	41
B. Pelaksanaan Penelitian.....	43
C. Hasil Penelitian.....	44
1. Uji Instrumen Penelitian.....	44
2. Deskripsi Subjek dan Data Penelitian.....	47
3. Uji Asumsi	48
4. Uji Deskriptif Statistik	50
5. Uji Regresi	52
D. Pembahasan.....	53
BAB V	58
KESIMPULAN DAN SARAN	58
A. Kesimpulan	58
B. Saran	59
1. Saran Praktis	59
2. Saran Teoritis.....	60
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN	66

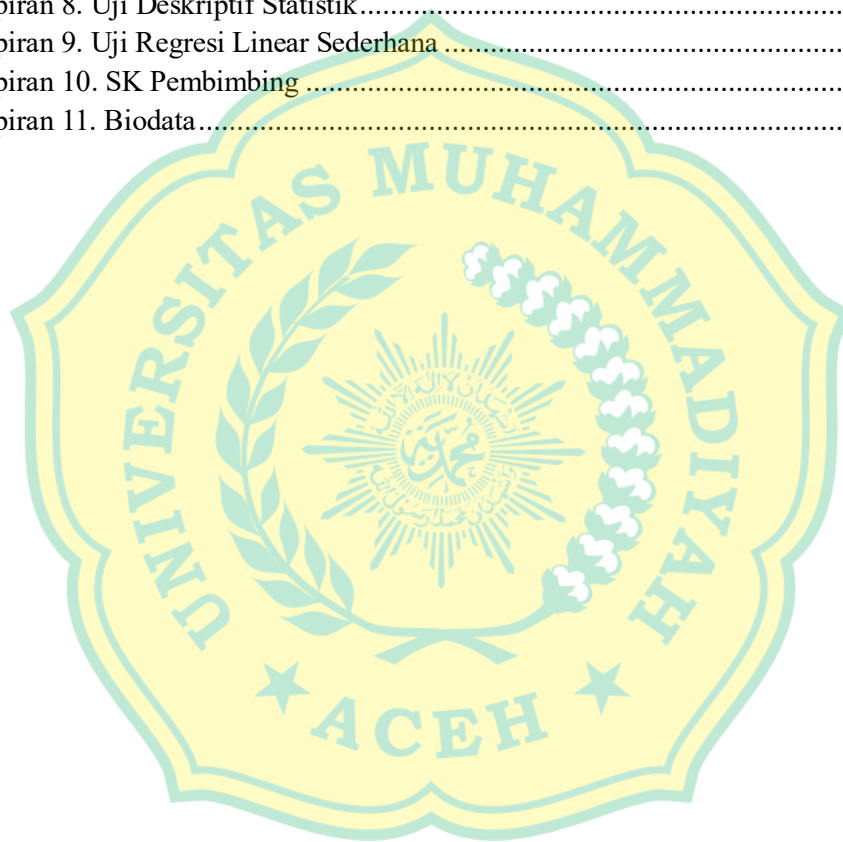
DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	5
Tabel 3. 1 Bobot Penilaian Penyataan Favorable dan Unfavorable	35
Tabel 3.2 Blue Print Skala Kesejahteraan Psikologis.....	36
Tabel 3. 3 Blue Print <i>Self reward</i>	36
Tabel 4. 1 Hasil Uji Validitas Item Kesejahteraan Psikologis Setelah Uji Coba.....	45
Tabel 4. 2 Hasil Uji Validitas Item <i>Self reward</i> Setelah Uji Coba.....	46
Tabel 4. 3 Hasil Uji Reliabilitas Kesejahteraan Psikologis	46
Tabel 4. 4 Hasil Uji Reliabilitas <i>Self reward</i>	47
Tabel 4.5 Deskripsi Usia Subjek.....	48
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas Variabel Penelitian	49
Tabel 4. 7 Hasil Uji Linearitas Variabel Penelitian	49
Tabel 4. 8 Hasil Uji Deskriptif Statistik	50
Tabel 4. 9 Norma Kategorisasi Azwar (2010)	50
Tabel 4. 10 Perhitungan Kategorisasi <i>Self reward</i>	51
Tabel 4. 11 Perhitungan Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis	51
Tabel 4. 12 Kategori Data Penelitian	51
Tabel 4. 13 Hasil Uji regresi Linear Sederhana	52



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Kesejahteraan Psikologis Seligman	66
Lampiran 2. Skala Self reward Bandura.....	69
Lampiran 3. Tabulasi Data Skala Kesejahteraan Psikologis.....	72
Lampiran 4. Tabulasi Data Skala Self reward	73
Lampiran 5. Uji Reliabilitas	74
Lampiran 6. Uji Normalitas.....	78
Lampiran 7. Uji Linieritas	78
Lampiran 8. Uji Deskriptif Statistik.....	79
Lampiran 9. Uji Regresi Linear Sederhana	81
Lampiran 10. SK Pembimbing	82
Lampiran 11. Biodata.....	83



PENGARUH *SELF REWARD* TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA GENERASI Z

Ditha Fara Nissa

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh

Jl. Muhammadiyah No. 91, Batoh, Lueng Bata, Banda Aceh

faranisaditha@gmail.com

ABSTRAK

Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi individu yang mampu menerima dirinya, menjalin hubungan positif dengan orang lain, memiliki tujuan hidup, mampu mengembangkan potensi diri, serta mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan secara optimal. Salah satu faktor yang diduga memengaruhi kesejahteraan psikologis adalah *self reward*, yaitu bentuk penghargaan yang diberikan individu kepada dirinya sendiri atas usaha dan pencapaian yang telah dilakukan. Pemberian *self reward* yang tepat dapat meningkatkan motivasi, kepuasan diri, serta mendorong terbentuknya kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self reward* terhadap kesejahteraan psikologis pada generasi Z. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian asosiatif. Sampel penelitian berjumlah 100 responden generasi Z yang lahir pada rentang tahun 1997–2012 dan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala *self reward* dan skala kesejahteraan psikologis dengan model skala likert. Data dianalisis menggunakan uji regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self reward* berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pada generasi Z dengan nilai signifikansi sebesar 0,021 ($p < 0,05$), sehingga hipotesis penelitian diterima. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,053 menunjukkan bahwa *selfreward* memberikan kontribusi sebesar 5,3% terhadap kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, penerapan *self reward* secara tepat diharapkan dapat menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada generasi Z.

Kata kunci: Generasi Z, Kesejahteraan Psikologis, *Self reward*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesejahteraan psikologis menjadi isu penting di era modern, terutama di kalangan generasi Z. Generasi Z merupakan kelompok demografis yang umumnya lahir antara tahun 1997 hingga 2012. Generasi ini tumbuh di tengah perkembangan teknologi digital, maraknya media sosial, dan luasnya akses terhadap informasi yang tidak terbatas. Meskipun memiliki banyak keuntungan seperti kemudahan dalam komunikasi dan akses pendidikan, generasi Z juga menghadapi berbagai tekanan yang signifikan seperti ekspektasi sosial dan perbandingan sosial melalui media digital. Intensitas penggunaan media digital yang tinggi juga turut memengaruhi kondisi mental, menimbulkan masalah seperti kecemasan, kelelahan emosional, serta rendahnya rasa puas diri akibat perbandingan sosial yang sering terjadi di media sosial (Appel, Gerlach & Cursius 2016).

Kesejahteraan psikologis bukan sekadar kondisi bebas dari stres atau gangguan mental, tetapi mencerminkan kemampuan individu untuk berfungsi secara maksimal serta merasakan kepuasan dan memiliki makna dalam hidupnya. Seligman (2018), melalui *well-being theory* memperkenalkan model PERMA, yang mencakup lima komponen utama, yaitu *positive emotion* (emosi positif), *engagement* (keterlibatan), *relationships* (hubungan sosial), *meaning* (makna hidup), dan *accomplishment* (pencapaian). Kelima komponen ini saling melengkapi dan menjadi dasar penting dalam membangun kesejahteraan psikologis yang utuh dan berkelanjutan.

Menurut Huppert dan So (2013), kesejahteraan psikologis dapat dipahami sebagai kondisi *flourishing*, yakni keadaan ketika seseorang tidak hanya terbebas dari gangguan mental, tetapi juga menampilkan emosi positif yang tinggi, memiliki tujuan hidup yang jelas, semangat, optimisme, serta kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap berbagai tantangan kehidupan. Individu yang berada dalam kondisi *flourishing* mampu mengelola stres, membangun hubungan sosial yang sehat, dan menemukan makna dalam kehidupannya sehari-hari.

Upaya mencapai dan mempertahankan kondisi psikologis yang sejahtera tersebut, individu membutuhkan strategi pengelolaan diri yang adaptif. Salah satu strategi yang dapat digunakan untuk menjaga kesejahteraan psikologis adalah melalui *self reward* atau penghargaan terhadap diri sendiri. *Self reward* merupakan bentuk penguatan diri, yaitu ketika seseorang memberi penghargaan kepada dirinya sendiri baik secara emosional maupun konkret setelah berhasil mencapai standar perilaku atau tujuan tertentu (Bandura, 1991).

Secara neuropsikologis, *self reward* juga berkaitan dengan aktivasi sistem penghargaan di otak (*reward system*), terutama di area *ventral striatum* dan *prefrontal cortex* yang berperan dalam menghasilkan perasaan senang, puas, dan termotivasi, ketika individu memberi penghargaan kepada dirinya sendiri, sistem dopamin di otak teraktivasi, sehingga menimbulkan perasaan bahagia yang mendorong pengulangan perilaku positif. Mekanisme ini menjelaskan mengapa *self reward* berperan penting dalam membangun kebiasaan baik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis jangka panjang (Northoff & Hayes, 2011).

Self reward memiliki efek signifikan dalam mengatur emosi dan meningkatkan kemampuan individu untuk mengatasi tekanan. Dalam kehidupan sehari-hari, praktik *self reward* tidak selalu membutuhkan bentuk material. Banyak individu menerapkannya dalam bentuk *self-care* seperti berolahraga, bermeditasi, menonton film favorit, atau memberi waktu istirahat setelah menyelesaikan tugas berat. Aktivitas ini secara tidak langsung meningkatkan kepuasan hidup, menurunkan tingkat stres, serta memperkuat hubungan positif antara upaya dan hasil (Sirois, Rowse & Review 2016).

Kondisi yang dialami generasi Z di Indonesia juga menunjukkan peningkatan kasus gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi akibat tekanan sosial. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh kementerian kesehatan RI (kebijakan pembangunan, kementerian kesehatan RI (2023)). Sekitar 15,6% remaja dari generasi Z mengalami gejala stres berat yang berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis. Dalam situasi ini, strategi penguatan diri seperti *self reward* dapat menjadi intervensi sederhana namun efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Selain fenomena di atas peneliti juga melakukan wawancara pra-penelitian dengan seorang generasi Z yang berinisial CR pada tanggal 10 Oktober 2025 pukul 10.00 WIB di Tembona *caffè*, sebagai berikut:

“Menurut saya, self reward itu penting banget, terutama buat saya sebagai anak muda yang sering merasa tertekan dengan ekspektasi dari keluarga dan lingkungan sosial. Dengan memberi penghargaan kecil pada diri sendiri setelah menyelesaikan sesuatu, misalnya makan-makanan favorit, nonton film, atau istirahat sejenak, rasanya seperti bentuk apresiasi terhadap usaha yang sudah saya lakukan. Itu bikin saya jadi semangat lagi dalam berkegiatan dan juga membuat pikiran saya lebih rileks. Kalau saya nggak kasih self reward, rasanya kayak ada yang kurang aja. Soalnya saya udah berusaha keras, tapi nggak ngasih waktu buat

diri sendiri buat istirahat atau senang-senang. Lama-lama bisa capek dan kehilangan semangat.” (CR, 22 tahun).

Peneliti juga melakukan wawancara pra-penelitian dengan seorang generasi Z yang berinisial SA pada tanggal 2 Januari 2026 pukul 16.00 WIB di Vandys garden, sebagai berikut:

“Iya pernah sih. Ada momen di mana self reward itu rasanya cuma seperti ‘menghibur diri sementara, bukan solusi yang benar-bener menyelesaikan akar masalah. Saat saya lagi betul-betul tidak mampu mengatasi beban pikiran pekerjaan, kadang saya bilang, “kalau selesai ngerjain ini, aku bakal beli kopi mahal atau belanja mahal’. Tapi setelah hadiah itu diberikan, perasaan leganya cuma sebentar setengah jam atau sehari doang. Setelah itu, rasa tekanan itu kembali lagi, bahkan kadang tambah rasa bersalah karena sudah boros. Saat seperti itu, self reward terasa seperti pelarian sesaat, bukan cara untuk benar-benar memulihkan diri atau memperbaiki situasi yang saya alami.” (SA, 26 tahun).

Berdasarkan wawancara pra-penelitian tersebut, menunjukkan bahwa memberikan penghargaan kepada diri sendiri dapat membantu mengurangi stress dan memulihkan semangat setelah menghadapi tekanan sosial. Namun, tidak semua pengalaman *self reward* memberikan efek positif yang bertahan lama. Narasumber SA mengaku bahwa *self reward* terkadang hanya menjadi pelarian sesaat dari stress, bahkan menimbulkan rasa bersalah akibat perilaku impulsif. Ketika dilakukan dengan kesadaran dan keseimbangan, *self reward* mampu menjadi strategi adaptif untuk meningkatkan motivasi dan kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, jika dilakukan tanpa kontrol diri, hal ini berisiko menjadi bentuk pelarian emosional yang kurang sehat bagi generasi Z yang hidup di tengah tekanan sosial yang tinggi.

Self reward merupakan salah satu kebiasaan yang sering dilakukan dalam kehidupan generasi Z, namun *self reward* dapat memberikan dampak positif dan negatif bagi kondisi psikologis generasi Z, terutama dalam kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk dilakukan guna memahami sejauh mana praktik *self reward* berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis

generasi Z, serta bagaimana mekanisme ini dapat diterapkan secara efektif dalam kehidupan sehari-hari.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dibuat rumusan masalah, yaitu: “Apakah terdapat pengaruh *self reward* terhadap kesejahteraan psikologis pada generasi Z”.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self reward* terhadap kesejahteraan psikologis pada generasi Z.

D. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas kajian dalam bidang psikologi positif, khususnya mengenai pengaruh antara *self reward* dan kesejahteraan psikologis.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi praktisi pendidikan, konselor, dan orang tua dalam mengembangkan strategi penguatan diri yang mendukung kesehatan mental generasi Z.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Penulis	Judul	Metode	Hasil Penelitian
Sari & Coloney (2019)	<i>The relationship between self-compassion and well-being:</i>	Metode kuantitatif dengan desain penelitian korelasional	Menemukan bahwa perilaku penghargaan terhadap diri sendiri (<i>self reward behaviors</i>) dapat

Penulis	Judul	Metode	Hasil Penelitian
	<i>A comparison of Turkish and US university students</i>		meningkatkan kesejahteraan emosional melalui penguatan <i>self-compassion</i> dan <i>emotional regulation</i> .
Reo, Soetjiningsih & Wijono (2024)	<i>Social Support and Self-Esteem as Predictors of Psychological Well-Being of Generation Z Students</i>	Metode kuantitatif dengan desain penelitian korelasional	Meneliti pengaruh antara <i>social support</i> dan <i>self-esteem</i> terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa generasi Z di Indonesia.
Humaidah & Mulyono (2015)	<i>Academic stress sebagai mediator hubungan antara self adjustment, self regulation, dan optimism dengan psychological well being generasi Z</i>	Kuantitatif	Meneliti tentang <i>Self-regulation</i> berpengaruh langsung terhadap <i>psychological well-being</i> pada Generasi Z.
Yankouskaya, Lovett, & Sui (2022)	<i>The Relationship Between Self, Value Based Reward, and Emotion Prioritisation Effects</i>	Eksperimental	Meneliti tentang <i>reward</i> dan emosi positif meningkatkan motivasi serta pengolahan diri individu.
Zhao, Xie, Luo, & Liu (2022)	<i>Effects of Self control on Subjective well being</i>	Metode kuantitatif	Meneliti tentang regulasi diri dan penghargaan terhadap diri berpengaruh positif terhadap <i>subjective well being</i> .

Demikian, dapat disimpulkan bahwa belum banyak penelitian yang secara spesifik mengkaji pengaruh langsung antara *self reward* dan kesejahteraan psikologis pada generasi Z, terutama di Indonesia yang memiliki konteks budaya

kolektivistik. Penelitian sebelumnya lebih menekankan pada *self-compassion*, motivasi, atau dukungan sosial sebagai prediktor kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki nilai kebaruan (*novelty*) dalam memberikan kontribusi ilmiah terhadap literatur psikologi positif, khususnya mengenai bagaimana *self reward* dapat menjadi strategi internal dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis di era modern.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kesejahteraan Psikologis

1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis

Menurut Seligman (2018), kesejahteraan psikologis bukan sekadar kondisi bebas dari stres atau gangguan mental, tetapi mencerminkan kemampuan individu untuk berfungsi secara maksimal serta merasakan kepuasan dan makna dalam hidupnya. Melalui *well-being theory* Seligman memperkenalkan model PERMA, yang mencakup lima komponen utama yang saling melengkapi dan menjadi dasar penting dalam membangun kesejahteraan psikologis yang utuh dan berkelanjutan.

Penelitian yang dilakukan oleh Blasco-Belled dan Alsinet (2022), menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis memiliki hubungan yang kuat dengan kemampuan individu dalam menemukan makna hidup, membangun hubungan sosial yang sehat, serta menerima diri secara positif. Ketiga aspek ini berperan penting dalam membentuk keseimbangan emosi dan stabilitas psikologis seseorang. Hubungan interpersonal yang berkualitas dapat meningkatkan rasa memiliki (*sense of belonging*), memperkuat identitas diri, serta menumbuhkan emosi positif seperti empati dan rasa syukur. Individu yang mampu memaknai kehidupannya dengan jelas akan lebih mudah menghadapi tantangan hidup dan memiliki arah tujuan yang terarah, yang pada akhirnya mendukung munculnya rasa puas dan kebahagiaan yang lebih mendalam.

Meliala dan Ahman (2024), mengemukakan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan suatu kondisi di mana individu mampu menjalankan fungsi-

fungsi psikologisnya secara optimal serta menunjukkan perkembangan diri yang bersifat positif. Kondisi tersebut tercermin melalui kemampuan individu dalam bersikap mandiri, mengelola lingkungannya secara efektif, mengembangkan potensi diri, membangun hubungan interpersonal yang positif, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta mampu menerima dirinya secara utuh dan positif.

Menurut Hurlock (2002), kesejahteraan psikologis adalah kondisi ketika individu mampu memenuhi kebutuhan dasarnya, terutama terkait penerimaan diri, kasih sayang, dan pencapaian hidup. Hal ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya mencakup kebahagiaan emosional, tetapi juga melibatkan aspek sosial dan makna hidup. Penerimaan diri mencerminkan kemampuan seseorang menerima dirinya secara utuh, sedangkan kasih sayang menekankan pentingnya hubungan sosial yang hangat dan saling mendukung. Sementara itu, pencapaian hidup serta aktualisasi diri menjadi bentuk nyata dari keberhasilan individu dalam mengembangkan potensi dan mencapai tujuan hidupnya. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis merupakan hasil keseimbangan antara kebutuhan emosional, sosial, dan pencapaian pribadi.

Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi kesehatan mental yang baik yang ditandai dengan adanya kepuasan hidup, kemampuan mengelola emosi secara positif, serta kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tekanan dan permasalahan kehidupan secara adaptif (Purwaningsih, Sugiarto & Budiarto, 2023)

2. Aspek-aspek yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Seligman (2018) seorang pelopor dalam bidang psikologi positif, memperkenalkan kerangka konseptual yang komprehensif untuk memahami

kesejahteraan psikologis, yang dikenal sebagai model PERMA. Model ini mengidentifikasi lima aspek fundamental yang tidak hanya berkontribusi pada kebahagiaan, tetapi lebih luas lagi, pada kesejahteraan yang mendalam dan berkelanjutan. Kesejahteraan psikologis bukanlah tujuan akhir yang statis, melainkan kondisi dinamis di mana individu dapat berkembang dengan menjalani hidup yang tidak hanya menyenangkan, tetapi juga penuh keterlibatan, hubungan yang mendalam, makna, dan pencapaian. Kelima aspek ini saling berhubungan dan bersama-sama membentuk keseimbangan psikologis seseorang dalam menjalani kehidupan.

a. *Positive Emotion* (Emosi Positif)

Aspek emosi positif menggambarkan sejauh mana individu mampu merasakan, menumbuhkan, dan mengekspresikan perasaan positif dalam kehidupannya, seperti kebahagiaan, rasa syukur, cinta, harapan, dan kepuasan. Emosi positif berperan penting dalam meningkatkan pandangan optimis terhadap kehidupan, mengurangi stres, serta memperkuat resiliensi psikologis. Individu yang sering mengalami emosi positif cenderung memiliki kualitas hidup dan kesejahteraan yang lebih baik.

b. *Engagement* (Keterlibatan)

Aspek keterlibatan mengacu pada tingkat sejauh mana seseorang merasa fokus dan larut sepenuhnya dalam aktivitas yang dijalani. Kondisi ini sering disebut sebagai *flow state*, yaitu keadaan ketika seseorang merasa tenggelam dalam suatu kegiatan hingga kehilangan kesadaran waktu dan diri. Individu yang sering

mengalami *flow state* cenderung lebih puas dengan kehidupannya karena aktivitas tersebut memberi makna dan rasa pencapaian pribadi.

c. Relationships (Hubungan Sosial)

Aspek ini menegaskan bahwa hubungan sosial yang sehat dan suportif merupakan salah satu faktor terpenting dalam pembentukan kesejahteraan psikologis. Interaksi sosial yang positif dapat menumbuhkan rasa diterima, aman, dan dicintai, serta membantu individu mengatasi tekanan emosional. Dukungan sosial juga berkontribusi terhadap peningkatan kepuasan hidup dan kebahagiaan.

d. Meaning (Makna Hidup)

Aspek ini mencerminkan sejauh mana seseorang memahami tujuan dan arah hidupnya. Individu yang memiliki makna hidup cenderung merasa hidupnya berharga dan termotivasi untuk berkontribusi pada sesuatu yang lebih besar dari dirinya sendiri. Makna hidup sering ditemukan melalui keterlibatan dalam aktivitas spiritual, pekerjaan sosial, atau kontribusi terhadap masyarakat. Ketika seseorang merasa bahwa hidupnya memiliki tujuan, hal tersebut memperkuat daya tahan psikologis dan memberi rasa kepuasan yang mendalam.

e. Accomplishment (Pencapaian)

Aspek pencapaian berkaitan dengan kemampuan individu untuk menetapkan dan mencapai tujuan yang dianggap penting dalam kehidupannya. Keberhasilan dalam mencapai tujuan tersebut menumbuhkan rasa kompetensi, kebanggaan, dan kepercayaan diri yang pada akhirnya berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis. Pencapaian tidak hanya mencakup prestasi besar, tetapi

juga kemajuan kecil yang memberikan rasa puas dan motivasi untuk terus berkembang.

Menurut Ryff dan Keyes (2002), kesejahteraan psikologis terdiri dari tiga aspek utama, yaitu *emotional well-being*, *psychological well-being*, dan *social well-being*.

a. Emotional Well-Being

Menggambarkan sejauh mana individu mampu merasakan emosi positif, seperti kebahagiaan, kepuasan hidup, rasa syukur, dan minat terhadap aktivitas sehari-hari, serta memiliki frekuensi emosi negatif yang rendah. Kesejahteraan emosional mencerminkan evaluasi individu terhadap kualitas hidupnya secara keseluruhan, baik melalui penilaian kognitif berupa kepuasan hidup maupun pengalaman afektif yang dirasakan. Individu dengan kesejahteraan emosional yang tinggi cenderung merasa lebih bahagia, optimis, menikmati kehidupan, serta mampu menghadapi berbagai tantangan dengan sikap yang lebih positif.

b. Psychological Well-Being

Aspek ini mencakup kemampuan menerima diri apa adanya, menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki kemandirian dalam mengambil keputusan, mampu menguasai dan menyesuaikan diri dengan lingkungan, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta terus mengembangkan potensi diri. Individu dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi cenderung mampu menghadapi berbagai tantangan hidup secara adaptif, memiliki makna hidup, serta mengembangkan diri secara berkelanjutan.

c. Social Well-Being

Aspek ini mencerminkan kemampuan individu untuk membangun hubungan yang baik dengan orang lain, merasa diterima oleh lingkungan sosial, serta memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi masyarakat. Individu dengan kesejahteraan sosial yang tinggi cenderung memiliki rasa memiliki terhadap komunitasnya, mampu memahami lingkungan sosial, percaya pada potensi perkembangan masyarakat, serta merasa bahwa dirinya memiliki peran yang berarti dalam kehidupan sosial.

3. Faktor-faktor Kesejahteraan Psikologis

Menurut Ryan dan Deci (2000), teori determinisasi diri (SDT) menitikberatkan pada motivasi intrinsik dan pemenuhan kebutuhan psikologis mendasar sebagai fondasi bagi perkembangan manusia. Teori ini berpandangan bahwa meskipun manusia memiliki potensi bawaan untuk tumbuh sehat dan sejahtera secara psikologis, realisasi potensi ini sangat bergantung pada dukungan dari lingkungan sosial di sekitarnya.

Sementara itu, dalam kerangka teori kesejahteraan subjektif (SWB) yang dikembangkan Diener (2009), meliputi tiga faktor, yaitu kepuasan hidup, banyaknya afek positif yang dirasakan individu, dan sedikitnya afek negatif yang dirasakan.

a. Life Satisfaction

Penilaian rasional individu terhadap kehidupannya secara keseluruhan. Individu membandingkan kondisi hidup yang dimilikinya dengan standar yang dianggap ideal. Kepuasan hidup mencerminkan sejauh mana seseorang merasa puas

terhadap berbagai aspek kehidupannya, seperti hubungan sosial, pendidikan, pekerjaan, kesehatan, maupun pencapaian pribadi. Semakin kecil kesenjangan antara kondisi kehidupan yang dialami dengan harapan yang dimiliki, maka semakin tinggi tingkat kepuasan hidup yang dirasakan individu.

b. Positive Affect

Afek Positif adalah seringnya seseorang merasakan emosi menyenangkan dalam hidupnya. Individu yang memiliki afek positif tinggi cenderung lebih mampu menikmati pengalaman hidup, melihat berbagai situasi secara optimis, serta memiliki energi dan motivasi yang lebih baik dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

c. Negative Affect

Afek negatif menggambarkan frekuensi munculnya emosi negatif yang dapat memengaruhi cara individu memandang dan menjalani kehidupannya. Individu dengan tingkat afek negatif yang rendah cenderung lebih mampu mengelola emosi, menghadapi tekanan secara adaptif, serta mempertahankan kondisi psikologis yang lebih baik. Sebaliknya, tingginya afek negatif menunjukkan bahwa individu lebih sering mengalami emosi yang tidak menyenangkan sehingga dapat menurunkan tingkat kesejahteraan subjektif.

Menurut Ryff dan Keyes (2002), kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh sejumlah faktor utama yang berkaitan dengan fungsi psikologis positif. Berikut faktor-faktor utama yang memengaruhi kesejahteraan psikologis:

a. Faktor Internal

1) Harga Diri

Harga diri merupakan salah satu aspek internal yang memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis seseorang. Individu yang memiliki harga diri positif cenderung memandang dirinya sebagai pribadi yang berharga, mampu, dan layak untuk menghadapi berbagai tantangan hidup. Sikap ini membantu individu untuk lebih mudah menyesuaikan diri terhadap tekanan yang muncul dan menjaga kestabilan emosional dalam berbagai kondisi.

2) Resiliensi

Resiliensi adalah kemampuan individu untuk beradaptasi secara positif dan bangkit kembali setelah menghadapi tekanan, kegagalan, atau pengalaman hidup yang sulit. Individu yang memiliki tingkat resiliensi tinggi mampu mengendalikan emosi, berpikir rasional dalam situasi menegangkan, serta menjadikan tantangan sebagai kesempatan untuk berkembang.

3) Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri serta emosi orang lain secara efektif. Konsep ini didefinisikan sebagai kemampuan untuk memantau perasaan dan emosi baik milik diri sendiri maupun orang lain, kemudian menggunakan informasi tersebut untuk menuntun pikiran dan tindakan.

4) Motivasi Intrinstik

Motivasi intrinsik ialah keinginan beraktivitas yang timbul dari dalam diri sendiri sebagai pendorong utama untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Berbeda

dengan motivasi eksternal yang bergantung pada faktor luar, motivasi intrinsik memberikan kepuasan dan makna yang mendalam dari proses itu sendiri. Akibatnya, individu yang memiliki motivasi intrinsik cenderung lebih tangguh dalam menghadapi tekanan dan menikmati kualitas hidup psikologis yang lebih baik, karena mereka bertindak atas dasar pilihan dan nilai pribadi.

b. Faktor Eksternal

1) Dukungan Sosial

Kehadiran dukungan sosial dari orang-orang terdekat memainkan peran dasar dalam membangun ketahanan mental seseorang. Dukungan tersebut termanifestasi dalam berbagai bentuk praktis, seperti bantuan nyata dalam menyelesaikan masalah, kehadiran yang menenangkan saat menghadapi kesulitan, serta perspektif baru yang membantu menilai situasi secara lebih seimbang. Interaksi yang mendukung ini memenuhi kebutuhan psikologis dasar manusia untuk merasa diterima dan menjadi bagian dari komunitas, sehingga mengurangi perasaan kesepian dan keterisolasian yang sering menjadi pemicu masalah psikologis.

2) Keseimbangan Kehidupan

Keseimbangan antara pekerjaan, studi, dan kehidupan pribadi sangat penting bagi generasi muda. Ketika keseimbangan ini terganggu, tekanan konstan dari kewajiban profesional dan studi tanpa diimbangi dengan kesempatan untuk pemulihan akan dengan cepat menguras energi emosional. Hal ini dapat berujung pada stres berkepanjangan dan risiko kelelahan mental yang parah.

3) Kondisi Ekonomi dan Lingkungan

Stabilitas ekonomi dan lingkungan yang mendukung merupakan faktor penting bagi kesejahteraan psikologis. Ketidakstabilan ekonomi, seperti ketidakpastian penghasilan dapat menciptakan kecemasan yang konstan, sementara lingkungan yang tidak aman atau tidak mendukung dapat memicu perasaan terisolasi dan ketidakberdayaan. Kombinasi dari kedua tekanan eksternal ini secara signifikan mengikis rasa bahagia dan kepuasan seseorang dalam menjalani hidup.

c. Faktor Budaya dan Nilai Sosial

Jika dilihat dari perspektif budaya kolektivistik seperti di Indonesia, kesejahteraan psikologis seseorang lebih ditentukan oleh keharmonisan hubungan sosial dan rasa kebersamaan daripada pencapaian individual. Menurut Joshanloo (2016), pada masyarakat yang mengutamakan nilai kolektivitas, kesejahteraan mental justru bertumpu pada sejauh mana seseorang dapat menjaga hubungan yang harmonis dengan orang lain dan merasakan ikatan yang kuat dalam komunitasnya. Keterhubungan sosial dan pemenuhan peran dalam kelompok menjadi ukuran utama kebahagiaan, berbeda dengan budaya individualistik yang lebih menekankan otonomi dan pencapaian pribadi.

B. SELF REWARD

1. Pengertian *Self reward*

Bandura (1991) mengemukakan konsep *self reward* dalam kerangka *social learning theory*. Ia menjelaskan bahwa *Self reward* merupakan bentuk penguatan diri, yaitu ketika seseorang memberi penghargaan kepada dirinya sendiri baik

secara emosional maupun konkret setelah berhasil mencapai standar perilaku atau tujuan tertentu.

Menurut Anggasta, Guretti dan Puspitasari (2024), *self-reward* atau pemberian penghargaan kepada diri sendiri telah menjadi trend yang signifikan, terutama dikalangan generasi muda, seperti generasi Z. Definisi mendasar *self-reward* yaitu tindakan memberi penghargaan pada diri sendiri agar mendapat kesenangan dan kepuasan karena telah mencapai sesuatu.

Menurut Sari dan Rahmawati (2020), *self reward* dapat dipahami sebagai salah satu bentuk strategi manajemen diri (*self-management strategy*) yang dimanfaatkan individu untuk mengarahkan, mengatur, dan memelihara perilakunya melalui pemberian penghargaan terhadap diri sendiri. Praktik ini tidak hanya berperan dalam meningkatkan motivasi intrinsik, tetapi juga membantu individu menjaga stabilitas emosional serta mengelola tingkat stres yang dialami. Penerapan *self reward* dapat diwujudkan melalui berbagai bentuk yang bersifat sederhana maupun personal, seperti melakukan aktivitas yang menyenangkan, memperoleh sesuatu yang diinginkan, serta memberikan afirmasi positif sebagai bentuk apresiasi terhadap diri sendiri.

Menurut Nisa dan Ramanda (2024), *selfreward* adalah bentuk penghargaan yang diberikan individu kepada dirinya sendiri setelah berhasil mencapai target atau menyelesaikan suatu tugas. Pemberian penghargaan ini menjadi cara untuk menghargai usaha, kerja keras, serta proses yang telah dilalui dalam mencapai tujuan.

Menurut Skinner (dalam Wei & Yazdanifard 2014), perilaku yang disertai dengan konsekuensi positif memiliki kecenderungan untuk diulang kembali di masa mendatang. Dalam konteks ini, *self reward* dipahami sebagai bentuk penguatan positif (*positive reinforcement*) yang berfungsi memperkuat keterkaitan antara usaha yang dilakukan dengan hasil yang diperoleh. Dengan adanya penghargaan terhadap diri sendiri, individu terdorong untuk mempertahankan serta mengulangi perilaku-perilaku produktif dan adaptif.

2. Aspek-aspek yang Mempengaruhi *Self reward*

Berdasarkan konsep *self reward* dalam kerangka *social learning theory* yang dikemukakan oleh Bandura (1991), bahwa *self reward* merupakan bentuk penguatan diri yaitu ketika seseorang memberi penghargaan kepada dirinya sendiri baik secara emosional maupun konkret setelah berhasil mencapai standar perilaku atau tujuan tertentu. Proses *self reward* terjadi melalui mekanisme regulasi diri (*self regulation system*) yang melibatkan lima aspek yakni, *self observation* (observasi diri), *self judgment* (penilaian diri), *self reaction* (reaksi diri), *self reinforcement* (penguatan diri), dan *self regulation* (pengaturan diri).

a. *Self Observation* (observasi diri)

Kemampuan individu dalam mengamati, mengenali, dan memantau perilaku, pikiran, perasaan, serta kondisi dirinya sendiri secara sadar. Melalui proses observasi diri, individu dapat memahami perilaku yang dilakukan, mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi munculnya perilaku tersebut, serta mengevaluasi dampak atau konsekuensi yang ditimbulkan. Kemampuan ini membantu individu meningkatkan kesadaran diri sehingga lebih mudah mengenali

kekuatan, kelemahan, kebiasaan, maupun pola perilaku yang perlu dipertahankan atau diperbaiki.

b. *Self Judgment* (penilaian diri)

Proses menilai dan mengevaluasi perilaku, usaha, maupun hasil yang telah dicapai berdasarkan standar tertentu, seperti tujuan, nilai, norma, atau harapan yang dimilikinya. Pada tahap ini, individu membandingkan perilaku yang telah dilakukan dengan target atau kriteria yang telah ditetapkan untuk mengetahui sejauh mana tujuan telah tercapai. Melalui penilaian diri, individu dapat mengidentifikasi keberhasilan, kekurangan, serta aspek-aspek yang masih perlu diperbaiki.

c. *Self Reaction* (reaksi diri)

Self reaction merupakan respons individu terhadap hasil evaluasi dirinya sendiri. Reaksi tersebut dapat berupa rasa puas, bangga, kecewa, maupun dorongan untuk memperbaiki diri. Reaksi diri berperan penting dalam menentukan perilaku selanjutnya karena individu akan cenderung mempertahankan perilaku yang dianggap berhasil dan memperbaiki perilaku yang dianggap kurang sesuai.

d. *Self Reinforcement* (penguatan diri)

Kemampuan individu dalam memberikan penghargaan atau penguatan terhadap dirinya sendiri setelah berhasil mencapai tujuan tertentu. Penguatan diri bertujuan untuk mempertahankan perilaku positif dan meningkatkan motivasi individu agar tetap konsisten dalam mencapai tujuan yang diinginkan.

e. *Self Regulation* (pengaturan diri)

Kemampuan individu dalam mengatur, mengendalikan, dan mengarahkan perilaku, emosi, serta pikirannya agar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

Individu yang memiliki *self regulation* yang baik mampu mengontrol diri, mengelola waktu, mempertahankan motivasi, serta bertanggung jawab terhadap perilakunya.

Menurut Skinner (dalam Wei & Yazdanifard, 2014) *self reward* berfungsi sebagai bentuk *positive reinforcement* yang diberikan individu kepada dirinya sendiri setelah mencapai tujuan tertentu. Dengan memberikan penghargaan terhadap diri sendiri, individu memperkuat perilaku positif seperti disiplin, tanggung jawab, dan motivasi untuk berkembang, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis. Adapun aspek-aspek *self reward* dapat dijabarkan sebagai berikut.

a. Perilaku

Merupakan tindakan yang dilakukan individu secara sadar untuk mencapai tujuan tertentu. Perilaku ini dapat berupa usaha, kebiasaan, maupun tindakan nyata yang diarahkan pada pencapaian target atau penyelesaian suatu tugas. Dalam konteks *self-reward*, perilaku menjadi tahap awal yang menunjukkan adanya upaya individu dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

b. Pemberian Penghargaan

Merupakan tindakan individu memberikan sesuatu yang menyenangkan kepada dirinya sendiri sebagai konsekuensi atau bentuk apresiasi atas perilaku positif, usaha, maupun pencapaian yang telah dilakukan. Penghargaan tersebut dapat berupa hadiah, waktu untuk beristirahat, melakukan aktivitas yang disukai, memberikan afirmasi positif kepada diri sendiri, atau bentuk apresiasi lainnya yang bersifat positif.

c. Penguatan Positif

Merupakan proses pemberian konsekuensi atau penghargaan yang menyenangkan setelah individu menunjukkan perilaku yang diharapkan. Dalam konteks *self-reward*, penguatan positif terjadi ketika individu memberikan penghargaan kepada dirinya sendiri sebagai bentuk apresiasi atas usaha atau keberhasilan yang telah dicapai. Penghargaan tersebut dapat meningkatkan motivasi, memperkuat kebiasaan positif, serta mendorong individu untuk mempertahankan dan mengulangi perilaku yang mendukung pencapaian tujuan.

d. Pengulangan Perilaku Positif

Salah satu tujuan utama *self reward* adalah mendorong individu untuk mempertahankan serta mengulangi perilaku positif yang telah dilakukan sebelumnya. Skinner menjelaskan bahwa konsekuensi positif meningkatkan kemungkinan munculnya kembali perilaku yang sama di masa depan.

Menurut Ryan dan Deci (2000), dalam persepektif *self determination theory* *self reward* dipandang sebagai bagian dari mekanisme regulasi diri yang berperan dalam menunjang pemenuhan kebutuhan psikologis dasar individu. Teori ini menegaskan bahwa perilaku individu akan berfungsi dan berkembang secara optimal apabila didukung oleh terpenuhinya tiga kebutuhan psikologis fundamental, yaitu otonomi, kompetensi, dan keterhubungan.

a. Otonomi

Merupakan kebutuhan individu untuk memiliki kebebasan, kemandirian, dan kendali dalam menentukan perilaku serta mengambil keputusan sesuai dengan nilai dan tujuan yang dimilikinya. Individu yang memiliki otonomi tinggi

cenderung tidak mudah dipengaruhi oleh tekanan atau penilaian dari orang lain dalam menentukan tindakan yang dianggap tepat bagi dirinya. Dalam konteks *self-reward*, otonomi tercermin dari kemampuan individu untuk secara mandiri menentukan kapan dirinya layak menerima penghargaan, memilih bentuk penghargaan yang sesuai dengan usaha atau pencapaian yang telah dilakukan, serta memastikan bahwa penghargaan tersebut diberikan secara sadar sesuai dengan kebutuhan.

b. Kompetensi

Merupakan kebutuhan individu untuk merasa mampu, efektif, dan berhasil dalam menyelesaikan tugas atau mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Perasaan kompeten muncul ketika individu mampu mengatasi tantangan, mengembangkan keterampilan, serta menunjukkan kemampuan yang dimiliki dalam berbagai situasi. Dalam konteks *self-reward*, kompetensi tercermin melalui pemberian penghargaan kepada diri sendiri setelah berhasil mencapai target atau menyelesaikan suatu tugas sebagai bentuk pengakuan atas usaha, kemampuan, dan pencapaian yang telah diraih.

c. Keterhubungan

Merupakan kebutuhan dasar individu untuk merasa diterima, dihargai, didukung, serta memiliki hubungan yang positif dan bermakna dengan orang lain. Keterhubungan mencerminkan adanya rasa memiliki (*sense of belonging*), kedekatan emosional, dan hubungan interpersonal yang saling mendukung dalam lingkungan sosial. Dalam konteks *self-reward*, keterhubungan berperan dalam membentuk cara individu menghargai dirinya sendiri.

3. Faktor-faktor *Self reward*

Berdasarkan teori kecerdasan emosional yang dikemukakan oleh Goleman (2017), memandang *self reward* sebagai bagian dari kapasitas individu dalam mengelola emosi serta memelihara motivasi diri secara adaptif. Penerapan *self reward* memungkinkan individu menjaga stabilitas emosional, menekan tingkat tekanan psikologis, serta mempertahankan dorongan internal dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi *self reward* dapat dijabarkan sebagai berikut:

a. Harga Diri

Faktor ini memengaruhi sejauh mana individu merasa layak untuk menghargai dirinya sendiri. Individu dengan harga diri yang tinggi cenderung mampu mengakui usaha dan pencapaiannya, sehingga lebih mudah melakukan *self reward*. Sebaliknya, individu dengan harga diri rendah sering kali meremehkan pencapaiannya dan merasa tidak pantas mendapatkan penghargaan.

b. Motivasi Instrinsik

Faktor ini berhubungan dengan dorongan internal individu untuk melakukan suatu aktivitas karena adanya kepuasan pribadi. Individu dengan motivasi intrinsik yang tinggi cenderung menggunakan *self reward* sebagai bentuk apresiasi terhadap proses dan usaha yang telah dilakukan, bukan semata-mata sebagai imbalan eksternal. Hal ini membantu mempertahankan perilaku positif secara berkelanjutan.

c. Regulasi Emosi

Kemampuan regulasi emosi memengaruhi cara individu memberikan penghargaan kepada dirinya sendiri. Individu yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung menerapkan *self reward* secara seimbang dan tidak berlebihan. Goleman (2017), menjelaskan bahwa regulasi emosi yang baik memungkinkan individu menggunakan *self reward* sebagai strategi untuk mengurangi stres dan menjaga keseimbangan psikologis.

d. Lingkungan dan Dukungan Sosial

Lingkungan sosial turut memengaruhi kebiasaan *self reward*. Dukungan sosial yang positif, seperti apresiasi dari keluarga atau teman, dapat mendorong individu untuk lebih menghargai dirinya sendiri. Sebaliknya, lingkungan yang dipenuhi tuntutan berlebihan, kritik yang terus-menerus, atau kurangnya dukungan sosial dapat membuat individu sulit mengapresiasi usaha dan keberhasilannya. Kondisi tersebut dapat menghambat penerapan *self-reward* yang sehat serta mengurangi motivasi individu dalam mempertahankan perilaku positif.

e. Nilai Budaya

Nilai budaya memengaruhi cara individu memandang penghargaan terhadap diri sendiri. Triandis (2018), menjelaskan bahwa pada budaya kolektivistik, individu cenderung lebih berhati-hati dalam mengekspresikan penghargaan diri karena adanya norma kerendahan hati dan orientasi kelompok. Sebaliknya, budaya individualistik lebih mendukung praktik *self reward* sebagai bentuk pencapaian pribadi.

f. Tingkat Stres dan Tekanan Hidup

Tingkat stres yang dialami individu juga memengaruhi frekuensi dan bentuk *self reward*. Dalam konteks ini, *self reward* dapat berfungsi sebagai mekanisme koping (*coping mechanism*) yang adaptif, yaitu dengan memberikan penghargaan kepada diri sendiri setelah berhasil menghadapi atau menyelesaikan suatu tantangan. Pemberian *self reward* yang dilakukan secara sadar, proporsional, dan tidak berlebihan dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan emosi positif, serta memulihkan motivasi untuk kembali menjalankan aktivitas dan mencapai tujuan berikutnya. Namun, apabila *self reward* dilakukan secara berlebihan atau tidak sesuai dengan kebutuhan, perilaku tersebut justru dapat menimbulkan dampak negatif, seperti perilaku konsumtif atau ketergantungan pada bentuk penghargaan tertentu.

g. Kesadaran Diri

Kesadaran diri merupakan kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengevaluasi pikiran, perasaan, serta perilaku yang dimilikinya. Tingkat kesadaran diri yang baik memungkinkan individu memahami kebutuhan psikologisnya, mengenali usaha dan pencapaian yang telah diraih, serta menentukan kapan dirinya memerlukan *self reward* sebagai bentuk apresiasi. Individu yang memiliki kesadaran diri tinggi cenderung mampu memberikan penghargaan kepada dirinya secara tepat, proporsional, dan sesuai dengan usaha atau keberhasilan yang telah dicapai.

Menurut Carver dan Scheier (2000), *self reward* dipengaruhi oleh proses regulasi diri yang mencakup penetapan tujuan, pemantauan perilaku, serta evaluasi

hasil berdasarkan standar yang telah ditentukan. Ketika individu menilai bahwa pencapaiannya telah sesuai dengan tujuan, ia cenderung memberikan penghargaan kepada dirinya sendiri sebagai bentuk penguatan perilaku. Adapun beberapa faktor yang memengaruhi *self reward* menurut Carver dan Scheier adalah sebagai berikut.

a. Tujuan yang ditetapkan individu

Merupakan sasaran atau target yang ingin dicapai oleh individu dalam suatu aktivitas atau proses tertentu. Kejelasan tujuan menjadi dasar bagi individu untuk menilai keberhasilan usaha yang telah dilakukan. Semakin spesifik, realistis, dan terukur tujuan yang ditetapkan, semakin mudah individu mengevaluasi pencapaiannya dan menentukan kapan *self reward* layak diberikan.

b. Pemantauan terhadap kemajuan diri

Merupakan proses individu dalam mengamati dan mengevaluasi perkembangan perilaku, usaha, serta pencapaian yang telah dilakukan secara berkelanjutan. Melalui pemantauan ini, individu dapat mengetahui sejauh mana kemajuan yang telah dicapai dibandingkan dengan tujuan atau standar yang telah ditetapkan. Proses tersebut membantu individu mengenali keberhasilan, mengidentifikasi hambatan, serta menentukan langkah yang perlu dilakukan untuk meningkatkan performa di masa mendatang.

c. Evaluasi antara kondisi aktual dan standar

Merupakan proses individu dalam membandingkan kondisi atau hasil yang telah dicapai dengan tujuan, standar, atau harapan yang telah ditetapkan sebelumnya. Evaluasi ini membantu individu menilai tingkat keberhasilan usahanya serta mengidentifikasi apakah hasil yang diperoleh telah sesuai,

melampaui, atau masih berada di bawah target yang diinginkan. Apabila kondisi aktual sesuai atau melebihi standar yang ditetapkan, individu cenderung memberikan *self reward* sebagai bentuk penguatan positif (*positive reinforcement*) atas keberhasilan yang telah dicapai.

d. Kesenjangan antara harapan dan pencapaian

Merupakan perbedaan antara tujuan atau harapan yang telah ditetapkan individu dengan hasil nyata yang berhasil dicapai. Besar atau kecilnya kesenjangan tersebut memengaruhi cara individu mengevaluasi keberhasilan usahanya. Semakin kecil kesenjangan antara harapan dan pencapaian, semakin besar kemungkinan individu merasa berhasil dan memberikan *self reward* sebagai bentuk apresiasi atas usaha yang telah dilakukan. Sebaliknya, apabila kesenjangan masih besar, individu cenderung menilai bahwa tujuan belum tercapai sehingga belum merasa layak memberikan penghargaan kepada dirinya sendiri.

e. Kemampuan mengendalikan perilaku

Merupakan kemampuan individu untuk mengatur, mengarahkan, dan mengendalikan pikiran, emosi, serta perilakunya agar tetap selaras dengan tujuan yang telah ditetapkan. Kemampuan ini mencakup pengendalian terhadap dorongan sesaat, godaan, maupun hambatan yang dapat mengganggu proses pencapaian tujuan. Individu dengan regulasi diri yang baik cenderung mampu mempertahankan perilaku positif secara konsisten, mengambil keputusan secara rasional, serta menghindari tindakan yang bersifat impulsif.

Menurut *self determination theory* yang dikemukakan oleh Ryan dan Deci (2000), menjelaskan bahwa individu memiliki tiga faktor dasar yang bersifat

universal, yaitu otonomi, kompetensi, dan keterhubungan. Pemenuhan ketiga faktor tersebut tidak hanya mendorong munculnya motivasi intrinsik, tetapi juga memengaruhi cara individu melakukan *self reward*. Dalam kerangka SDT, *self reward* dipandang sebagai mekanisme internal yang berfungsi untuk mengafirmasi terpenuhinya kebutuhan psikologis tersebut. Ketika individu mampu bertindak secara mandiri sesuai dengan pilihan pribadi (otonomi) atau merasakan keberhasilan dalam menguasai suatu kemampuan (kompetensi), individu cenderung memberikan *selfreward* sebagai bentuk penguatan terhadap pengalaman positif tersebut.

C. Pengaruh *Selfreward* dengan Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis merujuk pada kondisi optimal dimana individu mampu menjalankan fungsi psikologisnya secara positif, memelihara relasi sosial yang bermakna, serta merasakan kepuasan dan kebermaknaan dalam menjalani kehidupan (Belled & Alsinet 2022). Kondisi ini tidak hanya ditandai dengan tidak adanya gejala psikopatologis, melainkan juga dengan adanya perasaan berkembang dan berfungsi secara positif dalam berbagai aspek kehidupan.

Berdasarkan konteks pencapaian kesejahteraan psikologis tersebut, *self-reward* muncul sebagai salah satu strategi psikologis yang efektif. Menurut Sari dan Rahmawati (2020), *self-reward* dapat diartikan sebagai praktik memberikan apresiasi terhadap diri sendiri atas berbagai bentuk pencapaian, baik yang bersifat prestasi besar maupun kemajuan-kemajuan kecil dalam kehidupan sehari-hari. Mekanisme ini berfungsi sebagai penguat positif (*positive reinforcement*) yang membangun motivasi intrinsik dan mengokohkan perilaku produktif.

Self reward memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, khususnya pada generasi Z yang hidup di era dengan tekanan sosial, dan digital yang tinggi. Menurut teori penguatan (*reinforcement theory*) yang dikemukakan oleh Skinner, perilaku yang diikuti dengan konsekuensi positif cenderung akan diulang kembali. Dalam konteks ini, *self reward* berfungsi sebagai bentuk *positive reinforcement* yang diberikan individu kepada dirinya sendiri setelah mencapai tujuan tertentu. Dengan memberikan penghargaan terhadap diri sendiri, individu memperkuat perilaku positif seperti disiplin, tanggung jawab, dan motivasi untuk berkembang, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis.

Selain itu, menurut teori motivasi diri (*self-determination theory*) yang dikembangkan oleh Ryan dan Deci (2000), kesejahteraan psikologis dapat dicapai apabila tiga kebutuhan dasar manusia yaitu otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial terpenuhi. *Self reward* dapat berperan dalam pemenuhan ketiga kebutuhan tersebut. Misalnya, individu yang memberi penghargaan kepada dirinya setelah berhasil mencapai suatu target, secara tidak langsung menguatkan rasa kompetensi dan otonominya. Hal ini menumbuhkan rasa puas, percaya diri, serta motivasi intrinsik yang mendukung kesejahteraan psikologis jangka panjang.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *self-reward* yang berperan sebagai strategi psikologis yang efektif dalam membangun kesejahteraan psikologis. Dalam konteks generasi Z, *self-reward* menjadi mekanisme coping adaptif yang penting untuk menyeimbangkan tekanan sosial dan digital, sekaligus membangun ketahanan psikologis. Dengan demikian,

self-reward bukan sekadar tindakan sederhana, melainkan sebuah pendekatan strategis yang didukung oleh landasan teoretis kuat untuk pengembangan kesejahteraan psikologis pada generasi Z, khususnya dalam menghadapi tantangan kehidupan modern.

D. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

Ha: Terdapat pengaruh antara *self reward* terhadap kesejahteraan psikologis pada generasi Z.

Ho: Tidak terdapat pengaruh antara *self reward* terhadap kesejahteraan psikologis pada generasi Z.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian menggunakan metode kuantitatif, metode kuantitatif merupakan penelitian yang berangkat dari konsep-konsep yang bersifat abstrak, yang difokuskan melalui landasan teori dan selanjutnya dirumuskan ke dalam hipotesis untuk diuji, sehingga menghasilkan pemahaman terhadap kejadian-kejadian yang bersifat konkret. Penelitian ini menekankan pada pengujian hubungan antarvariabel yang telah dirumuskan secara teoretis. Oleh karena itu, untuk memperoleh gambaran empiris yang terukur dan sistematis, penelitian ini menetapkan dua variabel utama, yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y).

B. Identifikasi Variabel Penelitian

- a. Variabel Bebas (X) : *Selfreward*
- b. Variabel Terikat (Y) : Kesejahteraan Psikologis

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Azwar (2010), definisi operasional merupakan perumusan variabel penelitian yang disusun berdasarkan ciri-ciri atau karakteristik variabel tersebut sehingga dapat diamati dan diukur secara empiris. Berikut adalah definisi operasional kesejahteraan psikologis dan *selfreward*.

1. Kesejahteraan Psikologis

Menurut Seligman (2018), kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh lima aspek yang saling berkaitan dengan fungsi psikologi positif yang saling melengkapi dan menjadi dasar penting dalam membangun kesejahteraan psikologis yang utuh

dan berkelanjutan. Konsep ini mencakup lima aspek, yaitu *positive emotion* (emosi positif), *engagement* (keterlibatan), *relationships* (hubungan sosial), *meaning* (makna hidup), dan *accomplishment* (pencapaian).

2. *Selfreward*

Menurut Bandura (1991), *self reward* merupakan bentuk penguatan diri, yaitu ketika seseorang memberi penghargaan kepada dirinya sendiri baik secara emosional maupun konkret setelah berhasil mencapai standar perilaku atau tujuan tertentu. Proses *selfreward* terjadi melalui mekanisme regulasi diri (*self regulation system*) yang melibatkan lima aspek yakni, *self observation* (obsevasi diri), *self judgment* (penilaian diri), *self reaction* (reaksi diri), *self reinforcement* (penguatan diri), dan *self regulation* (pengaturan diri).

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Gunawan (2016), populasi merupakan keseluruhan unit yang diteliti dengan menggunakan kumpulan individu yang karakteristiknya telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian diambil kesimpulannya. Dalam penelitian ini populasinya adalah generasi Z yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012.

2. Sampel

Menurut Gunawan (2016), sampel adalah bagian dari populasi yang dipilih melalui prosedur tertentu agar mampu mempresentasikan karateristik populasi yang diteliti. Dalam penelitian ini, sampel merupakan individu yang termasuk dalam generasi Z, yaitu mereka yang lahir pada rentang tahun 1997-2012 dan memenuhi

kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti. Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan rumus Lemeshow karena jumlah populasi generasi Z yang memenuhi karakteristik penelitian tidak diketahui secara pasti. Rumus tersebut digunakan untuk menentukan ukuran sampel minimum ketika ukuran populasi tidak diketahui secara pasti (Lemeshow, Hosmer, Klar & Lwansa, 1990). Rumus Lemeshow banyak digunakan dalam penelitian kuantitatif untuk menentukan ukuran sampel minimum pada populasi yang tidak diketahui jumlahnya. Adapun rumus Lemeshow yang digunakan adalah sebagai berikut.

$$n = \frac{Z^2 \times P(1 - P)}{d^2}$$

di mana n merupakan jumlah sampel minimum yang diperlukan, Z adalah nilai baku pada tingkat kepercayaan, p adalah proporsi populasi yang diperkirakan dan d adalah tingkat kesalahan (*margin f error*) yang ditetapkan sebesar 10%.

Berdasarkan rumus tersebut, perhitungan jumlah sampel adalah sebagai berikut.

$$n = \frac{(1,96)^2 \times 0,5(1 - 0,5)}{(0,10)^2}$$

$$n = \frac{3,8416 \times 0,25}{0,01}$$

$$n = \frac{0,9604}{0,01}$$

$$n = 96,04$$

Hasil perhitungan menunjukkan bahwa jumlah sampel minimum yang diperlukan adalah sebanyak 96 responden. Untuk meningkatkan representativitas data serta mengantisipasi kemungkinan adanya kuesioner yang tidak lengkap atau

tidak memenuhi kriteria pengolahan data, jumlah sampel dalam penelitian ini ditetapkan sebanyak 100 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan metode *quota sampling*. Menurut sugiyono (2022), *quota sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dengan menetapkan jumlah atau kuota tertentu yang harus dipenuhi sesuai dengan karakteristik populasi yang telah ditentukan. Dalam penelitian ini, jumlah sampel ditetapkan sebanyak 100 responden berdasarkan hasil perhitungan menggunakan rumus Lemeshow. Responden yang dipilih merupakan individu yang memenuhi kriteria sebagai anggota generasi Z dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan secara daring melalui *google form* yang disebarluaskan menggunakan berbagai *platform* media social.

E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data penelitian ini menggunakan proses pengumpulan data jenis kuantitatif yaitu dengan metode skala *likert*. Skala Likert ialah skala yang dapat digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang (Taluke, Lakat, Sembel, Mangrove, & Bahwa 2019). Metode kuesioner skala likert adalah untuk dapat menghasilkan data yang akurat dan teruji (Suwandi, Imansyah, & Dasril, 2018). Skala *likert* terdiri dari empat alternatif pilihan jawaban dan ditetapkan dalam pernyataan *favorable* dan *unfavorable* sebagaimana yang tertera pada tabel berikut:

Tabel 3. 1 Bobot Penilaian Pernyataan Favorable dan Unfavorable

NO	Alternatif Jawaban	Pertanyaan	
		Favorabel	Unfavorabel
1.	Sangat Setuju (SS)	4	1

2.	Setuju (S)	3	2
3.	Tidak Setuju (TS)	2	3
4.	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Skala kesejahteraan psikologis adalah sebagai berikut:

Tabel 3.2 Blue Print Skala Kesejahteraan Psikologis

Aspek	Indikator	Jumlah Aitem		Jumlah	Bobot
		F	UF		
<i>Positive emotion</i>	Merasakan emosi positif (bahagia, tenang, puas)	4	4	8	20%
	Kemampuan menikmati hidup				
<i>Engagement</i>	Keterlibatan dalam aktivitas	4	4	8	20%
	Fokus & flow				
<i>Relationship</i>	Hubungan positif dengan orang lain	4	4	8	20%
	Dukungan sosial				
<i>Meaning</i>	Memiliki tujuan hidup	4	4	8	20%
	Kontribusi terhadap sesuatu yang lebih besar				
<i>Accomplishment</i>	Pencapaian tujuan	4	4	8	20%
	Motivasi berprestasi				
Total		20	20	40	100%

Skala *Selfreward* adalah sebagai berikut:

Tabel 3. 3 Blue Print *Self reward*

Aspek	Indikator	Jumlah Aitem		Jumlah	Bobot
		F	UF		
<i>Self Obsevation</i>	Mengamati perilaku diri sendiri secara sadar	4	4	8	20%
	Menyadari kebiasaan, pikiran, dan tindakan yang dilakukan				

Aspek	Indikator	Jumlah Aitem		Jumlah	Bobot
		F	UF		
<i>Self Judgment</i>	Menilai apakah perilaku diri sesuai dengan tujuan yang ditetapkan	4	4	8	20%
	Membandingkan perilaku diri dengan standar atau nilai yang dimiliki				
<i>Self Reaction</i>	Menunjukkan respons emosional terhadap perilaku diri sendiri	4	4	8	20%
	Merasa puas atau tidak puas terhadap hasil yang dicapai				
<i>Self Reinforcement</i>	Memberi penghargaan kepada diri sendiri atas keberhasilan yang dicapai	4	4	8	20%
	Memotivasi diri untuk mempertahankan perilaku positif				
<i>Self Regulation</i>	Mengatur pikiran, emosi, dan perilaku agar sesuai dengan tujuan	4	4	8	20%
	Mengendalikan diri dalam menghadapi godaan atau hambatan				
Total		20	20	40	100%

F. Analisis Data

1. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana instrumen penelitian mampu mengukur variabel yang hendak diteliti. Instrumen dikatakan valid apabila setiap butir pernyataan dapat mengungkapkan aspek yang diukur sesuai dengan tujuan penelitian. Menurut Azwar (2010), validitas menunjukkan tingkat ketepatan suatu alat ukur dalam mengukur konstruk yang seharusnya diukur. Dasar pengambilan keputusan adalah Apabila nilai *Corrected Item-Total Correlation* $\geq 0,30$, maka butir pernyataan dinyatakan valid dan Apabila nilai *Corrected Item-Total Correlation* $<$

0,30, maka butir pernyataan dinyatakan tidak valid sehingga perlu direvisi atau dihilangkan dari instrumen penelitian.

2. Uji Reliabilitas

Setelah instrumen dinyatakan valid, selanjutnya dilakukan uji reliabilitas. Uji reliabilitas bertujuan untuk mengetahui tingkat konsistensi instrumen dalam mengukur suatu variabel. Instrumen yang reliabel akan memberikan hasil pengukuran yang relatif tetap apabila digunakan pada waktu yang berbeda dengan kondisi yang sama. Pengujian reliabilitas pada penelitian ini dilakukan menggunakan metode *Cronbach's Alpha* dengan bantuan program IBM SPSS Statistics versi 26. Kriteria pengambilan keputusan adalah jika nilai *Cronbach's Alpha* $\geq 0,70$ menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang baik, sedangkan jika nilai *Cronbach's Alpha* $< 0,70$ menunjukkan bahwa instrumen belum memenuhi kriteria reliabilitas sehingga perlu dilakukan perbaikan (Ghozali, 2021).

3. Analisis Deskriptif

Menurut Sugiyono (2019), analisis deskriptif merupakan teknik analisis statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum. Analisis deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai kondisi *self-reward* serta kesejahteraan psikologis berdasarkan data yang diperoleh dari responden. Dalam penelitian ini, analisis deskriptif dilakukan dengan menghitung nilai minimum, maksimum, mean (rata-rata), dan standar deviasi dari masing-masing variabel

penelitian. Skor responden dikelompokkan ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi. Pengkategorian dilakukan dengan menggunakan pendekatan norma berdasarkan nilai mean dan standar deviasi, dengan kriteria sebagai berikut:

- a. Tinggi: $X \geq (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$
- b. Sedang: $(\text{Mean} - 1 \text{ SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$
- c. Rendah: $X < (\text{Mean} - 1 \text{ SD})$

Pengkategorian ini bertujuan untuk mengetahui kecenderungan tingkat *self reward* serta tingkat kesejahteraan psikologis generasi Z secara lebih jelas.

4. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas merupakan salah satu uji asumsi klasik yang harus dipenuhi sebelum dilakukan analisis statistik inferensial, khususnya analisis regresi. Data yang berdistribusi normal menunjukkan bahwa data layak dianalisis menggunakan teknik statistik parametrik. Karena jumlah sampel lebih dari 50 responden, Uji *Kolmogorov-Smirnov* dinilai lebih akurat dan sensitif untuk sampel yang relatif besar (Ghozali, 2021). Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal.

Dasar pengambilan keputusan (*Kolmogorov-Smirnov*):

- a. Sig. $> 0,05 \rightarrow$ data berdistribusi normal
- b. Sig. $\leq 0,05 \rightarrow$ data tidak berdistribusi normal

5. Uji Linieritas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang bersifat linear antara variabel bebas, yaitu *selfreward*, dengan variabel terikat, yaitu

kesejahteraan psikologis generasi Z. Pengujian ini penting dilakukan karena analisis regresi linear sederhana mensyaratkan adanya hubungan linear antara kedua variabel yang diteliti. Dengan demikian, hasil uji linearitas menjadi dasar untuk menentukan apakah analisis regresi linear sederhana dapat digunakan dalam penelitian ini.

Pengujian linearitas dilakukan menggunakan *Test for Linearity* pada program IBM SPSS Statistics versi 26. Dasar pengambilan keputusan mengacu pada nilai signifikansi (*Sig.*) pada *Deviation from Linearity*. Apabila nilai signifikansi *Deviation from Linearity* $> 0,05$, maka hubungan antara variabel *self reward* dengan kesejahteraan psikologis generasi Z dinyatakan linear. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi *Deviation from Linearity* $\leq 0,05$, maka hubungan antara kedua variabel dinyatakan tidak linear (Ghozali, 2021).

6. Uji Regresi

Uji regresi digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Dalam penelitian ini digunakan analisis regresi linier sederhana, karena hanya terdapat satu variabel bebas, yaitu *self reward*, dan satu variabel terikat, yaitu kesejahteraan psikologis generasi Z. Menurut Sugiyono (2019), regresi linier sederhana digunakan untuk memprediksi nilai variabel dependen berdasarkan satu variabel independen. Pengujian hipotesis dalam analisis regresi dilakukan dengan melihat nilai signifikansi (*Sig.*). Jika nilai *Sig.* $< 0,05$, maka hipotesis alternatif diterima yang berarti terdapat pengaruh layanan bimbingan dan konseling terhadap kesejahteraan emosional siswa (Ghozali, 2021).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan

Orientasi kancan penelitian merupakan tahap awal yang dilakukan peneliti untuk memperoleh gambaran mengenai karakteristik subjek penelitian serta kondisi yang mendukung pelaksanaan penelitian. Tahap ini bertujuan untuk memastikan bahwa lokasi atau sasaran penelitian sesuai dengan tujuan penelitian yang telah ditetapkan. Dalam penelitian ini, kancan penelitian tidak berfokus pada suatu lembaga atau wilayah tertentu, melainkan pada individu yang termasuk dalam kategori generasi Z. Penelitian dilaksanakan secara daring sehingga memungkinkan peneliti memperoleh responden dari berbagai daerah yang memenuhi karakteristik penelitian.

Generasi Z dipilih sebagai subjek penelitian karena merupakan generasi yang lahir pada rentang tahun 1997–2012 dan tumbuh di tengah perkembangan teknologi informasi serta komunikasi yang sangat pesat. Kedekatan dengan teknologi digital menjadikan generasi Z memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan generasi sebelumnya, baik dalam cara berkomunikasi, belajar, bekerja, maupun berinteraksi dengan lingkungan sosial. Selain itu, generasi Z juga menghadapi berbagai tuntutan dalam kehidupan, seperti tuntutan akademik, pekerjaan, hubungan sosial, dan pencapaian diri. Berbagai tuntutan tersebut berpotensi memengaruhi kondisi psikologis individu, sehingga kesejahteraan psikologis menjadi bagian yang penting untuk diperhatikan pada kelompok generasi ini.

Salah satu faktor yang diduga berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis adalah *self-reward*, yaitu bentuk penghargaan yang diberikan individu kepada dirinya sendiri setelah berhasil mencapai target, menyelesaikan tugas, atau melakukan usaha tertentu. Pemberian *self-reward* dapat menjadi bentuk apresiasi terhadap proses dan hasil yang telah dicapai, sekaligus berfungsi sebagai penguatan positif yang mampu meningkatkan motivasi untuk mempertahankan perilaku yang adaptif. Namun, kemampuan setiap individu dalam memberikan penghargaan kepada dirinya sendiri tidaklah sama. Perbedaan tersebut diduga dapat memengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh masing-masing individu. Oleh karena itu, penelitian mengenai pengaruh *self-reward* terhadap kesejahteraan psikologis pada generasi Z dipandang penting untuk dilakukan.

Proses pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan secara daring menggunakan *google form* yang disebarluaskan melalui berbagai media sosial, seperti *Whatsapp*, *Instagram* yang banyak digunakan oleh generasi Z. Teknik pengumpulan data secara daring dipilih karena mampu menjangkau responden dalam jumlah yang lebih besar dan tersebar di berbagai wilayah, sehingga pelaksanaan penelitian menjadi lebih efisien. Responden yang dilibatkan merupakan individu yang memenuhi kriteria penelitian, yaitu termasuk dalam kategori generasi Z yang lahir pada tahun 1997–2012 serta bersedia menjadi responden dengan memberikan persetujuan (*informed consent*) sebelum mengisi kuesioner. Pengumpulan data dilakukan hingga jumlah responden yang telah ditetapkan dalam penelitian terpenuhi. Melalui orientasi kanvas penelitian ini diharapkan peneliti memperoleh data yang representatif sehingga mampu

memberikan gambaran mengenai pengaruh *self-reward* terhadap kesejahteraan psikologis pada generasi Z.

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2026 dengan menggunakan pendekatan kuantitatif melalui metode survei. Sebelum pelaksanaan penelitian, peneliti telah melakukan berbagai persiapan, meliputi penyusunan instrumen penelitian berdasarkan teori yang digunakan, penyusunan kisi-kisi skala, validasi isi (*content validity*), serta uji coba instrumen untuk memastikan validitas dan reliabilitas alat ukur. Setelah seluruh tahapan persiapan selesai, peneliti melanjutkan proses pengumpulan data kepada responden yang telah memenuhi kriteria penelitian.

Pengumpulan data dilaksanakan secara daring menggunakan kuesioner yang disusun dalam bentuk *google form*. Pemilihan metode ini didasarkan pada pertimbangan efisiensi waktu, kemudahan dalam menjangkau responden yang tersebar di berbagai wilayah, serta tingginya penggunaan media digital oleh generasi Z. Tautan kuesioner kemudian disebarluaskan melalui berbagai *platform* media sosial, seperti *WhatsApp*, *Instagram*, dan media komunikasi lainnya yang banyak digunakan oleh sasaran penelitian.

Sebelum mengisi kuesioner, setiap calon responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, kerahasiaan data, serta hak responden untuk berpartisipasi secara sukarela. Selanjutnya, responden diminta memberikan persetujuan (*informed consent*) sebagai bentuk kesediaan untuk mengikuti penelitian. Responden yang dapat mengisi kuesioner adalah individu yang

memenuhi kriteria penelitian, yaitu termasuk dalam kategori generasi Z yang lahir pada rentang tahun 1997–2012.

Instrumen penelitian terdiri atas skala *self-reward* dan skala kesejahteraan psikologis yang disusun menggunakan model skala Likert dengan empat alternatif jawaban, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Seluruh responden diminta untuk memberikan jawaban sesuai dengan kondisi atau pengalaman yang mereka rasakan. Pengumpulan data dilakukan hingga jumlah responden yang telah ditentukan dalam penelitian, yaitu 100 orang, terpenuhi.

Setelah seluruh data terkumpul, peneliti melakukan proses pemeriksaan terhadap kelengkapan jawaban responden. Data yang tidak lengkap atau tidak memenuhi kriteria penelitian tidak diikutsertakan dalam proses analisis. Selanjutnya, data yang memenuhi syarat dikodekan (*coding*), diberi skor sesuai dengan ketentuan skala, kemudian diolah menggunakan program IBM SPSS *Statistics*. Tahap analisis meliputi uji validitas dan reliabilitas instrumen, uji asumsi, serta analisis regresi linear sederhana untuk menguji pengaruh *self-reward* terhadap kesejahteraan psikologis pada generasi Z.

C. Hasil Penelitian

1. Uji Instrumen Penelitian

a. Validitas

Uji Validitas bertujuan untuk mengevaluasi kecocokan sebuah aitem. Dalam penelitian ini, validitas diuji dengan menggunakan penilaian ahli yang berperan sebagai dosen pembimbing. Dosen pembimbing akan mengevaluasi dan

memberikan saran terhadap aitem yang akan diuji. Setelah menyusun dan memperbaiki aitem aitem tersebut, dosen pembimbing akan menyatakan validitas aitem pada variabel tersebut dan jika aitem dianggap valid, maka penelitian dapat dilakukan.

Menurut Azwar (2010), validitas menunjukkan tingkat ketepatan suatu alat ukur dalam mengukur konstruk yang seharusnya diukur. Dasar pengambilan keputusan adalah Apabila nilai *Corrected Item-Total Correlation* $\geq 0,30$, maka butir pernyataan dinyatakan valid dan Apabila nilai *Corrected Item-Total Correlation* $< 0,30$, maka butir pernyataan dinyatakan tidak valid sehingga perlu direvisi atau dihilangkan dari instrumen penelitian.

Tabel 4. 1 Hasil Uji Validitas Item Kesejahteraan Psikologis Setelah Uji Coba

No.	Aspek	Jumlah item		Jumlah
		Valid	Gugur	
1.	<i>Positive Emotion</i>	8	0	8
2.	<i>Engagement</i>	8	0	8
3.	<i>Relationship</i>	8	0	8
4.	<i>Meaning</i>	8	0	8
5.	<i>Accomplishment</i>	8	0	8
Jumlah		40	0	40

Sumber: Olah Data SPSS for windows 2026

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh 40 butir pernyataan pada variabel kesejahteraan psikologis memenuhi kriteria validitas dengan nilai *corrected item-total correlation* $\geq 0,30$. Seluruh item pada aspek *positive emotion*, *engagement*, *relationship*, *meaning*, dan *accomplishment* dinyatakan valid, sehingga tidak terdapat item yang gugur dan seluruhnya layak digunakan sebagai instrument penelitian.

Tabel 4. 2 Hasil Uji Validitas Item *Self reward* Setelah Uji Coba

<i>No.</i>	<i>Aspek</i>	<i>Jumlah item</i>		<i>Jumlah</i>
		<i>Valid</i>	<i>Gugur</i>	
1.	<i>Self Observation</i>	8	0	8
2.	<i>Self Judgment</i>	8	0	8
3.	<i>Self Reaction</i>	8	0	8
4.	<i>Self Reinforcement</i>	8	0	8
5.	<i>Self Regulation</i>	8	0	8
Jumlah		40	0	40

Sumber: Olah Data SPSS for windows 2026

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh 40 butir pernyataan pada variabel *self reward* memenuhi kriteria validitas dengan nilai *corrected item-total correlation* $\geq 0,30$. Seluruh item pada aspek *self observation*, *self judgment*, *self reaction*, *self reinforcement* dan *self regulation* dinyatakan valid, sehingga tidak terdapat item yang gugur dan seluruhnya layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

b. Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui tingkat konsistensi instrumen penelitian dalam mengukur variabel yang diteliti. Pengujian reliabilitas pada penelitian ini menggunakan metode *Cronbach's Alpha* dengan bantuan program IBM SPSS Statistics 26. Menurut Ghazali (2021), suatu instrumen dinyatakan reliabel apabila memiliki nilai *Cronbach's Alpha* lebih besar dari 0,70.

Tabel 4. 3 Hasil Uji Reliabilitas Kesejahteraan Psikologis

<i>Reliability Statistic</i>	
<i>Cronbach's</i>	<i>N of Items</i>
<i>Alpha</i>	
.974	40

Sumber: Olah Data SPSS for windows 2026

Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan IBM SPSS *Statistic* 26, diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,974 untuk variabel kesejahteraan psikologis nilai tersebut lebih besar dari 0,70, sehingga menunjukkan bahwa instrumen pada variabel ini memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi. Dengan demikian, seluruh butir pernyataan pada variabel kesejahteraan psikologis dikatakan reliabel dan baik serta layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

Tabel 4. 4 Hasil Uji Reliabilitas *Self reward*

<i>Reliability Statistic</i>	
<i>Cronbach's</i>	<i>N of Items</i>
<i>Alpha</i>	
.968	40

Sumber: Olah Data SPSS for windows 2026

Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan IBM SPSS *Statistic* 26, diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,968 untuk variabel *self reward* nilai tersebut lebih besar dari 0,70, sehingga menunjukkan bahwa instrumen pada variabel ini memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi. Dengan demikian, seluruh butir pernyataan pada variabel *self reward* dikatakan reliabel dan baik serta layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

2. Deskripsi Subjek dan Data Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah individu yang termasuk dalam kategori generasi Z, yaitu individu yang lahir pada rentang tahun 1997–2012. Pengambilan data dilakukan secara daring menggunakan *Google Form* yang disebarluaskan melalui berbagai media sosial. Jumlah responden yang memenuhi kriteria penelitian dan digunakan dalam analisis sebanyak 100 orang. Karakteristik subjek penelitian disajikan berdasarkan kelompok usia. Deskripsi karakteristik responden bertujuan

untuk memberikan gambaran mengenai kondisi subjek yang berpartisipasi dalam penelitian.

Tabel 4.5 Deskripsi Usia Subjek

Usia	Jumlah
16 tahun	2
17 tahun	6
18 tahun	9
19 tahun	2
20 tahun	1
21 tahun	2
22 tahun	14
23 tahun	30
24 tahun	18
25 tahun	4
26 tahun	4
27 tahun	6
28 tahun	1
29 tahun	1
Total	100

Berdasarkan tabel, diketahui bahwa responden penelitian memiliki rentang usia 16 hingga 29 tahun. Sebagian besar responden berusia 23 tahun, yaitu sebanyak 30 orang (30%), diikuti responden berusia 24 tahun sebanyak 18 orang (18%), 22 tahun sebanyak 14 orang (14%), 18 tahun 9 orang (9%), 27 tahun 6 orang (6%), 17 tahun 6 orang (6%), 25 tahun 4 orang (4%), 26 tahun 4 orang (4%), 16 tahun 2 orang (2%). Sementara itu, responden dengan jumlah paling sedikit berada pada usia 20, 28, dan 29 tahun, masing-masing sebanyak 1 orang (1%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia dewasa awal, yang merupakan kelompok usia dominan dalam kategori generasi Z.

3. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Pada penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan metode *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan program IBM SPSS Statistics 26.

Dasar pengambilan keputusan pada uji ini adalah apabila nilai signifikansi (*Asymp. Sig. (2-tailed)*) lebih besar dari 0,05, maka data dinyatakan berdistribusi normal. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal.

Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas Variabel Penelitian

Variabel	Kolmogorov-Smirnov	Nilai Sig.
<i>Self reward</i> dan Kesejahteraan psikologis	0,090	0,368

Sumber: Olah data SPSS for windows 2026

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai signifikan pada uji Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,368. Nilai tersebut lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 ($0,368 > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal.

b. Uji Linear

Pengujian ini penting dilakukan karena analisis regresi linear sederhana mensyaratkan adanya hubungan linear antara kedua variabel yang diteliti. Apabila nilai signifikansi *deviation from linearity* $> 0,05$ maka hubungan antara variabel *self reward* dengan kesejahteraan psikologis dinyatakan linear. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi *deviation from linearity* $\leq 0,05$ maka hubungan antara kedua variabel dinyatakan tidak linear (Ghozali, 2021).

Tabel 4. 7 Hasil Uji Linearitas Variabel Penelitian

Variabel	F	Sig. deviation from linearity	Keterangan
<i>Self reward</i> terhadap kesejahteraan psikologis	1,264	0,206	Linear

Sumber: Olah data SPSS for windows 2026

Karena nilai signifikansi *deviation from linearity* = 0,206 > 0,05 maka tidak terdapat penyimpangan yang signifikan dari linearitas. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel *self reward* (X) dan kesejahteraan psikologis (Y) bersifat linear, sehingga asumsi linearitas telah terpenuhi dan analisis regresi linear sederhana dapat dilanjutkan.

4. Uji Deskriptif Statistik

Menurut Sugiyono (2019), analisis deskriptif merupakan teknik analisis statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum. Statistik deskriptif berfungsi untuk mengklasifikasikan data, mengubahnya menjadi lebih mudah dipahami, serta memberikan ringkasan terhadap penelitian. Hasil penelitian statistik deskriptif dapat dilihat dalam tabel di bawah ini:

Tabel 4. 8 Hasil Uji Deskriptif Statistik

Variabel	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
<i>Selfreward</i>	100	93	160	132,64	2,184
Kesejahteraan Psikologis	100	84	160	130,78	2,245

Sumber: Olah data SPSS for windows 2026

Untuk mengetahui tingkat kesejahteraan psikologis responden, dilakukan kategorisasi skor berdasarkan norma kategorisasi menurut (Azwar, 2010). Kategorisasi ini membagi skor ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi, dengan ketentuan sebagai berikut:

Tabel 4. 9 Norma Kategorisasi Azwar (2010)

No.	Kategori	Rumus
1	Rendah	$X < (M - 1SD)$
2	Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$
3	Tinggi	$X \geq (M + 1SD)$

Keterangan X = skor individu, M = mean (rata-rata), dan SD = standar deviasi.

Tabel 4. 10 Perhitungan Kategorisasi *Selfreward*

Kategori	Rumus	Perhitungan	Rentang Skor
Rendah	$X < (M - 1SD)$	$X < (132,64 - 2,184) =$ $X < 130,456 \approx 130$	$X < 130$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$130,456 \leq X < 134,824$ $\approx 130 \leq X < 135$	$130 \leq X < 135$
Tinggi	$X \geq (M + 1SD)$	$X \geq (132,64 + 2,184) =$ $X \geq 134,824 \approx 135$	$X \geq 135$

Tabel 4. 11 Perhitungan Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis

Kategori	Rumus	Perhitungan	Rentang Skor
Rendah	$X < (M - 1SD)$	$X < (130,78 - 2,245) =$ $X < 128,535 \approx 128$	$X < 128$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$128,535 \leq X < 133,025$ $\approx 128 \leq X < 133$	$128 \leq X < 133$
Tinggi	$X \geq (M + 1SD)$	$X \geq (130,78 + 2,245)$ $= X \geq 133,025 \approx 133$	$X \geq 133$

Berdasarkan data di atas, maka rentang frekuensi deskripsi data penelitian dapat dilihat pada table di bawah ini:

Tabel 4. 12 Kategori Data Penelitian

Variabel	Rendah	Sedang	Tinggi	N
<i>Selfreward</i>	(93–129) 54 (54,0%)	(130–134) 3 (3,0%)	(135–160) 43 (43,0%)	100
Kesejahteraan Psikologis	(83–127) 55 (55,0%)	(128–132) 2 (2,0%)	(133–160) 43 (43,0%)	100

Sumber : Olah Data SPSS for Windows 2026

Berdasarkan penjabaran tabel di atas dapat dilihat hasil kategorisasi menunjukkan bahwa masing-masing dari variabel *self reward* maupun kesejahteraan psikologis didominasi oleh kategori rendah, masing-masing sebesar 54,0% dan 55,0%. Sementara itu, proporsi responden pada kategori tinggi untuk kedua variabel sama, yaitu 43,0%, sedangkan kategori sedang memiliki jumlah responden yang paling sedikit, yaitu 3,0% pada variabel *selfreward* dan 2,0% pada variabel kesejahteraan psikologis. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar

responden dalam penelitian ini masih memiliki tingkat *self reward* dan kesejahteraan psikologis yang relatif rendah.

5. Uji Regresi

Dalam penelitian ini digunakan analisis regresi linier sederhana, karena hanya terdapat satu variabel bebas, yaitu *selfreward* dan satu variabel terikat, yaitu kesejahteraan psikologis. Menurut Sugiyono (2019), regresi linier sederhana digunakan untuk memprediksi nilai variabel dependen berdasarkan satu variabel independen. Pengujian hipotesis dalam analisis regresi dilakukan dengan melihat nilai signifikansi (*Sig.*). Jika nilai *Sig.* < 0,05, maka hipotesis alternatif diterima yang berarti terdapat pengaruh *self reward* terhadap kesejahteraan psikologis generasi Z (Ghozali, 2021).

Tabel 4. 13 Hasil Uji regresi Linear Sederhana

Variabel	R Square	t	Nilai Sig.
<i>Selfreward</i>	0,053	2,351	0,021

Berdasarkan tabel, di peroleh nilai R *square* sebesar 0,053. Hal ini menunjukkan bahwa variabel *self reward* mampu memberikan kontribusi sebesar 5,3% terhadap variabel kesejahteraan psikologis, sedangkan 94,7% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Selain itu, diperoleh nilai t sebesar 2,351 dengan signifikansi 0,021 (<0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa *selfreward* berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pada generasi Z. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis diterima.

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,021 ($p < 0,05$) dengan nilai $t = 2,351$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *self-reward* berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pada generasi Z, sehingga hipotesis penelitian yang menyatakan adanya pengaruh *self-reward* terhadap kesejahteraan psikologis dapat diterima. Selain itu, koefisien regresi sebesar 0,238 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan pada *self-reward* akan diikuti oleh peningkatan kesejahteraan psikologis sebesar 0,238 satuan. Persamaan regresi yang diperoleh dalam penelitian ini adalah $Y = 99,272 + 0,238X$, yang menunjukkan bahwa *self-reward* memiliki arah hubungan yang positif terhadap kesejahteraan psikologis.

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa individu yang mampu memberikan penghargaan kepada dirinya sendiri setelah menyelesaikan tugas, mencapai target, maupun menunjukkan usaha yang maksimal cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Pemberian *self-reward* tidak hanya dipandang sebagai bentuk apresiasi terhadap hasil yang diperoleh, tetapi juga sebagai pengakuan atas proses, usaha, dan kerja keras yang telah dilakukan. Penghargaan yang diberikan kepada diri sendiri dapat menimbulkan perasaan bangga, puas, serta meningkatkan motivasi untuk mempertahankan perilaku positif. Kondisi tersebut berkontribusi terhadap munculnya emosi positif, kepuasan terhadap kehidupan, serta kemampuan individu dalam menjalankan fungsi psikologisnya secara lebih optimal.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bandura (1991) mengenai regulasi diri (*self-regulation*). Bandura menjelaskan bahwa individu yang mampu mengamati perilakunya, mengevaluasi pencapaiannya, dan memberikan penghargaan kepada dirinya sendiri akan memiliki motivasi yang lebih besar untuk mempertahankan perilaku yang adaptif. Dalam proses regulasi diri, *self-reward* menjadi salah satu mekanisme yang membantu individu mempertahankan komitmen terhadap tujuan yang telah ditetapkan. Dengan adanya penghargaan terhadap diri sendiri, individu akan merasa bahwa usaha yang dilakukan memiliki makna sehingga lebih terdorong untuk terus berkembang dan mencapai tujuan berikutnya.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan teori penguatan (*reinforcement theory*) yang dikemukakan oleh Skinner (dalam Wei & Yazdanifard, 2014), yang menyatakan bahwa perilaku yang diikuti oleh konsekuensi atau penguatan positif akan memiliki kecenderungan untuk diulang kembali. Dalam konteks penelitian ini, *self-reward* berfungsi sebagai bentuk penguatan positif (*positive reinforcement*) yang diberikan individu kepada dirinya sendiri setelah berhasil mencapai tujuan atau menyelesaikan suatu tugas. Penguatan tersebut mendorong individu untuk mempertahankan perilaku yang produktif, meningkatkan motivasi intrinsik, serta membangun keyakinan bahwa usaha yang dilakukan memberikan hasil yang bermakna. Dengan demikian, individu lebih terdorong untuk terus mengembangkan perilaku adaptif yang pada akhirnya mendukung peningkatan kesejahteraan psikologis.

Selanjutnya, hasil penelitian ini juga sejalan dengan pendapat Nisa dan Ramanda (2024) yang menjelaskan bahwa *self-reward* merupakan bentuk penghargaan yang diberikan individu kepada dirinya sendiri sebagai apresiasi atas usaha, kerja keras, maupun pencapaian yang telah diraih. Melalui pemberian penghargaan tersebut, individu memperoleh pengalaman emosional yang positif sehingga mampu meningkatkan rasa percaya diri, kepuasan terhadap diri sendiri, serta motivasi untuk terus berkembang. Individu yang mampu menghargai setiap proses yang telah dilaluinya cenderung memiliki sikap yang lebih positif terhadap dirinya dan lebih mampu menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu, hasil penelitian ini juga mendukung konsep *self-determination theory* yang dikemukakan oleh Deci dan Ryan (2000). Teori tersebut menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis akan berkembang apabila kebutuhan dasar psikologis individu, yaitu otonomi, kompetensi, dan keterhubungan, dapat terpenuhi. Dalam praktik *self-reward*, individu secara mandiri menentukan bentuk penghargaan yang akan diberikan kepada dirinya sebagai bentuk pemenuhan kebutuhan otonomi. Di sisi lain, penghargaan terhadap keberhasilan yang dicapai mencerminkan terpenuhinya kebutuhan akan kompetensi, sedangkan dukungan dan apresiasi dari lingkungan dapat memperkuat rasa keterhubungan dengan orang lain. Pemenuhan ketiga kebutuhan tersebut berkontribusi terhadap meningkatnya kesejahteraan psikologis individu.

Selanjutnya, hasil penelitian ini juga mendukung konsep kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Ryff dan Keyes (2002), bahwa kesejahteraan

psikologis tidak hanya ditandai oleh munculnya perasaan bahagia, tetapi juga kemampuan individu dalam menerima dirinya, membangun hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki tujuan hidup, mengembangkan potensi diri, menguasai lingkungan, serta mampu mengambil keputusan secara mandiri. Individu yang menerapkan *self-reward* secara sehat akan lebih mampu mengapresiasi usaha yang telah dilakukan, menerima keberhasilan maupun kegagalan sebagai bagian dari proses belajar, serta tetap termotivasi untuk mencapai tujuan berikutnya. Kondisi tersebut secara tidak langsung mendukung berkembangnya berbagai aspek kesejahteraan psikologis.

Meskipun demikian, besarnya pengaruh *self-reward* terhadap kesejahteraan psikologis dalam penelitian ini masih tergolong relatif kecil. Hal ini dapat dilihat dari nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,053, yang berarti bahwa *self-reward* hanya mampu menjelaskan sebesar 5,3% variasi kesejahteraan psikologis, sedangkan 94,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Faktor-faktor tersebut dapat berupa kepribadian, kondisi lingkungan, kesehatan mental, pengalaman hidup, maupun faktor demografis lainnya yang juga berperan dalam membentuk kesejahteraan psikologis individu (Friedman & Kern, 2014).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa penerapan *self-reward* yang dilakukan secara tepat dapat menjadi salah satu strategi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada generasi Z. Individu yang mampu menghargai usaha dan pencapaiannya secara proporsional cenderung memiliki motivasi yang lebih tinggi, lebih mampu mempertahankan perilaku

positif, serta menunjukkan kondisi psikologis yang lebih baik. Oleh karena itu, *self-reward* dapat dipertimbangkan sebagai salah satu bentuk penguatan positif yang mendukung perkembangan kesejahteraan psikologis, meskipun penerapannya perlu diimbangi dengan faktor-faktor psikologis dan lingkungan lainnya agar manfaat yang diperoleh menjadi lebih optimal.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh *self-reward* terhadap kesejahteraan psikologis pada generasi Z, dapat disimpulkan bahwa *self-reward* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,021 ($< 0,05$), sehingga hipotesis penelitian yang menyatakan adanya pengaruh *self-reward* terhadap kesejahteraan psikologis pada generasi Z dapat diterima.

Arah pengaruh yang positif menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan individu dalam memberikan penghargaan kepada dirinya sendiri atas usaha maupun pencapaian yang telah dilakukan, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dimilikinya. Sebaliknya, individu yang kurang mampu mengapresiasi usaha dan pencapaiannya cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih rendah. Pemberian *self-reward* dapat menjadi salah satu bentuk penguatan positif yang membantu individu mempertahankan perilaku adaptif, meningkatkan motivasi, serta menumbuhkan perasaan puas terhadap proses maupun hasil yang telah dicapai.

Meskipun demikian, besarnya kontribusi variabel *self-reward* terhadap kesejahteraan psikologis dalam penelitian ini tergolong relatif kecil, yaitu sebesar 5,3%, sedangkan 94,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hal tersebut menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan konstruk yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai

faktor, baik yang berasal dari dalam diri individu maupun dari lingkungan sekitarnya. Dengan demikian, *self-reward* merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis, namun bukan satu-satunya faktor yang menentukan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Saran Praktis

a. Bagi Generasi Z

1. Meningkatkan kemampuan *self judgment* (penilaian diri)

Generasi Z diharapkan dapat membiasakan diri melakukan evaluasi terhadap usaha dan hasil yang telah dicapai secara objektif, tanpa terlalu keras mengkritik diri sendiri maupun meremehkan pencapaian yang diperoleh. Penilaian diri yang realistis akan membantu individu mengenali kekuatan dan kelemahan, sehingga lebih mudah memberikan penghargaan kepada diri sendiri secara tepat dan proporsional setelah mencapai suatu tujuan.

2. Mengembangkan *self regulation* (pengaturan diri) dalam kehidupan sehari-hari

Generasi Z disarankan untuk meningkatkan kemampuan mengatur emosi, waktu, dan perilaku agar tetap selaras dengan tujuan yang ingin dicapai. *Selfreward* sebaiknya diberikan secara terencana sebagai bentuk apresiasi atas usaha dan pencapaian, bukan sebagai pelarian dari tekanan atau emosi negatif. Dengan regulasi diri yang baik, individu dapat mempertahankan perilaku positif, menghindari tindakan impulsif, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis secara berkelanjutan.

b. Bagi Orang Tua dan Keluarga

Orang tua dan keluarga diharapkan dapat memberikan dukungan emosional, penghargaan, serta apresiasi terhadap usaha yang dilakukan oleh anggota keluarga, khususnya generasi Z. Lingkungan keluarga yang suportif dapat membantu individu belajar menghargai dirinya sendiri dan mengembangkan kebiasaan memberikan *self-reward* secara sehat sehingga berdampak positif terhadap kesejahteraan psikologis

c. Bagi Intitusi Pendidikan

Institusi pendidikan, khususnya perguruan tinggi, diharapkan dapat mengembangkan program atau kegiatan yang mendukung kesehatan mental mahasiswa, seperti pelatihan pengembangan diri, manajemen stres, regulasi emosi, serta edukasi mengenai pentingnya *self-reward* sebagai salah satu bentuk penguatan positif. Program tersebut diharapkan dapat membantu mahasiswa menjaga kesejahteraan psikologis di tengah tuntutan akademik yang semakin tinggi.

2. Saran Teoritis

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian mengenai *self-reward* dan kesejahteraan psikologis dengan melibatkan jumlah responden yang lebih besar serta karakteristik subjek yang lebih beragam sehingga hasil penelitian dapat memiliki tingkat generalisasi yang lebih luas. Penelitian selanjutnya juga disarankan untuk menambahkan variabel lain yang diduga berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis, seperti *self-esteem*, resiliensi, regulasi emosi, strategi coping, kepribadian, maupun *mindfulness*. Mengingat hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self-reward* hanya memberikan kontribusi

sebesar 5,3% terhadap kesejahteraan psikologis, masih terdapat faktor-faktor lain yang berpotensi memberikan pengaruh lebih besar terhadap kesejahteraan psikologis pada generasi Z.

Selain itu, peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan penggunaan metode penelitian yang berbeda, seperti *mixed methods* atau pendekatan kualitatif, agar diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman individu dalam menerapkan *self-reward* serta kaitannya dengan kesejahteraan psikologis. Pendekatan tersebut diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis pada generasi Z.



DAFTAR PUSTAKA

- Aggarwal, A., Sadhna, P., Gupta, S., Mittal, A., & Rastogi, S. (2022). Gen Z entering the workforce: Restructuring HR policies and practices for fostering the task performance and organizational commitment. *Journal of Public Affairs*, 22(3). <https://doi.org/10.1002/pa.2535>
- Anggasta, G., Guretti, D., & Puspitasari, G. (2024). PT. media akademik publisher implikasi budaya self-reward terhadap komsutivitas: *studi kasus Gen-Z. JMA*, 2, 3031–5220. <https://doi.org/10.62281>
- Appel, H., Gerlach, A. L., & Crusius, J. (2016). *The interplay between Facebook use, social comparison, envy, and depression. In Current Opinion in Psychology (Vol. 9, pp. 44–49). Elsevier.* <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.10.006>
- Azwar, S. (2010). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Bandura, A. (1991). *Social cognitive theory of self-regulation*. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)
- Blasco-Belled, A., & Alsinet, C. (2002). Meaning in life and psychological well-being: The mediating role of self-compassion and self-acceptance. *Frontiers in psychology*, 13(845733), 1-10.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2000). *On the structure of behavioral self-regulation*. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 41–84). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50032-3>
- Diener, E. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81-84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>
- Friedman, H. S., & Kern, M. L. (2014). Personality, well-being, and health. *Annual Review of Psychology*, 65, 719–742. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115123>
- Goleman, D. (2017). *Emotional intelligence: why it can matter more than IQ (25th anniversary edition)*. New York, NY: Bantam Books.
- Gunawan, I. (2016). *Metode penelitian kuantitatif*. Retrieved June 7, 2017.
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 26*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

- Humaidah, A., & Mulyono, R. (2025). Academic stress sebagai mediator hubungan antara self-adjustment, self-regulation dan optimism dengan psychological well-being Generasi Z. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*. <https://doi.org/10.30996/persona.v14i2.131901>
- Huppert, F. A., & So, T. T. C. (2013). Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being. *Social Indicators Research*, 110(3), 837–861. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9966-7>
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Edisi ke-5). Jakarta: Erlangga.
- Joshanloo, M. (2016). *A new look at the concept of happiness: Cultural variations and psychological implications*. *Journal of Happiness Studies*, 17(2), 673–691. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9607-4>
- Kebijakan Pembangunan, B., Kementerian, K., & Ri, K. (n.d.). dalam angka tim penyusun SKI 2023 dalam angka kementerian Kesehatan republik Indonesia.
- Lemeshow, S., Hosmer, D. W., Klar, J., & Lwanga, S. K. (1990). *Adequacy of sample size in health studies*. World Health Organization.
- Mirzawati, N., Neviyarni, N., & Rusdinal, R. (2020). The Relationship between Self-efficacy and Learning Environment with Students' Self-directed Learning. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 4(1), 37–42. <https://doi.org/10.24036/4.14343>
- Meliala, A. K., & Ahman, A. (2024). Systematic Literature Review: Validitas Konstruk Skala Psychological Well-Being Ryff. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 9(2), 950-955. <https://doi.org/10.51169/ideguru.v9i2.995>
- Nisa, A., & Ramanda, R. (2024). Urgensi *Self reward* Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. (2025). *Wahana Didaktika : Jurnal Ilmu Kependidikan*, 23(1), 49-59. <https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v23i1.17642>
- Northoff, G., & Hayes, D. J. (2011). Is our self nothing but reward? *In Biological Psychiatry* (Vol. 69, Number 11, pp. 1019–1025). <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2010.12.014>
- Purwaningsih, I. E., Sugiarto, R., & Budiarto, S. (2023). Kesejahteraan psikologis dalam hubungannya dengan kecemasan dan dukungan sosial. *sosiohumaniora: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 9(1), 1–16. <https://doi.org/10.30738/sosio.v9i1.13427>

- Reo, G., Soetjningsih, C. H., & Wijono, S. (2024). Social Support and Self-Esteem as Predictors of Psychological Well-Being of Generation Z Students. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 6(2). <https://doi.org/10.51214/002024061036000>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being Self-Determination Theory*. Ryan.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (2002). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Santoso, S. (2017). *Menguasai statistic dengan SPSS 24*. Elex Media Komputindo.
- Saputra, P. A., & Nugroho, A. (2017). Perancangan dan implementasi survey kepuasan pengunjung berbasis web di perpustakaan daerah kota Salatiga. *JUTI: Jurnal Ilmiah Teknologi Informasi*, 15(1), 63-71.
- Sari, D., & Rahmawati, F. (2020). *Self reward* sebagai bentuk penguatan diri terhadap motivasi belajar mahasiswa. *Psikoborneo: jurnal ilmiah psikologi*, 8(2), 145-153.
- Sari, T., & Conoley, C. (2019). The relationship between self-compassion and well-being: A comparison of Turkish and US university students. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 8(2). <https://doi.org/10.5861/ijrsp.2019.4006>
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333–335. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>
- Sirois, F. M., Rowse, G., & Review, D. C. (2016). The Role of Self-Compassion in Chronic Illness Care. In *www.jcomjournal.com* (Vol. 23, Number 11). www.jcomjournal.com
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Suwandi, E., Imansyah, F. H., dan Dasril, H. 2018. Analisis Tingkat Kepuasan Menggunakan Skala Likert pada Layanan Speedy yang Bermigrasi ke Indihome. *Jurnal Teknik Elektro*, Vol 11. <https://doi.org/10.26418/j3eit.v7i1.31191>

- Syahrani, A. (2025). Pengaruh self-reward terhadap kesejahteraan psikologis individu. *Jurnal Psikologi*, 10(1), 1–10.
- Taluke, D., Lakat, R. S. M., Sembel, A., Mangrove, E., dan Bahwa, M. (2019). Analisis preferensi Masyarakat dalam pengelolaan ekosistem mangrove di pesisir Pantai kecamatan Loloda Kabupaten Halmahera Barat. *Jurnal Spasial*, 6(2), 531–540. <https://doi.org/10.35793/sp.v6i2.25357>
- Triandis, H. C. (2018). *Individualism and collectivism*. Routledge. (Original work published 1995).
- Wei, L. T., & Yazdanifard, R. (2014). The impact of positive reinforcement on employees' performance in organizations. *American Journal of Industrial and Business Management*, 4(1), 9–12. <https://doi.org/10.4236/ajibm.2014.41002>
- Yankouskaya, A., Lovett, G., & Sui, J. (2022). The relationship between self, value-based reward, and emotion prioritisation effects. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 76(4), 942–960. <https://doi.org/10.1177/17470218221102887>
- Zhao, G., Xie, F., Luo, Y., & Liu, Y. (2022). Effects of self-control on subjective well-being: Examining the moderating role of trait and state motivation. *Frontiers in Psychology*, 12, 774148. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.774148>

LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Kesejahteraan Psikologis Seligman

Nama / Inisial :

Jenis kelamin :

Usia :

Petunjuk pengisian

Berikut ini sejumlah pernyataan. Silahkan dibaca dan dipahami setiap pernyataan. Tidak ada jawaban yang salah, kerahasiaan anda dalam mengisi pernyataan ini akan dijaga dengan sebenar-benarnya. Anda diminta untuk memilih salah satu pilihan berdasarkan keadaan diri anda sesungguhnya. Berilah tanda centang (✓) pada salah satu pilihan anda. Tersedia 4 alternatif jawaban yaitu :

SS : Sangat sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak sesuai

STS : Sangat tidak sesuai

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa bahagia dan puas terhadap kehidupan yang saya jalani saat ini				
2	Saya merasa fokus dan menikmati ketika melakukan aktivitas yang saya kerjakan				
3	Saya sering merasa tidak memiliki hubungan yang dekat atau harmonis dengan orang di sekitar saya				
4	Saya berusaha berkontribusi dalam kegiatan yang memiliki dampak positif bagi Masyarakat				
5	Saya merasa tidak perlu berusaha lebih untuk meningkatkan kemampuan atau prestasi saya				
6	Saya merasakan ketenangan dan perasaan positif dalam menjalani aktivitas sehari-hari				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
7	Saya sulit untuk terlibat secara aktif dalam aktivitas yang saya lakukan				
8	Saya merasa mendapatkan dukungan dari orang-orang terdekat ketika menghadapi masalah				
9	Saya merasa apa yang saya lakukan tidak memberikan manfaat bagi orang lain atau lingkungan sekitar				
10	Saya tidak memiliki keinginan untuk mencapai hasil yang lebih baik dalam apa yang saya lakukan				
11	Saya jarang merasa bahagia atau puas dengan kehidupan yang saya jalani				
12	Saya sering merasa tidak fokus ketika menjalani aktivitas sehari-hari				
13	Saya memiliki orang yang dapat saya andalkan untuk membantu saya saat dibutuhkan				
14	Saya jarang terlibat dalam kegiatan yang berdampak positif bagi masyarakat				
15	Saya terus berusaha meningkatkan kemampuan diri untuk meraih prestasi yang lebih tinggi				
16	Saya sering merasa gelisah dan sulit merasakan ketenangan dalam aktivitas sehari-hari				
17	Saya dapat berkonsentrasi penuh saat melakukan aktivitas yang saya kerjakan				
18	Saya merasa tidak memiliki orang yang dapat membantu saya ketika menghadapi masalah				
19	Saya merasa berhasil mencapai tujuan yang telah saya tetapkan				
20	Saya memiliki dorongan kuat untuk mencapai hasil yang lebih baik dalam setiap hal yang saya lakukan				
21	Saya mampu menikmati setiap momen dalam kehidupan sehari-hari				
22	Saya merasa begitu terlibat dalam suatu aktivitas hingga tidak menyadari waktu berlalu				
23	Saya jarang mendapatkan dukungan dari orang-orang di sekitar saya				
24	Saya mampu menyelesaikan target yang saya rencanakan dengan baik				
25	Saya kesulitan menyelesaikan target yang saya rencanakan				
26	Saya merasa dapat mensyukuri dan menikmati hal-hal sederhana dalam hidup				
27	Saya sulit berkonsentrasi penuh saat melakukan aktivitas yang sedang saya kerjakan				
28	Saya memiliki tujuan hidup yang jelas untuk saya capai di masa depan				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
29	Saya sering gagal mencapai tujuan yang telah saya tetapkan				
30	Saya merasa sulit menikmati hal-hal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari				
31	Saya mudah terdistraksi sehingga tidak dapat terlibat secara mendalam dalam suatu aktivitas				
32	Saya merasa hidup saya memiliki arah dan tujuan yang bermakna				
33	Saya merasa bahwa apa yang saya lakukan dapat memberikan manfaat bagi orang lain atau lingkungan sekitar				
34	Saya jarang merasakan kesenangan meskipun berada dalam situasi yang seharusnya menyenangkan				
35	Saya merasa kesulitan menjalin hubungan yang baik dengan orang lain				
36	Saya sering merasa bingung mengenai arah hidup yang ingin saya capai				
37	Saya terlibat secara aktif dalam setiap aktivitas yang saya lakukan				
38	Saya merasa hidup saya tidak memiliki tujuan yang jelas				
39	Saya mampu menjalin hubungan yang hangat dan saling mendukung dengan orang lain				
40	Saya merasa memiliki hubungan yang baik dan harmonis dengan orang-orang di sekitar saya				

Lampiran 2. Skala Self reward Bandura

Nama / Inisial :

Jenis kelamin :

Usia :

Petunjuk pengisian

Berikut ini sejumlah pernyataan. Silahkan dibaca dan dipahami setiap pernyataan.

Tidak ada jawaban yang salah, kerahasiaan anda dalam mengisi pernyataan ini akan dijaga dengan sebenar-benarnya. Anda diminta untuk memilih salah satu pilihan berdasarkan keadaan diri anda sesungguhnya. Berilah tanda centang (✓) pada salah satu pilihan anda. Tersedia 4 alternatif jawaban yaitu :

SS : Sangat sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak sesuai

STS : Sangat tidak sesuai

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya menyadari perilaku yang saya lakukan dalam kehidupan sehari-hari				
2	Saya mudah menyerah Ketika menghadapi hambatan				
3	Saya tidak berusaha mempertahankan perilaku positif yang telah saya lakukan				
4	Saya tidak peduli terhadap perilaku positif yang saya lakukan				
5	Saya mengevaluasi tindakan saya berdasarkan target yang telah ditentukan				
6	Saya memperhatikan tindakan yang saya lakukan sebelum mengambil keputusan				
7	Saya mudah meninggalkan kebiasaan baik yang sudah terbentuk				
8	Saya mudah tergoda untuk melakukan hal-hal yang menghambat tujuan saya				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
9	Saya merasa puas ketika berhasil mencapai hasil yang sesuai harapan				
10	Saya tidak memerdulikan apakah perilaku saya sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai				
11	Saya jarang memperhatikan perilaku yang saya lakukan sehari-hari				
12	Saya tetap berusaha mencapai tujuan meskipun menghadapi hambatan				
13	Saya berusaha mengulangi perilaku yang membawa hasil positif				
14	Saya tidak merasakan apa-apa setelah melakukan perilaku yang baik				
15	Saya jarang mengevaluasi tindakan yang saya lakukan				
16	Saya bertindak tanpa memikirkan perilaku saya terlebih dahulu				
17	Saya mampu menahan diri dari hal-hal yang dapat mengganggu pencapaian tujuan				
18	Saya memotivasi diri untuk terus mempertahankan perilaku yang baik				
19	Saya merasa senang ketika berhasil melakukan perilaku yang positif				
20	Saya menilai apakah perilaku saya mendukung tujuan yang ingin dicapai				
21	Saya menyadari pikiran yang memengaruhi tindakan saya				
22	Saya sering bertindak tanpa mempertimbangan tujuan yang ingin dicapai				
23	Saya menganggap keberhasilan saya tidak perlu diapresiasi				
24	Saya menjadikan kepuasan atas pencapaian sebagai motivasi untuk berkembang				
25	Saya tidak peduli apakah perilaku saya sesuai dengan standar yang saya miliki				
26	Saya tidak pernah memberikan penghargaan kepada diri sendiri atas keberhasilan yang dicapai				
27	Saya kesulitan mengendalikan emosi ketika menghadapi masalah				
28	Saya merasa tidak peduli terhadap hasil yang saya capai				
29	Saya merasa bangga ketika dapat mengendalikan diri dengan baik				
30	Saya membandingkan perilaku saya dengan nilai yang saya yakini				
31	Saya memahami kebiasaan yang membantu saya mencapai tujuan				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
32	Saya tidak membandingkan perilaku saya dengan nilai yang saya yakini				
33	Saya jarang merasa puas meskipun berhasil mencapai tujuan				
34	Saya memberi hadiah kepada diri sendiri sebagai bentuk apresiasi atas keberhasilan				
35	Saya mengatur perilaku saya agar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai				
36	Saya berusaha menyesuaikan perilaku dengan standar yang saya miliki				
37	Saya jarang memperhatikan kebiasaan yang saya lakukan setiap hari				
38	Saya memberikan penghargaan kepada diri sendiri setelah mencapai tujuan				
39	Saya mampu mengendalikan emosi agar tetap fokus pada tujuan				
40	Saya tidak menyadari pikiran yang memengaruhi perilaku saya				



Lampiran 3. Tabulasi Data Skala Kesejahteraan Psikologis

[illegible]

Lampiran 5. Uji Reliabilitas

A. Reliabilitas Skala Kesejahteraan Psikologis

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	98	98.0
	Excluded ^a	2	2.0
	Total	100	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.974	40

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y01	128.0612	465.481	.674	.973
Y02	128.1837	459.883	.775	.973
Y03	128.0918	469.280	.556	.973
Y04	128.1633	463.313	.614	.973
Y05	128.2143	459.985	.712	.973
Y06	128.0918	467.486	.591	.973
Y07	128.2143	464.954	.675	.973
Y08	128.0816	461.581	.678	.973
Y09	128.2653	458.774	.737	.973
Y10	128.0000	469.897	.558	.973
Y11	128.2143	460.026	.736	.973
Y12	128.5918	458.409	.651	.973
Y13	128.0408	467.112	.600	.973
Y14	128.2959	462.107	.648	.973

Y15	128.1020	464.237	.561	.973
Y16	128.3265	461.068	.690	.973
Y17	128.1735	464.970	.649	.973
Y18	128.2551	455.429	.784	.973
Y19	128.2755	460.202	.676	.973
Y20	127.9796	472.020	.478	.974
Y21	128.0306	470.566	.533	.973
Y22	128.2551	463.367	.600	.973
Y23	128.2041	465.607	.608	.973
Y24	128.1939	463.519	.674	.973
Y25	128.3163	461.868	.662	.973
Y26	128.1224	461.078	.674	.973
Y27	128.4388	459.238	.678	.973
Y28	128.1224	460.892	.680	.973
Y29	128.5714	451.237	.827	.972
Y30	128.4184	453.689	.860	.972
Y31	128.5714	450.804	.818	.972
Y32	128.1531	459.801	.729	.973
Y33	128.1224	460.665	.711	.973
Y34	128.4082	450.924	.849	.972
Y35	128.3469	454.023	.818	.972
Y36	128.5510	448.539	.836	.972
Y37	128.2041	461.834	.717	.973
Y38	128.3367	455.834	.706	.973
Y39	127.9694	469.721	.645	.973
Y40	127.9388	469.708	.626	.973

B. Reabilitas Skala *Self reward*

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	98	98.0
	Excluded ^a	2	2.0
	Total	100	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.968	40

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	129.6837	472.280	.571	.968
X02	130.1429	451.134	.823	.966
X03	129.8673	467.724	.518	.968
X04	130.0918	453.486	.747	.967
X05	130.0102	456.546	.723	.967
X06	129.7449	471.182	.480	.968
X07	130.0204	464.804	.541	.968
X08	130.3163	450.672	.720	.967
X09	129.7857	464.129	.524	.968
X10	129.9796	470.000	.440	.968
X11	129.9796	465.484	.561	.968
X12	129.8469	459.492	.702	.967
X13	129.6531	471.899	.550	.968
X14	129.9388	465.914	.598	.968
X15	130.1735	452.104	.761	.967
X16	129.8673	464.302	.628	.967
X17	129.9694	464.092	.591	.968
X18	129.9184	459.272	.672	.967
X19	129.6020	472.778	.529	.968
X20	129.7551	468.517	.595	.968
X21	129.6939	474.771	.450	.968
X22	130.3061	452.503	.695	.967
X23	129.9592	462.473	.588	.968
X24	129.7143	472.103	.508	.968

X25	130.0306	460.710	.652	.967
X26	130.0612	452.512	.792	.967
X27	130.1837	456.296	.638	.967
X28	130.0102	456.938	.712	.967
X29	129.8265	460.372	.645	.967
X30	130.0408	457.359	.728	.967
X31	129.9082	457.816	.758	.967
X32	130.2245	452.197	.817	.966
X33	130.1735	449.774	.839	.966
X34	129.9286	455.964	.745	.967
X35	129.8980	457.020	.780	.967
X36	129.8980	458.422	.764	.967
X37	130.2245	450.135	.829	.966
X38	129.8980	456.340	.741	.967
X39	129.8571	464.330	.640	.967
X40	130.3571	470.582	.347	.969

Lampiran 6. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		VAR00001
N		100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	263.4200
	Std. Deviation	34.75431
Most Extreme Differences	Absolute	.090
	Positive	.082
	Negative	-.090
Test Statistic		.090
Asymp. Sig. (2-tailed)		.044 ^c
Monte Carlo Sig. (2-tailed) Sig.		.368 ^d
99% Confidence Interval		
Lower Bound		.356
Upper Bound		.381

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. Based on 10000 sampled tables with starting seed 1314643744.

Lampiran 7. Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
y * x	Between Groups	(Combined)	22159.436	36	615.540	1.397	.121
		Linearity	2665.050	1	2665.050	6.050	.017
		Deviation from Linearity	19494.386	35	556.982	1.264	.206
	Within Groups		27751.724	63	440.504		
	Total		49911.160	99			

Lampiran 8. Uji Deskriptif Statistik

	Descriptive Statistics							
	N Statistic	Range Statistic	Minimum Statistic	Maximum Statistic	Mean Statistic	Std. Error	Std. Deviation Statistic	Variance Statistic
<i>SELF REWARD</i>	100	67	93	160	132.64	2.184	21.842	477.061
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS	100	76	84	160	130.78	2.245	22.453	504.153
Valid N (listwise)	100							

Statistics

Kategori

N	Valid	100
	Missing	0

Kategori X

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	54	54.0	54.0	54.0
	Sedang	3	3.0	3.0	57.0
	Tinggi	43	43.0	43.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Kategori Y

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	55	55.0	55.0	55.0
	Sedang	2	2.0	2.0	57.0
	Tinggi	43	43.0	43.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Lampiran 9. Uji Regresi Linear Sederhana

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	99.272	13.580		7.310	.000
	<i>Self reward</i>	.238	.101	.231	2.351	.021

a. Dependent Variable: Kesejahteraan Psikologis

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2665.050	1	2665.050	5.528	.021 ^b
	Residual	47246.110	98	482.103		
	Total	49911.160	99			

a. Dependent Variable: Kesejahteraan Psikologis

b. Predictors: (Constant), *Self reward*

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.231 ^a	.053	.044	21.957

a. Predictors: (Constant), *Self reward*

Lampiran 10. SK Pembimbing



SURAT KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH
NOMOR: 012/UMLM6/KEP/F/2026

TENTANG
PENUNJUKAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI TAHUN AKADEMIK 2025-2026
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH

DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI

Menimbang : 1. Bahwa untuk kelancaran bimbingan skripsi mahasiswa pada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh, maka dipandang perlu menunjuk pembimbing Skripsi Mahasiswa Tahun Akademik 2025-2026;
2. Bahwa namanya yang tercantum dalam surat keputusan ini dianggap cakap dan mampu serta memenuhi syarat untuk diangkat dalam jabatan pembimbing Skripsi Mahasiswa.

Mengingat : 1. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012, Tentang Pendidikan Tinggi;
2. Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2012 Tentang Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia;
3. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 44 Tahun 2015, Tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi;
4. Surat Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional Republik Indonesia No. 6007/SK/BAN-PT/Ak-PPJ/S/VI/2021 Menyatakan Bahwa Program Studi Sarjana Psikologi Unmuha Terakreditasi Dengan Peringkat B;
5. Surat Keputusan Rektor Unmuha Nomor : 494/UJMM/KEP/D/2020 Tanggal 29 Rabiul Akhir 1442 H/ 14 Desember 2020 M Tentang Pengangkatan Dekan Fakultas Psikologi Unmuha Masa Jabatan 2020-2024.

Memperhatikan Keputusan tim penguji-proposal skripsi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh pada bulan Januari 2026

MEMUTUSKAN

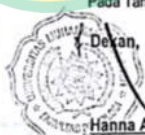
Menetapkan Pertama Menunjuk Saudara;
Endang Setyaningsih, S.Psi., M.Pd., Psikolog
Devi Yanti, M.Psi., Psikolog
Untuk Membimbing Skripsi:
Nama : Ditha Fara Nissa
NPM : 2209110030
Prodi : Psikologi
Judul : Pengaruh *Self Reward* Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Generasi Z

Kedua : Kepada pembimbing yang tercantum di atas berwenang untuk membimbing Skripsi Mahasiswa dan diberi honorarium sesuai dengan ketentuan yang berlaku;

Ketiga : Surat Keputusan pembimbing ini berlaku hanya satu tahun, terhitung sejak tanggal ditetapkan.

Keempat : Segala sesuatu akan diperbaiki dan ditetapkan kembali apabila di kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan di dalam keputusan ini.

Ditetapkan di : Banda Aceh,
Pada Tanggal : 22 Sya'ban 1447 H
10 Februari 2026 M


Dekan,
Hanna Analia, M.Psi., Psikolog
NIK: 198108102013052001

Tembusan:
1. Biro Keuangan & Bendahara
2. Managemen yang bersangkutan
3. Arsip

Lampiran 11. Biodata

A. PENULIS

Nama : Ditha Fara Nissa
 Tempat Dan Tanggal Lahir : Tenggulang Baru, 22 Desember 2002
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Agama : Islam
 Alamat : Bener Meriah
 Pekerjaan : Mahasiswa

B. ORANG TUA/WALI

Nama Ayah : Minan Sumianto
 Pekerjaan : Wirausaha
 Nama Ibu : Sumiyati
 Pekerjaan : IRT
 Alamat : Bener Meriah

C. RIWAYAT PENDIDIKAN

SD N Isaq Busur : 2009-2015
 SMP T Bustanul Arifin : 2015-2018
 SMA N 4 Banda Aceh : 2018-2021

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenar-benarnya, agar dapat dipergunakan seperlunya.

Banda Aceh, 21 Juli 2026

Ditha Fara Nissa
 NPM: 2209110030