

Is Gratitude linked to Life Satisfaction in Early Adulthood?

Apakah Kebersyukuran Ada Hubungannya dengan Kepuasan Hidup di Masa Dewasa Awal?

Monica Rusdiana Santoso ¹

¹Departement of Psychology Madiun Campus,
Widya Mandala Surabaya Catholic University, Indonesia
Email: priscilla.monica21@gmail.com

Marcella Mariska Aryono ²

²Departement of Psychology Madiun Campus,
Widya Mandala Surabaya Catholic University, Indonesia
Email: marcella.m.aryono@ukwms.ac.id

Correspondence:

Marcella Mariska Aryono

Email: marcella.m.aryono@ukwms.ac.id

Abstract

Early adulthood was prone to psychological problems such as stress, anxiety, unhappiness, depression caused by dissatisfaction in life. This dissatisfaction is because early adulthood requires one to be independently responsible for one's life such as work, education, relationships, and finance. One of the factors that leads individuals to life satisfaction is gratitude, where gratitude forms a positive understanding, and it has been shown to prevent depression and stress. The purpose of this study is to test whether there is a relationship between early adult life satisfaction and coexistence in Madiun City. The number of samples in this study was 200 early adults, with quota sampling techniques. Data collection uses the scale of coexistence and the scale of life satisfaction that researchers have compiled. Based on the hypothesis test results of 0.000 ($p \pm 0.05$) with a coefficient correlation value of 0.745 the hypothesis is accepted that there is a significant relationship between life satisfaction variables and early adulthood in Madiun City. The higher the size, the higher the life satisfaction, the higher the early adulthood in Madiun City, and the lower the life satisfaction, the lower the early adulthood in Madiun City.

Keyword : gratitude, life satisfaction, early adult

Abstrak

Pada masa dewasa awal rentan muncul permasalahan-permasalahan psikologis seperti stres, cemas, tidak bahagia, depresi yang disebabkan adanya ketidakpuasan dalam hidupnya. Ketidakpuasan ini dikarenakan dewasa awal dituntut dapat bertanggungjawab secara mandiri terhadap kehidupannya seperti pekerjaan, pendidikan, hubungan relasi dan finansialnya. Salah satu faktor yang membuat individu mendapatkan kepuasan hidup adalah rasa syukur, dimana rasa syukur mampu menciptakan pemahaman yang positif sehingga dapat mencegah depresi dan stres. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kepuasan hidup dan kebersyukuran pada masa dewasa awal di Kota Madiun. Jumlah sampel dalam penelitian ini terdapat 200 orang dewasa awal, dengan teknik *quota sampling*. Pengumpulan data menggunakan skala kebersyukuran dan skala kepuasan hidup yang disusun peneliti. Berdasarkan dari hasil analisis uji hipotesis yaitu sig 0,000 ($p < 0,05$) dengan nilai korelasi koefisien sebesar 0,745 maka hipotesis diterima yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kepuasan hidup dengan kebersyukuran pada dewasa awal di Kota Madiun. Semakin tinggi kebersyukuran maka kepuasan hidup juga semakin tinggi pada dewasa awal yang ada di Kota Madiun, dan juga sebaliknya semakin rendah kebersyukuran maka kepuasan hidup juga semakin rendah pada dewasa awal yang ada di Kota Madiun.

Kata Kunci : kebersyukuran, kepuasan hidup, dewasa awal

Copyright (c) 2024 Monica Rusdiana Santoso, Marcella Mariska Aryono

Received 2023-05-19

Revised 2023-12-08

Accepted 2024-02-27



LATAR BELAKANG

Salah satu ciri masa dewasa awal adalah masa ketegangan emosional, termasuk ketakutan dan kekhawatiran terhadap masalah dan sejauh mana individu dapat menyelesaikannya. (Hurlock, 2009). Masalah yang dialami oleh individu dewasa awal ialah pada penyesuaian diri dengan peran barunya dalam bekerja maupun pernikahan, jika individu tidak mampu mengatasinya akan menyebabkan masalah seperti kurangnya persiapan dalam peran barunya, orang dewasa awal mungkin terkejut saat mengetahui bahwa ketika mereka memainkan dua peran atau lebih bersama-sama, mereka bahkan tidak mendapatkan bantuan dari orang tua atau orang lain untuk memecahkan masalah. (Jahja, 2011).

Dampak dari seseorang yang tidak dapat mengelola permasalahan-permasalahan adalah individu akan mudah merasa stres, tidak bahagia, bingung, cemas atau khawatir, dan merasa tidak puas dalam hidupnya (Kristanto, 2016). Hal ini dikarenakan adanya tekanan yang tinggi pada masa dewasa awal yang dianggap sebagai titik awal seseorang harus mampu menghadapi dan mengatasi segala permasalahan. Munculnya masalah psikologis pada masa dewasa awal seperti stres, kecemasan, ketidakpuasan, dan depresi disebabkan oleh ketidakpuasan terhadap kehidupan (Park et al., 2004). Tidak semua individu mampu mencapai tugas perkembangan pada masa dewasa awal, sehingga menimbulkan ketidakpuasan terhadap kehidupan individu. (Novianti & Alfiasari, 2017).

Menurut Levinson (Dariyo, 2003) struktur kehidupan terbentuk pada masa dewasa awal (22-28 tahun), dimana pada masa tersebut masyarakat pada umumnya menyelesaikan pendidikan formalnya kemudian bekerja sesuai minat, bakat, dan keterampilannya, kemudian berusaha menyusun kehidupan yang stabil. Idealnya, pada tahap perkembangan dewasa awal ini, anak-anak harus mulai belajar bagaimana mengatasi dan memecahkan masalah dengan lebih baik guna menemukan kepuasan dalam hidup.

Survei penelitian awal dilakukan pada 25 orang yang berada pada masa dewasa awal yang berusia 22-25 tahun. Hasil survei awal ini menunjukkan bahwa dari 25 orang tersebut hanya satu orang yang mengatakan sangat puas akan kehidupannya, lima orang merasa cukup puas, sembilan orang merasa sedikit puas, dan sisanya yang mengatakan merasa tidak puas akan kehidupannya. Jika berdasarkan survei awal ini dapat terlihat bahwa masih terdapat dewasa awal yang belum puas terhadap hidupnya. Peneliti juga melakukan wawancara kepada dua orang yang mengisi survei tersebut, dimana ketidakpuasan yang mereka rasakan karena belum lulus dalam kuliahnya, masih bergantung pada orang tuanya, belum mendapatkan pekerjaan, belum mempunyai tujuan yang pasti, belum memenuhi harapan orang tua, dan pendapatannya yang belum stabil.

Pernyataan peneliti di dukung penelitian lain terdapat 83 dari 87 responden yang berada pada masa dewasa awal masih merasa tidak puas dengan kehidupan, dan persepsi ketidakpuasan hidup ini dikaitkan dengan kinerja akademis yang tidak memuaskan, ketidakmampuan memenuhi kebutuhan finansial, dan karier yang tidak mengalami

peningkatan, dan juga merasa belum mampu untuk memenuhi harapan orang lain atau bahkan merasa tidak mampu membuat keluarganya bahagia (Sugianto & Kristiyani, 2022). Selain itu penelitian tersebut juga menemukan tentang kepuasan hidup pada dewasa awal bahwa 63 dari 87 orang mengatakan bahwa kepuasan hidup adalah salah satu hal terpenting dalam hidup dan kepuasan hidup bagi mereka merupakan indikator atau tanda bahwa mereka telah mencapai tujuan mereka. Dengan kata lain, hidup mereka akan lebih bahagia akan menunjukkan kesehatan mental dan peningkatan kualitas pribadi (Sugianto & Kristiyani, 2022).

Menurut Diener (Eid & Larsen, 2008) kepuasan hidup merupakan evaluasi kehidupan pribadi, dan tentunya terdapat perbedaan individu dalam penilaian kepuasan yang dianggap penting oleh masyarakat dan dalam upayanya mencapai tujuan kepuasan hidup.

Kepuasan hidup memiliki beberapa aspek yaitu kesesuaian hidup dengan standar ideal atau keinginan untuk mengubah hidup, kepuasan terhadap kehidupan saat ini, kepuasan terhadap kehidupan masa lalu, kepuasan terhadap kehidupan masa depan, penilaian hidup seseorang oleh orang lain (Diener & Biswas-Diener, 2008). Kepuasan hidup dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu kesehatan, penghasilan, rasa syukur, usia, pernikahan dan keluarga, serta realisme dari konsep-konsep (Diener, 2009).

Rasa syukur adalah salah satu faktor kepuasan hidup yang mengarah pada pemahaman positif dan telah terbukti dalam mencegah terjadinya depresi dan stres (Wood et al., 2008). Rasa syukur terjadi sebagai bentuk ungkapan kepuasan ketika menerima sesuatu yang dianggap baik dan dapat menghadirkan berbagai pengalaman positif (Fredrickson et al., 2003). Seligman menjelaskan bahwa orang yang mengungkapkan rasa syukur dapat meningkatkan kesejahteraan mentalnya secara signifikan dan mengurangi gejala depresi secara signifikan (Park et al., 2004). Aspek kebersyukuran antara lain seperti perasaan syukur terhadap sesama, Tuhan, dan kehidupan, perasaan positif terhadap kehidupan yang dijalani, dan kecenderungan untuk bertindak aktif sebagai wujud perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki (Fitzgerald, 1998; Listiyandini et al., 2020; Watkins et al., 2003).

Hasil survei awal yang peneliti lakukan ditemukan dalam aspek kebersyukuran, yaitu 23 dari 25 responden menyatakan selalu bersyukur. Peneliti juga melakukan wawancara kepada dua orang yang mengisi survei tersebut, dimana bentuk syukur mereka dengan cara berdoa setiap hari, beribadah sesuai keyakinannya, selalu bersyukur atas apa yang ia alami dan terima, berterima kasih kepada orang-orang yang membantunya, dan memberi sedikit sedekah kepada orang yang lebih membutuhkan. Artinya ada banyak orang dalam hidupnya yang ia syukuri. Namun kenyataannya, peneliti menemukan pula bahwa delapan responden yang merasa tidak puas dengan kehidupannya meskipun mereka mengatakan mereka bersyukur. dan dua responden lainnya yang merasa tidak puas menyatakan tidak bersyukur.

Individu dewasa awal yang mampu bersyukur ditandai dengan memiliki rasa terima kasih yang tinggi antar sesama,

rasa syukur yang tinggi kepada Tuhan meskipun telah diberikan banyak ujian dalam hidupnya, selalu berdoa dan mengucap rasa syukur kepada Tuhan setiap harinya atas apa yang telah ia terima dan dialaminya serta merasa bersyukur pada orang-orang disekitarnya yang selalu memberi dukungan untuk bangkit dari permasalahan yang dihadapinya (Armafansa, 2022). Jika kurang bersyukur individu akan sulit menyukai kebaikan orang lain, selalu berpikiran sempit (Emmons, 2008).

Selain itu menurut Schwarz (Emmons & Shelton, 2002) mengungkapkan akan menyebabkan perasaan marah, iri hati dan banyak mengeluh. Orang yang kurang bersyukur fokus pada apa yang tidak mereka punya dan selalu membandingkan apa yang mereka punya dengan apa yang orang lain punya. Rasa syukur ini yang akan membawa pada kondisi kebahagiaan seseorang (Yunita, 2019). Pentingnya penelitian ini juga sejalan dengan penelitian terdahulu yang mengemukakan bahwa dewasa muda ditandai dengan remaja yang membandingkan dirinya dengan orang lain disekitarnya baik secara fisik maupun non fisik, hal ini sesuai dengan penelitian bahwa adanya ketidakbersyukuran pada masa ini. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa faktor-faktor tersebut di atas mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kepuasan hidup di kalangan orang dewasa awal (Ananta & Suhadianto, 2022).

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara kepuasan hidup dengan kebersyukuran dewasa awal di Kota Madiun. Dengan adanya penelitian ini diharapkan mampu menyumbangkan kajian ilmiah di bidang ilmu psikologi positif khususnya mengenai hubungan antara kepuasan hidup dengan kebersyukuran pada dewasa awal di Kota Madiun. Manfaat bagi dewasa awal agar mendapatkan gambaran mengenai hubungan kepuasan hidup dengan kebersyukuran serta dapat memahami secara baik dan positif terkait apa yang harus dilakukan untuk mencapai kepuasan hidup dan kebersyukuran. Dapat bermanfaat dan menambah informasi untuk penelitian selanjutnya yang ingin melakukan penelitian dengan variabel yang sama terkait kebersyukuran dan kepuasan hidup.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Pada penelitian ini, populasinya adalah dewasa awal yang berusia 22 – 28 tahun dan bertempat tinggal atau berdomisili di Kota Madiun. Perhitungan sampel yang didapatkan peneliti pada penelitian ini sebanyak 166 orang dewasa awal. Peneliti mengambil sampel dengan teknik *quota sampling*, dimana pengambilan sampel ini peneliti menetapkan jumlah sampel sebagai target sampel dari sebuah populasi sesuai kriteria penelitian.

Alat ukur yang digunakan adalah Skala Likert, dimana peneliti memakai 2 macam skala yaitu skala kepuasan hidup dan skala kebersyukuran. Skala Likert dipakai untuk mengukur pendapat, sikap, persepsi dari seseorang maupun kelompok mengenai fenomena sosial (Sugiyono, 2014). Skala kepuasan hidup memiliki 17 aitem pernyataan dengan reliabilitas sebesar 0,780, sedangkan skala kebersyukuran

memiliki 25 aitem pernyataan dengan reliabilitas sebesar 0,880. Teknik analisis yang digunakan uji normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov, uji linearitas, uji hipotesis memakai Pearson Correlation.

HASIL PENELITIAN

Persiapan Pengambilan Data

a. Expert Judgement

Peneliti memakai validitas isi untuk menguji validitas, dimana validitas isi ini dilakukan oleh expert judgement. Expert judgement ini dilakukan oleh 3 dosen yaitu satu dosen pembimbing dan dua diantara dosen yang juga sudah expert dibidangnya. Terdapat 5 aitem gugur pada skala kepuasan hidup dan menjadi 25 aitem. Sedangkan pada skala kebersyukuran tidak ada aitem yang gugur.

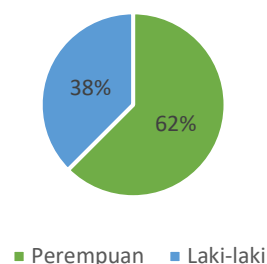
b. Try Out (Uji Coba)

Dalam uji coba, subjek dalam penelitian ini merupakan teman-teman peneliti yang bertempat tinggal di Kota Madiun berjumlah 31 orang. Skala uji coba dilakukan secara online melalui link google form dan dibagikan melalui WhatsApp. Pada uji coba skala kepuasan hidup sebelum dilakukannya analisis aitem reliabilitas kepuasan hidup sebesar 0,728. Setelah peneliti melakukan 8 putaran untuk analisis aitem terdapat 8 aitem gugur dan reliabilitas kepuasan hidup menjadi naik sebesar 0,780. Sedangkan pada uji coba skala kebersyukuran sebelum dilakukannya analisis aitem reliabilitas kebersyukuran sebesar 0,725. Setelah peneliti melakukan 3 putaran untuk analisis aitem terdapat 5 dari 30 aitem di buang dan reliabilitas kebersyukuran menjadi naik sebesar 0,880. Sehingga jumlah aitem untuk skala kepuasan hidup sebanyak 17 aitem pernyataan dan untuk skala kebersyukuran sebanyak 25 aitem pernyataan.

Statistik Deskriptif

a. Jenis Kelamin

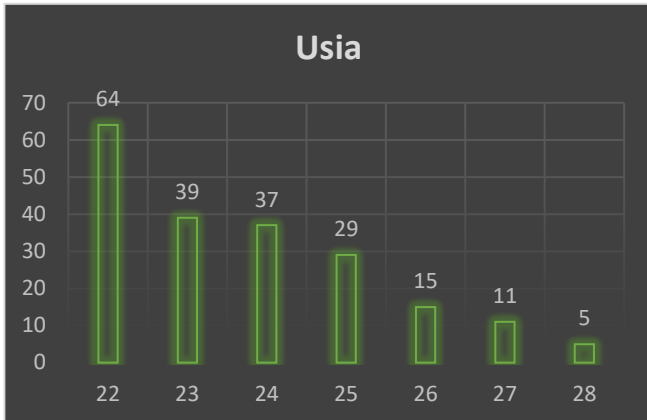
Jenis Kelamin



Gambar 1. Deskripsi Responden berdasarkan Jenis Kelamin

Dari 200 sampel yang didapatkan peneliti terdapat 125 responden berjenis kelamin perempuan dengan persentase 62% dan 75 responden berjenis kelamin laki-laki dengan persentase 38%.

b. Usia



Gambar 2. Deskripsi Responden berdasarkan Usia

Dapat dilihat dari 200 sampel penelitian terdapat 64 responden berusia 22 tahun (32%), 39 responden berusia 23 tahun (19,5%), 37 responden berusia 24 tahun (18,5%), 29 responden berusia 25 tahun (14,5%), 15 responden berusia 26 tahun (7,5%), 11 responden berusia 27 tahun (5,5%), dan 5 responden berusia 28 tahun (2,5%).

c. Kepuasan Hidup

Peneliti memakai statistik empirik untuk menghitung nilai maksimal, nilai minimum, nilai mean dan standar deviasi. Hasil yang didapatkan nilai maksimum sebesar 64, nilai minimum sebesar 33, nilai mean sebesar 48,35, dan standar deviasinya 6. Kemudian peneliti menyusun kategorisasi skala untuk membagi individu ke dalam beberapa kelompok dengan tingkatan berbeda (Azwar, 2015). Peneliti memakai 5 kategorisasi yaitu Sangat Rendah, Rendah, Sedang, Tinggi, dan Sangat Tinggi.

Tabel 1. Kategorisasi Kepuasan Hidup

Kategori	Rentang Nilai	Jumlah
Sangat Rendah	$X \leq 39$	15
Rendah	$39 < X \leq 45$	48
Sedang	$45 < X \leq 51$	80
Tinggi	$51 < X \leq 57$	43
Sangat Tinggi	$57 > X$	14
Total		200

Dapat dilihat tabel 1, sebanyak 15 orang masuk dalam kategori sangat rendah, 48 orang masuk dalam kategori rendah, 80 orang masuk dalam kategori sedang, 43 orang masuk dalam kategori tinggi, 14 orang masuk dalam kategori sangat tinggi.

d. Kebersyukuran

Peneliti memakai statistik empirik untuk menghitung nilai maksimal, nilai minimum, nilai mean dan standar deviasi. Hasil yang didapatkan nilai maksimum sebesar 98, nilai minimum sebesar 51, nilai mean sebesar 75,46, dan standar deviasinya 9,86.

Tabel 2. Kategorisasi Kebersyukuran

Kategori	Rentang Nilai	Jumlah
Sangat Rendah	$X \leq 61$	16
Rendah	$61 < X \leq 70$	47
Sedang	$70 < X \leq 80$	78
Tinggi	$80 < X \leq 90$	46
Sangat Tinggi	$90 > X$	13
Total		200

Dapat dilihat pada tabel 2, sebanyak 16 orang masuk dalam kategori sangat rendah, 47 orang masuk dalam kategori rendah, 78 orang masuk dalam kategori sedang, 46 orang masuk dalam kategori tinggi, 13 orang masuk dalam kategori sangat tinggi.

e. Tabulasi Silang

Setelah mengkategorisasikan masing-masing variabel, peneliti menyusun tabulasi silang antar variabel kepuasan hidup dengan variabel kebersyukuran. Tabulasi silang ini berguna untuk melihat hubungan antar variabel dan didapatkan hasil seperti pada tabel 3.

Tabel 3. Tabulasi Silang Kepuasan Hidup dengan Kebersyukuran

Kepuasan Hidup	Kebersyukuran					Total
	SR	R	S	T	ST	
SR	4	6	2	-	-	12
R	6	27	17	1	-	51
S	1	17	46	16	-	80
T	1	1	13	24	4	43
ST	-	-	-	5	9	14
Total	12	51	78	46	13	200

Didapatkan hasil sebanyak 46 responden memiliki kepuasan hidup dan kebersyukuran yang sedang. Dimana artinya mayoritas dewasa awal di Kota Madiun ini memiliki kepuasan hidup yang sedang dan kebersyukuran yang sedang juga.

Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Hasil yang didapatkan untuk uji normalitas variabel kebersyukuran dan kepuasan hidup menunjukkan bahwa kedua variabel berdistribusi normal karena memiliki nilai signifikansi 0,200 ($p > 0,05$).

b. Uji Linearitas

Data dinyatakan linear jika besarnya signifikansi $> 0,05$. Berdasarkan hasil perhitungan, didapatkan hasil signifikansi 0,339 $> 0,05$. Maka diketahui bahwa hubungan antar variabel kepuasan hidup dan kebersyukuran ini adalah linear.

c. Uji Hipotesis

Hasil uji hipotesis (uji hubungan) ditemukan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kepuasan hidup dengan kebersyukuran pada dewasa awal di Kota Madiun. Pada output SPSS hasil analisis didapatkan dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,745 dengan nilai (p) 0,000 ($p < 0,05$). Dimana hasil tersebut menunjukkan adanya

korelasi yang signifikan dengan hubungan antara kepuasan hidup dan kebersyukuran pada dewasa awal di Kota Madiun. Artinya semakin tinggi kebersyukurannya maka semakin tinggi juga kepuasan hidupnya, jadi dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Pearson Correlation	Asymp. Sig. (2-tailed)
Kebersyukuran	0,745	0,200
Kepuasan Hidup	0,745	0,200

PEMBAHASAN

Pada hasil analisis uji hipotesis didapatkan dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,745 dengan nilai (p) 0,000 ($p < 0,05$). Berdasarkan dari hasil yang sudah diperoleh, didapatkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dengan kepuasan hidup pada dewasa awal di Kota Madiun, dimana hipotesis yang diajukan peneliti diterima. Diterimanya hipotesis ini artinya terdapat hubungan antara kebersyukuran dengan kepuasan hidup dewasa awal. Hubungan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kebersyukuran, maka semakin tinggi juga kepuasan hidup pada dewasa awal, sebaliknya semakin rendah kebersyukuran, maka semakin rendah pula kepuasan hidup dewasa awal di Kota Madiun. Didukung dari hasil tabulasi silang juga dimana mayoritas jika kebersyukurannya rendah maka kepuasan hidupnya ikut rendah juga, kebersyukurannya sedang maka kepuasan hidupnya juga sedang, dan jika kebersyukurannya tinggi maka kepuasan hidupnya ikut tinggi.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian serupa yang menyatakan bahwa individu yang mempunyai kepuasan di hidupnya dapat dilihat dari energinya yang tinggi, penuh konsentrasi, perasaan nyaman, dan hal itu diperoleh karena kebersyukuran atau kesukarelaan dalam menerima suatu hal (Diponegoro, 2010). Selain itu penelitian lain juga mengungkapkan bersyukur mampu menjadikan individu merasa optimis, bahagia dan merasakan kepuasan hidup. Hal tersebut menandakan kebersyukuran adalah salah satu faktor penting dalam memperoleh kepuasan hidup (Froh et al., 2009). Ada bermacam faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup salah satu faktor yang berpengaruh adalah kebersyukuran (Novianti & Alfiasari, 2017). Maka dari itu hipotesis penelitian ini dapat diterima dan dinyatakan memiliki hubungan yang signifikan antar variabelnya.

Dari hasil di atas peneliti menyimpulkan bahwa subjek yang memiliki kebersyukuran yang tinggi juga mengalami kepuasan hidup yang tinggi. Pernyataan tersebut di dukung oleh penelitian serupa yang menunjukkan jika kebersyukuran tinggi, kepuasan hidup juga tinggi, sebaliknya jika kebersyukuran rendah, kepuasan hidup juga rendah (Santosa & Sari, 2018). Melalui rasa syukur (tinggi), seseorang dapat memperoleh pengalaman hidup yang lebih positif dan memperoleh rasa kepuasan hidup. Hal ini didukung oleh hasil penelitian serupa, rasa syukur dapat membantu orang

menikmati hasil dari tujuan hidupnya, sehingga memaksimalkan kepuasan dan kebahagiaan melalui situasi yang muncul pada saat itu (Lyubomirsky & Layous, 2013). Selain itu, orang-orang dengan tingkat rasa syukur yang tinggi lebih optimis, memiliki suasana hati yang positif, kepuasan hidup, spiritualitas, dan religiusitas yang lebih tinggi, serta mengalami lebih sedikit rasa cemburu dan depresi dibandingkan mereka yang memiliki tingkat rasa syukur yang rendah. (Emmons & McCullough, 2003).

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang menemukan hubungan positif antara rasa syukur dan kepuasan hidup, rasa syukur dan spiritualitas, serta spiritualitas dan kepuasan hidup. (Perez et al., 2021). Selain itu, penelitian lain yang juga mendapatkan adanya hubungan positif antara kebersyukuran dengan kepuasan hidup yang memiliki nilai korelasi sebesar 0,814 (Sulastina & Rohmatun, 2018). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa kebersyukuran juga mampu meningkatkan subjective well-being yaitu life-satisfaction dan affect positif (Elvinawanty et al., 2022). Sebuah penelitian di Arab Saudi juga menunjukkan hubungan positif antara rasa syukur dan kepuasan dengan kehidupan siswa (Yildirim & Alanazi, 2018). Penelitian serupa juga menunjukkan hubungan positif antara rasa syukur dan kepuasan hidup (Puente-Díaz & Meixueiro, 2016). Oleh karena itu berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa rasa syukur berpengaruh terhadap kepuasan hidup seseorang. Semakin seseorang bersyukur, maka akan semakin puas dengan hidupnya begitu pula sebaliknya. Ketika seseorang memiliki rasa syukur yang rendah, maka juga memiliki kepuasan hidup yang rendah.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil analisis uji hipotesis yaitu sig 0,000 ($p < 0,05$) dengan nilai korelasi koefisien sebesar 0,745 maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kepuasan hidup dengan kebersyukuran pada dewasa awal di Kota Madiun.

Beberapa saran yang peneliti bisa berikan bagi dewasa awal dengan ini diharapkan dapat membantu maupun memberikan gambaran dan informasi mengenai kepuasan hidup dan kebersyukuran, bahwa dalam kehidupan pasti kita memiliki harapan dan tujuan yang ingin dicapai, untuk dapat mencapai harapan dan tujuan tersebut perlunya kepuasan di dalam hidup maka dari itu perlu juga rasa syukur atas apa yang telah dialami dan dicapai. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti tentang kepuasan hidup maupun kebersyukuran diharapkan dapat mengganti subjek di bidang lain agar mendapat variasi data yang lebih, dan memperdalam informasi tentang kepuasan hidup dan kebersyukuran. Selain itu, diharapkan penelitian ini dapat menambah informasi untuk penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananta, A., & Suhadianto, S. (2022). Body Dissatisfaction Pada Wanita Masa Emerging Adulthood: Bagaimana Peranan Social Comparison dan Perfeksionisme. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 11(4).
- Armafansa, A. P. (2022). Pengaruh gratitude terhadap resiliensi pada dewasa

- awal di Kota Makassar. Universitas Bosowa.
- Azwar, S. (2015). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Dariyo, A. (2003). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Grasindo.
- Diener, E. (2009). Assessing well-being: Progress and opportunities. In *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener*.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness*. Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781444305159>
- Diponegoro, A. M. (2010). *Psikologi konseling Islami dan psikologi positif*. UAD Press.
- Eid, M., & Larsen, R. J. (2008). The Science of subjective well-being. *Choice Reviews Online*, 45(10). <https://doi.org/10.5860/choice.45-5867>
- Elvinawanty, R., Jasmine, J., Harefa, L. P., Tanujaya, M., & Theresia, J. (2022). The Effectiveness of Gratitude Training to Improve the Subjective Well-Being of Broken Home Adolescents in The Child Care Community (KOPA) Medan. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 11(2). <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v11i2.7713>
- Emmons, R. A. (2008). Gratitude, Subjective Well-Being, and the Brain. In *The Science of Subjective Well-Being*.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. In *Handbook of positive psychology*. (pp. 459–471). Oxford University Press.
- Fitzgerald, P. (1998). Gratitude and justice. *Ethics*, 109(1). <https://doi.org/10.1086/233876>
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What Good Are Positive Emotions in Crises? A Prospective Study of Resilience and Emotions Following the Terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2). <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.365>
- Froh, J. J., Kashdan, T. B., Ozimkowski, K. M., & Miller, N. (2009). Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. *Journal of Positive Psychology*, 4(5). <https://doi.org/10.1080/17439760902992464>
- Hurlock, E. B. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Erlangga.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Kencana.
- Kristanto, E. (2016). Perbedaan Tingkat Kebersyukuran Pada Laki-Laki Dan Perempuan. *Psychology & Humanity*, 1(1).
- Listiyandini, R. A., Nathania, A., Syahniar, D., Sonia, L., & Nadya, R. (2020). Mengukur rasa syukur: Pengembangan model awal Skala Bersyukur versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2(2). <https://doi.org/10.24854/jpu39>
- Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How Do Simple Positive Activities Increase Well-Being? *Current Directions in Psychological Science*, 22(1). <https://doi.org/10.1177/0963721412469809>
- Novianti, D. S., & Alfiasari, A. (2017). Kepuasan Hidup Mahasiswa Tingkat Pertama: Kaitannya dengan Karakter Mahasiswa dan Gaya Pengasuhan Orang Tua. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 10(1). <https://doi.org/10.24156/jikk.2017.10.1.13>
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5). <https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.603.50748>
- Perez, J. A., Peralta, C. O., & Besa, F. B. (2021). Gratitude and life satisfaction: the mediating role of spirituality among Filipinos. *Journal of Beliefs and Values*, 42(4). <https://doi.org/10.1080/13617672.2021.1877031>
- Puente-Díaz, R., & Meixueiro, G. (2016). An exploration of the relationships between gratitude, life satisfaction, and importance of helping others among a representative sample of the adult population of Mexico. *Cogent Psychology*, 3(1). <https://doi.org/10.1080/23311908.2016.1160558>
- Sansone, R. A., & Sansone, L. A. (2010). Gratitude and well being: The benefits of appreciation. *Psychiatry (Edgemont)*, 7(11).
- Santosa, A., & Sari, E. P. (2018). Hubungan antara Kebersyukuran dan Kepuasan Hidup pada Mahasiswa. In *Skripsi*.
- Sugianto, N. P., & Kristiyani, T. (2022). Hubungan antara Kualitas Relasi dengan Saudara Kandung dan Kepuasan Hidup pada Dewasa Awal. *Suksma: Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma*, 2(1). <https://doi.org/10.24071/suksma.v2i1.4468>
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan RnD*. Alfabeta.
- Sulastina, & Rohmatun. (2018). Hubungan antara rasa syukur dengan kepuasan hidup pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. *Seminar Nasional Psikologi Unissula: Penguatan Keluarga Di Zaman Now*.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31(5). <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>
- Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). A social-cognitive model of trait and state levels of gratitude. *Emotion*, 8(2), 281–290. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.8.2.281>
- Yildirim, M., & Alanazi, Z. (2018). Gratitude and Life Satisfaction: Mediating Role of Perceived Stress. *International Journal of Psychological Studies*, 10(3). <https://doi.org/10.5539/ijps.v10n3p21>
- Yunita, M. M. (2019). Hubungan Psychologyal Capital Dengan Kebahagiaan Pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Konflik Peran Ganda. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 8(1). <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v8i1.2355>