

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Jutaan individu berusia 18 hingga 29 tahun di Indonesia menghadapi tekanan yang datang dari berbagai arah secara bersamaan, yaitu seperti tuntutan untuk segera bekerja, menentukan arah hidup, membangun relasi yang serius, dan memenuhi ekspektasi orang tua, itu semua dalam kondisi yang serba tidak pasti. Tekanan-tekanan ini bukan sekadar kekhawatiran subjektif, melainkan merupakan ciri karakteristik standar dari sebuah fase perkembangan oleh Arnett (2000) yang disebut sebagai *emerging adulthood*, dimana periode transisi antara remaja akhir dan dewasa yang ditandai oleh lima ciri khas, yaitu eksplorasi identitas, ketidakstabilan (*instability*), orientasi pada diri sendiri (*self-focus*), perasaan berada di antara dua fase (*feeling in-between*), serta keterbukaan terhadap berbagai kemungkinan masa depan. Robinson dkk. (2025), melalui studi lintas budaya terhadap 2.247 individu dari delapan negara termasuk Indonesia, menemukan bahwa antara 40% hingga 77% individu berusia 18-29 tahun pernah mengalami *quarter-life crisis* yang berpusat pada tantangan di ranah karier, tekanan finansial, ketidakstabilan relasi, dan ketidakjelasan identitas. Temuan ini menegaskan bahwa ketidakstabilan psikologis dalam fase dewasa berkembang bukan pengalaman yang langka melainkan realitas terstruktur dan terstandar secara relevan pada lintas budaya, termasuk di Indonesia.

Relevansi fase perkembangan ini semakin konkret apabila ditinjau dari lensa generasi. Pada usia 18 hingga 29 tahun yang menjadi fokus penelitian ini pada praktiknya beririsan secara signifikan dengan kelompok kelahiran Generasi Z, yaitu individu yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012. Generasi ini tercatat sebagai kelompok generasi terbesar di Indonesia saat ini, dengan proporsi 27,94% dari total populasi nasional atau setara 74,93 juta jiwa, melampaui generasi milenial yang berada di angka 25,87% (IDN Research Institute, 2024). Sebagai *digital native*, Generasi Z tumbuh di tengah konsumsi dan aktivitas digital yang turut membentuk proses eksplorasi identitas mereka, meskipun di sisi lain

berpotensi membebani kesejahteraan psikologisnya (*IDN Research Institute*, 2024). Kelompok tertua dari generasi ini kini mulai memasuki dunia kerja dan kehidupan mandiri, sebuah masa transisi yang diwarnai oleh kebutuhan besar akan pendampingan dan dukungan bagi kesejahteraan psikologis mereka, sejalan dengan karakteristik ketidakstabilan (*instability*) yang dikemukakan Arnett (2000).

Kondisi kerentanan tersebut tergambar secara konkret dalam data ketenagakerjaan nasional. Badan Pusat Statistik (BPS, 2023) mencatat bahwa pengangguran berusia 15 hingga 29 tahun mencapai 5,60 juta orang, atau setara dengan 71,24% dari total 7,86 juta penganggur secara nasional. BPS (2024) lebih lanjut melaporkan bahwa 23,78% pemuda Indonesia berstatus *Not in Employment, Education, and Training* (NEET) tidak sedang bekerja, bersekolah, maupun mengikuti pelatihan apa pun. Kondisi ini hadir beriringan dengan tekanan sosial yang bersumber dari ekspektasi keluarga, seperti desakan untuk segera memiliki pekerjaan tetap, mencapai kemandirian finansial, memiliki pasangan hidup, bahkan menikah sebelum usia tertentu. Arnett (2014) mencatat bahwa tuntutan yang berlaku dari domain pekerjaan, cinta, dan pandangan hidup merupakan sumber ketegangan psikologis yang dominan pada fase ini. Tekanan pada domain pekerjaan tersebut turut tergambar dalam data spesifik mengenai Generasi Z. Rata-rata pendapatan bulanan pekerja sektor formal pada kelompok usia 15-24 tahun hanya berkisar Rp1.700.025, sementara kelompok usia 25-29 tahun rata-rata memperoleh Rp2.773.639 per bulan (*IDN Research Institute*, 2024). Kelompok usia terakhir ini beririsan langsung dengan batas atas rentang usia dewasa berkembang dalam penelitian ini. Ketimpangan pendapatan tersebut turut menjadi alasan hampir separuh Generasi Z berusia 21 hingga 26 tahun (47%) memiliki penghasilan tambahan di luar pekerjaan utama, baik melalui usaha mandiri maupun pekerjaan lepas, sebagai strategi bertahan di tengah tekanan biaya hidup yang terus meningkat (*IDN Research Institute*, 2024). Kerentanan finansial ini turut berimplikasi pada relasi keluarga, sebab 62,7% Generasi Z tercatat masih bergantung secara finansial kepada orang tua maupun keluarga besar, sementara 19,6% lainnya justru berada pada posisi sebaliknya, yakni turut menanggung kebutuhan finansial keluarga mereka sendiri (*IDN*

Research Institute, 2024). Pola serupa tampak pula pada ranah relasi personal. Dari 602 responden Generasi Z yang disurvei, hanya 2% yang telah menikah, sementara 36% menyatakan berencana menikah pada masa depan dan sisanya memandang pernikahan sebagai tonggak kehidupan yang masih jauh (*IDN Research Institute*, 2024). Kesiapan finansial dan kesiapan mental menjadi dua pertimbangan utama yang lebih banyak disebutkan dibandingkan kesiapan usia. Pola ini mengindikasikan bahwa penundaan pernikahan pada kelompok ini bukan semata soal preferensi personal, melainkan cerminan dari ketidakstabilan (*instability*) yang menjadi ciri khas fase dewasa berkembang menurut Arnett (2000). Apabila tuntutan-tuntutan tersebut tidak diimbangi oleh sumber daya psikologis yang memadai, kondisi ini secara langsung mengancam kualitas kesejahteraan psikologis individu yang bersangkutan.

Kerentanan psikologis tersebut terkonfirmasi oleh data kesehatan mental nasional. Survei Kesehatan Indonesia (Kemenkes RI, 2023) mencatat bahwa prevalensi depresi tertinggi secara nasional terkonsentrasi pada kelompok usia 15-24 tahun, yakni sebesar 2%, angka tertinggi dibandingkan dengan kelompok usia mana pun. *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS, 2021) mengungkap bahwa kerentanan ini bahkan telah tampak sejak fase remaja, dimana satu dari tiga remaja Indonesia, setara dengan 15,5 juta individu, mengalami masalah kesehatan mental dalam dua belas bulan terakhir, dengan kecemasan sebagai gangguan yang paling banyak dilaporkan, yakni sebesar 26,7%. Dari perspektif generasi, kesehatan mental bahkan menempati posisi kedua sebagai keresahan utama Generasi Z Indonesia dengan persentase 51%, hanya terpaut tipis di bawah ketimpangan sosial ekonomi yang berada di posisi teratas dengan 60% (*IDN Research Institute*, 2024). Angka-angka ini merepresentasikan pola kerentanan psikologis yang berlanjut dari fase remaja hingga fase dewasa berkembang. Kerentanan ini diperparah oleh akses yang masih sangat terbatas terhadap layanan profesional untuk menanganinya. Dengan populasi mencapai 260 juta jiwa, Indonesia baru memiliki 773 psikiater dan 451 psikolog klinis, sementara penempatan psikolog di layanan kesehatan primer (puskesmas) juga masih sangat terbatas dan belum merata ke seluruh daerah (*IDN Research Institute*, 2024). Kondisi ini menunjukkan perlunya pendekatan yang

melampaui diagnosis klinis untuk memahami kesejahteraan psikologis dewasa berkembang secara utuh. Psikologi positif menjawab kebutuhan tersebut melalui konstruk *subjective well-being*, sebuah kerangka yang mengukur bukan hanya ketiadaan gangguan, melainkan juga sejauh mana individu menghayati kehidupannya sebagai sesuatu yang positif dan bermakna.

Kesejahteraan subjektif merupakan konstruk psikologis multidimensional yang mencerminkan evaluasi kognitif dan emosional individu terhadap keseluruhan kehidupannya. Diener (1984) meletakkan fondasi konseptual kesejahteraan subjektif melalui dua dimensi utama yang saling melengkapi, yaitu dimensi kognitif berupa kepuasan hidup (*life satisfaction*), dimana penilaian deliberatif (pengambilan keputusan yang dilakukan) individu mengenai seberapa baik kondisi hidupnya dibandingkan standar ideal yang ia tetapkan sendiri, yang diukur secara baku melalui *Satisfaction with Life Scale* (Diener dkk., 1985), serta dimensi afektif yang mencakup afek positif dan afek negatif, merupakan dua dimensi emosional yang mencerminkan kualitas pengalaman emosional sehari-hari, yang diukur melalui *Positive and Negative Affect Schedule* (Watson dkk., 1988). Diener dkk. (2018) menegaskan bahwa individu dikatakan memiliki kesejahteraan subjektif tinggi ketika ia melaporkan kepuasan hidup yang baik, dominannya afek positif, dan minimalnya afek negatif. Sifat subjektif dari konstruk ini menjadikannya sangat relevan bagi dewasa berkembang, karena penilaian terhadap kualitas hidup ditentukan oleh perspektif internal individu, bukan semata oleh kondisi objektif di luar dirinya. Relevansi ini semakin dipertegas oleh data Indeks Kebahagiaan Indonesia (BPS, 2021) yang mencatat skor nasional sebesar 71,49 dari skala 0-100, mengindikasikan bahwa sebagian besar penduduk usia produktif muda belum sepenuhnya berada dalam kondisi psikologis yang optimal.

Gambaran statistik mengenai rendahnya kesejahteraan subjektif di kalangan penduduk usia produktif muda tersebut memerlukan pendalaman yang bersifat fenomenologis agar dimensi individual dari konstruk ini dapat dipahami secara lebih nyata dan kontekstual. Untuk tujuan itu, peneliti melaksanakan sebuah studi pendahuluan (*preliminary study*) melalui wawancara individual terstruktur dengan seorang mahasiswi berusia 22 tahun yang tengah menempuh pendidikan tinggi di

salah satu Universitas Negeri di Jakarta, sebagai bagian dari proses penyiapan penelitian ini. Partisipan dipilih karena ia secara demografis merepresentasikan populasi target penelitian ini, yakni individu di fase *emerging adulthood* yang secara aktif menghadapi tuntutan dan tekanan dalam periode transisi tersebut. Wawancara dirancang untuk menelusuri secara mendalam kondisi kesejahteraan subjektif partisipan dari kedua dimensi yang dikonseptualisasikan oleh Diener (1984), yaitu evaluasi kognitif individu terhadap keseluruhan kepuasan hidupnya, maupun pengalaman afektif emosionalnya dalam kehidupan sehari-hari. Temuan dari studi pendahuluan ini tidak dimaksudkan sebagai data yang digeneralisasikan secara statistik, melainkan sebagai ilustrasi empiris awal yang menegaskan realitas fenomenologis dari permasalahan kesejahteraan subjektif yang menjadi fokus penelitian ini.

Dari sisi evaluasi kognitif terhadap kepuasan hidupnya, partisipan secara konsisten menggambarkan kondisi kehidupannya sebagai sesuatu yang belum sesuai dengan harapan, dan jauh dari kondisi ideal yang diinginkan. Ketidaksesuaian ini berakar pada serangkaian perubahan yang tidak terantisipasi sejak tahun 2021, yaitu ketika kehilangan sosok ayah akibat COVID-19 mengakibatkan runtuhnya sistem dukungan utama sekaligus mengubah stabilitas kondisi keluarga secara menyeluruh. Dalam menilai kondisi kehidupannya saat ini, partisipan menempatkan dirinya pada rentang netral hingga kurang memuaskan, ia mengakui bahwa meskipun kebutuhan dasar secara ekonomi masih terpenuhi, terdapat sejumlah aspek kehidupan yang ia nilai masih perlu ditingkatkan secara signifikan. Meskipun berhasil meraih pencapaian yang ia akui sebagai hal paling bermakna dalam hidupnya, yakni diterima di program studi yang dicita-citakan sejak masa sekolah menengah, bahkan di tengah situasi berkabung sekalipun, partisipan menegaskan bahwa ketenangan dan kebahagiaan sejati yang paling ia dambakan hingga saat ini belum berhasil ia raih. Apabila diberi kesempatan untuk mengulang perjalanan hidupnya, partisipan menyatakan sangat ingin mengubah momen di mana ia tidak sempat melindungi sang ayah secara optimal dari ancaman wabah yang merenggutnya. Secara keseluruhan, gambaran tersebut menggambarkan profil evaluasi kognitif, yang mayoritas dipengaruhi oleh ketidakpuasan subjektif dan kurangnya pemenuhan aspek

eksistensial yang bermakna. Menurut kerangka Diener dkk. (1985), hal ini menunjukkan skor kepuasan hidup yang rendah pada dimensi kognitif dalam kesejahteraan subjektif.

Dari sisi dimensi afektif, profil emosional partisipan menampilkan gambaran yang lebih kompleks dan secara keseluruhan didominasi oleh kecenderungan afek negatif yang lebih menonjol dibandingkan afek positifnya. Partisipan menyatakan bahwa dirinya sangat sensitif terhadap tekanan, bahkan pada tekanan yang biasanya dianggap ringan oleh orang lain, serta cenderung menahan rasa kesal yang kemudian muncul secara tidak langsung melalui berbagai respons emosional lainnya. Pandangan kognitif yang pesimis memicu munculnya ketakutan permanen terkait berbagai kemungkinan buruk, kelebihan khawatir terhadap hal-hal kecil termasuk kondisi kesehatannya sendiri, serta kecemasan tak berujung yang berasal dari pola overthinking yang sulit dikendalikan. Perasaan malu di lingkungan sosial yang baru, kegugupan ketika berada di depan banyak orang, emosi yang mudah meletus, serta ketidakmampuan mempertahankan tekad kuat karena rasa takut akan kekecewaan, juga merupakan elemen penting dalam profil afektifnya. Sebaliknya, dalam aspek afek positif, peserta memperlihatkan minat mendalam terhadap seni tari sebagai bidang yang paling efektif menimbulkan antusiasme, kepedulian emosional yang kuat terhadap orang terdekat, serta peningkatan kondisi afektif yang dirasakan secara bertahap bersamaan dengan penanganan medis yang dijalani. Namun, responden secara jelas mengakui bahwa rasa bahagia dan ketenangan dalam pengalaman emosional sehari-hari belum tercapai secara konsisten dan berkelanjutan dalam hidupnya. Gambaran tersebut sejalan dengan konseptualisasi Watson dkk. (1988) yang menyatakan bahwa ketidakseimbangan antara intensitas afek positif dan afek negatif menjadi indikator utama rendahnya kesejahteraan subjektif pada dimensi afektif.

Secara umum, hasil studi pendahuluan tersebut menunjukkan bahwa masalah rendahnya kesejahteraan subjektif pada orang dewasa di Indonesia tidak hanya terlihat dari data survei nasional, melainkan merupakan kenyataan hidup yang dirasakan secara nyata, berlapis, dan berkelanjutan dalam pengalaman pribadi. Kombinasi antara penilaian kognitif yang penuh rasa tidak puas dan dominasi

emosi negatif yang konsisten dalam kehidupan sehari-hari menggambarkan profil kesejahteraan subjektif yang secara empiris berada di bawah kondisi optimal. Lebih lanjut, responden dalam penelitian *pilot study* ini merupakan individu yang secara objektif telah mencapai prestasi akademik yang signifikan, serta melaporkan adanya kekurangan kesejahteraan psikologis yang serius. Hal ini menjadi kontradiksi, yang memperkuat pandangan Diener (1984) bahwa kesejahteraan subjektif tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi objektif kehidupan, melainkan juga bergantung pada cara seseorang menilai dan merasakan kondisi tersebut secara pribadi. Kondisi tersebut tidak berdiri sendiri tanpa konsekuensi, karena tingkat kesejahteraan subjektif memengaruhi kualitas fungsi psikologis maupun hubungan sosial individu secara keseluruhan.

Tinggi rendahnya kesejahteraan subjektif membawa konsekuensi yang nyata bagi fungsi psikologis dan sosial individu. Individu dengan kesejahteraan subjektif tinggi terbukti memiliki ketahanan psikologis yang lebih kuat dalam menghadapi tekanan (Tugade & Fredrickson, 2004), menjalin relasi interpersonal yang lebih berkualitas (Diener & Seligman, 2002), serta menunjukkan keberhasilan yang lebih baik dalam karier dan kesehatan fisik jangka panjang (Lyubomirsky dkk., 2005). Sebaliknya, individu dengan kesejahteraan subjektif rendah menunjukkan peningkatan gejala depresi dan kecemasan, serta penurunan kapasitas untuk terlibat dalam aktivitas yang bermakna (Keyes, 2002). Pemahaman atas faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan subjektif menjadi langkah krusial berikutnya. Diener (1984) mengidentifikasi bahwa kesejahteraan subjektif dipengaruhi oleh kepribadian, kondisi kesehatan, intensitas kontak sosial, dan keterlibatan dalam aktivitas bermakna di mana kepribadian, khususnya ekstrasversi tinggi dan neurotisisme rendah, merupakan prediktor yang paling konsisten (Diener & Lucas, 2000). Yang lebih penting lagi, faktor psikologis yang dapat dilatih dan diintervensi memberikan kontribusi lebih besar serta berkelanjutan terhadap kesejahteraan subjektif dibandingkan sekadar faktor material (Lyubomirsky dkk., 2005). Dalam kerangka inilah rasa syukur secara konsisten muncul dalam literatur sebagai salah satu faktor psikologis yang paling kuat kaitannya dengan kesejahteraan subjektif.

Rasa syukur merupakan konstruk psikologis yang menempati posisi sentral dalam psikologi positif. Wood dkk. (2010) mendefinisikannya sebagai kecenderungan disposisional (karakteristik) individu untuk menyadari dan merespons secara positif peran faktor-faktor eksternal, baik berupa orang lain maupun keadaan atas pengalaman-pengalaman baik yang telah diterimanya. Menurut Emmons dan McCullough (2003), rasa syukur bukan sekadar emosi reaktif yang singkat, melainkan sebuah disposisi kepribadian yang stabil dan secara rutin memengaruhi cara seseorang menginterpretasikan serta merespons berbagai peristiwa dalam hidupnya. McCullough dkk. (2001) meletakkan rasa syukur dalam kerangka *Moral Affect Theory*, yang menjelaskannya sebagai afek moral yang mendorong individu untuk menghargai kebaikan yang diterima sekaligus memotivasi perilaku prososial sebagai respons. Di ranah sosial-budaya Indonesia, rasa syukur memiliki dimensi yang lebih beragam daripada pemikiran Barat. Hal ini secara bawaan mengandung nuansa hubungan antar sesama manusia dan elemen transendental terhadap Tuhan Yang Maha Esa, yang menjadi bagian tak terpisahkan dari nilai religiusitas masyarakat Indonesia (Listiyandini dkk., 2015).

Kapasitas individu untuk merasakan dan mengekspresikan rasa syukur bervariasi dan dapat digambarkan melalui empat fase yang diidentifikasi oleh McCullough dkk. (2002), intensitas, yaitu seberapa kuat rasa syukur dirasakan dalam suatu momen, frekuensi, yaitu seberapa sering rasa syukur muncul dalam kehidupan sehari-hari, *span*, yaitu luasnya cakupan aspek kehidupan yang disyukuri, dan *density*, yaitu banyaknya pihak yang menjadi objek rasa syukur. Individu dengan disposisi rasa syukur yang kuat merasakan keempat dimensi ini pada tingkatan yang lebih tinggi dan lebih konsisten. Watkins dkk. (2003) menambahkan bahwa individu yang bersyukur juga dicirikan oleh tiga karakteristik kognitif-afektif, yaitu ketiadaan rasa kekurangan (*lack of a sense of deprivation*), apresiasi terhadap hal-hal sederhana, dan kecenderungan menghargai kontribusi orang lain terhadap kesejahteraannya. Keempat faktor dan tiga karakteristik ini secara kolektif menentukan sejauh mana rasa syukur berfungsi sebagai sumber daya psikologis aktif dalam kehidupan seseorang.

Individu yang memiliki rasa syukur tinggi menunjukkan berbagai keunggulan psikologis yang signifikan. Emmons dan Mishra (2011) menemukan bahwa mereka memiliki ketahanan psikologis yang lebih baik dalam menghadapi tekanan dan kesulitan hidup. McCullough dkk. (2002) membuktikan bahwa rasa syukur berkorelasi positif dengan perilaku prososial dan empati, serta berkorelasi negatif dengan iri hati dan materialisme. Secara mekanistik, Broaden-and-Build Theory (Fredrickson, 2001) menjelaskan bahwa rasa syukur sebagai bentuk emosi positif, dan memperluas cakupan pikiran dan repertoar (strategi) perilaku individu, yang secara kumulatif membangun sumber daya psikologis jangka panjang. Di samping itu, Watkins dkk. (2003) mengidentifikasi bahwa rasa syukur mengalihkan fokus perhatian kognitif individu dari kecemasan atas hal yang belum dimiliki menuju apresiasi atas hal yang telah diterima. Kedua mekanisme ini menempatkan rasa syukur sebagai sumber daya protektif yang sangat relevan bagi individu dalam fase transisi seperti dewasa berkembang.

Keterkaitan antara rasa syukur dan kesejahteraan subjektif telah terkonfirmasi secara konsisten di berbagai konteks budaya dan kelompok usia. Semakin tinggi rasa syukur yang dimiliki seseorang, semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif yang dilaporkannya dan sebaliknya. Hubungan ini dikonfirmasi oleh meta-analisis Wood dkk. (2010) terhadap lebih dari 50 studi empiris, serta oleh studi eksperimental Emmons dan McCullough (2003) yang menunjukkan bahwa praktik rasa syukur secara rutin meningkatkan kepuasan hidup dan menurunkan frekuensi afek negatif. Temuan ini konsisten dalam konteks Asia, dalam Datu (2014) mengonfirmasi hubungan positif antara rasa syukur dan kepuasan hidup pada mahasiswa Filipina, sedangkan Kong dkk. (2012) mereplikasi temuan serupa pada dewasa muda di Tiongkok. Di Indonesia, Rahmania dkk. (2019) menemukan hubungan positif antara rasa syukur dan kesejahteraan subjektif pada kelompok remaja, dan Dinanti dan Mangundjaya (2023) membuktikan secara empiris keterkaitan rasa bersyukur dengan kebahagiaan pada dewasa muda. Konsistensi temuan lintas budaya ini menegaskan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat reliabel dan bermakna.

Meskipun demikian, kajian empiris yang secara khusus menguji hubungan antara rasa syukur dengan kesejahteraan subjektif pada populasi dewasa

berkembang, yaitu dengan mengintegrasikan dimensi kognitif melalui SWLS dan dimensi afektif melalui PANAS secara simultan menggunakan instrumen yang telah diadaptasi secara psikometris dalam konteks budaya lokal masih sangat terbatas. Kesenjangan empiris inilah yang menjadi landasan utama penelitian ini. Atas dasar tersebut, penelitian ini dilaksanakan untuk mengkaji secara empiris hubungan antara rasa syukur dan kesejahteraan subjektif pada individu di fase dewasa berkembang.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan paparan di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah utama, yaitu:

1. Individu pada fase dewasa berkembang di Indonesia sangat rentan mengalami penurunan kesejahteraan subjektif akibat tingginya tuntutan adaptasi dan instabilitas psikososial.
2. Keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mental profesional di Indonesia memperbesar risiko rendahnya kesejahteraan psikologis pada dewasa berkembang yang mengalami tekanan psikososial, sehingga diperlukan pemahaman mengenai sumber daya psikologis internal yang dapat diakses secara mandiri.
3. Masih terbatasnya kajian empiris yang secara khusus menguji hubungan antara rasa syukur dengan kepuasan hidup serta afek positif dan negatif pada dewasa berkembang di Indonesia menyebabkan belum tersedianya data ilmiah yang memadai sebagai dasar pengembangan strategi peningkatan kesejahteraan psikologis pada kelompok ini.

1.3 Batasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada kajian mengenai hubungan antara rasa syukur dan kesejahteraan subjektif pada individu dewasa berkembang yang berusia 18 hingga 29 tahun (Arnett, 2014). Instrumen yang digunakan meliputi *Gratitude Questionnaire-6* (GQ-6) untuk mengukur rasa syukur, serta kombinasi *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) dan *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS) untuk mengukur dimensi kognitif dan afektif dari kesejahteraan

subjektif. Secara metodologis, penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menganalisis hubungan antarvariabel tersebut tanpa melibatkan variabel mediator maupun moderator lainnya.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah: “Apakah terdapat hubungan antara rasa syukur dengan kesejahteraan subjektif pada individu di fase dewasa berkembang?”

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah dipaparkan, tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris hubungan antara rasa syukur dengan kesejahteraan subjektif pada individu di fase dewasa berkembang.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah yang berarti bagi pengembangan literatur psikologi positif, khususnya dalam mengisi kesenjangan empiris mengenai hubungan antara rasa syukur dan kesejahteraan subjektif pada populasi dewasa berkembang di Indonesia. Secara teoritis, temuan penelitian ini memperkuat validitas empiris Broaden-and-Build Theory (Fredrickson, 2001) dalam konteks budaya Indonesia yang bersifat kolektivistis dan religius, mengingat sebagian besar penelitian terdahulu mengenai konstruk ini dilakukan dalam setting budaya Barat. Selain itu, hasil penelitian ini berkontribusi dalam menguji relevansi lintas budaya konstruk rasa syukur sebagaimana dirumuskan oleh McCullough et al. (2001), sekaligus memperkaya pemahaman tentang peran rasa syukur sebagai faktor protektif psikologis pada masa transisi dewasa berkembang. Temuan ini diharapkan menjadi pijakan bagi penelitian selanjutnya untuk mengeksplorasi variabel-variabel moderator yang lebih

kontekstual, seperti dimensi spiritualitas dan nilai-nilai kolektivisme, dalam hubungannya dengan kesejahteraan subjektif.

1.6.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan memberikan implikasi yang nyata bagi berbagai pihak yang berperan dalam peningkatan kesejahteraan psikologis individu dewasa berkembang. Bagi praktisi kesehatan mental seperti psikolog dan konselor, temuan korelasional ini menawarkan landasan empiris untuk menyusun program intervensi berbasis rasa syukur yang lebih kontekstual dan responsif, terutama dalam merespons tekanan psikologis yang kerap muncul pada masa transisi dewasa berkembang, seperti perbandingan sosial di media sosial dan ketidakpastian identitas diri. Bagi institusi pendidikan tinggi, hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam mengembangkan program promosi kesehatan mental yang berbasis bukti dan tepat sasaran bagi komunitas mahasiswanya. Adapun bagi individu dewasa berkembang itu sendiri, penelitian ini diharapkan memberikan wawasan empiris tentang peran rasa syukur sebagai sumber daya psikologis (psychological resource) yang berkaitan signifikan dengan kepuasan hidup dan keseimbangan afek, sehingga dapat mendorong penghayatan rasa syukur secara lebih sadar dan terencana sebagai bagian dari upaya pemeliharaan kesejahteraan psikologis sehari-hari.