

# Peranan Rasa Syukur terhadap Kepuasan Hidup Remaja Madya SMA saat Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ)

Alda Clarissa Sunaryo & Erik Wijaya

Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

## Abstract

*In the current situation of the COVID-19 pandemic in Indonesia, it has an impact on the field of education which results in changes in the learning system which carried out using a distance learning system. The distance learning system performed by students and teachers has negative impacts and positive impacts. One of the positive impacts is students can learn to feel grateful for the conditions they experienced during the COVID-19 pandemic. When students have gratitude, students can enjoy experiences and difficult situations during the COVID-19 pandemic which makes them have to do distance learning as a positive thing and it will lead to life satisfaction in students. Therefore, this study aims to determine the role of gratitude on life satisfaction in middle adolescents in senior high school during distance learning. This study was conducted on 1298 senior high school students aged 15-18 years old who are doing distance learning in Indonesia. The research method used is a non-experimental quantitative research method. The gratitude measure instrument used is The Gratitude Questionnaire-Six Item Form (GQ-6) and the student's life satisfaction measure instrument used is the Multidimensional Student's Life Satisfaction Scale (MSLSS). Based on the Structural Equation Model (SEM) analysis through the structural model of gratitude on student's life satisfaction, the results obtained in this study with  $t$ -value =  $14.56 > 1.96$  or  $R^2$  value is 51%. Thus, gratitude has a positive and significant role of 51% on life satisfaction in middle adolescents in senior high school during distance learning.*

**Keywords:** gratitude, life satisfaction, middle adolescents, senior high school students, distance learning

---

Alda Clarissa Sunaryo adalah alumni Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara. Erik Wijaya adalah Dosen Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara. Korespondensi artikel dialamatkan ke e-mail: alda.705170098@stu.untar.ac.id

## Pendahuluan

Pada saat ini seluruh dunia termasuk salah satunya adalah Negara Indonesia sedang digemparkan dengan virus baru yang penyebarannya sangat cepat, yaitu virus corona. Menurut *The Centers for*

*Disease Control's Website* (2020), *World Health Organization* (WHO) memberikan nama resmi untuk penyakit yang menyebabkan wabah virus corona 2019 sebagai *coronavirus disease 2019* atau COVID-19 pada tanggal 11 Februari 2020. Pada tanggal 11 Februari 2020 ini juga, WHO mendeklarasikan COVID-19 sebagai pandemi (GP Editors, 2020). COVID-19 adalah penyakit yang disebabkan oleh *novel coronavirus* dan menyebabkan penyakit saluran pernapasan yang sangat ringan (beberapa tanpa gejala yang dilaporkan) hingga yang parah mengakibatkan kematian (*The Centers for Disease Control's Website*, 2020).

Pandemi COVID-19 memiliki dampak yang sangat luas diberbagai bidang kehidupan, salah satunya adalah bidang pendidikan. Pandemi COVID-19 yang secara tiba-tiba menyerang mengakibatkan pemerintahan di

Indonesia memutuskan untuk menutup sekolah dan perguruan tinggi sebagai upaya untuk mengurangi kontak dengan orang-orang atau menjaga jarak (Aji, 2020).

Menurut data dari *United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization* atau UNESCO (n.d.), pada tahun 2018 terdapat 1.784.796.937 pelajar di seluruh dunia yang terdaftar di tingkat pra sekolah sampai tingkat perguruan tinggi. Lalu, berdasarkan data dari *United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization* atau UNESCO (n.d.) menunjukkan per tanggal 06 September 2020 terdapat 47.3% dari total peserta didik yang terdaftar dan 827,579,829 pelajar di seluruh dunia yang terpengaruh oleh dampak pandemi COVID-19 pada kegiatan belajar mengajar tatap muka di lingkungan sekolah karena sekolah sedang ditutup sementara. Kemudian, per tanggal 06

September 2020 terdapat 68,265,787 pelajar di Indonesia yang terpengaruh oleh dampak pandemi COVID-19 pada kegiatan belajar mengajar tatap muka di lingkungan sekolah karena sekolah sedang ditutup sementara (*United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization*, n.d.).

Salah satu dampak pandemi COVID-19 dalam hal pendidikan adalah kegiatan belajar mengajar harus dilakukan menggunakan alternatif lain, seperti pembelajaran jarak jauh (PJJ) atau daring dengan memanfaatkan teknologi informasi (Pakpahan & Fitriani, 2020). Salehudin (2020) mengatakan bahwa pembelajaran jarak jauh (PJJ) adalah salah satu upaya pembelajaran interaktif yang menggunakan jaringan internet dan komputer sebagai sarana kegiatan belajar mengajar. Di dalam keadaan pandemi COVID-19 ini membuat semua kegiatan belajar mengajar antara guru dan siswa-

siswi harus dilakukan melalui PJJ. Hal ini menyebabkan adanya beberapa dampak negatif dan positif dari PJJ pada saat pandemi COVID-19 ini (Mukhtar et al., 2020).

Mukhtar et al. (2020) mengatakan beberapa dampak negatif dari PJJ, antara lain: (a) pemahaman siswa-siswi terhadap mata pelajaran selama pembelajaran daring tidak dapat dinilai oleh guru karena kurangnya tanggapan atau umpan balik langsung dari siswa-siswi; (b) rentang perhatian siswa menjadi terbatas dan bahan pembelajaran daring bersifat intensif sebagai batasan; (c) pembelajaran yang dilakukan melalui praktik tidak dapat dilakukan, sehingga guru hanya dapat mengajar dan menilai komponen pengetahuan, serta siswa-siswi hanya dapat mempelajari materi pembelajaran secara teoretis; dan (d) beberapa siswa-siswi mencoba untuk mengakses bahan-

bahan materi pembelajaran selama ujian atau penilaian di pembelajaran daring.

Selain dampak negatif, PJJ juga memiliki dampak positif. Menurut Mukhtar et al. (2020), beberapa dampak positif dari PJJ, antara lain: (a) siswa-siswi menjadi lebih mudah untuk mengakses guru dan bahan ajar; (b) mengurangi biaya perjalanan dan biaya lainnya; (c) memudahkan tugas administratif seperti mencatat di kelas dan penilaian untuk kehadiran; dan (d) siswa-siswi menjadi lebih mandiri dalam belajar. Dampak positif pada saat pandemi COVID-19 ini juga dapat berupa mengajarkan siswa-siswi agar dapat terus bersyukur. Siswa-siswi dapat mengungkapkan rasa syukurnya atas kesempatan untuk dapat terus belajar walaupun dunia di sekitar mereka harus terhenti karena dipisahkan oleh jarak dengan teman-temannya. Tetapi banyak yang menyatakan bahwa berkumpul

dengan teman sekelas setiap hari, meskipun jarak mereka jauh juga dapat membantu mereka memelihara rasa kebersamaan dan kesejahteraan mental (Gomez et al., 2020).

## **Kajian Pustaka**

### **Rasa Syukur**

McCullough et al. (2002) mendefinisikan rasa syukur sebagai suatu kecenderungan umum untuk mengenali dan menanggapi segala sesuatu dengan perasaan berterima kasih atas kebaikan orang lain dalam pengalaman positif yang dimiliki individu. Individu yang memiliki sikap bersyukur yang tinggi juga mengalami rasa syukur yang lebih banyak di setiap harinya dan di berbagai keadaan kehidupan yang lebih luas daripada mereka yang rendah dalam sikap bersyukur (Kong et al., 2014). Rasa syukur mendorong individu agar dapat menikmati pengalaman dan situasi hidup

sebagai sesuatu hal yang positif, sehingga individu merasa puas dan menikmati keadaan hidupnya. Kemudian, individu yang merasa puas dengan hidupnya akan memiliki kemampuan untuk menghargai segala keadaan di hidupnya (Lyubomksky et al., 2005).

Rasa syukur yang dimiliki siswa-siswi mendorong mereka agar dapat melewati masa-masa sulit semasa pandemi COVID-19 ini yang membuat mereka harus melakukan PJJ. Berdasarkan hasil wawancara terhadap tiga siswi SMA yang mengikuti PJJ, didapati bahwa siswi merasa bersyukur dengan adanya PJJ karena PJJ dapat mengurangi risiko bertambahnya jumlah orang yang positif COVID-19 (J. L. Mashudi, komunikasi personal, September 10, 2020), memiliki waktu yang lebih banyak untuk berkumpul dengan keluarga (A. D. Larasati, komunikasi personal, September 10, 2020), dan adanya PJJ membuat

dirinya masih dapat bersekolah dan mendapatkan materi pembelajaran baru walaupun situasi saat ini tidak memungkinkan untuk sekolah tatap muka seperti biasa (R. Natasha, komunikasi personal, September 14, 2020).

Dengan adanya rasa syukur terhadap PJJ akan menimbulkan cara pandang yang baru pada siswa-siswi mengenai dampak positif dari pandemi COVID-19. Rasa syukur yang dimiliki individu dapat memberikan sebuah kekuatan untuk membawa kembali harapan ke dalam hidup, menyembuhkan, dan membantu individu dalam mengatasi masa-masa sulit yang dihadapinya pada saat pandemi COVID-19 (Khorrami, 2020b). Rasa syukur yang dimiliki oleh setiap individu juga dapat menimbulkan emosi positif seperti rasa senang, rasa mencintai, dan rasa puas yang dapat menghilangkan emosi negatif seperti rasa cemas (Greenberg, 2015). Khorrami (2020a)

mengemukakan bahwa ketika individu lebih fokus pada hal yang positif daripada hal yang negatif, maka individu akan mengalami peningkatan dalam kepuasan hidup, rasa senang, rasa menghargai, kebaikan, empati, ekspresi, dan perilaku yang lebih positif.

### **Kepuasan Hidup**

Menurut You et al. (2018), beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan rasa syukur berkorelasi positif dengan kepuasan hidup pada remaja. Pavot dan Diener (1993) mengemukakan bahwa kepuasan hidup adalah penilaian kognitif dari kehidupan seseorang yang dilakukan secara sadar dengan kriteria penilaian yang dibuat bergantung pada individu tersebut. Kepuasan hidup dan kebahagiaan secara positif berkaitan dengan rasa syukur (You et al., 2018). Adanya rasa syukur pada diri individu secara konsisten dapat dikaitkan dengan

lebih tingginya kepuasan hidup yang dimiliki oleh individu tersebut (Park et al., 2004). Kemudian, Diener (dalam Green et al., 2019) mengemukakan bahwa rasa syukur sebagai pengalaman positif yang dapat meminimalkan pengaruh negatif dari pengalaman lain untuk berkontribusi pada kepuasan hidup yang lebih tinggi.

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Salvador-Ferrer (2017) pada 309 mahasiswa di Spanyol dengan rentang usia 17 sampai 56 tahun menunjukkan bahwa rasa syukur berkorelasi negatif dengan kepuasan hidup secara signifikan yang artinya individu yang memiliki tingkat rasa syukur yang lebih tinggi cenderung mengalami kepuasan hidup yang lebih rendah. Kemudian, penelitian yang dilakukan oleh Robustelli dan Whisman (2016) pada 945 partisipan yang berada di masa dewasa madya dan sudah menikah

serta punya anak menunjukkan hasil penelitian yang berkorelasi positif secara signifikan antara rasa syukur dan kepuasan hidup yang artinya individu yang memiliki tingkat rasa syukur yang tinggi, maka juga memiliki kepuasan hidup yang tinggi.

Pada penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa rasa syukur dan kepuasan hidup memiliki hubungan. Namun, terdapat perbedaan hasil penelitian mengenai korelasi negatif dan korelasi positif secara signifikan pada penelitian-penelitian sebelumnya. Lalu, belum banyak penelitian yang membahas mengenai peran rasa syukur terhadap kepuasan hidup. Oleh karena itu, penelitian-penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya hubungan antara rasa syukur dan kepuasan hidup menjadi dasar untuk penelitian dapat berkembang menjadi peran agar mendapatkan informasi lebih banyak mengenai

hubungan sebab-akibat (Variabel IV dan DV) antara rasa syukur dan kepuasan hidup.

Dalam penelitian-penelitian sebelumnya telah membahas mengenai rasa syukur dan kepuasan hidup pada lansia, orangtua, remaja, dan anak. Namun, belum ada penelitian yang membahas mengenai rasa syukur dan kepuasan hidup pada remaja madya di Sekolah Menengah Atas (SMA) di situasi saat pembelajaran jarak jauh (PJJ) akibat pandemi COVID-19 yang masih berlangsung sampai saat ini. Kemudian, remaja madya khususnya siswa-siswi SMA umumnya memiliki pemikiran yang lebih matang sesuai dengan tahap perkembangan fisik, kognitif, dan psikososial serta tugas perkembangannya.

Masa usia sekolah dapat dibagi menjadi tiga masa, yaitu masa praremaja (remaja awal), masa remaja (remaja madya), dan masa remaja akhir (Jahja,

2011). Menurut Santrock (2011), masa remaja (termasuk remaja madya) dapat didefinisikan sebagai suatu masa perkembangan transisi antara masa anak-anak dan dewasa dengan terjadinya beberapa perubahan pada biologis, kognitif, dan sosioemosional. Pada masa remaja madya rentang usianya berkisar antara minimal berusia 15 tahun dan maksimal berusia 18 tahun (Soetjiningsih, 2012).

Berdasarkan pemaparan-pemaparan di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai peran rasa syukur terhadap kepuasan hidup pada remaja madya di Sekolah Menengah Atas (SMA) saat pembelajaran jarak jauh (PJJ) karena pada keadaan pandemi COVID-19 mengharuskan setiap siswa-siswi secara siap atau tidak siap untuk tetap belajar dengan menggunakan sistem PJJ, sehingga hal tersebut dapat memengaruhi rasa syukur yang ada di dalam diri siswa-

siswi dan situasi pandemi COVID-19 juga dapat memengaruhi kepuasan hidup siswa-siswi.

## **Metode Penelitian**

### **Desain dan Subjek Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif non-eksperimental. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel *non-probability sampling*. Jenis penarikan sampel yang digunakan adalah jenis penarikan sampel dengan teknik *purposive sampling* dan *snowball sampling*. Lalu, partisipan pada penelitian ini merupakan siswa-siswi SMA sebanyak 1298 orang yang berada di tahap remaja madya dengan rentang usia 15-18 tahun di Indonesia dan sedang melakukan PJJ.



### **Alat Ukur Penelitian**

#### **Alat Ukur Variabel Rasa Syukur**

*Independent variable* yang akan diteliti dalam penelitian ini, yaitu rasa syukur. Alat Ukur yang digunakan untuk mengukur variabel rasa syukur adalah *The Gratitude Questionnaire-Six Item Form* (GQ-6) dari McCullough et al. (2002). Alat ukur GQ-6 ini merupakan alat ukur rasa syukur yang terdiri dari 6 butir pernyataan (2 butir negatif dan 4 butir positif). Alat ukur GQ-6 ini menggunakan skala *likert* dengan rentang dari 1 sampai 7, yaitu STS (Sangat Tidak Setuju), TS (Tidak Setuju), ATS (Agak Tidak Setuju), N (Netral), AS (Agak Setuju), S (Setuju), dan SS (Sangat Setuju). Alat ukur GQ-6 digunakan dengan tujuan untuk mengukur kecenderungan seseorang dalam merasakan dan mengalami rasa syukur dalam kehidupan sehari-harinya (McCullough et al., 2002).

Uji *construct validity* dan *construct*

*reliability* dilakukan menggunakan *measurement model* dengan metode *Confirmatory Factor Analysis* (CFA). Pada pengujian reliabilitas, nilai *construct reliability* (CR) pada variabel rasa syukur adalah 0.891. Keseluruhan butir dalam alat ukur GQ-6 ini memiliki nilai *Construct Reliability* (CR)  $\geq 0.70$ , sehingga butir-butir variabel rasa syukur yang diukur menggunakan alat ukur GQ-6 ini sudah memiliki konsistensi yang baik. Dengan demikian, tidak dilakukan pembuangan butir pada alat ukur GQ-6 ini. Uji *construct validity* memiliki nilai *standardized indicator loadings*  $\geq 0.5$ , sehingga butir-butir pada alat ukur GQ-6 ini sudah baik dan valid.

#### **Alat Ukur Variabel Kepuasan Hidup**

*Dependent variable* yang akan diteliti dalam penelitian ini, yaitu kepuasan hidup. Alat ukur yang digunakan untuk

mengukur variabel kepuasan hidup siswa-siswi adalah *Multidimensional Student's Life Satisfaction Scale* (MSLSS) dari Huebner (2001) yang sudah diadaptasi ke Bahasa Indonesia oleh Houtama (2018). Alat ukur MSLSS ini merupakan alat ukur kepuasan hidup untuk siswa-siswi dengan cakupan usia dari anak-anak sampai remaja yang berada di kelas 3 SD sampai dengan kelas 12 atau SMA 3 (Huebner, 2001).

Alat ukur MSLSS ini terdiri dari 40 butir pernyataan yang terbagi menjadi lima dimensi (Huebner, 2001). Kelima dimensi kepuasan hidup dari Huebner (2001) memiliki rincian sebagai berikut: (a) dimensi kepuasan terhadap keluarga terdiri dari 7 butir, (b) dimensi kepuasan terhadap pertemanan terdiri dari 9 butir, (c) dimensi kepuasan terhadap pendidikan/sekolah terdiri dari 8 butir, (d) dimensi kepuasan terhadap lingkungan tempat tinggal terdiri dari 9 butir, dan (e)

dimensi kepuasan terhadap diri sendiri terdiri dari 7 butir. Alat ukur MSLSS yang diadaptasi oleh Houtama (2018) menggunakan skala *likert* dengan rentang dari 1 sampai 4, yaitu STS (Sangat Tidak Setuju), TS (Tidak Setuju), S (Setuju), dan SS (Sangat Setuju).

Uji *construct validity* dan *construct reliability* dilakukan menggunakan *measurement model* dengan metode *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) pada setiap dimensi kepuasan hidup. Pada pengujian reliabilitas, nilai *construct reliability* (CR) untuk variable kepuasan hidup dimensi keluarga adalah 0.841, dimensi pertemanan adalah 0.873, dimensi pendidikan/sekolah adalah 0.884, dimensi lingkungan tempat tinggal adalah 0.854, dimensi diri sendiri adalah 0.865, dan total kepuasan hidup dari kelima dimensi adalah 0.915. Semua nilai *Construct Reliability* (CR) pada kelima dimensi kepuasan hidup dan total

kepuasan hidup memiliki nilai  $\geq 0.70$ , sehingga butir-butir dalam semua dimensi kepuasan hidup ini sudah memiliki konsistensi yang baik. Dengan demikian, tidak dilakukan pembuangan butir pada semua dimensi kepuasan hidup di alat ukur MSLSS ini. Uji *construct validity* pada kelima dimensi kepuasan hidup dan total kepuasan hidup memiliki nilai *standardized indicator loadings*  $\geq 0.5$ , sehingga butir-butir pada alat ukur MSLSS ini sudah baik dan valid.

### **Prosedur Penelitian**

Peneliti melakukan adaptasi alat ukur rasa syukur (GQ-6) dari McCullough et al. (2002) ke Bahasa Indonesia dan menyesuaikan dengan situasi PJJ. Kemudian, peneliti juga melakukan adaptasi alat ukur kepuasan hidup (*Multidimensional Student's Life Satisfaction Scale* atau MSLSS) dari Huebner (2001) yang telah diadaptasi ke

Bahasa Indonesia oleh Houtama (2018) agar dapat disesuaikan dengan situasi PJJ. Selanjutnya, pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan kuesioner melalui *google form*.

### **Pengolahan dan Teknik Analisis Data**

Pengolahan data dilakukan dengan teknik analisis *Structural Equation Modeling* (SEM) menggunakan *structural model* yang menguji hubungan sebab akibat satu *independent variable* (rasa syukur) terhadap satu *dependent variable* (kepuasan hidup) melalui program *LISREL* versi 8.8 *for windows*.

### **Hasil Penelitian**

Pada gambaran variabel penelitian yang pertama adalah gambaran variabel rasa syukur. Berdasarkan data yang diperoleh mengenai rasa syukur, didapatkan bahwa total skor terendah adalah 1.67 dan total

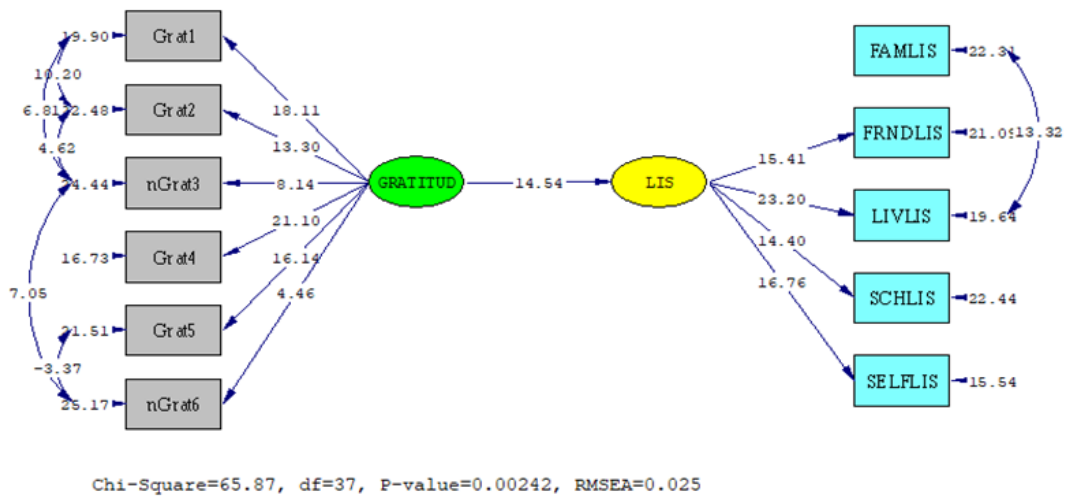
skor tertinggi adalah 7.00. Pada variabel rasa syukur yang menggunakan alat ukur dengan skala 1 sampai 7 memiliki nilai *mean* hipotetik penelitian, yakni 4.00. Kemudian, untuk nilai *mean* empirik yang diperoleh adalah 5.5699. Jadi, skor *mean* empirik lebih besar daripada skor *mean* hipotetik penelitian, sehingga dapat dikatakan bahwa tingkat rasa syukur dalam penelitian ini tinggi.

Gambaran variabel penelitian selanjutnya adalah gambaran variabel kepuasan hidup. Berdasarkan data yang diperoleh mengenai kepuasan hidup, didapatkan bahwa total skor terendah adalah 1.61 dan total skor tertinggi adalah 3.95. Pada variabel rasa syukur yang menggunakan alat ukur dengan skala 1 sampai 4 memiliki nilai *mean* hipotetik penelitian, yakni 2.50. Kemudian, untuk nilai *mean* empirik yang diperoleh adalah 3.1019. Jadi, skor *mean* empirik lebih besar daripada skor *mean* hipotetik

penelitian, sehingga dapat dikatakan bahwa tingkat kepuasan hidup dalam penelitian ini tinggi.

Untuk hasil analisis data utama berdasarkan data yang diperoleh, uji asumsi yang dilakukan pada variabel penelitian ini adalah uji normalitas data menggunakan program *LISREL* versi 8.8 *for windows*. Pada variabel rasa syukur dan kepuasan hidup, nilai *Chi-Square skewness and kurtosis* = 0.001 dan *P-value skewness and kurtosis* = 1.000 > 0.05, sehingga penyebaran data untuk variabel rasa syukur dan kepuasan hidup terdistribusi normal. Selanjutnya, dilakukan uji hipotesis penelitian dengan uji peran variabel rasa syukur terhadap variabel kepuasan hidup pada penelitian ini. Hasil menunjukkan bahwa kecocokan model sudah *fit* (model memiliki kecocokan yang sangat baik) karena nilai *Chi-Square* = 65.87, *P-value* = 0.00242, dan RMSEA = 0.025 (lihat gambar 1).

Gambar 1  
Diagram T-value Model Struktural Penelitian



Berdasarkan hasil uji peran pada diagram *t-value* di atas, maka diperoleh hasil variabel rasa syukur memiliki peranan yang signifikan terhadap variabel kepuasan hidup. Hal ini dapat dilihat dari nilai *t* atau *t-value* = 14.54 > 1.96. Besar peranan rasa syukur terhadap kepuasan hidup dapat dilihat pada nilai *t* atau *t-value* sebesar 14.54 atau nilai  $R^2 = 0.51$  yang secara persentase dinyatakan sebesar 51% yang memiliki arti rasa syukur memiliki peranan yang kuat terhadap kepuasan hidup. Jadi, dengan demikian rasa syukur memiliki peran

positif dan signifikan terhadap kepuasan hidup.

Pengujian selanjutnya dapat ditinjau dari kecocokan model struktural penelitian secara keseluruhan yang disebut *Goodness Of Fit* (GOF). Berdasarkan hasil pengujian ini juga diketahui bahwa berbagai nilai yang menjadi indikator model *fit* atau *Goodness Of Fit* (GOF) sudah terpenuhi, sehingga dapat disimpulkan bahwa model struktural pada penelitian ini dapat dinyatakan *fit*. Secara ringkas indikator model *fit*

(kecocokan) yang sudah terpenuhi dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1  
Ukuran Goodness Of Fit (GOF) dari Model Struktural Penelitian

Ukuran GOF	Target kecocokan	Keterangan
<i>Normal Theory Weighted Least Squares Chi-Square</i> = 65.87 (P = 0.00242)	$P\text{-value} > 0.05$	<i>No fit</i>
RMSEA = 0.025	$< 0.05$ atau $0.05 \leq \text{RMSEA} < 0.08$	<i>Good fit</i>
NFI = 0.99	$\geq 0.90$	<i>Good fit</i>
NNFI = 0.99	$\geq 0.90$	<i>Good fit</i>
CFI = 0.99	$\geq 0.90$	<i>Good fit</i>
IFI = 0.99	$\geq 0.90$	<i>Good fit</i>
RFI = 0.98	$\geq 0.90$	<i>Good fit</i>
RMR = 0.030	$\leq 0.10$	<i>Good fit</i>
<i>Standardized RMR</i> = 0.024	$\leq 0.10$	<i>Good fit</i>
GFI = 0.99	$\geq 0.90$	<i>Good fit</i>
AGFI = 0.98	$\geq 0.90$	<i>Good fit</i>

### Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan pada 1298 partisipan mengenai peran rasa syukur terhadap kepuasan hidup pada remaja madya di SMA saat PJJ, maka hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat peran rasa syukur terhadap kepuasan hidup pada remaja madya di SMA saat PJJ ( $t\text{-value} = 14.54 > 1.96$ ). Hasil penelitian yang menyatakan bahwa rasa syukur memiliki peran positif dan signifikan terhadap kepuasan hidup menunjukkan bahwa

siswa-siswi SMA yang sedang melakukan PJJ memiliki tingkat rasa syukur yang tinggi, sehingga rasa syukur akan PJJ akibat pandemi COVID-19 yang dilakukannya tersebut memiliki peran dalam mengakibatkan munculnya rasa kepuasan hidup yang tinggi juga pada siswa-siswi SMA tersebut. Kemudian, besar peranan rasa syukur terhadap kepuasan hidup sebesar 51% menyatakan bahwa rasa syukur memiliki peranan yang kuat terhadap kepuasan hidup.

### **Diskusi**

Berdasarkan hasil analisis data utama, hasil yang didapatkan pada penelitian ini sesuai dengan hipotesis penelitian. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat peran rasa syukur terhadap kepuasan hidup pada remaja madya di Sekolah Menengah Atas (SMA) saat pembelajaran jarak jauh (PJJ). Hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa terdapat peran rasa syukur yang positif dan signifikan terhadap kepuasan hidup pada remaja madya di SMA saat PJJ. Peran rasa syukur yang positif dan signifikan menunjukkan bahwa semakin tinggi rasa syukur yang dimiliki oleh siswa-siswi SMA saat melakukan PJJ, maka rasa syukur tersebut akan mengakibatkan munculnya kepuasan hidup yang semakin tinggi juga.

Hasil penelitian ini mendukung pernyataan Froh et al. (2010) yang mengemukakan bahwa remaja yang

memiliki tingkat rasa syukur yang tinggi, maka remaja tersebut akan memiliki kepuasan hidup yang tinggi juga, integrasi sosial yang baik, dan tingkat kecemburuan serta tingkat depresi yang rendah. Hal ini dikarenakan individu yang memiliki rasa syukur yang tinggi akan cenderung menerima dan menghargai dukungan sosial dari keluarga, teman, dan orang lain, sehingga hal tersebut mengakibatkan munculnya rasa kepuasan hidup yang lebih tinggi pada diri individu tersebut (Kong et al., 2014).

Pada hasil penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara rasa syukur dan kepuasan hidup. Hal tersebut menjadi dasar untuk penelitian ini dapat berkembang menjadi peran. Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Robustelli dan Whisman (2016) serta Puente-Díaz

dan Meixueiro (2016) menunjukkan bahwa rasa syukur dan kepuasan hidup berhubungan positif secara signifikan yang artinya individu yang memiliki tingkat rasa syukur yang tinggi, maka juga memiliki kepuasan hidup yang tinggi. Pada hasil penelitian Robustelli dan Whisman (2016) serta Puente-Díaz dan Meixueiro (2016) memiliki kesamaan dengan hasil pada penelitian ini, yaitu memiliki hasil yang positif artinya memiliki hubungan searah dan peran searah. Akan tetapi, pada penelitian Robustelli dan Whisman (2016) serta Puente-Díaz dan Meixueiro (2016) meneliti mengenai hubungan positif antara rasa syukur dan kepuasan hidup, sedangkan pada penelitian ini meneliti mengenai peran rasa syukur yang positif dan signifikan terhadap kepuasan hidup pada remaja madya di SMA saat PJJ.

Penelitian ini memiliki hasil yang menunjukkan peran positif atau searah yang artinya jika tingkat rasa syukur yang dimiliki siswa-siswi SMA saat melakukan PJJ tinggi, maka akan mengakibatkan tingkat kepuasan hidup siswa-siswi SMA yang sedang melakukan PJJ tinggi juga. Hal ini mendukung pernyataan McCullough et al. (2002) yang menemukan bahwa individu yang memiliki tingkat rasa syukur lebih tinggi, maka akan mengakibatkan munculnya kepuasan hidup dan emosi positif pada individu tersebut menjadi lebih tinggi juga. Rasa syukur yang dimiliki individu atas segala hal yang telah diterimanya dapat mengakibatkan munculnya suatu bentuk apresiasi yang berupa perasaan puas dengan kehidupan yang dimiliki oleh individu tersebut (Mawaddah & Amir, 2019).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Hasibuan et al. (2018)



yang mengemukakan bahwa terdapat peran rasa syukur dalam peningkatan kesejahteraan psikologis (salah satu yang diukur adalah kepuasan hidup) pada remaja yang kurang mampu dalam hal ekonomi di Jakarta. Akan tetapi, penelitian Hasibuan et al. (2018) memiliki kesejahteraan psikologis sebagai *dependent variable* dan kepuasan hidup termasuk ke dalam salah satu yang diukur oleh kesejahteraan psikologis, sedangkan penelitian ini mengukur kepuasan hidup sebagai *dependent variable*.

Pada akhirnya, penelitian ini tidak terlepas dari keterbatasan. Keterbatasan yang pertama mengenai proporsi jumlah partisipan dalam penelitian ini tidak merata secara kelompok usia dan jenis kelamin. Kemudian, keterbatasan selanjutnya mengenai proporsi jumlah partisipan dalam penelitian ini juga tidak merata

berdasarkan domisili partisipan (siswa-siswi SMA).

## Saran

### Saran Teoretis

Saran untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat dilakukan pada situasi yang berbeda dari penelitian ini, yaitu pada saat situasi pembelajaran tatap muka di sekolah secara langsung dengan menguji variabel yang sama dengan penelitian ini, namun mendapatkan hasil yang berbeda. Oleh karena itu, hasil penelitian dapat membandingkan seberapa besar peran rasa syukur terhadap kepuasan hidup antara siswa-siswi yang melakukan PJJ dan siswa-siswi yang melakukan pembelajaran tatap muka secara langsung.

Penelitian selanjutnya juga harus mempertimbangkan mengenai faktor budaya partisipan untuk dapat membahas mengenai perbedaan

budaya pada rasa syukur dan kepuasan hidup. Terakhir, penelitian selanjutnya dapat menggabungkan metode kuantitatif dan kualitatif agar hasil yang didapat lebih akurat. Penggunaan metode kualitatif dapat dilakukan dengan menambahkan pertanyaan kualitatif mengenai rasa syukur dan kepuasan hidup secara singkat untuk mendukung temuan secara statistik.

### **Saran Praktis**

Saran praktis yang dapat diberikan oleh peneliti kepada guru dan pihak sekolah adalah dapat mengembangkan cara-cara yang lebih efektif dalam menyampaikan materi pembelajaran baik secara teoretis maupun praktik melalui pembelajaran daring atau *online*. Saran selanjutnya bagi siswa-siswi SMA yang berada pada masa remaja madya adalah remaja harus selektif dalam memilih teman. Hal ini

dikarenakan pada masa remaja madya, individu lebih banyak dipengaruhi oleh teman sebaya dan teman dapat memberikan pengaruh yang baik dan buruk. Oleh karena itu, teman yang memiliki nilai-nilai kehidupan yang sama dapat mengajarkan untuk terus dapat bersyukur, sehingga akan mengakibatkan kepuasan hidupnya lebih meningkat.

### **Daftar Pustaka**

- Aji, R. H. S. (2020). Dampak COVID-19 pada pendidikan di Indonesia: Sekolah, keterampilan, dan proses pembelajaran. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(5), 395–402. <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i5.15314>
- Froh, J. J., Emmons, R. A., Card, N. A., Bono, G., & Wilson, J. A. (2010). Gratitude and the reduced costs of materialism in adolescents.

- Journal of Happiness Studies*, 12(2), 289–302. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00215-6>
- Greenberg, M. (2015, November). How gratitude leads to a happier life. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-mindful-self-express/201511/how-gratitude-leads-happier-life>
- Gomez, E., Azadi, J., & Magid, D. (2020). Innovation born in isolation: Rapid transformation of an in-person medical student radiology elective to a remote learning experience during the COVID-19 pandemic. *Academic Radiology*, 27(9), 1285–1290. <https://doi.org/10.1016/j.acra.2020.06.001>
- GP Editors (Ed.). (2020). *51 must know facts about coronavirus (COVID-19)* (1st ed.). General Press.
- Green, Z. A., Noor, U., & Ahmed, F. (2019). The body–mind–spirit dimensions of wellness mediate dispositional gratitude and life satisfaction. *Journal of Happiness Studies*.
- Hasibuan, D. A., Rahmatika, R., & Listiyandini, R. A. (2018). Peran bersyukur terhadap kualitas hidup terkait kesehatan pada remaja miskin kota Jakarta. *Prosiding Seminar Nasional 2018 Fakultas Psikologi UNDIP*, 50–66. [https://www.researchgate.net/publication/331198704\\_Peran\\_Bersyukur\\_terhadap\\_Kualitas\\_Hidup\\_terkait\\_Kesehatan\\_pada\\_Remaja\\_Miskin\\_Kota\\_Jakarta](https://www.researchgate.net/publication/331198704_Peran_Bersyukur_terhadap_Kualitas_Hidup_terkait_Kesehatan_pada_Remaja_Miskin_Kota_Jakarta)
- Houtama, P. (2018). *Perbedaan kepuasan hidup remaja ditinjau dari pola asuh orangtua* [Skripsi]

- tidak diterbitkan]. Universitas Tarumanagara.
- Huebner, E. S. (2001). *Manual for the Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale*. University of South Carolina.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan* (1st ed.). Kencana.
- Khorrani, N. (2020a, June). The positive impact of gratitude on mental health: How gratitude is a gateway to motivation, satisfaction, and more. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/comfort-gratitude/202006/the-positive-impact-gratitude-mental-health>
- Khorrani, N. (2020b, August). Gratitude promotes wellbeing in hard times and good times: How gratefulness is key to thriving, especially in the time of coronavirus. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/comfort-gratitude/202008/gratitude-promotes-wellbeing-in-hard-times-and-good-times>
- Kong, F., Ding, K., & Zhao, J. (2014). The relationships among gratitude, self-esteem, social support and life satisfaction among undergraduate students. *Journal of Happiness Studies*, 16(2), 477–489. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9519-2>
- Lyubomksky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111–131. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>
- Mawaddah, N. A., & Amir, Y. (2019). Pengaruh syukur dan life satisfaction terhadap midlife crisis pada wanita dewasa madya.

- Prosiding Seminar Nasional Penguatan Riset Dan Luarannya Sebagai Budaya Akademik Di Perguruan Tinggi Memasuki Era 5.0*, 207–217.  
<https://doi.org/10.22236/semnas/11207-217180>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- Mukhtar, K., Javed, K., Arooj, M., & Sethi, A. (2020). Advantages, limitations and recommendations for online learning during COVID-19 pandemic era. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 36(4), 27–31.  
<https://doi.org/10.12669/pjms.36.COVID19-S4.2785>
- Pakpahan, R., & Fitriani, Y. (2020). Analisa pemanfaatan teknologi informasi dalam pembelajaran jarak jauh di tengah pandemi virus corona COVID-19. *Journal of Information System, Applied, Management, Accounting and Research*, 4(2), 30–36.  
<http://journal.stmikjayakarta.ac.id/index.php/jisamar/article/view/181>
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603–619.  
<https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.603.50748>
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale psychological assessment. *Psychological Assessment*, 5(2), 164–172.  
<https://doi.org/10.1063/1.4710990>
- 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), 1–7. <https://doi.org/10.1080/23311908.2016.1160558>
- Robustelli, B. L., & Whisman, M. A. (2016). Gratitude and life satisfaction in the United States and Japan. *Journal of Happiness Studies*, 19(1), 41–55. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9802-5>
- Salehudin, M. (2020). Dampak COVID-19: Guru mengadopsi media sosial sebagai e-learning pada pembelajaran jarak jauh. *Jurnal Mudarrisuna: Media Kajian Pendidikan Agama Islam*, 10(1), 1–14. <https://doi.org/10.22373/jm.v10i1.6755>
- Salvador-Ferrer, C. (2017). The relationship between gratitude and life satisfaction in a sample of Spanish university students: The moderation role of gender. *Anales de Psicología*, 33(1), 114–119. <https://doi.org/10.6018/analesps.33.1.226671>
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development* (13th ed.). McGraw-Hill.
- Soetjiningsih, C. H. (2012). *Seri psikologi perkembangan: Perkembangan anak sejak pembuahan sampai dengan kanak-kanak akhir* (1st ed.). Kencana.
- The Centers for Disease Control’s Website. (2020). *Coronavirus: A guide to understanding the virus and what is known so far*. Start Publishing LLC.
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. (n.d.). *COVID-19 Impact on Education*.

Retrieved September 7, 2020, from

<https://en.unesco.org/covid19/>

educationresponse

You, S., Lee, J., Lee, Y., & Kim, E.

(2018). Gratitude and life

satisfaction in early adolescence:

The mediating role of social

support and emotional difficulties.

*Personality and Individual*

*Differences*, 130, 122–128.

[https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.](https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.04.005)

04.005