

HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DENGAN RESILIENSI PADA GENERASI SANDWICH YANG BEKERJA

Khoerunisa Intan Sefyana¹ Arini Mifti Jayanti²

RINGKASAN

Individu dewasa yang bertanggung jawab merawat dan memenuhi kebutuhan keluarga inti dan orang tuanya disebut dengan generasi sandwich. Ketika menjalankan tanggung jawab ganda, generasi sandwich yang bekerja memerlukan resiliensi untuk dapat bertahan dalam mengatasi masalah. Untuk mengembangkan resiliensi, generasi sandwich perlu memiliki rasa syukur agar mampu melewati kesulitan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dengan resiliensi pada generasi sandwich yang bekerja. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling*. Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari 121 generasi sandwich yang bekerja, berusia 18-40 tahun, berdomisili di Yogyakarta, berstatus menikah dan pernah menikah, serta merawat anak dan orang tuanya. Pengumpulan data dilakukan dengan memodifikasi skala kebersyukuran dari Listiyandini dkk. (2015) berdasarkan aspek Fitzgerald (1998) dan Watkins dkk. (2003) dan skala resiliensi dari Prawita dan Heryadi (2023) berdasarkan aspek dari Connor dan Davidson (2003). Pengujian hipotesis dengan analisis korelasi *Spearman Rank* menghasilkan nilai $r=0,249$ dan nilai $p=0,006<0,01$ dimana hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kebersyukuran dengan resiliensi pada generasi sandwich yang bekerja.

Kata kunci: Resiliensi, Kebersyukuran, Generasi Sandwich, Bekerja

¹Mahasiswa Program Studi (S-1) Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Dosen Program Studi (S-1) Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

THE RELATIONSHIP BETWEEN GRATITUDE AND RESILIENCE IN THE WORKING SANDWICH GENERATION

Khoerunisa Intan Sefyana¹ Arini Mifti Jayanti²

ABSTRACT

Adults responsible for caring for and meeting the needs of their nuclear family and parents are called the sandwich generation. When carrying out these dual responsibilities, the working sandwich generation requires resilience to survive and overcome problems. To develop resilience, the sandwich generation needs to have a sense of gratitude to be able to overcome difficulties. The purpose of this study was to determine the relationship between gratitude and resilience in the working sandwich generation. The sampling technique was purposive sampling. Participants in this study consisted of 121 working sandwich generation individuals, aged 18-40 years, domiciled in Yogyakarta, married or previously married, and caring for children and parents. Data collection was carried out by modifying the gratitude scale from Listiyandini et al. (2015) based on aspects of Fitzgerald (1998) and Watkins et al. (2003) and the resilience scale from Prawita and Heryadi (2023) based on aspects of Connor and Davidson (2003). Hypothesis testing using Spearman Rank correlation analysis yielded an r value of 0.249 and a p value of 0.006 <0.01, indicating that the proposed hypothesis was accepted. Based on the research results, it can be concluded that there is a positive relationship between gratitude and resilience in the working sandwich generation.

Keywords: *Resilience, Gratitude, Sandwich Generation, Work*

¹Mahasiswa Program Studi (S-1) Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Dosen Program Studi (S-1) Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta