

212303065\_Khoerunisa Intan  
Sefyana\_Hubungan antara  
Kebersyukuran dengan  
Resiliensi pada Generasi  
Sandiwch yang Bekerja

*by Khoerunisa Intan Sefyana*

---

**Submission date:** 22-Jul-2025 11:46AM (UTC+0700)

**Submission ID:** 2718868433

**File name:** FINAL\_REVISI\_BENAR\_removed.pdf (1.03M)

**Word count:** 11905

**Character count:** 75710

**HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DENGAN  
RESILIENSI PADA GENERASI SANDWICH YANG BEKERJA**

**2**  
**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi  
Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi dan Sosial  
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun Oleh:

**Khoerunisa Intan Sefyana**

**212303065**

**6**  
**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**  
**FAKULTAS EKONOMI DAN SOSIAL**  
**UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI**  
**YOGYAKARTA**  
**2025**

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Penelitian**

Di Indonesia, merawat dan menanggung kebutuhan hidup keluarga inti dan orang tua merupakan hal yang umum ditemui di masyarakat. Individu yang berada pada posisi terjepit ini dikenal dengan sebutan generasi sandwich (Roring & Simanjuntak, 2024). Istilah generasi sandwich ini dipelopori oleh Dorothy Miller pada tahun 1981, yang menganalogikan sebuah sandwich yang terapat diantara dua lapis roti (Husain, Wilodati, & Sartika, 2021). Istilah itu juga yang menggambarkan keadaan generasi sandwich dimana posisi mereka berada pada dua generasi yang berperan untuk memenuhi kebutuhan dan pengasuhan baik kepada anak dan orang tua mereka (Rozalina & Anwar, 2021). Selaras dengan pendapat Brody yang menjelaskan generasi sandwich sebagai individu yang bertanggung jawab merawat orang tuanya dan sekaligus memenuhi kebutuhan anak mereka (Aeni, Rohayati, & Maulidia, 2024). Dari definisi di atas, generasi sandwich merujuk pada individu yang berada dalam fase perkembangan dewasa awal.

<sup>12</sup> Menurut Hurlock (2011) masa dewasa awal berlangsung dari usia 18 sampai 40 tahun dimana individu mulai memasuki tugas baru seperti menjadi suami istri, orang tua dan sebagai pencari nafkah. Sarnon, Ibrahim, Mohamad, Subhi, Alavi, Tsuey, Amin, dan Zakaria, (2014) mengemukakan mereka yang disebut generasi sandwich ini biasanya berada di usia di bawah

40 tahun atau termasuk dalam kategori dewasa awal yang mengemban tanggung jawab ganda, yaitu merawat anaknya dan juga menjaga orang tua serta mertuanya yang masih tinggal di satu rumah. Generasi sandwich yang berada pada usia ini menghadapi berbagai tugas perkembangan seperti berkeluarga, menjalankan peran sosial baru, meneruskan pendidikan, berkarir serta menjalin kehidupan rumah tangga (Putri, 2023). Kemudian dalam studi Shclesinger dan Raphael yang dilakukan di negara Toronto, menerapkan batasan khusus usia generasi sandwich yaitu lebih dari 18 tahun dan bertanggung jawab memberikan perawatan kepada orang tua maupun mertuanya (Rari, Jamalludin, & Nurohmah, 2022).

Generasi sandwich muncul tanpa mengenal jenis kelamin atau gender meskipun terdapat beberapa perbedaan dalam peran yang terbentuk karena pengaruh lingkungan sosial, oleh sebab itu generasi sandwich sangat berkaitan dengan pengasuhan dari keluarga multigenerasional (Khairunnisa & Hartini, 2022). Di Indonesia sendiri, keberadaan generasi sandwich dapat diketahui melalui data hasil survei penelitian Media Harian Kompas. Survei yang dilakukan pada tanggal 9 hingga 11 Agustus 2022 dengan total responden sebanyak 504 orang dari 34 provinsi menyatakan bahwa sebanyak 7 dari 10 orang menjadi generasi sandwich (Fatmasari & Ambarwati, 2024). Selain itu, survei tersebut menunjukkan generasi sandwich Indonesia tersebar di beberapa generasi yaitu Z, Y, X, dan *baby boomers*. Sebagian besar generasi sandwich ditemukan pada generasi Y (24-39 tahun) sebanyak 43,6 persen, diikuti oleh generasi X (40-

55 tahun) sebanyak 32,6 persen dan ditemukan juga di kalangan generasi Z sebesar 16,3 persen (usia di bawah 24 tahun) yang merupakan pekerja muda.

Kemudian diketahui dalam hasil survei oleh Jakpat pada tahun 2020, terdapat 48 persen masyarakat Indonesia menjadi generasi sandwich yang diantaranya berusia 20-29 tahun (JAKPAT, 2020). Di Yogyakarta, jumlah individu produktif yang menanggung beban penduduk tidak produktif dapat diketahui melalui data BPS tahun 2020, dimana rasio beban ketergantungan untuk wilayah Yogyakarta sebesar 45 persen. Artinya, setiap 100 individu yang berusia produktif menanggung beban sekitar 45 individu yang belum dan sudah tidak produktif (BPS, 2020). Selain itu di tahun 2024, Yogyakarta tercatat sebagai provinsi dengan persentase penduduk usia lansia tertinggi di Indonesia yaitu mencapai 16,28% (BPS, 2024). Hal ini juga mendukung bahwa di Yogyakarta, beban perawatan terhadap orang tua di keluarga usia produktif masih sangat tinggi sehingga berpotensi terhadap meningkatnya generasi sandwich.

Perkembangan informasi sekarang ini menjadikan definisi generasi sandwich lebih luas, tidak hanya seputar dengan pemberian perawatan saja melainkan termasuk dalam membiayai perawatan secara finansial untuk dua keluarga (Khalil & Santoso, 2022). Oleh sebab ini generasi sandwich harus memiliki pemasukan agar bisa merawat dan membiayai keluarga inti dan orang tuanya. Sejalan dengan pendapat Nuryasman dan Elizabeth (2023) bahwa generasi sandwich perlu memiliki pemasukan yang cukup untuk memenuhi kebutuhan dirinya dan tanggungan keluarganya. Steiner

menambahkan bahwa dalam kasus generasi sandwich perempuan atau istri cenderung berperan dalam pengasuhan sedangkan laki-laki atau suami cenderung mengambil peran untuk mencari nafkah. Dengan kata lain tidak semua individu yang menjadi generasi sandwich harus bekerja namun tetap harus memiliki pemasukan dimana tanggung jawab finansial dapat dibebankan kepada pihak lain yang bekerja (Ananda, 2023).

Bagi individu generasi sandwich yang bekerja dapat dikatakan memiliki beban atau tekanan yang berbeda dibanding dengan individu generasi sandwich yang tidak bekerja. Didukung oleh pernyataan (Priyandoko & Rahmasari, 2023) generasi sandwich yang bekerja merupakan individu yang secara psikologis dikatakan rentan karena beban dan tanggung jawab yang dimilikinya. Sejalan dengan Annisa, Nursanti, dan Ramdhani (2024) dimana pada suatu masyarakat yang terus berkembang, generasi sandwich menghadapi tekanan untuk memenuhi tuntutan keluarga dan karier secara bersama. Misalnya ketika generasi sandwich sudah mendapat tuntutan untuk bekerja produktif selama 8 jam sehari, di sisi lain memiliki anak dan orang tua yang mengharapkan seorang generasi sandwich ini untuk segera pulang dan merawat mereka.

<sup>27</sup> Fenomena generasi sandwich ini telah menjadi sebuah rantai budaya yang sampai sekarang ini masih belum juga teratasi. Hal ini dapat disebabkan karena mereka cenderung lebih mengutamakan kebutuhan orang tuanya dibandingkan dirinya dan anak-anaknya (Rozalinna & Anwar, 2021). Tindakan tersebut tidak terlepas dari budaya tradisional Indonesia

yang menekankan pentingnya norma dan harapan sosial yang mendorong anak untuk bertanggung jawab dalam merawat orang tua mereka saat memasuki masa tua (Roring & Simanjuntak, 2024). Pada penelitiannya juga dinyatakan bahwa meskipun generasi sandwich berperan sebagai *family caregiver*, namun beberapa dari mereka merasakan kepuasan hidup karena rasa bakti mereka kepada orang tua secara sukarela dan tulus tanpa paksaan. Pendapat yang sama juga disampaikan oleh Supriatna, Islamy, Komariah, Parhan, dan Fitria, (2022) bahwa sebagian dari responden generasi sandwich, tidak merasa terbebani karena mereka menjalankan perannya sebagai bentuk bakti kepada orang tua dan menghadapinya dengan ikhlas.

Kemudian penelitian oleh Alavi, Subhi, Mohamad, Ibrahim, Saron, dan Nen (2015) menunjukkan bahwa setengah dari responden yang tergolong dalam generasi sandwich merasa bahagia dan tidak merasa terbebani untuk tinggal satu rumah dengan orang tua mereka. Hasil serupa ditemukan juga pada studi Nuryasman dan Elizabeth (2023) yang menunjukkan bahwa generasi sandwich cenderung tidak mengalami stres ketika mereka menganggap tanggung jawab keuangan sebagai inisiatif pribadi daripada sebagai beban atau paksaan. Pernyataan tersebut cukup berbeda dari hasil studi Pines, Neal, dan Hammer yang membuktikan bahwa meskipun pasangan suami istri generasi sandwich yang bekerja mengalami peningkatan stres, namun justru memiliki tingkat kelelahan kerja yang lebih rendah dibandingkan pekerja muda yang tidak berada pada kondisi yang serupa (Putri, Maulida, & Husna, 2022). Hasil temuan-temuan tersebut

menunjukkan bahwa tidak semua individu yang menjadi generasi sandwich hanya merasakan dampak buruk karena tanggung jawab yang dijalannya.

Menurut Sengkey, beberapa generasi sandwich merasa enggan untuk melepaskan tanggung jawab berbakti kepada orang tuanya, meskipun terkadang kewajiban tersebut menghadirkan adanya tantangan (Amalianita & Putri, 2023). Tadung dan Rumat (2023) menambahkan bahwa dalam usaha generasi sandwich memenuhi kebutuhan keluarganya, mereka akan mengalami berbagai macam pengalaman, baik pengalaman menyenangkan maupun yang tidak. Supriatna dkk. (2022) juga mengungkapkan, meskipun di awal menjalani peran sebagai generasi sandwich harus menghadapi berbagai tantangan, namun jika menjalankan peran tersebut secara sukarela maka akan mudah untuk menghadapinya.

Pinquart dan Sorensen menyatakan, seseorang yang tergolong dalam generasi sandwich seringkali memilih untuk menyimpan keluh kesahnya sendiri, sehingga membuat perasaannya menjadi sensitif dan mudah putus asa terhadap keadaan. Sebagai upaya untuk mencegah dan mengendalikan emosi negatif tersebut, individu perlu mengembangkan kemampuan beradaptasi secara positif yang akan membantu untuk menjadi lebih tangguh ketika menghadapi munculnya berbagai masalah (Rachmawati, Evanytha, & Septilla 2024). Individu yang tangguh akan mampu untuk menghadapi adanya tantangan dan kesulitan dalam kehidupan serta mampu membangun kembali kehidupan mereka dan

kemampuan yang membantu mengatasi kesulitan tersebut adalah resiliensi (Yuliasari & Nirmalasari, 2024).

<sup>1</sup> Connor dan Davidson (2003) menjelaskan, resiliensi adalah sebuah mutu pribadi individu yang membantu individu untuk terus berkembang dan kembali bangkit saat dihadapkan dengan berbagai masalah atau kesulitan. Resiliensi dapat juga diartikan sebagai kemampuan untuk beradaptasi secara positif (Ubaidah, Meilani, & Azahra, 2024). Ruswayuningsih (2015) menambahkan bahwa resiliensi merupakan kesanggupan seseorang untuk bangkit kembali setelah dihadapkan oleh kesulitan dimana hal ini dapat tercapai jika memandang tantangan ke arah yang lebih positif sehingga individu dapat berhasil untuk mengatasi masalah tersebut.

Resiliensi dapat memberikan dukungan bagi individu dalam menghadapi stres dan tekanan yang muncul, dimana individu yang memiliki ketahanan tingkat tinggi akan mampu mengatasi masalah dan melaksanakan tugas-tugasnya dengan baik (Asy'syifa, 2023). Reivich dan Shatté (2002) juga menyatakan, resiliensi ini memiliki peranan penting bagi generasi sandwich karena membantu mereka membangun pandangan yang positif, menguasai kendali atas hidupnya, serta bangkit dengan cepat ketika menghadapi tekanan atau situasi yang tidak mengenakan. Oleh karena itu dapat diasumsikan bahwa generasi sandwich yang bekerja memerlukan resiliensi sebagai kemampuan yang membantu mereka untuk menghadapi tanggung jawab ganda, untuk

bangkit dan kuat secara fisik dan mental dalam menghadapi berbagai tantangan yang muncul.

Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada 9 November 2024 dengan 3 responden generasi sandwich yang bekerja dan berdomisili di Yogyakarta, mereka mengungkapkan bahwa menjadi generasi sandwich bukanlah hal yang mudah untuk dilakukan. Terkadang mereka kesulitan membagi waktu antara pekerjaan dan keluarganya termasuk dalam mengatur keuangan dan kondisi inilah yang membuat mereka sering merasa kelelahan baik secara fisik maupun mental. Meskipun terasa berat, mereka tetap mampu menghadapi berbagai tantangan dan masalah karena selalu berusaha ikhlas dalam menjalankan tanggung jawabnya dan selalu melibatkan Tuhan untuk meminta pertolongan dari-Nya. Selain itu mereka juga bersyukur karena masih memiliki keluarga yang sehat, diberikan pekerjaan dan pendapatan yang cukup untuk membiayai keluarganya dimana hal inilah yang membuat mereka tetap kuat dan bertahan.

Salah satu responden menyatakan bahwa di awal menjalankan perannya sebagai generasi sandwich yang bekerja memang terasa cukup berat karena selain harus bekerja untuk menghidupi keluarga intinya juga harus menghidupi orang tuanya. Kemudian melalui berbagai pengalaman yang telah dilaluinya, responden tersebut merasa bersyukur karena masih diberikan kesempatan untuk merawat orang tuanya dan menganggapnya sebagai rezeki yang diterimanya. Berdasarkan hasil wawancara pendahuluan yang telah peneliti lakukan, maka dapat disimpulkan bahwa

fenomena individu yang tergolong sebagai generasi sandwich yang bekerja memiliki resiliensi yang baik. Didukung oleh pendapat Pidgeon (Fatmasari & Ambarwati 2024) bahwa dengan tingkat resiliensi yang baik, individu akan mampu menghadapi permasalahan, menghadapi kesulitan yang dialaminya dengan lebih baik, dan memiliki harapan untuk bangkit.

Pada dasarnya setiap individu memiliki potensi kemampuan resiliensi dalam dirinya (Putra & Karyani, 2022). Selaras dengan pendapat Corner bahwa setiap individu secara alami memiliki kemampuan untuk bersikap tangguh (resilien), namun kemampuan tersebut perlu dipelihara dan diasah agar dapat berkembang dengan baik (Dewi, Tumanggor, & Sidabutar, 2022). Resiliensi dapat berkembang melalui serangkaian pengalaman yang sukses maupun yang gagal disaat menghadapi situasi penuh tantangan, kemudian individu akan berusaha untuk menguatkan diri dan terus beradaptasi, dengan demikian mereka akan mampu mengubah keadaan yang tidak menyenangkan menjadi suatu hal yang dapat ditangani (Estria, 2018). Sebagaimana pada penelitian Latifah (2024) dimana partisipannya menyatakan bahwa sebagai seorang generasi sandwich dan *caregiver* di keluarga tiga generasi, mereka mampu mencapai resiliensi namun mereka perlu mengalami proses dinamika psikologis yang terbilang cukup kompleks melalui berbagai pengalaman, kekuatan pribadi serta respon dan adaptasi tiap individu.

Menjadi generasi sandwich bukanlah suatu hal yang memalukan atau dianggap sebagai aib. Sebaliknya, kondisi ini justru dapat menjadi

penyemangat untuk terus mencari rezeki yang halal dan berkah, yang dapat dibagikan kepada orang tua dan saudara kita (Supriatna, dkk., 2022). Lebih lanjut salah satu narasumber Supriatna, dkk menyatakan bahwa menjadi bagian dari generasi sandwich bukanlah hal buruk, sebaliknya kondisi ini dapat dimanfaatkan untuk melatih ketahanan dan kemampuan dalam menghadapi berbagai permasalahan serta tetap percaya akan pertolongan dari Tuhan. Sejalan dengan penelitian Sarnon dkk. (2014) yang mengungkapkan bahwa mengalami kondisi sebagai generasi sandwich dipandang sebagai amanah dari Tuhan sekaligus tanggung jawab anak terhadap orang tua mereka.

Ketika individu mengalami pengalaman-pengalaman yang memberikan mereka makna dan rasa saling terhubung antara dirinya dengan Tuhan, maka individu sedang merasakan proses spiritual (Estria, 2018). Spiritualitas memungkinkan individu untuk menemukan makna dalam kehidupan dan dianggap dapat membantu mereka menghadapi situasi sulit dan penuh tekanan. Tanpa adanya spiritualitas, seseorang mungkin akan merasa terpuruk ketika menghadapi berbagai masalah dan kesulitan yang datang (Hartono & Lestari 2021). Selaras dengan penelitian Graham, Furr, Flowers dan Burke yang menyatakan bahwa semakin penting nilai spiritualitas bagi individu, maka semakin baik juga kemampuan mereka dalam mengatasi masalah yang datang (Amadhea dkk., 2024).

Proses spiritual yang dilalui seseorang akan membantu dalam menumbuhkan rasa bersyukur dalam dirinya kepada Tuhan (Estria, 2018).

Menurut Utami (2020) sebagai bentuk dari rasa syukur, individu akan tetap berusaha dan tidak mudah menyerah dalam menjalani hidupnya dimana bersyukur sendiri adalah perwujudan dari terima kasih kepada Tuhan akan semua yang telah didapat. Sejalan dengan Listiyandini, Nathania, Syahniar, Sonia, dan Nadya (2015) yang mengartikan kebersyukuran sebagai suatu bentuk perilaku yang muncul dari perasaan terima kasih, kebahagiaan, dan penghargaan terhadap berbagai hal di lingkungan sekitar yang bisa berasal dari Tuhan, sesama manusia, makhluk hidup lainnya, maupun semesta alam yang mengarahkan individu agar berperilaku positif seperti dengan apa yang telah mereka terima.

Didukung oleh pendapat Amadhea, Romadhon, dan Maulania (2024) dimana kebersyukuran menjadikan individu menghargai hidup sebagai hasil dari kemampuan mereka memandang segala aspek secara positif dalam perjalanan hidup yang mereka lewati. McCullough, Emmons, dan Tsang (2002) juga berpendapat, pada seseorang yang senantiasa menunjukkan rasa syukur akan mengarahkan mereka untuk dapat beradaptasi secara positif ketika menghadapi kesulitan dalam hidup, melihat pengalaman dengan perspektif yang berbeda, serta memiliki rencana yang jelas untuk mengatasi masalah yang dihadapi. Dengan demikian, salah satu faktor penting yang mempengaruhi resiliensi seseorang adalah kebersyukuran. Pernyataan ini didukung oleh Resnick, Gwither, dan Roberto (2011), yang menegaskan bahwa *gratitude* atau kebersyukuran menjadi faktor yang berhasil dalam menumbuhkan resiliensi seseorang

Terdapat beberapa studi terdahulu yang menunjukkan bahwa kebersyukuran berkontribusi secara signifikan dibandingkan dengan faktor lainnya dalam meningkatkan resiliensi individu. Listiyandini (2018) melakukan penelitian mengenai remaja di panti sosial mengungkapkan bahwa rasa syukur memiliki peranan penting dalam meningkatkan resiliensi mereka. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif, di mana rasa syukur pada tingkat tinggi berkorelasi dengan tingkat resiliensi yang juga makin tinggi. Kemudian pada penelitian Utami, Sanjiwani, Widiastuti, Pradnyadani, dan Paramitha (2018) juga menyatakan adanya hubungan positif dan sangat kuat antara rasa syukur dan resiliensi. Oktaviani (2021) juga menyimpulkan melalui penelitiannya bahwa seseorang dengan kualitas bersyukur dan ketahanan yang baik, akan dapat mengatasi kesulitan dengan lebih efektif serta merasakan kepuasan hidup yang lebih tinggi.

Pada generasi sandwich yang bekerja, kebersyukuran diharapkan berperan dalam mendorong individu untuk menjadi lebih kuat dan cepat untuk bangkit dari kesulitan yang dialami sehingga membuat individu segera mencari solusi terbaik untuk memulihkan situasi. Terdapat kesesuaian dengan penelitian Ubaidah dkk. (2024) dimana generasi sandwich menunjukkan kemampuan beradaptasi yang positif dan rasa syukur yang kuat untuk menghadapi tantangan dalam hidupnya. Seseorang yang merasa bersyukur, akan semakin sadar pada potensi yang dimilikinya dan menumbuhkan sikap optimisme yang memotivasi individu untuk tetap

bertahan dan kuat, bahkan di tengah situasi yang penuh kesulitan (Bukhori, Hasan, Hadjar, & Hidayah, 2017).

Berdasarkan latar belakang yang dijabarkan, dapat diambil kesimpulan bahwa kebersyukuran menjadi salah satu dari beberapa faktor yang berpengaruh dalam mengembangkan resiliensi individu. Kebersyukuran perlu dikembangkan oleh para generasi sandwich yang bekerja sehingga membantu mereka untuk tetap kuat dan bertahan dalam menjalankan tanggung jawab gandanya. Dengan demikian, peneliti ingin meneliti untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kebersyukuran dengan resiliensi pada generasi sandwich yang bekerja.

## **B. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk melakukan pengujian secara empiris guna mengetahui hubungan dua variabel yaitu antara kebersyukuran dengan resiliensi pada generasi sandwich yang bekerja.

## **C. Manfaat Penelitian**

### **I. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dan menjadi rujukan dalam pengembangan pengetahuan di bidang psikologi sosial mengenai kebersyukuran dan resiliensi pada generasi sandwich yang bekerja. Sehubungan dengan hal tersebut, penelitian ini mampu memberikan sumbangan dalam memberikan ide-ide bagi penelitian selanjutnya serta memperkaya teori-teori yang sebelumnya sudah ada.

## <sup>1</sup> 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Generasi Sandwich

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi generasi sandwich khususnya yang sedang bekerja agar dapat mempertahankan dan mengembangkan perilaku bersyukur dan resiliensi pada setiap kondisi yang menekan dan dirasa sulit agar memiliki kekuatan dan ketahanan dalam menjalankan tanggung jawab gandanya. Selain itu penelitian ini juga diharapkan memberikan sudut pandang baru bagi masyarakat terutama generasi sandwich bahwa menjadi bagian dari generasi sandwich tidak selalu mengalami dampak buruk.

### <sup>19</sup> b. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi peneliti dengan menambah pemahaman dan perspektif baru serta meningkatkan kemampuan peneliti khususnya dalam melaksanakan serangkaian proses penelitian. Penelitian ini juga membantu peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir yaitu skripsi untuk memperoleh gelar sarjana.

### c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat berguna dalam menyajikan pengetahuan dan referensi kepada penelitian selanjutnya sebagai pengembangan kajian terkait dengan kebersyukuran dan resiliensi baik tempat penelitian maupun subjek yang diteliti. Selain itu hasil penelitian ini

juga dapat dipilih sebagai pedoman khusus mengenai topik kebersyukuran dan resiliensi untuk subjek generasi sandwich.

#### D. Keaslian Penelitian

Penelitian-penelitian mengenai kebersyukuran dan resiliensi di Indonesia tentunya sudah ada dan banyak dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Namun sejauh pemahaman peneliti, belum ada penelitian yang menghubungkan dua variabel yaitu kebersyukuran dan resiliensi pada generasi sandwich yang bekerja.

Penelitian yang dilakukan Farouq (2022) dengan topik *Gratitude*, Resiliensi, *Subjective Well-Being* pada Guru Honorer, menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional dan analisis datanya dengan uji regresi linier berganda. Teknik pengambilan sampel yang diterapkan di penelitian ini yaitu *quota sampling* dengan 250 guru honorer di Bojonegoro sebagai partisipan. Instrumen pengumpulan data yang digunakan untuk variabel kebersyukuran yaitu *The Gratitude Questionnaire-Six (GQ-6)* dan resiliensi dari *Connor Davidson resilience scale 10 (CD-RS 10)*. Variabel bebasnya ada 2 yaitu *gratitude* (kebersyukuran) dan resiliensi sedangkan Hasil penelitian menyatakan bahwa *gratitude* dan resiliensi memberikan pengaruh pada terciptanya *subjective well-being*.

Pada penelitian Latifah (2024) dengan topik Dinamika Resiliensi Perempuan Sandwich Generation menggunakan metode penelitian yang metode kualitatif dengan partisipan sebanyak 3 orang. Teknik wawancara semi terstruktur dilakukan sebagai metode pengumpulan data. Hasil

penelitian menyatakan bahwa tiga partisipan generasi sandwich mampu mencapai resilien ketika dihadapkan dengan berbagai tantangan.

Amadhea dkk. (2024) dalam penelitiannya mengangkat topik Kebersyukuran dan Resiliensi. *Purposive sampling* dipakai sebagai cara dalam mengambil sampel, sebanyak 150 pekerja yang mengalami PHK dijadikan sampel. Alat ukur resiliensi yang digunakan berdasarkan pada aspek resiliensi Connor dan Davidson (2003) sedangkan alat ukur kebersyukuran merujuk pada aspek kebersyukuran dari McCullough dkk. (2002). Teori yang dipakai mengenai kebersyukuran berasal dari teori yang dikemukakan oleh McCullough dkk. (2002) dan resiliensi menggunakan teori Connor dan Davidson (2002). Hasil penelitian menunjukkan semakin tinggi skor kebersyukuran seseorang, semakin meningkat juga perilaku syukur yang ditunjukkannya

Sadif dan Ulfa (2021) melakukan penelitian dengan topik Kecemasan dan Kebersyukuran Masyarakat saat pandemi Covid-19. Dalam penelitian ini, mereka menggunakan teknik *random sampling* untuk menentukan sampel dan dihasilkan total sampel yaitu 195 partisipan. Pada studi ini, variabel tergantungnya adalah kebersyukuran dan variabel bebasnya adalah kecemasan. Temuan studi ini mengindikasikan, adanya hubungan yang negatif antara kecemasan dan kebersyukuran. Untuk mengukur kebersyukuran menggunakan skala dari Listiyandini dkk. (2015).

Penelitian Utami (2020) dengan topik Kebersyukuran dan Resiliensi Petani Salak Pondoh menggunakan penelitian kuantitatif sebagai metode

penelitiannya. Pada penelitian ini teknik *purposive sampling* digunakan dengan melibatkan 73 orang dijadikan sampel. Skala yang dipakai pada penelitian ini yaitu skala kebersyukuran yang berlandaskan pada teori Al Munajjid (2006) sedangkan skala resiliensi berdasar pada teori dari Connor dan Davidson (2003). Analisis data dengan metode *spearman rho*, menghasilkan <sup>1</sup> adanya korelasi positif di antara kedua variabel yaitu kebersyukuran dan resiliensi.

Penelitian yang dilakukan Fatmasari dan Ambarwati (2024) mengambil topik Konsep Diri dan Resiliensi Pada Sandwich Generation. Metode kuantitatif korelasional dipilih <sup>8</sup> dalam penelitian ini. Teknik untuk mengambil sampel yang diterapkan dalam penelitian ini berupa *non-probabilitas* dengan *quota sampling* dan didapatkan total sampel sebanyak 149 subjek. Metode pengumpulan data dengan untuk mengukur resiliensi menggunakan *Adult Resilience Scale* dari Taormina (2015). Didapatkan hasil <sup>1</sup> dalam penelitian ini yang memperlihatkan terdapat korelasi yang positif antara konsep diri dan resiliensi.

<sup>1</sup> Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya yang telah dipaparkan di atas, peneliti tidak melihat adanya persamaan dengan penelitian yang sudah ada. Oleh sebab itu peneliti menjabarkan beberapa perbedaan dalam penelitian ini:

#### <sup>1</sup> 1. Keaslian Topik

Penelitian ini memiliki topik yang berbeda dengan penelitian sebelumnya dimana topik dari penelitian ini adalah Kebersyukuran dan

Resiliensi Pada Generasi Sandwich yang bekerja. Pada penelitian ini, variabel tergantung menggunakan resiliensi sedangkan pada penelitian sebelumnya seperti pada penelitian Sadif dan Ulfa (2021) kebersyukuran menjadi variabel tergantung. Kemudian pada penelitian Farouq (2022), resiliensi menjadi variabel bebas.

## <sup>1</sup> 2. Keaslian Teori

Terdapat ketidaksamaan teori yang diterapkan dalam penelitian terdahulu dengan teori yang digunakan peneliti. Penelitian ini menerapkan teori resiliensi dari Connor dan Davidson (2003) yang berbeda dengan yang diterapkan oleh Fatmasari dan Ambarwati (2024) untuk variabel tergantungnya yaitu resiliensi mengacu pada teori Taormina (2015). Selain itu pada penelitian ini, juga mengadopsi teori kebersyukuran dari Watkins, Woodward, Stone, dan Kolts, (2003) dan Fitzgerald (1998) sedangkan pada penelitian Utami (2020) variabel bebas kebersyukuran menggunakan teori Al Munajjid (2006).

## 3. Keaslian Alat Ukur

Pada penelitian ini, dilakukan modifikasi terhadap instrumen pengukuran untuk variabel resiliensi dan kebersyukuran. Pengukuran resiliensi mengacu pada skala yang disusun oleh Prawita dan Heryadi (2023) berdasarkan teori Connor dan Davidson (2003) sementara itu pada penelitian Fatmasari dan Ambarwati (2024) alat ukur resiliensi mengacu pada teori Taorimia (2015). Untuk pengukuran kebersyukuran mengacu pada skala dari Listiyandini dkk. (2015) berdasarkan teori

Fitzgerald (1998) dan Watkins dkk (2003) sedangkan pada penelitian Amadhea dkk. (2024) mengacu pada teori McCullough dkk. (2002).

#### 4. Keaslian Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini merupakan individu generasi sandwich yang bekerja. Sedangkan pada penelitian Fatmasari dan Ambarwati (2024) menggunakan subjek generasi sandwich secara umum dan pada penelitian Latifah (2024) subjek penelitiannya adalah generasi sandwich yang berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan penelitian tersebut maka terdapat perbedaan pada subjek penelitian yang digunakan.

**Tabel 1. 1** Keaslian Penelitian

Judul	Persamaan	Perbedaan
Pengaruh Gratitude dan Resiliensi Terhadap Subjective Well-Being Guru Honorer	<b>Alat ukur:</b> skala resiliensi dari <i>Connor davidson resilience scale 10 (CD-RS 10)</i> <b>Teori:</b> Teori resiliensi dari Connor dan Davidson	<b>Topik:</b> Gratitude, Resiliensi dan Subjective Well Being <b>Teori:</b> Teori gratitude dari McCullough, dkk. <b>Subjek:</b> Guru honorer <b>Alat ukur:</b> Skala kebersyukuran dari <i>The Gratitude Questionnaire-Six</i>
Dinamika Resiliensi Pada Perempuan Sandwich Generation yang Menjadi Caregiver di Keluarga Multigenerasi	-	<b>Topik:</b> Resiliensi <b>Teori:</b> Teori resiliensi dari Wagnild dan Young <b>Alat ukur:</b> Skala resiliensi dari Wagnild dan Young <b>Subjek:</b> Perempuan <i>sandwich generation</i>
Hubungan Antara Kebersyukuran dan Resiliensi Dengan Resiliensi Pada Pekerja yang Mengalami PHK	<b>Topik:</b> Kebersyukuran dan Resiliensi <b>Alat ukur:</b> Skala resiliensi dari Connor dan Davidson	<b>Alat ukur:</b> Skala kebersyukuran dari McCullough, dkk <b>Teori:</b> Teori Kebersyukuran dari McCullough, dkk

Akibat Pandemi Covid-19 Vol.2 No 1	<b>Teori:</b> Teori resiliensi dari Connor Davidson	<b>Subjek:</b> Pekerja yang mengalami PHK
Hubungan Antara Kecemasan dengan Kebersyukuran Masyarakat Dimasa Pandemi Covid-19 Vol. 5 No. 1	<b>Alat ukur:</b> Skala kebersyukuran dari Listiyandini <b>Teori:</b> Teori Kebersyukuran dari Fitzgerald dan Watkins dkk	<b>Topik:</b> Kecemasan dan Kebersyukuran <b>Subjek:</b> Pekerja dan Mahasiswa
Hubungan Kebersyukuran dan Resiliensi Petani Salak Pondoh di Yogyakarta	<b>Alat ukur:</b> Skala kebersyukuran dari Al Munajjid dan Connor Davidson <b>Teori:</b> Teori resiliensi dari Connor dan Davidson	<b>Topik:</b> Skala kebersyukuran dari Al Munajjid dan <b>Teori:</b> Teori kebersyukuran dari Al Munajjid <b>Subjek:</b> Petani Salak Pondoh
Konsep Diri Dengan Resiliensi Pada Sandwich Generation Vol. 18 No. 1	-	<b>Topik:</b> Konsep Diri dan Resiliensi <b>Teori:</b> Teori resiliensi dari Taormina <b>Alat ukur:</b> Skala Resiliensi dari Taormina <b>Subjek:</b> Generasi Sandwich

<sup>1</sup> Berdasarkan penelitian – penelitian di atas, maka disimpulkan bahwa penelitian ini tidak menunjukkan kesamaan yang spesifik dengan sejumlah penelitian yang telah disebutkan sehingga terdapat suatu kebaruan. Kebaruan dalam penelitian terletak pada subjek penelitian yaitu generasi sandwich yang bekerja yang belum pernah dikaitkan dengan topik penelitian yaitu kebersyukuran dan resiliensi. Maka dari itu penelitian dengan judul “Hubungan antara Kebersyukuran dan Resiliensi pada Generasi Sandwich yang Bekerja” dapat dikatakan murni dan asli dari ide peneliti.

## <sup>1</sup> BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel Tergantung : Resiliensi

Variabel Bebas : Kebersyukuran

#### B. Definisi Operasional

##### <sup>48</sup> 1. Resiliensi

Resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk dapat bertahan, bangkit dan beradaptasi dengan cara yang positif saat menghadapi keadaan yang kurang menyenangkan dan kemampuan untuk mengatasi masalah yang sulit dan penuh tekanan. Resiliensi pada generasi sandwich yang bekerja, dapat mengubah tantangan menjadi sebuah pelajaran, kelemahan menjadi kekuatan untuk tetap bangkit, sehingga resiliensi berperan penting bagi individu yang mengalami kesulitan. Aspek – aspek resiliensi menurut Connor dan Davidson (2003) meliputi 1) Kompetensi individu yang mencakup standar yang tinggi dan ketahanan, 2) rasa percaya pada diri sendiri, kemampuan untuk bertoleransi terhadap dampak negatif, dan tangguh dalam menghadapi tekanan, 3) penerimaan perubahan dengan sikap positif dan kemampuan membangun hubungan yang aman dengan orang lain, 4) kemampuan mengendalikan diri, 5) Pengaruh spiritual.

## 2. Kebersyukuran

Kebersyukuran merupakan bentuk perilaku atas perasaan terima kasih, bahagia dan mengapresiasi hal-hal yang menyenangkan dan sebagai respon dari suatu pemberian yang diterima dari Tuhan, manusia maupun lingkungan sekitar. Dengan bersyukur, generasi sandwich yang bekerja akan menjadi pribadi yang berpikir positif, memaknai suatu permasalahan yang ada dalam hidupnya dengan lebih positif serta mampu untuk menangani masalah agar tidak menjadi berkembang. Kebersyukuran menurut Listiyandini dkk. (2015) mencakup tiga aspek utama yaitu perasaan menghargai orang lain, Tuhan dan kehidupan, sikap positif terhadap kehidupan, Kecenderungan untuk bertindak positif sebagai bentuk ungkapan emosi dan penghargaan.

### 1 C. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah individu yang dikategorikan sebagai generasi sandwich yang bekerja. Pada penelitian ini, teknik *purposive sampling* digunakan sebagai dasar dalam pemilihan subjek. Menurut Sugiyono (Fakhriah, 2020) *purposive sampling* adalah suatu cara pemilihan sampel yang peneliti tentukan dengan pertimbangan atau kriteria tersendiri. Adapun pada penelitian ini, kriteria subjek yang ditetapkan sebagai berikut:

1. Berdomisili di Yogyakarta
2. Berjenis kelamin laki-laki dan perempuan
3. Berusia 18-40 tahun
4. Sedang bekerja

5. Sudah menikah atau pernah menikah dan memiliki anak
6. Memberikan nafkah dan perawatan kepada orang tua dan anak

#### <sup>36</sup> D. Metode Pengumpulan Data

Metode untuk mengumpulkan data yang diterapkan adalah skala psikologi dengan model Likert. Skala Likert<sup>21</sup> digunakan dalam menilai bagaimana sikap, pemikiran, maupun pandangan individu ataupun kelompok terhadap fenomena sosial Sugiyono (2016). Skala psikologi yang dipakai berfungsi sebagai instrumen untuk menilai variabel yang digunakan. Pernyataan skala mencakup dua jenis yaitu *favourable* dan *unfavourable* dengan menyediakan lima opsi jawaban dengan rincian yaitu<sup>28</sup> STS (Sangat Tidak Sesuai), TS (Tidak Sesuai), N (Netral), S (Sesuai), SS dan (Sangat Sesuai). Aitem *favourable* bermula dari angka 0-4 dan aitem *unfavourable* bergerak dari angka 4-0 (Azwar, 2017).

#### <sup>3</sup> 1. Skala Resiliensi

Untuk skala resiliensi pada penelitian ini, akan dilakukan modifikasi terhadap skala yang disusun dari Prawita dan Heryadi (2023) berdasarkan lima aspek dari Connor dan Davidson (2003) yaitu<sup>4</sup> 1) Kompetensi personal, standar tinggi, dan keuletan yang dimiliki individu 2) Keyakinan terhadap insting, toleran terhadap hal negatif, dan fokus pada dampak dari stress 3) Penerimaan yang positif dan memiliki hubungan yang aman 4) Kontrol diri 5) Pengaruh spiritualitas. Skala resiliensi ini terdiri dari 25 aitem *favourable* dengan nilai reliabilitas 0,887 yang artinya skala resiliensi ini tergolong reliabel.

<sup>3</sup>  
**Tabel 3.1 Blueprint Skala Resiliensi Sebelum Uji Coba**

No.	<sup>4</sup> Aspek	Sebaran aitem Favourable	Jumlah
1.	Kompetensi personal, standar tinggi, dan keuletan yang dimiliki individu	10, 11, 12, 16,17,23, 24,25	8
2.	Keyakinan terhadap insting, toleran terhadap hal negatif, dan fokus pada dampak dari stress	6, 7, 14, 15, 18, 19, 20,	7
3.	<sup>4</sup> Penerimaan yang positif dan memiliki hubungan yang aman	1, 2, 4, 5, 8	5
4.	Kontrol diri	13, 21, 22	3
5.	Pengaruh spiritualitas	3, 9	2
<b>Total</b>			<b>25</b>

<sup>1</sup>  
**2. Skala Kebersyukuran**

Untuk skala kebersyukuran, peneliti memakai skala yang dibuat oleh Listiyandini dkk. (2015) yang merujuk pada aspek dari Fitzgerald (1998) dan Watkins dkk. (2003) yang kemudian dirangkum menjadi tiga aspek, yaitu: 1) memiliki rasa apresiasi terhadap orang lain ataupun Tuhan dan kehidupan; 2) perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki; dan 3) kecenderungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki. Skala kebersyukuran ini memuat 30 aitem *favourable* dan *unfavourable* dengan nilai reliabilitas yaitu 0,888 sehingga diartikan bahwa skala resiliensi ini tergolong reliabel.

<sup>9</sup>  
Tabel 3. 2 *Blueprint* Skala Kebersyukuran Sebelum Uji Coba

No.	Aspek	Indikator	No Aitem		Jumlah
			F	UF	
1.	Memiliki rasa apresiasi terhadap orang lain ataupun Tuhan dan kehidupan	<sup>3</sup> Menyadari kesenangan sederhana yang diperoleh dari Tuhan dan kehidupan.	2		1
		Mengakui kebaikan Tuhan untuk kehidupan kita.	3	11	2
		Memandang kehidupan dan Tuhan secara positif	1	5, 12, 29	4
		<sup>3</sup> Menyadari kesenangan sederhana yang diperoleh dari orang lain.	6	-	1
		Mengakui peran orang lain untuk kesejahteraan kita	-	7	1
		<sup>5</sup> Memandang orang lain secara positif	4	9, 13	3
2.	Perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki	Merasa puas dengan hidupnya	16	14, 15	3
		Merasa bahagia dengan keadaan dirinya	20	8, 18, 19	4
		<sup>31</sup> Merasa bahagia karena keberadaan orang lain	-	10	1
3.	Tercenderung untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki.	Melakukan ibadah sebagai wujud syukur pada Tuhan	23	22	2
		Menjalani aktivitas sebaik mungkin	17,		
		sebagai bentuk terima kasih	21, 26	24	4

kepada hidup dan Tuhan			
Membantu orang lain sebagai wujud terima kasih	30	27, 28	3
Membalas kebaikan orang lain sebagai wujud apresiasi	1	25	1
<b>Total</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>30</b>

## E. Metode Analisis Data

Metode untuk melakukan analisis terhadap data dikerjakan dengan mengolah hasil pengumpulan skala yang telah dibagikan yang kemudian dianalisis secara statistik melalui pengujian asumsi. Uji asumsi bertujuan untuk menentukan apakah statistik parametrik atau nonparametrik yang akan digunakan dalam pengujian hipotesis (Widana & Muliani, 2020).

Setelah uji asumsi dilakukan, maka peneliti melakukan uji hipotesis yang dalam perhitungannya dibantu dengan *software* SPSS 16 for windows guna mengetahui hubungan pada dua variabel meliputi variabel bebas dan terikat. Sebelum dilakukan uji hipotesis, uji asumsi perlu dilakukan terlebih dahulu.

### 1. Uji Asumsi

#### a) Uji Normalitas

Uji normalitas berfungsi untuk mengetahui data yang diperoleh peneliti apakah berdistribusi normal atau tidak dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan SPSS 16 for windows. Apabila diperoleh nilai signifikansi  $>0,05$  maka dapat

dikatakan bahwa datanya memiliki distribusi yang normal, sebaliknya apabila dihasilkan nilai signifikansi  $<0,05$  maka data dikatakan berdistribusi tidak normal (Dunakhir, 2019)

#### b) Uji Linearitas

Uji linearitas berfungsi untuk menilai kedua variabel yaitu variabel bebas dan tergantung apakah saling berhubungan satu sama lain. Pengujian linearitas akan diuji dengan metode *Test for Linearity* yang dibantu dengan program SPSS 16 for windows, jika dihasilkan nilai signifikansi  $p>0,05$ , dapat dikatakan adanya hubungan yang linear antara kedua variabel (Widana & Muliani, 2020).

#### 2. Uji Hipotesis

Sesudah pelaksanaan pengujian asumsi yang mencakup uji normalitas dan linearitas, kemudian pengujian hipotesis dilakukan. Uji hipotesis dilakukan sebagai pengujian terhadap pernyataan penelitian terkait hubungan antar dua variabel yang kebenarannya masih belum pasti atau diragukan (Siregar, Wassalwa, Janani, & Harahap, 2024). Pengujian hipotesis dengan *Pearson Product Moment* dilakukan, apabila uji asumsinya terpenuhi. Namun jika uji asumsinya tidak terpenuhi maka uji hipotesis dilaksanakan melalui penerapan teknik korelasi *Spearman Rank*. Suatu hipotesis dikatakan diterima apabila dihasilkan nilai signifikansi  $p<0,05$  (Sugiyono, 2016).

## F. Kredibilisas

### 1. Validitas

Uji validitas adalah langkah yang dilakukan untuk menilai apakah suatu alat ukur dapat dikatakan valid atau tidak valid dengan menguji isi dari sebuah instrument (Al Hakim, Mustika, & Yuliani, 2021). Untuk menilai validitas pengukuran, dibutuhkan penilaian dari *expert judgment*. Instrumen yang telah dibuat dapat dikonsultasikan kepada *expert judgment* untuk kemudian direvisi sesuai saran atau masukan dari ahli (Yusup, 2018). Penelitian ini menggunakan uji validitas isi yang melibatkan pengembangan terhadap instrumen atau kisi-kisi instrumen yang terdiri dari variabel yang akan diteliti, indikator pengukuran serta pernyataan-pernyataan yang diturunkan dari indikator (Sugiyono, 2016). Uji validitas dilakukan melalui penerapan teknik statistik Aiken's V dan koefisien Aiken's V ini didasarkan pada penilaian yang diberikan oleh sejumlah ahli, dengan tujuan untuk menilai seberapa baik item-item yang ada secara akurat mencerminkan struktur yang diukur. Berikut rumus dari Aiken's V:

$$V = \frac{\text{jumlah } s}{n(c-1)}$$

Dengan keterangan:

$$s = r - l_0$$

$l_0$  = angka penilaian validitas terendah

$c$  = angka penilaian validitas tertinggi

$r$  = angka yang diberikan oleh seorang ahli

## 2. Reliabilitas

Uji reliabilitas berfungsi untuk mengukur konsistensi alat ukur, yaitu seberapa stabil dan konsisten alat ukur tersebut jika dilakukan pengukuran yang berulang. Suatu alat pengukuran dikatakan reliabel jika mampu menunjukkan hasil yang sama meskipun pengukuran dilakukan berulang pada subjek yang sama (Sugiyono, 2016). Untuk mengukur reliabilitas, suatu instrumen akan diuji dengan teknik *Alpha Cronbach* dimana nilai skor reliabilitasnya dapat dikatakan baik jika koefisien reliabilitas  $>0,80$  (Azwar, 2018). Selain itu kualitas aitem juga perlu diperhatikan melalui parameter daya beda aitem. Apabila dihasilkan koefisien korelasi aitem-total minimal 0,30 maka daya beda aitemnya dianggap memuaskan (Azwar, 2021).

## G. Rancangan Penelitian

### 1. Desain penelitian

Penelitian ini menerapkan desain penelitian berbasis kuantitatif. Penelitian kuantitatif diartikan sebagai suatu metode penelitian yang melibatkan suatu populasi atau sampel tertentu, dimana dalam mengumpulkan datanya dengan instrumen yang telah disusun sebelumnya, sementara analisis data yang digunakan sifatnya kuantitatif (statistik), yang tujuannya menguji hipotesis yang sebelumnya telah diajukan (Sugiyono, 2016). Penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional dengan tujuan untuk mengungkap apakah kedua variabel

saling berhubungan, dalam hal ini hubungan antara variabel kebersyukuran dan variabel resiliensi.

## **2. Prosedur Penelitian**

### **a. Tahap persiapan**

Di tahap ini peneliti menentukan topik permasalahan yang akan diteliti yang disesuaikan dengan bidang psikologi dan merupakan permasalahan atau fenomena yang sedang terjadi atau baru-baru terjadi. Permasalahan yang ada menjadi dasar bagi peneliti dalam menentukan subjek dan variabel yang ingin diteliti. Setelah itu peneliti menentukan judul, maka peneliti segera menyusun proposal penelitian. Kemudian peneliti menentukan kriteria subjek penelitian agar dapat melakukan wawancara dan observasi pendahuluan dengan tujuan untuk mendapatkan informasi yang mendukung fenomena yang diangkat terkait kebersyukuran dan resiliensi. Penentuan kriteria subjek penelitian ini juga bertujuan agar data yang dihasilkan sesuai dengan kriteria dan persyaratan penelitian. Selanjutnya peneliti mengumpulkan berbagai informasi terkait subjek penelitian dari beberapa sumber seperti buku, makalah, artikel ilmiah dan sumber informasi lain yang tersedia.

### **b. Tahap pelaksanaan**

Pada tahap ini, pengambilan data dilakukan dengan membagikan kuesioner dari skala yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya kepada subjek yang memenuhi dengan kriteria

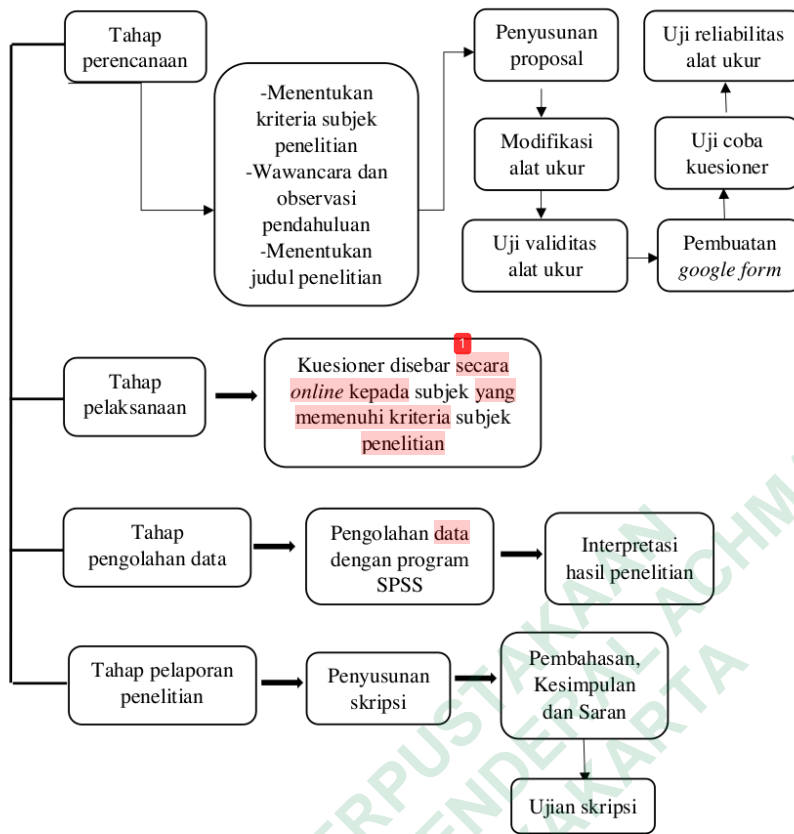
penelitian yaitu generasi sandwich yang bekerja. Kuesioner yang sudah dibuat peneliti kemudian disebarakan melalui *google form* secara online yang sebelumnya telah dilakukan *try out* atau uji coba pada kuesioner tersebut. Pada proses pengisian kuesioner, responden diminta untuk memberikan jawaban atau skor pada setiap pernyataan dengan sejujur-jujurnya sesuai kondisi yang sebenarnya.

**c. Tahap pengolahan data**

Di tahap ini, olah data dilakukan terhadap skor yang diperoleh dari skala kebersyukuran dan resiliensi yang didapatkan peneliti. Pengolahan data ini akan dilakukan menggunakan program SPSS 16 for windows. Selanjutnya dilakukan interpretasi hasil, dari analisis data yang harus dilakukan secara objektif. Proses interpretasi ini akan didasarkan pada teori-teori yang peneliti gunakan dalam penelitian ini.

**d. Tahap pelaporan penelitian**

Pada tahap ini setelah data diolah, langkah selanjutnya yang perlu dilakukan adalah menyusun laporan secara sistematis terkait hasil dari penelitian yang telah dijalankan serta analisis dari data yang telah diperoleh. Setelah itu peneliti menyusun kesimpulan berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan untuk kemudian memberikan saran kepada peneliti selanjutnya, guna pengembangan dan pembaharuan penelitian yang lebih baik lagi.



Bagan 2. Tahapan penelitian

## **BAB IV**

### **PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN**

#### **A. Orientasi Kancan dan Persiapan**

##### **1. Orientasi Kancan**

Penelitian ini, dilaksanakan dari tanggal 20 Mei sampai 20 Juni 2025. Pengumpulan data yang dilakukan peneliti adalah secara *online* dengan memanfaatkan media berupa *google form* dengan dilengkapi *informed consent* dan berisi kuesioner kebersyukuran dan kuesioner resiliensi untuk kemudian disebarluaskan melalui media sosial peneliti. Penelitian ini dilakukan kepada sampel penelitian yang disesuaikan dengan kriteria berdasarkan teknik *purposive sampling*.

Lokasi penelitian dilakukan di provinsi Yogyakarta yang terdiri dari 4 kabupaten (Sleman, Bantul, Gunung Kidul, Kulon Progo) dan 1 Kota (Yogyakarta). Yogyakarta terletak di antara 8° 30' – 7° 20' Lintang Selatan dan 109° 40' – 111° 0' Bujur Timur. Pemilihan lokasi penelitian ini didasari karena karakteristik sosial budaya di Yogyakarta dimana nilai-nilai kekeluargaan dan tanggung jawab antar generasi masih sangat kuat sehingga individu yang menanggung beban untuk merawat orang tua lansia serta anak-anak lebih mudah dijumpai di wilayah ini. Maka dari itu kriteria subjek pada penelitian ini yaitu individu generasi sandwich yang sedang bekerja, berdomisili di Yogyakarta, berusia 18 - 40 tahun, berstatus menikah atau pernah menikah, memiliki anak serta memberikan nafkah dan perawatan kepada anak dan orang tua.

## <sup>1</sup> 2. Persiapan Penelitian

### a. Persiapan Administrasi

Pada tahap ini, persiapan yang peneliti lakukan adalah membuat penentuan subjek dengan kriteria yaitu individu generasi sandwich yang bekerja dengan rentang usia 18-40 tahun. Peneliti tidak perlu memiliki surat izin penelitian dari instansi karena data penelitian diambil dan dilakukan oleh peneliti sendiri secara *online* dengan media *google form* yang disebarluaskan kepada subjek menggunakan sosial media peneliti. Meskipun pengambilan data dilakukan secara *online*, namun mengikuti kode etik penelitian peneliti menyertakan bagian *informed consent* atau pernyataan kesediaan sebagai bentuk persetujuan dari subjek yang terlibat dalam penelitian sebelum mengisi skala atau kuesioner penelitian.

### <sup>2</sup> b. Persiapan Alat Ukur

Pada tahap ini, persiapan dilakukan peneliti terhadap alat ukur berbentuk skala. Skala yang peneliti gunakan dalam penelitian ini meliputi skala resiliensi dan skala kebersyukuran.

#### 1) Skala Resiliensi

Untuk skala resiliensi, peneliti melakukan modifikasi skala dari Prawita dan Heriyadi (2023) berdasarkan aspek-aspek resiliensi dari Connor dan Davidson. Skala resiliensi ini terdiri dari 25 aitem *favourable* dengan 5 pilihan alternatif jawaban yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Netral (N),

Sesuai (S) dan Sangat Sesuai (SS) dengan skor yang bergerak dari angka 0-4. Modifikasi skala ini dilakukan peneliti pada kalimat aitem, indikator dan nomor aitem. Kemudian dilakukan penilaian kepada 5 ahli atau *expert* untuk dilakukan uji validitas dengan analisis Aiken's V. Berdasarkan tabel Aiken's V, nilai validitas minimum untuk 5 rater dan 5 kategori jawaban adalah 0,80. Melalui pengujian validitas Aiken's V, dihasilkan terdapat 3 aitem *favourable* tidak valid dan dinyatakan gugur yaitu aitem nomor 7, 9, 14 sehingga tersisa 22 aitem yang dikatakan valid yang bergerak dari angka 0,80 sampai 0,95. Lihat tabel 4.1

**Tabel 4.1** *Blueprint* Resiliensi Setelah Uji Validitas Aiken's V

Aspek	Sebaran aitem Favourable	Jumlah
1. Kompetensi personal, standar tinggi, dan keuletan yang dimiliki individu	1,2,3,4,5,6,7	7
2. Keyakinan terhadap insting, toleran terhadap hal negatif, dan fokus pada dampak dari stress	8,9,10, 11,12	5
3. Penerimaan yang positif dan memiliki hubungan yang aman	13,14,15,16,17	5
4. Kontrol diri	18,19,20	3
5. Pengaruh spiritualitas	21, 22	2
<b>Total</b>		<b>22</b>

## 2) Skala Kebersyukuran

Pada skala kebersyukuran ini, peneliti melakukan modifikasi terhadap skala dari Listiyandini dkk. (2015) yang disimpulkan berdasarkan aspek-aspek kebersyukuran dari Watkins dkk dan Fitzgerald. Skala kebersyukuran ini terdiri dari

30 aitem dengan 12 aitem *favourable* 18 aitem *unfavourable* yang memiliki 5 alternatif pilihan jawaban yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Netral (N), Sesuai (S) dan Sangat Sesuai (SS) dimana skor aitem *favourable* bergerak dari angka 0-4 sedangkan skor aitem *unfavourable* bergerak dari angka 4-0. Modifikasi skala ini dilakukan peneliti pada kalimat aitem dan nomor aitem, kemudian dilakukan penilaian kepada 5 ahli atau *expert* untuk dilakukan uji validitas dengan analisis Aiken's V. Berdasarkan tabel Aiken's V, nilai validitas minimum untuk 5 rater dengan 5 kategori jawaban adalah 0,80. Melalui pengujian validitas Aiken's V, didapatkan dua aitem *unfavourable* yang tidak valid dan dinyatakan gugur yaitu aitem no 10 dan 14 sehingga tersisa 28 aitem yang dikatakan valid yang bergerak dari angka 0,80 sampai 0,95. Lihat tabel 4.2

**Tabel 4.2** Blueprint Kebersyukuran Setelah Uji Validitas Aiken's V

Aspek	Favourable	Unfavourable	Jumlah
	Nomor Aitem	Nomor Aitem	
1. Memiliki rasa apresiasi terhadap yang lain ataupun Tuhan dan kehidupan	1,3,7,8,11	2,4,5,6,9,10	11
2. Perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki	13, 17	12, 14, 15, 16, 18	7
3. Kecenderungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi.	20, 22, 23, 24, 27	19, 21, 25, 26, 28	10
	Total		28

### c. Uji Coba Alat Ukur Penelitian

Pada langkah ini, skala yang telah disusun peneliti menjalani tahap percobaan atau *try out* terlebih dahulu sebelum digunakan untuk mengumpulkan data penelitian. Pengujian alat ukur ini bertujuan guna mengetahui nilai reliabilitas dari skala yang nantinya dipakai dalam penelitian. Alat ukur diujicobakan oleh peneliti secara *online* pada tanggal 15 Mei 2025 kepada 50 responden yang termasuk kriteria dalam subjek penelitian. Menurut Sugiyono (2016) banyaknya sampel yang cukup untuk menguji alat ukur adalah minimal sebanyak 30 responden. Dari data uji coba yang didapatkan, kemudian melakukan pengujian terhadap reliabilitas dengan *software SPSS 16 for windows*.

### d. Hasil Analisis Uji Reliabilitas Skala

Berdasarkan hasil dari uji reliabilitas pada kedua alat ukur penelitian ini, diperoleh hasil sebagai berikut:

#### 1) Skala Resiliensi

Hasil analisis reliabilitas uji coba skala resiliensi ini diperoleh melalui tiga kali putaran, untuk kemudian dilakukan diskriminasi aitem. Standar daya diskriminasi aitem (rit) yang ditetapkan untuk penelitian ini adalah 0,3. Aitem yang dikategorikan sebagai aitem dengan daya beda rendah adalah aitem yang memiliki koefisien korelasi  $<0,3$  (Azwar, 2021). Pada putaran pertama didapatkan nilai koefisien reliabilitas

*Cronbach's Alpha* sebesar 0,833. Menurut hasil daya diskriminasi aitem (rit), aitem-aitem dengan nilai daya beda yang rendah <0,3 dan dikatakan gugur adalah aitem nomor 1, 7, 9, 12, 13, 16, 20. Setelah aitem digugurkan kemudian dilakukan uji reliabilitas putaran kedua dan diperoleh nilai reliabilitas *Cronbach's Alpha* yaitu 0,857 dengan aitem yang memiliki nilai daya beda rendah <0,3 dan dikatakan gugur adalah nomor 5.

Kemudian dilakukan uji reliabilitas pada putaran ketiga setelah aitem digugurkan, diperoleh nilai koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* adalah yaitu 0,859. Berdasarkan hasil daya diskriminasi aitem (rit) keseluruhan aitem memiliki nilai koefisien > 0,3 dan bergerak dari angka 0,318 hingga 0,736. Nilai koefisien reliabilitas untuk skala resiliensi diketahui lebih dari 0,8 sehingga didapatkan kesimpulan bahwa aitem-aitem dari skala resiliensi dikatakan reliabel. Lihat tabel 4.3

**Tabel 4.3** Blueprint Resiliensi Setelah Uji Coba

	Aspek	Aitem Favourable	Jumlah
1.	Kompetensi personal, standar tinggi, dan keuletan yang dimiliki individu	2,3,4,6	4
2.	Keyakinan terhadap insting, toleran terhadap hal negatif, dan fokus pada dampak dari stress	8,10, 11	3
3.	Penerimaan yang positif dan memiliki hubungan yang aman	14,15,17	3
4.	Kontrol diri	18,19	2
5.	Pengaruh spiritualitas	21, 22	2
	<b>Total</b>		<b>14</b>

<sup>20</sup>  
2) Skala Kebersyukuran

Hasil analisis reliabilitas uji coba skala resiliensi ini diperoleh melalui tiga kali putaran, untuk kemudian dilakukan diskriminasi aitem. Standar daya diskriminasi aitem (rit) yang ditetapkan untuk penelitian ini adalah 0,3. Aitem yang dikategorikan sebagai aitem dengan daya beda rendah adalah aitem yang memiliki koefisien korelasi  $<0,3$  (Azwar, 2021). Pada putaran pertama <sup>1</sup> didapatkan nilai koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,914. Menurut hasil daya diskriminasi aitem (rit), aitem-aitem dengan nilai daya beda yang rendah  $<0,3$  dan dikatakan gugur meliputi aitem nomor 7, 13, 17, 21. Setelah aitem digugurkan kemudian dilakukan uji reliabilitas putaran kedua <sup>10</sup> dan diperoleh nilai reliabilitas *Cronbach's Alpha* yaitu 0,922 dengan aitem yang memiliki nilai daya beda rendah  $<0,3$  dan dikatakan gugur yaitu aitem nomor 27.

Kemudian dilakukan uji reliabilitas pada putaran ketiga setelah aitem digugurkan, diperoleh nilai reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,923. Berdasarkan hasil daya diskriminasi aitem (rit), keseluruhan aitem memiliki nilai koefisien  $> 0,3$  dan <sup>5</sup> bergerak dari angka 0,350 hingga 0,810. Nilai koefisien reliabilitas untuk skala kebersyukuran diketahui lebih dari 0,8

sehingga dapat disimpulkan bahwa aitem-aitem dari skala kebersyukuran dikatakan reliabel. Lihat tabel 4.4

**Tabel 4. 4** *Blueprint* Kebersyukuran Setelah Uji Coba

Aspek	Favourable Nomor Aitem	Unfavourable Nomor Aitem	Jumlah
1. Memiliki rasa apresiasi terhadap orang lain ataupun kebahagiaan dan kehidupan	1,3,8,11	2,4,5,6,9,10	10
2. Perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki	-	12, 14, 15, 16, 18	5
3. Kecenderungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi.	20, 22, 23, 24	19, 25, 26, 28	8
<b>Total</b>			23

#### B. Laporan Pelaksanaan Penelitian

Pengambilan data untuk penelitian ini, peneliti lakukan dari tanggal 20 Mei sampai 20 Juni 2025. Pengumpulan data yang dilakukan peneliti, menggunakan media *google form* yang kemudian disebarluaskan secara *online* dengan memanfaatkan media sosial peneliti terhadap subjek yang memiliki kesesuaian dengan kriteria yang ada dalam penelitian. Skala berbentuk *google form* yang disebar berisi *informed consent* atau kesediaan subjek, identitas subjek, petunjuk pengisian kuesioner yang terdiri dari skala kebersyukuran dan resiliensi yang sebelumnya telah dilakukan uji coba.

*Link google form* disebar melalui sosial media peneliti seperti *WhatsApp*, *X* atau *Twitter* di komunitas Mahasiswa Jogja dan *jogja\_base*, *Instagram* dan *Telegram* serta meminta rekomendasi sampel kepada orang

lain agar dapat memperoleh hasil data subjek secara luas dan merata. Responden yang dapat mengisi link tersebut adalah responden yang memiliki kesesuaian dengan kriteria penelitian yaitu individu generasi sandwich yang berdomisili di Yogyakarta, sedang bekerja dengan rentang usia 18 sampai 40 tahun, berstatus menikah atau pernah menikah, memiliki anak serta memberikan nafkah dan perawatan kepada anak dan orang tua. Selama proses pengumpulan data, secara berkala peneliti membagikan dan menyebarkan link *google form* ke berbagai media sosial serta melakukan pemantauan jumlah subjek yang telah mengisi *google form*. Berdasarkan hasil pengumpulan data, responden yang sesuai dan memenuhi kriteria subjek penelitian dan menyatakan kesediaannya untuk mengisi kuesioner sebanyak 121 responden melebihi target awal peneliti.

## **C. Hasil Penelitian**

### **1. Deskripsi Subjek Penelitian**

Bersumber pada data yang peneliti peroleh dari skala yang telah disebarluaskan secara *online*, didapatkan responden sebanyak 121 orang yang memenuhi kriteria penelitian dan bersedia mengisi kuesioner penelitian ini. Melalui data demografik yang didapat dari pengambilan data di lapangan, memperlihatkan karakteristik responden seperti jenis kelamin, usia, serta domisili generasi sandwich yang bekerja. Gambaran dari sebaran data responden penelitian dapat dilihat dari tabel-tabel di bawah ini:

**Tabel 4. 5** Deskripsi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	Presentase (%)
Laki-Laki	21	17,4 %
Perempuan	100	82,6%
<b>Total</b>	<b>121</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan tabel 4.5 di atas, terkait deskripsi responden yang didasarkan pada jenis kelamin, terlihat sebanyak 21 responden dengan jenis kelamin laki-laki yang mewakili persentase sebesar 17,4%. Jumlah tersebut lebih kecil dibandingkan responden berjenis kelamin perempuan dengan 100 responden yang memiliki persentase 82,6%.

**Tabel 4. 6** Deskripsi Responden Berdasarkan Kota/Kabupaten Yogyakarta

Kota/Kabupaten	N	Presentase (%)
Kota Yogyakarta	55	45,5
Kab. Sleman	23	19
Kab. Gunung Kidul	18	14,9
Kab. Bantul	16	13,2
Kab. Kulonprogo	9	7,4
<b>Total</b>	<b>121</b>	<b>100</b>

Bersumber pada tabel 4.6 di atas terkait data responden berdasarkan Kota/Kabupaten di Yogyakarta, diketahui bahwa dalam penelitian ini kriteria respondennya adalah individu yang berdomisili di Provinsi Yogyakarta. Responden yang berdomisili di Kota Yogyakarta sebanyak 55 responden dengan 45,5%. Diikuti responden yang berdomisili di Kabupaten Sleman sebanyak 23 responden dengan 19%. Selanjutnya responden yang berdomisili di Kabupaten Gunung Kidul sebanyak 18 responden dengan persentase 14,9%. Kemudian responden

yang berdomisili di Kabupaten Bantul sebanyak 16 responden dengan persentase 13,2%. Kabupaten Kulonprogo dengan persentase terkecil yaitu 7,4% sebanyak 9 responden.

## 2. Deskripsi Data Penelitian

Didasarkan pada data yang telah diperoleh peneliti, selanjutnya melakukan perhitungan guna memperoleh skor empirik dan skor hipotetik. Skor empirik didapatkan melalui data asli penelitian sedangkan perolehan skor hipotetik dari nilai mean dan standar deviasi dari sejumlah aitem penelitian.

Tabel 4. 7 Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Xmin	Xmax	Mean	SD	Xmin	Xmax	Mean	SD
Kebersyukuran	0	92	46	15,3	66	89	78,83	4,596
Resiliensi	0	56	28	9,3	41	56	47,83	2,853

Keterangan:

Skor Hipotetik diperoleh dari skala penelitian  
Skor Empirik diperoleh dari hasil penelitian

Menurut tabel 4.7 terkait deskripsi data penelitian, dapat diketahui bahwa skala kebersyukuran memperoleh nilai mean hipotetik sebesar 46 dengan standar deviasi 15,3 serta memperoleh nilai mean empirik sebesar 78,83 dengan standar deviasi 4,596. Sedangkan untuk skala resiliensi memperoleh nilai mean hipotetik sebesar 28 dengan standar deviasi 9,3 dan mendapatkan nilai mean empirik sebesar 47,83 dengan standar deviasi 2,853.

Hasil dari deskripsi penelitian tersebut digunakan peneliti sebagai acuan dalam memberikan kategori pada skor yang telah didapat dari

setiap responden untuk masing-masing variabel. Pemberian kategori ini dilakukan agar individu dapat ditempatkan ke dalam kelompok yang sesuai berdasarkan level kontinum dari pengukuran atribut (Azwar, 2018). Penyusunan kategorisasi didasarkan pada rumus norma sebagai berikut:

**Tabel 4. 8** Rumus Normal Kategorisasi

No.	Kategorisasi	Rumus Norma
1.	Sangat Rendah	$X < \mu - 1,8 \sigma$
2.	Rendah	$\mu - 1,8 \sigma \leq X < \mu - 0,6 \sigma$
3.	Sedang	$\mu - 0,6 \sigma \leq X < \mu + 0,6 \sigma$
4.	Tinggi	$\mu + 0,6 \sigma \leq X < \mu + 1,8 \sigma$
5.	Sangat Tinggi	$X > \mu + 1,8 \sigma$

Keterangan:

X: Skor Total

$\mu$ : Mean

$\sigma$ : Standar Deviasi

Rumus norma kategori di atas menjadi acuan bagi peneliti untuk selanjutnya mengkategorisasikan responden ke dalam lima kategori tersebut dengan hasil sebagai berikut:

**Tabel 4. 9** Kategorisasi Tiap Variabel

No.	Kategorisasi	Kebersyukuran	Resiliensi
1.	Sangat Rendah	$X < 71$	$X < 43$
2.	Rendah	$71 \leq X < 76$	$43 \leq X < 46$
3.	Sedang	$76 \leq X < 82$	$46 \leq X < 49$
4.	Tinggi	$82 \leq X < 87$	$49 \leq X < 53$
5.	Sangat Tinggi	$X > 87$	$X > 53$

**Tabel 4. 10** Frekuensi Data Penelitian Tiap Variabel

Kategorisasi	Kebersyukuran		Resiliensi	
	Frekuensi	Presentase (%)	Frekuensi	Presentase (%)
Sangat Rendah	7	6%	5	4%
Rendah	20	17%	23	19%
Sedang	62	51%	41	34%
Tinggi	29	24%	49	40%
Sangat Tinggi	3	2%	3	2%
<b>Total</b>	<b>121</b>	<b>100%</b>	<b>121</b>	<b>100%</b>

Berdasar dari data tabel 4.10, maka diketahui bahwa sebaran responden dari variabel kebersyukuran, didapatkan perolehan skor tertinggi yaitu pada kategori sedang. Sebanyak 7 responden termasuk dalam kategori yang sangat rendah memiliki persentase 6%. Responden sebanyak 20 orang berada di kategori rendah memiliki persentase 17%. Selanjutnya 62 responden tergolong dalam kategori sedang memiliki persentase 51%. Lalu, 29 responden termasuk dalam kategori tinggi memiliki persentase 24% dan 3 responden pada kategori sangat tinggi memiliki persentase 2%.

Untuk skor pada variabel resiliensi, sebaran responden dengan perolehan skor tertinggi berada pada kategori tinggi. Terdapat 5 responden yang tergolong dalam kategori sangat rendah dengan 4%. Selanjutnya 23 responden tergolong dalam kategori rendah dengan persentase sebesar 19%. Kemudian sebanyak 41 responden terklasifikasi dalam kategori sedang dengan 34%. Selain itu 49 responden termasuk dalam kategori tinggi memiliki persentase 40% dan 3 responden lainnya dalam kategori sangat tinggi dengan 2%.

### 3. Uji Asumsi

Peneliti melakukan uji asumsi terhadap data-data yang sudah didapatkan dari proses penelitian sebagai syarat sebelum dilakukannya pengujian hipotesis. Proses pengujian asumsi mencakup uji normalitas dan uji linearitas dimana peneliti menggunakan *software* SPSS 16 for windows dengan hasil sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas yang peneliti lakukan, digunakan untuk menilai apakah data yang telah diperoleh memiliki distribusi yang normal atau tidak normal. Pengujian normalitas dilakukan dengan metode *Kolmogorov-Smirnov* pada SPSS 16 for windows dengan asumsi apabila didapatkan nilai signifikansi lebih dari 0,05, dapat dikatakan datanya berdistribusi normal. Sebaliknya, apabila nilai signifikansinya kurang dari 0,05, dapat dikatakan bahwa datanya memiliki distribusi yang tidak normal (Dunakhir, 2019).

Tabel 4. 11 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Interpretasi
Kebersyukuran	0,000	Tidak Normal
Resiliensi	0,000	Tidak Normal

Melalui hasil uji normalitas dari tabel 4.11 di atas, diperoleh hasil distribusi data pada kedua skala variabel yang digunakan. Skala kebersyukuran memperoleh signifikansi yang bernilai 0,000 dimana nilai ini lebih rendah dari 0,05, dapat diinterpretasikan bahwa perolehan sebaran datanya memiliki distribusi yang tidak normal. Sementara itu, skala resiliensi juga menunjukkan signifikansi yang bernilai 0,000 yang juga lebih rendah dari 0,05 dengan artian bahwa data yang didapat juga tidak berdistribusi normal. Sehingga, dapat ditarik kesimpulan bahwa sebaran data yang diperoleh peneliti berdistribusi tidak normal.

<sup>7</sup>  
b. Uji Linearitas

Uji linearitas ini dilakukan guna mengetahui hubungan kedua variabel yaitu variabel bebas dan tergantung apakah saling memiliki hubungan satu sama lain atau tidak. Pada penelitian ini, metode *Test for Linearity* digunakan sebagai pengujian linearitas yang dibantu dengan program SPSS 16 for windows dengan melihat skor p dari *deviation from linearity*. Apabila nilai signifikansinya  $p > 0,05$ , dapat disimpulkan adanya hubungan yang linear antara kedua variabel (Widana & Muliani, 2020).

<sup>18</sup>  
Tabel 4. 12 Hasil Uji Linearitas

Variabel	Koefisien Linearitas (F)	Signifikansi (P)	Interpretasi
Kebersyukuran dan Resiliesni	1,088	0,373	Linear

Menurut tabel uji linearitas pada tabel 4.12, terlihat bahwa skor signifikansi (p) dalam *deviation from linearity* untuk kedua variabel adalah 0,373 yang mana angka ini lebih besar dari 0,05. Berdasarkan skor signifikansi tersebut, dapat dinyatakan adanya hubungan yang linear antara kebersyukuran dengan resiliensi

4. Uji Hipotesis

Setelah melaksanakan pengujian normalitas dan linearitas sebagai prasyarat dilakukannya uji hipotesis, didapatkan hasil bahwa dalam uji normalitas datanya berdistribusi tidak normal namun kedua variabel menunjukkan hubungan yang linear. Menurut Setyawan (2022), apabila

uji normalitas tidak terpenuhi maka menggunakan alternatif uji hipotesis lain yaitu uji hipotesis *Spearman Rank*.<sup>1</sup> Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dibantu dengan program SPSS 16 for windows.

**Tabel 4. 13** Hasil Uji Hipotesis<sup>6</sup>

Variabel bebas	Variabel Tergantung	Koefisien korelasi (r)	Koefisien Sig.(p)	Interpretasi
Kebersyukuran	Resiliensi	0,249	0,006	Ada hubungan positif

Dari tabel 4.13 di atas, uji hipotesis dengan metode *Spearman Rank* menghasilkan koefisien signifikansi (p) yaitu sebesar 0,006 yang mana lebih kecil dari 0,01 (signifikan) dengan koefisien korelasi yaitu 0,249. Melalui hasil tersebut, dapat dinyatakan bahwa kebersyukuran berkorelasi positif secara signifikan dengan resiliensi. Kemudian peneliti memberikan penjelasan mengenai kriteria untuk menginterpretasikan tingkat koefisien korelasi yang dibagi menjadi lima kriteria menurut Sugiyono (2019) sebagai berikut:<sup>15</sup>

**Tabel 4. 14** Kriteria Koefisien Korelasi

Internal Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat lemah
0,20 – 0,399	Lemah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Melalui tabel 4.14 terkait kriteria koefisien korelasi, dapat diambil kesimpulan bahwa koefisien korelasi sebesar 0,249 menunjukkan arah yang positif dalam tingkat hubungan yang lemah di antara 0,20 – 0,399. Hasil ini menunjukkan hubungan ke arah positif yang tergolong lemah,

artinya semakin tinggi kebersyukuran pada generasi sandwich yang bekerja<sup>67</sup> maka semakin tinggi resiliensinya dan begitu juga sebaliknya.<sup>1</sup> Berdasarkan hasil uji hipotesis maka dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti dalam penelitian ini diterima.

##### 5. Uji Daya Beda

Di dalam penelitian ini, dilakukan analisis tambahan yaitu uji daya beda untuk melihat perbedaan kebersyukuran dan resiliensi. Metode analisis yang diterapkan untuk melihat perbedaan berdasarkan jenis kelamin adalah uji Mann-Whitney (U-test).<sup>45</sup> Apabila data tidak berdistribusi normal maka untuk menganalisis perbedaan dua kelompok menggunakan uji statistik nonparametrik Mann Whitney (Malay, 2022). Sementara itu metode analisis yang diterapkan untuk melihat perbedaan berdasarkan domisili adalah uji Kruskall Wallis.<sup>53</sup> Uji Kruskall Wallis digunakan untuk menganalisis perbedaan tiga kelompok atau lebih dengan asumsi normalitas yang tidak terpenuhi (Malay, 2022).<sup>41</sup> Jika nilai Asymp.Sig (2-tailed) yang diperoleh kurang dari 0,05 dapat dikatakan terdapat perbedaan yang signifikan (Sugiyono, 2016).

###### a. Uji Beda Resiliensi

Uji beda resiliensi menurut jenis kelamin digunakan untuk melihat apakah terdapat perbedaan resiliensi pada perempuan dan laki-laki.

**Tabel 4. 15** Hasil Uji Beda Resiliensi Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Mean	Sig.2 tailed
Perempuan	60,32	0,642
Laki-laki	64,21	

Berdasarkan hasil dari uji beda dalam tabel 4.15, maka diperoleh nilai Asymp.Sig (2-tailed) yaitu  $0,642 > 0,05$  dengan artian tidak adanya perbedaan yang signifikan dalam tingkat resiliensi di antara perempuan dan laki-laki. Kemudian dari nilai *mean*, diketahui *mean* laki-laki sebesar 64,21 lebih besar dari perempuan dimana nilai ini menunjukkan tingkat resiliensi yang lebih besar pada laki-laki daripada perempuan.

**Tabel 4. 16** Hasil Uji Beda Resiliensi Berdasarkan Domisili

Domisili	Mean	Sig.2 tailed
Kota Yogyakarta	66,15	0,463
Kab. Sleman	57,70	
Kab. Gunung Kidul	56,06	
Kab. Bantul	50,16	
Kab. Kulon Progo	67,11	

Berdasarkan hasil dari uji beda dalam tabel 4.16, maka diperoleh nilai Asymp.Sig (2-tailed) yaitu  $0,463 > 0,05$  dengan artian tidak adanya perbedaan yang signifikan dalam tingkat resiliensi berdasarkan domisili. Kemudian dari nilai *mean*, diketahui *mean* terbesar pada Kabupaten Kulon Progo yaitu sebesar 67,11 diikuti Kabupaten Yogyakarta dengan nilai *mean* 66,15 dan *mean* terkecil terdapat di Kabupaten Bantul dengan nilai 50,16.

b. Uji Beda Kebersyukuran

Uji beda kebersyukuran menurut jenis kelamin digunakan untuk mengetahui apakah ditemukan perbedaan kebersyukuran pada perempuan dan laki-lak

<sup>12</sup> **Tabel 4. 17** Hasil Uji Beda Kebersyukuran Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Mean	Sig.2 tailed
Perempuan	62,58	0,278
Laki-laki	53,48	

Berdasarkan hasil dari uji beda pada tabel 4.16, didapatkan nilai Asymp.Sig (2-tailed) yaitu  $0,278 > 0,05$ , dengan artian tidak adanya perbedaan yang signifikan dalam tingkat kebersyukuran antara perempuan dan laki-laki. Dari nilai *mean*, diketahui *mean* untuk perempuan adalah 62,5, lebih besar dari *mean* laki-laki dimana nilai ini memperlihatkan bahwa tingkat kebersyukuran yang perempuan miliki lebih besar dibandingkan dengan tingkat kebersyukuran laki-laki.

<sup>47</sup> **Tabel 4. 18** Hasil Uji Beda Kebersyukuran Berdasarkan Domisili

Domisili	Mean	Sig.2 tailed
Kota Yogyakarta	58,43	0,238
Kab. Sleman	66,37	
Kab. Gunung Kidul	54,78	
Kab. Bantul	56,31	
Kab. Kulon Progo	83,78	

Berdasarkan hasil dari uji beda dalam tabel 4.18, maka diperoleh nilai Asymp.Sig (2-tailed) yaitu  $0,238 > 0,05$  dengan artian tidak adanya perbedaan yang signifikan dalam tingkat kebersyukuran berdasarkan domisili. Kemudian dari nilai *mean*, diketahui *mean* terbesar pada Kabupaten Kulon Progo yaitu sebesar 83,78 diikuti Kabupaten Sleman dengan nilai *mean* 66,37 dan *mean* terkecil terdapat di Kabupaten Gunung Kidul dengan nilai 54,78.

#### D. <sup>2</sup> Pembahasan

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui lebih dalam mengenai hubungan antara kebersyukuran dengan resiliensi pada generasi sandwich yang bekerja. Menurut Brody generasi sandwich ialah individu yang bertanggung jawab merawat orang tuanya dan sekaligus memenuhi kebutuhan anak mereka (Aeni dkk., 2024). Berdasarkan hal tersebut maka kriteria responden penelitian yang ditetapkan peneliti adalah generasi sandwich yang bekerja dalam rentang usia 18 sampai 40 tahun yang telah menikah atau pernah menikah dan memiliki anak serta memberikan nafkah serta perawatan kepada anak dan orang tua. Selain itu, responden dalam penelitian ini berdomisili di provinsi Yogyakarta yang tersebar ke dalam lima kota/kabupaten.

Dari data penelitian berdasarkan jenis kelamin, diketahui jumlah responden yang menyatakan kesediaannya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 121 responden. Responden perempuan mendominasi dengan total 100 responden yang memiliki persentase 82,6% dan jumlah laki-laki sebanyak 21 responden memiliki persentase 17,4%. Menurut perolehan data Susenas 2022 diperoleh hasil bahwa jumlah perempuan generasi sandwich sedikit lebih banyak yaitu 51,25% dibandingkan dengan jumlah laki-laki generasi sandwich yaitu 48,75% (Harmadi, 2022). Berdasarkan data jenis kelamin, penduduk usia kerja pada Februari 2024 tercatat sebanyak 1.479,11 ribu berjenis kelamin laki-laki dan 1.533,88 ribu berjenis kelamin perempuan. Hal tersebut menunjukkan

penduduk usia kerja di Yogyakarta didominasi oleh perempuan dengan persentase 50,91 persen dari total penduduk usia kerja (BPS DIY, 2024). Dari hasil data-data tersebut maka dapat diasumsikan bahwa jumlah generasi sandwich perempuan di Yogyakarta lebih mendominasi dibandingkan generasi sandwich laki-laki.

Berdasarkan perolehan data responden terkait usia yang sesuai dengan kriteria penelitian, mayoritas responden berusia 30-40 tahun yang memiliki persentase 66,1%. Responden terbanyak berasal dari kelompok usia 32 tahun dengan 17 responden diikuti usia 35 tahun dengan 16 responden. Sementara itu, pada usia 19, 20 dan 40 tahun memiliki responden paling sedikit dengan masing-masing hanya 1 responden. Hasil penelitian ini cukup memiliki kesesuaian dengan hasil survei Media Harian Kompas tahun 2022, dimana sebagian besar generasi sandwich terdapat pada generasi Y di usia antara 24-39 tahun (Fatmasari & Ambarwati, 2024). Selain itu berdasarkan tingkat partisipasi angkatan kerja, kelompok umur 20-39 lebih mendominasi dibandingkan kelompok umur dibawah dan diatasnya (BPS DIY, 2024). Berdasarkan data-data tersebut maka dapat diasumsikan bahwa usia generasi sandwich yang bekerja dan berdomisili di Yogyakarta tersebar pada usia dewasa awal yaitu antara usia 18-40 tahun.

Responden penelitian yang berpartisipasi dalam penelitian ini tersebar ke dalam lima kabupaten/kota yang ada di provinsi Yogyakarta yang meliputi Kota Yogyakarta, Kabupaten Sleman, Kabupaten Bantul, Kabupaten Gunung Kidul dan Kabupaten Kulon Progo. Dari hasil tersebut

didapatkan bahwa Kota Yogyakarta memiliki responden terbanyak yaitu 55 responden dengan persentase terbesar 45,5% diikuti Kabupaten Sleman sebanyak 23 responden. Selanjutnya di Kabupaten Gunung Kidul sebanyak 18 responden, Kabupaten Bantul sebanyak 16 responden dan Kabupaten Kulon Progo memiliki responden paling sedikit dengan 9 responden yang memiliki persentase terkecil yaitu 7,4%. Apabila data tersebut diakumulasikan maka generasi sandwich di kabupaten atau pedesaan lebih banyak dibandingkan di kota. Hal tersebut dapat terjadi karena faktor nilai filial atau kewajiban anak terhadap orang tua dimana nilai ini sangat kental dalam budaya desa di Yogyakarta, yang menjadikan pengasuhan lansia sebagai tanggung jawab keluarga langsung (Keasberry, 2001).

<sup>60</sup> Berdasarkan hasil analisis dari uji normalitas, diperoleh signifikansi pada skala kebersyukuran yang bernilai 0,000 dan juga pada skala resiliensi yang bernilai 0,000. Kedua skala tersebut menunjukkan nilai signifikansi dibawah <sup>1</sup> 0,05 yang berarti sebaran data pada kedua skala tidak menghasilkan distribusi yang normal. Data yang tidak berdistribusi normal diartikan bahwa datanya tidak dapat digeneralisasikan kepada populasi yang sama. Mengingat <sup>20</sup> bahwa kedua skala memiliki sebaran data yang tidak normal, peneliti memutuskan untuk menggunakan metode *Spearman Rank* dalam pengujian hipotesis. Selanjutnya dari hasil uji linearitas, diketahui variabel kebersyukuran dengan variabel resiliensi memperoleh signifikansi bernilai 0,373 dimana angka ini lebih besar dari 0,05 yang menunjukkan kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang linear. Dari uji normalitas

dan linearitas yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa distribusi data pada kedua variabel tidak berdistribusi normal namun memiliki hubungan yang linear.

Setelah pengujian asumsi, selanjutnya dilakukan uji hipotesis menggunakan metode *Spearman Rank* yang dengan hasil koefisien korelasi bernilai 0,249 dan koefisien signifikansi sebesar 0,006 < 0,05. Hasil yang diperoleh memperlihatkan hubungan variabel dalam penelitian ini, mengarah pada kategori lemah yang memiliki arah hubungan yang positif sehingga dapat diartikan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Hubungan ke arah positif memiliki arti bahwa semakin tinggi kebersyukuran maka semakin tinggi resiliensinya, begitu juga sebaliknya semakin rendah kebersyukuran maka semakin rendah resiliensinya. Terdapat kesesuaian hasil penelitian dengan studi Listiyandini (2018) yang menunjukkan adanya hubungan positif, di mana tingkat syukur yang tinggi berkaitan dengan tingkat resiliensi yang juga lebih tinggi.

Berdasarkan hasil hubungan kedua variabel yang lemah, dapat disebabkan oleh resiliensi individu yang tidak terlepas dari sifat resiliensi yang dinamis serta dipengaruhi oleh perkembangan, kematangan, pengalaman hidup, atau faktor psikososial lain (Permatasari & Hendriani, 2022). Maka dari itu, dapat diasumsikan bahwa terdapat faktor lain yang lebih memberikan pengaruh terhadap resiliensi generasi sandwich yang bekerja dibandingkan kebersyukuran. Menurut Priyandoko dan Rahmasari (2023) dalam penelitiannya terdapat beberapa faktor pelindung

terbentuknya resiliensi pada perempuan generasi sandwich yang diantaranya adalah faktor kemampuan regulasi diri, dukungan keluarga dan religiusitas.

Selain itu penelitian lain menunjukkan bahwa faktor yang signifikan dalam mempengaruhi resiliensi generasi sandwich yaitu konsep diri (Fatmasari & Ambarwati, 2024). Kemudian pada penelitian Rachmawati dkk. (2024), faktor *social support* secara signifikan berperan terhadap resiliensi wanita bekerja yang menjadi *sandwich generation*. Berdasarkan penjabaran tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat faktor yang lebih berpengaruh pada resiliensi individu generasi sandwich seperti regulasi diri, dukungan keluarga, religiusitas, konsep diri serta *social support*. Meskipun begitu, tidak dapat dipungkiri bahwa kebersyukuran turut berkontribusi terhadap resiliensi generasi sandwich yang bekerja.

Temuan lain dari penelitian ini yaitu hasil pengkategorisasian responden pada tiap variabel. Pada variabel kebersyukuran, responden penelitian cenderung berada pada kategori sedang dengan jumlah 62 responden yang memiliki persentase 51%, diikuti 29 responden yang tergolong dalam kategori tinggi dengan persentase 24%. Hal ini selaras dengan penelitian Hana dan Purwandani (2023) dimana subjek yang merupakan individu generasi sandwich menganggap keputusan menikah dengan menanggung kebutuhan keluarga inti dan keluarga besar tidak pernah disesali. Subjek merasa bersyukur karena dikarunia anak yang mengerti keadaan keluarga, pasangan yang saling mendukung, memiliki

tempat tinggal, dan memiliki pekerjaan. Rasa syukur ini membuatnya merasakan ketenangan hati sehingga tercipta rasa bahagia dan bersemangat dalam menjalankan kehidupan. Sejalan dengan hasil penelitian Sudarji, Panggabean dan Rustono (2022) dimana subjeknya menerima tanggung jawab sebagai generasi sandwich karena dalam keadaan ini mereka akan fokus pada spiritualitas dan rasa syukur.

Kemudian berdasarkan hasil kategorisasi untuk variabel resiliensi, mayoritas sebanyak 49 responden dengan persentase 40% tergolong dalam kategori tinggi diikuti 41 responden dalam kategori sedang dengan persentase 34%. Seseorang dengan tingkat resiliensi yang tinggi, cenderung memiliki pikiran yang positif terhadap hidupnya, serta selalu yakin bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mengatasi segala kesulitan yang menjadi hambatan dalam meraih tujuan (Pebriani & Syah, 2024). Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Fatmasari dan Ambarwati (2024) dimana subjek generasi sandwich dalam rentang usia 18-40 tahun memiliki tingkat resiliensi yang sedang dimana mereka cukup mampu dalam mengatasi masalah dan mampu dalam membuat keadaan menjadi kembali baik. Berdasarkan kategori responden pada masing-masing variabel maka dapat dikatakan bahwa responden generasi sandwich yang bekerja dan berdomisili di Yogyakarta cenderung memiliki tingkat kebersyukuran yang sedang dan resiliensi yang tinggi.

Pada penelitian ini, melalui hasil uji daya beda untuk mengetahui perbedaan kebersyukuran berdasarkan jenis kelamin, dihasilkan Asymp.Sig

(2-tailed) yang bernilai  $0,278 > 0,05$ . Hasil yang diperoleh mengindikasikan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara jenis kelamin perempuan dan laki-laki. Meskipun begitu, nilai *mean* menunjukkan bahwa perempuan memiliki nilai *mean* sebesar 62,58 yang lebih besar dari laki-laki yang mendapatkan nilai 53,48 yang menunjukkan bahwa tingkat kebersyukuran perempuan lebih besar dibandingkan laki-laki. Hasil tersebut memiliki kesesuaian dengan dengan penelitian Issom dan Nadia (2021) dimana diketahui perempuan memiliki tingkat kebersyukuran yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Sejalan dengan studi Harlianty, Agustin dan Purnama (2020) yang menyatakan bahwa perempuan menunjukkan rasa syukur yang lebih besar daripada laki-laki. Ini terjadi karena perempuan lebih mudah dalam mengekspresikan rasa syukur daripada laki-laki (Watkins, Emmons, Greaves, & Bell, 2018).

Selanjutnya melalui hasil uji daya beda resiliensi berdasarkan jenis kelamin, diperoleh *Asymp.Sig (2-tailed)* yang bernilai  $0,642 > 0,05$ . Nilai tersebut memiliki arti bahwa antara resiliensi pada perempuan dan laki-laki tidak didapatkan perbedaan yang signifikan. Namun dari hasil nilai *mean*, laki-laki memiliki nilai *mean* lebih besar yaitu 64,21 dibandingkan perempuan sebesar 60,32 yang menunjukkan bahwa tingkat resiliensi laki-laki lebih besar dari perempuan. Hasil tersebut selaras dengan penelitian Francois dan Suparman (2024) dimana diketahui bahwa resiliensi antara generasi sandwich perempuan dan laki-laki tidak didapatkan perbedaan yang signifikan. Di samping itu, Sujadi, Yandri, dan Juliawat (2021) melalui

penelitiannya menyatakan bahwa resiliensi pada laki-laki lebih baik dari perempuan. Dari uji daya beda kebersyukuran dan resiliensi berdasarkan jenis kelamin <sup>7</sup> maka dapat disimpulkan tidak didapatkan perbedaan yang signifikan di antara perempuan dan laki-laki.

Berdasarkan hasil uji beda resiliensi berdasarkan domisili, diperoleh <sup>6</sup> nilai Asymp.Sig (2-tailed) yaitu  $0,463 > 0,05$  dengan artian tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat resiliensi responden dari lima wilayah di Yogyakarta. Hal tersebut dapat dijelaskan dengan kondisi wilayah Yogyakarta yang rentan terhadap bencana sehingga masyarakatnya memiliki pengalaman yang membuat mereka terbiasa untuk bertahan dan beradaptasi dalam situasi yang kritis (Rahman, 2023). Sementara itu hasil uji beda kebersyukuran berdasarkan domisili diperoleh <sup>6</sup> nilai Asymp.Sig (2-tailed) yaitu  $0,238 > 0,05$  artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat kebersyukuran responden berdasarkan 5 wilayah di Yogyakarta. Hal tersebut dapat didukung dengan pernyataan bahwa masyarakat Yogyakarta memiliki bentuk ungkapan syukur yang tercermin melalui tradisi atau upacara adat yang masih erat dijalani hingga saat ini (Ifid, 2024).

Menurut Hana dan Purwandani (2023) resiliensi pada generasi sandwich terbentuk dari beberapa tahap, tahapan pertama individu akan mengalami penerimaan terhadap diri sendiri sebagai generasi sandwich. Kemudian muncul kemampuan bertahan terhadap kondisi yang tidak menyenangkan karena telah mampu melakukan regulasi emosi. Selanjutnya

ada keinginan untuk bangkit dari keterpurukan dengan melakukan berbagai usaha untuk menyelesaikan masalah dan tahap terakhir adalah mampu memaknai hidup dengan cara bersyukur terhadap keadaan yang dijalani. Didukung oleh penelitian Muniroh tentang dinamika resiliensi dimana individu yang awalnya merasa bingung dan bersalah kepada diri mereka sendiri, seiring berjalannya waktu individu akan mampu memaknai dan beradaptasi dengan setiap masalah dimana kondisi spiritual yaitu rasa syukur turut membantu mencapai resiliensi tersebut (Raja, Viena, & Merida, 2023). Sehingga dapat dikatakan kebersyukuran individu pada tingkat sedang sekalipun akan turut serta dalam mengembangkan resiliensi individu terutama generasi sandwich.

Generasi sandwich dengan peran sebagai anak sekaligus orang tua tentunya bukan hal yang mudah untuk dijalankan sehingga kondisi mereka seringkali dihadapkan pada masalah (Fatmasari & Ambarwati, 2023). Namun tidak semua permasalahan memberikan dampak negatif karena dalam beberapa kasus, permasalahan justru dapat membentuk resiliensi pada individu. Dengan mengembangkan cara berpikir yang positif, individu dapat menemukan solusi, menghadapi kenyataan dari setiap permasalahan dan tentunya didukung oleh pengaruh spiritual seperti rasa syukur kepada Tuhan (Raja dkk., 2023). Hurlock menambahkan, individu dengan banyaknya tanggung jawab seperti merawat keluarga, mengatur dan mengelola rumah tangga, dan memasuki usia dimana individu harus mengambil tanggung jawab, maka individu harus mampu untuk kembali

bangkit ketika tekanan datang (Febrinabilah & Listiyandini, 2016). Dalam hal ini dapat dikatakan bahwa resiliensi seseorang terutama generasi sandwich yang bekerja sangat diperlukan agar mereka mampu menjalankan berbagai tanggung jawab baik dengan peran sebagai orang tua, anak maupun pekerja.

<sup>35</sup> Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian ini masih terdapat kekurangan. Maka dari itu peneliti melakukan beberapa langkah untuk meminimalkan kekurangan yang ada. Langkah yang dilakukan terhadap hasil uji normalitas yang tidak terpenuhi yaitu dengan menghapus outlier atau data-data yang ekstrem. Selain itu untuk sebaran usia dan domisili responden yang tidak merata, peneliti berusaha mencari responden melalui berbagai platform sosial media serta meminta rekomendasi sampel dari orang lain agar ditemukan responden yang merata. Kemudian untuk penelitian yang dilakukan secara online, peneliti berusaha memastikan bahwa responden yang mengisi kuesioner telah memenuhi kriteria penelitian dengan cara mengajukan beberapa pertanyaan terkait identitas responden sebelum mengisi kuesioner.

<sup>63</sup> Berdasarkan pembahasan yang telah dipaparkan di atas, dapat disimpulkan bahwa dari 121 responden, mayoritas adalah perempuan dan dominan berasal dari Kota Yogyakarta, namun jika diakumulasi wilayah kabupaten lebih banyak, menunjukkan kuatnya nilai filial di pedesaan. Sebagian besar responden berusia 30–40 tahun dan cenderung memiliki tingkat kebersyukuran sedang serta resiliensi tinggi. Hasil analisis

menunjukkan hubungan positif dan signifikan namun lemah antara kebersyukuran dan resiliensi. Meski kebersyukuran berkontribusi, terdapat faktor lain yang lebih dominan mempengaruhi resiliensi seperti regulasi diri, dukungan keluarga, religiusitas, konsep diri, dan dukungan sosial. Uji beda menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan antara jenis kelamin terhadap kebersyukuran maupun resiliensi, walaupun perempuan cenderung lebih bersyukur dan laki-laki lebih resilien. Secara keseluruhan, generasi sandwich di Yogyakarta cenderung memiliki tingkat kebersyukuran sedang dan resiliensi tinggi dengan variasi yang dipengaruhi oleh berbagai faktor.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan data yang telah dilakukan proses analisis, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Hal ini ditunjukkan dengan adanya hubungan antara kebersyukuran dan resiliensi pada generasi sandwich yang bekerja. Hasil penelitian ini memiliki arah hubungan yang positif yang mana semakin tinggi kebersyukuran pada generasi sandwich yang bekerja maka akan semakin tinggi juga resiliensinya. Sebaliknya, jika semakin rendah kebersyukuran pada generasi sandwich yang bekerja maka makin rendah juga resiliensinya. Adapun tingkat kebersyukuran yang dimiliki subjek sebagian besar berada dalam kategori sedang ke tinggi, sementara itu untuk tingkat resiliensi subjek sebagian besar berada dalam kategori sedang.

#### B. Saran

Berdasarkan proses penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memiliki beberapa saran kepada beberapa pihak yaitu sebagai berikut:

##### 1. Saran bagi subjek penelitian

Bagi subjek penelitian terutama generasi sandwich yang bekerja, peneliti memberikan saran untuk lebih mengembangkan praktik-praktik yang dapat meningkatkan rasa syukur, seperti melakukan refleksi atas peran ganda yang dijalani, agar mampu memaknai beban tersebut secara lebih positif. Meskipun memiliki ketahanan diri yang kuat, tingkat rasa

syukur yang belum optimal dapat menjadi hambatan dalam mengapresiasi dukungan sosial, kebermaknaan hidup, atau pencapaian diri. Oleh karena itu, penting bagi subjek untuk menilai kembali sumber-sumber kekuatan internal yang mungkin belum sepenuhnya disadari, serta memperkuat hubungan interpersonal yang mendukung, agar resiliensi yang terbentuk juga selaras dengan pertumbuhan rasa syukur yang lebih mendalam.

2. Saran bagi penelitian selanjutnya

Peneliti tentunya menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki banyak kekurangan. Beberapa kekurangan yang ada yaitu pada sebaran usia dan domisili yang kurang merata, peneliti juga kurang mengetahui keadaan sesungguhnya dari responden yang mengisi skala karena penelitian dilaksanakan secara *online*. Selain itu peneliti melewatkan langkah dalam modifikasi skala yaitu uji keterbacaan, kemudian sebaran data pada penelitian ini tidak berdistribusi normal dan hasil hipotesis menunjukkan adanya hubungan yang lemah antara kebersyukuran dan resiliensi. Oleh karena itu, peneliti berharap agar peneliti selanjutnya dapat menyempurnakan kekurangan yang ada dalam penelitian ini.

Peneliti juga berharap agar peneliti selanjutnya mempertimbangkan adanya kriteria atau pendataan subjek yang lebih spesifik seperti pendidikan terakhir, jenis pekerjaan, penghasilan, serta jumlah anak untuk melihat ada tidaknya perbedaan tingkat resiliensi dan kebersyukuran berdasarkan kriteria tersebut. Selain itu peneliti berharap

bagi penelitian selanjutnya, untuk dapat secara langsung melakukan observasi kepada responden selama proses pengambilan data mengingat kondisi atau keadaan individu generasi sandwich yang cukup kompleks, dengan tujuan agar data yang didapat akurat dan mampu memperkuat hasil analisis.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

# 212303065\_Khoerunisa Intan Sefyana\_Hubungan antara Kebersyukuran dengan Resiliensi pada Generasi Sandiwch yang Bekerja

## ORIGINALITY REPORT

<b>21</b> %	<b>20</b> %	<b>8</b> %	<b>10</b> %
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<b>dspace.uii.ac.id</b> Internet Source	<b>4</b> %
<b>2</b>	<b>repository.unjaya.ac.id</b> Internet Source	<b>2</b> %
<b>3</b>	<b>repository.uin-suska.ac.id</b> Internet Source	<b>1</b> %
<b>4</b>	<b>jurnalnasional.ump.ac.id</b> Internet Source	<b>1</b> %
<b>5</b>	<b>repository.usd.ac.id</b> Internet Source	<b>1</b> %
<b>6</b>	<b>Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia II</b> Student Paper	<b>1</b> %
<b>7</b>	<b>123dok.com</b> Internet Source	<b>1</b> %
<b>8</b>	<b>docplayer.info</b> Internet Source	<b>1</b> %
<b>9</b>	<b>Submitted to Universitas Islam Riau</b> Student Paper	<b>&lt;1</b> %
<b>10</b>	<b>eprints.umm.ac.id</b> Internet Source	<b>&lt;1</b> %
<b>11</b>	<b>journal.uii.ac.id</b> Internet Source	

<1 %

12

Submitted to Sriwijaya University

Student Paper

<1 %

13

[eprints.unm.ac.id](http://eprints.unm.ac.id)

Internet Source

<1 %

14

[vdocuments.net](http://vdocuments.net)

Internet Source

<1 %

15

Submitted to Institut Agama Islam Al-Zaytun  
Indonesia

Student Paper

<1 %

16

Submitted to Universitas Pendidikan  
Indonesia

Student Paper

<1 %

17

[etheses.uin-malang.ac.id](http://etheses.uin-malang.ac.id)

Internet Source

<1 %

18

Submitted to Universitas Islam Indonesia

Student Paper

<1 %

19

[eprints.uny.ac.id](http://eprints.uny.ac.id)

Internet Source

<1 %

20

[es.scribd.com](http://es.scribd.com)

Internet Source

<1 %

21

[eprints.walisongo.ac.id](http://eprints.walisongo.ac.id)

Internet Source

<1 %

22

Submitted to Sultan Agung Islamic University

Student Paper

<1 %

23

Submitted to UIN Walisongo

Student Paper

<1 %

24

[psychologyforum.umm.ac.id](http://psychologyforum.umm.ac.id)

Internet Source

<1 %

25	repository.uii.ac.id Internet Source	<1 %
26	Izanatul Laily Maulidah. "Kebersyukuran dan Kebermaknaan Hidup pada Penderita Jantung Koroner", Psycho Idea, 2016 Publication	<1 %
27	Tara Herianti, Titin Setiawati, Andys Tiara. "Representasi Tanggung Jawab Generasi Sandwich dalam Film "Home Sweet Loan" Karya Sabrina Rochelle Kalangie 2024", Jurnal JTik (Jurnal Teknologi Informasi dan Komunikasi), 2025 Publication	<1 %
28	adoc.pub Internet Source	<1 %
29	Tsurayya Kamilah Siregar, Adinda Tasya Kamila, Muhammad Novvaliant Filsuf Tasaufi. "Kebersyukuran dan Kecemasan akan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Masa Pandemi Covid-19", Borobudur Psychology Review, 2021 Publication	<1 %
30	Submitted to State Islamic University of Alauddin Makassar Student Paper	<1 %
31	Submitted to Universitas Katolik Widya Mandala Student Paper	<1 %
32	Ririn Nur Abdiah Bahar, Moordiningsih Moordiningsih. "Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Penderita Penyakit Jantung Melalui	<1 %

Pelatihan Kebersyukuran", Jurnal Studia  
Insania, 2021

Publication

33	Submitted to Universitas Negeri Jakarta Student Paper	<1 %
34	eprints.iain-surakarta.ac.id Internet Source	<1 %
35	repository.fe.unj.ac.id Internet Source	<1 %
36	repository.radenintan.ac.id Internet Source	<1 %
37	repository.upi.edu Internet Source	<1 %
38	www.coursehero.com Internet Source	<1 %
39	Submitted to Universitas Diponegoro Student Paper	<1 %
40	jurnal.aksaraglobal.co.id Internet Source	<1 %
41	media.neliti.com Internet Source	<1 %
42	repositori.usu.ac.id Internet Source	<1 %
43	repository.stiemahardhika.ac.id Internet Source	<1 %
44	Panji Dadino Sila, Wa Ode Suarni, Ida Sriwaty Sunarjo. "Psychological Well-Being dan Komitmen Organisasi Pegawai Sekretariat DPRD", Jurnal Sublimapsi, 2021 Publication	<1 %

45	<a href="http://core.ac.uk">core.ac.uk</a> Internet Source	<1 %
46	<a href="http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id">eprints.mercubuana-yogya.ac.id</a> Internet Source	<1 %
47	<a href="http://eprints.ums.ac.id">eprints.ums.ac.id</a> Internet Source	<1 %
48	<a href="http://moam.info">moam.info</a> Internet Source	<1 %
49	<a href="http://repository.ibs.ac.id">repository.ibs.ac.id</a> Internet Source	<1 %
50	<a href="http://repository.uhn.ac.id">repository.uhn.ac.id</a> Internet Source	<1 %
51	<a href="http://repository.unair.ac.id">repository.unair.ac.id</a> Internet Source	<1 %
52	<a href="http://www.semestapsikometrika.com">www.semestapsikometrika.com</a> Internet Source	<1 %
53	<a href="http://digilib.uinsby.ac.id">digilib.uinsby.ac.id</a> Internet Source	<1 %
54	<a href="http://e-repository.perpus.iainsalatiga.ac.id">e-repository.perpus.iainsalatiga.ac.id</a> Internet Source	<1 %
55	<a href="http://eprints.aiska-university.ac.id">eprints.aiska-university.ac.id</a> Internet Source	<1 %
56	<a href="http://pt.scribd.com">pt.scribd.com</a> Internet Source	<1 %
57	<a href="http://repository.metrouniv.ac.id">repository.metrouniv.ac.id</a> Internet Source	<1 %
58	<a href="http://repository.unibos.ac.id">repository.unibos.ac.id</a> Internet Source	<1 %

[repository.unika.ac.id](http://repository.unika.ac.id)

59	Internet Source	<1 %
60	<a href="https://repository.upi-yai.ac.id">repository.upi-yai.ac.id</a> Internet Source	<1 %
61	<a href="https://repository.ustjogja.ac.id">repository.ustjogja.ac.id</a> Internet Source	<1 %
62	<a href="https://www.scribd.com">www.scribd.com</a> Internet Source	<1 %
63	<a href="https://zombiedoc.com">zombiedoc.com</a> Internet Source	<1 %
64	Fendy Maradita, Mega Susilawati. "Pengaruh Suasana, Kualitas Makanan, dan Persepsi Nilai terhadap Kepuasan Pelanggan Rumah Makan Goa Sumbawa", Jurnal Nasional Manajemen Pemasaran & SDM, 2021 Publication	<1 %
65	Hani Subakti, Eka Selvi Handayani. "Pengaruh Bimbingan Belajar Terhadap Hasil Belajar Bahasa Indonesia Siswa Kelas Tinggi di Sekolah Dasar", Jurnal Basicedu, 2020 Publication	<1 %
66	Sineba Arli Silvia. "Pengaruh Kualitas Aset Terhadap Profitabilitas Pada Perbankan Syariah Di Indonesia", AL-FALAH : Journal of Islamic Economics, 2017 Publication	<1 %
67	<a href="https://aksiologi.org">aksiologi.org</a> Internet Source	<1 %
68	<a href="https://e-journal.polsa.ac.id">e-journal.polsa.ac.id</a> Internet Source	<1 %
69	<a href="https://repository.iainpare.ac.id">repository.iainpare.ac.id</a> Internet Source	<1 %

---

70 repository.ub.ac.id <1 %  
Internet Source

---

71 www.mdpi.com <1 %  
Internet Source

---

72 journal.ugm.ac.id <1 %  
Internet Source

---

73 lib.ibs.ac.id <1 %  
Internet Source

---

74 ejournal.uinib.ac.id <1 %  
Internet Source

---

---

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA