



Rasa bersyukur pada generasi Z

Sweety Sintiani Limbong

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia

Sweetysintiani10@gmail.com

Info Artikel :

Diterima :

18 Juni 2024

Disetujui :

11 Juli 2024

Dipublikasikan :

31 Juli 2024

ABSTRAK

Generasi Z terkenal dengan sifat yang serba instan dan tidak sabar. Oleh karena itu, muncul pandangan bahwa mereka membutuhkan kemampuan untuk bersyukur agar dapat mengatasi tantangan unik dalam kehidupan mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis rasa bersyukur pada generasi Z. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik *non-probability sampling*, melibatkan 70 responden dengan karakteristik usia 18-25 tahun. Hasil analisis data menunjukkan adanya keterkaitan signifikan antara rasa bersyukur dan Generasi Z. Uji koefisien korelasi mengindikasikan adanya hubungan yang sangat kuat antara rasa bersyukur dan Generasi Z. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kategorisasi data, perilaku rasa bersyukur pada Generasi Z berada pada kategori sangat tinggi. Fenomena ini didasari dengan oleh beberapa faktor, seperti tekanan sosial yang tinggi, ekspektasi yang sangat besar, serta dampak negatif dan berkontribusi meningkatkan rasa bersyukur di kalangan Generasi Z. Jadi dapat disimpulkan bahwa sebagian besar generasi Z menunjukkan tingkat rasa syukur sedang hingga tinggi. Implikasi dari penelitian ini menyoroti pentingnya mengintegrasikan praktik syukur ke dalam pendidikan dan lingkungan kerja mereka untuk meningkatkan kesejahteraan dan menghadapi tantangan hidup dengan sikap positif. Beberapa saran untuk meningkatkan rasa syukur pada Generasi Z antara lain mengurangi penggunaan media sosial, bergabung dengan komunitas positif, dan menerapkan kebiasaan bermanfaat.

Kata kunci: Generasi Z, Panduan Hidup, Rasa Bersyukur, Sosial

ABSTRACT

Generation Z is known for its instant gratification and impatience. Therefore, there is a view that they need the ability to be grateful in order to overcome the unique challenges in their lives. This study aims to analyze gratitude in generation Z. The research method used a quantitative approach with non-probability sampling technique, involving 70 respondents with the characteristics of 18-25 years old. The results of data analysis showed a significant relationship between gratitude and Generation Z. The correlation coefficient test indicates a very strong relationship between gratitude and Generation Z. The results showed that the categorization of data, the behavior of gratitude in Generation Z is in the very high category. This phenomenon is based on several factors, such as high social pressure, enormous expectations, and negative impacts and contributes to increasing the sense of gratitude among Generation Z. So it can be concluded that most of Generation Z shows moderate to high levels of gratitude. The implications of this study highlight the importance of integrating gratitude practices into their education and work environments to improve well-being and face life's challenges with a positive attitude. Some suggestions to increase gratitude in Generation Z include reducing social media use, joining positive communities, and adopting beneficial habits.

Keywords : Generation Z, Life Guide, Gratitude, Social



©2022 Penulis. Diterbitkan oleh Arka Institute. Ini adalah artikel akses terbuka di bawah lisensi Creative Commons Attribution 4.0 International License. (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

PENDAHULUAN

Generasi Z saat ini menjadi topik yang sering dibicarakan karena mereka lahir di era internet sekitar tahun 1990-an (Adam, 2017). Generasi ini memiliki keahlian dalam melakukan multitasking, seperti menggunakan komputer, mengakses media sosial, dan mendengarkan musik secara bersamaan (Brown, 2020; Francis & Hoefel, 2018; Linnes & Metcalf, 2017). Keterampilan ini dikembangkan

karena Generasi Z terbiasa dengan teknologi sejak lahir, memungkinkan mereka untuk menggunakan teknologi secara efektif.

Namun, Generasi Z juga lahir selama masa krisis ekonomi yang parah, yang memberikan tantangan tersendiri bagi orang tua dalam mendidik mereka di tengah kesulitan tersebut. Sebagai generasi yang mengalami perubahan besar dalam dunia industri, seperti revolusi industri 4.0 dan Society 5.0 di Indonesia, Generasi Z memerlukan kemampuan untuk bersyukur dalam menghadapi berbagai tugas dan tahapan pertumbuhan mereka.

Generasi ini dikenal sebagai generasi yang menyukai segala sesuatu yang instan dan menerapkannya dalam berbagai aspek kehidupan mereka. Mereka cenderung tidak suka hal-hal yang rumit dan berani menghadapi risiko dengan penuh semangat. Namun, hal ini membuat mereka menjadi generasi yang tidak sabaran dan terburu-buru. Mereka menginginkan hasil yang cepat dengan usaha yang minim, tanpa mau menjalani proses yang panjang. Menurut Prihatina (2022), Generasi Z dikenal sebagai generasi yang memiliki masalah fisik dan mental yang rapuh.

Penelitian oleh Amalia & Gumilar (2019) juga menunjukkan bahwa generasi ini kreatif namun rapuh dan kurang memiliki ketahanan. Akses kemudahan yang mereka miliki membuat mereka mudah menyerah, berputus asa, dan memiliki daya saing serta daya juang yang rendah, serta kondisi fisik yang lemah. Menurut Haris Poll (2020) (dalam Sakitri, 2021), Generasi Z adalah individu yang kurang percaya diri, cemas tentang kemampuan mereka, merasa gelisah, dan kurang termotivasi. Setiap manusia, termasuk Generasi Z, akan selalu menghadapi masalah dalam hidup. Masalah-masalah tersebut sering membuat mereka putus asa, tertekan, dan bimbang.

Meskipun Generasi Z dikenal sebagai generasi yang serba instan dan tidak sabaran, penelitian menunjukkan bahwa rasa syukur dapat membantu dalam menghadapi berbagai masalah dan mencapai tujuan hidup. Hemarajarajeswari & Gupta (2021) menemukan bahwa orang yang bersyukur cenderung memiliki tingkat optimisme dan pembelajaran yang tinggi, sehingga mereka melihat hambatan dengan sikap positif dan perasaan kuat. Ujian terhadap rasa syukur terjadi ketika individu tidak mengetahui tujuan hidupnya dan ingin mencapai segalanya secara instan.

Bersyukur adalah cara untuk menemukan aspek positif dari setiap kejadian (Lee, 2020). Beberapa ahli melaporkan bahwa orang yang terbiasa bersyukur memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidak bersyukur (Lee, 2020). Orang yang bersyukur mampu mengubah peristiwa stres menjadi situasi positif dan lebih menghargai hidupnya. Sebagai prinsip hidup, bersedekah dan bersyukur dapat meningkatkan suasana hati yang positif dan menghilangkan rasa bersalah (Gurnani & Gaur, 2019).

Beck & Bredemeier (2016) mendefinisikan rasa syukur sebagai kecenderungan alami yang menciptakan perasaan positif dan bahagia. Rasa syukur mencakup semua aspek kehidupan seseorang dan dapat menghasilkan pemahaman positif terhadap setiap peristiwa yang terjadi. Individu yang bersyukur lebih sadar akan kesalahan yang mereka buat dan berusaha memperbaikinya, sehingga lebih siap menghadapi masalah di masa depan. Generasi diartikan sebagai kelompok individu yang memiliki cara berpikir dan perilaku serupa karena mereka tumbuh dalam kondisi yang relatif sama, mengalami peristiwa yang sama (seperti budaya dan lingkungan), serta dipengaruhi oleh teknologi yang serupa (Dolot, 2018).

Remaja yang bersyukur cenderung lebih optimis, puas dengan hidup mereka, dan memiliki tingkat emosi negatif yang rendah. Orang-orang yang bersyukur cenderung memiliki emosi positif seperti penuh perhatian, energik, antusias, bersemangat, menarik, menyenangkan, dan kuat (Puspitorini, 2012). Selain itu, individu yang bersyukur biasanya tidak merasa kekurangan dalam hidup mereka.

Penelitian oleh Froh, Yurkewicz, dan Khasdan juga menunjukkan bahwa individu yang bersyukur cenderung merasa bahagia dan optimis, memiliki kepuasan hidup, berperilaku prososial, dan mendapatkan dukungan sosial. Remaja yang bersyukur cenderung memiliki emosi positif seperti kebanggaan, harapan, semangat, pemaafan, dan perasaan gembira (Sriaissah & Maryam, 2022). Berdasarkan penelitian tersebut, terlihat bahwa rasa bersyukur memiliki peran penting pada generasi Z.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji rasa bersyukur dalam diri generasi Z. Dalam penelitian terbaru oleh Wijayanti et al. (2020), dilakukan investigasi terhadap 200 remaja berusia 11 hingga 18 tahun di wilayah Jakarta dan Bekasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rasa berdo'a memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup kesehatan remaja di panti asuhan, terutama pada dimensi kesejahteraan psikologis dan dukungan teman sebaya. Namun, rasa berdo'a tidak memiliki dampak signifikan terhadap kualitas hidup kesehatan dalam dimensi kesejahteraan fisik, hubungan

orang tua dan anak, kemandirian, serta lingkungan sekolah. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup kesehatan remaja di panti asuhan, terutama dalam dimensi kesejahteraan psikologis dan dukungan sosial dari teman sebaya.

Namun, kebersyukuran tidak ditemukan memiliki pengaruh signifikan terhadap kualitas hidup kesehatan dalam dimensi kesejahteraan fisik, hubungan dengan orang tua, kemandirian, dan lingkungan sekolah. Penelitian yang dilakukan oleh Kraus et al. (2015) meneliti mengenai hubungan antara religiusitas dan kebersyukuran pada dewasa awal. Penelitian ini mengungkapkan religiusitas berkorelasi signifikan dan positif terhadap rasa syukur.

Berdasarkan hasil penelitian Husnah (2022) menggunakan analisis data, dapat disimpulkan bahwa syukur memiliki pengaruh terhadap tren fashion di kalangan siswa SMA. Dari hasil uji data, terbukti bahwa variabel syukur (X) berpengaruh secara signifikan terhadap variabel tren fashion (Y), dengan adanya korelasi positif. Ini mengindikasikan bahwa peningkatan tingkat syukur akan berdampak pada peningkatan persepsi terhadap tren fashion di kalangan siswa SMA.

Penelitian ini mencoba menjawab pertanyaan: Apakah rasa bersyukur menjadi faktor penting dalam panduan hidup Generasi Z? Dengan mengkaji berbagai aspek rasa syukur dan dampaknya pada kesejahteraan dan ketahanan Generasi Z, penelitian ini menawarkan perspektif baru dan orisinalitas dalam memahami peran penting rasa syukur dalam kehidupan generasi ini. Sehingga tujuan penelitian ini yaitu untuk mengkaji peran rasa syukur dalam kehidupan Generasi Z, terutama dalam hubungannya dengan resiliensi dan panduan hidup mereka.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode regresi. Pada penelitian ini, populasi yang dipilih adalah Generasi Z dengan karakteristik usia 18-25 tahun, yang sebagian besar adalah mahasiswa dan sudah bekerja. Jumlah responden dewasa muda yang digunakan dalam penelitian ini adalah 70 orang. Penelitian ini menggunakan perhitungan faktor G untuk menentukan jumlah sampel, dengan $H1=0,3$, tingkat signifikansi (α) = 0,05, power ($1-\beta$) = 0,90, sehingga dihasilkan sampel sebesar 60 responden.

Untuk mengantisipasi kemungkinan drop out, sampel ditambah sekitar 10%, sehingga total sampel akhir yang digunakan dalam penelitian ini adalah 70 responden. Penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling*, yang merupakan metode pengambilan sampel di mana tidak setiap unsur dari populasi memiliki peluang yang sama untuk dipilih sebagai sampel (Sugiyono, 2013).

Lebih lanjut, dalam penelitian ini, digunakan metode *convenience sampling*, yang merupakan teknik penentuan sampel dengan memilih sampel secara bebas berdasarkan pertimbangan tertentu yang ditetapkan oleh peneliti. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner, yang merupakan metode pengumpulan data yang menyediakan serangkaian pertanyaan tertulis yang harus dijawab oleh responden (Sugiyono, 2013). Peneliti menggunakan instrumen penelitian berupa survei, evaluasi, dan kegiatan ilmiah untuk mengumpulkan data yang relevan dengan variabel yang diteliti. Instrumen ini adalah alat yang digunakan untuk mencerminkan variabel yang sedang diteliti dalam penelitian (Periantalo, 2016).

Dalam penelitian ini, data dianalisis menggunakan teknik analisis korelasi dan analisis deskriptif. Analisis korelasi digunakan untuk mengukur hubungan antara variabel rasa bersyukur dan karakteristik Generasi Z. Sementara itu, analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan distribusi dan kecenderungan responden berdasarkan tingkat rasa bersyukur yang mereka miliki.

Skala Rasa Bersyukur yang digunakan dalam penelitian ini dirancang khusus untuk mengukur tingkat rasa bersyukur. Skala ini mengacu pada konsep-konsep menurut Watkins et al. (2015), yang meliputi: *Sense of Abundance* (Rasa Kelimpahan), *Sense Appreciation* (Apresiasi Terhadap Orang Lain), dan *Simple Appreciation* (Apresiasi Sederhana).

Data mengenai rasa bersyukur dikumpulkan menggunakan versi skala syukur yang telah dimodifikasi oleh Salsabila (2022) untuk konteks penelitian ini, dengan tingkat reliabilitas sebesar 0,811. Skala ini dimodifikasi oleh peneliti untuk sesuai dengan kebutuhan penelitian, menggunakan empat alternatif jawaban: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

HASIL DAN PEMBAHASAN
Uji Validitas isi

Tabel 1. Uji Validitas Rasa Bersyukur

No	Aspek	Indikator	Item	
			Sebelum Uji Coba	Sesudah Uji Coba
1	Sense of abundance	Merasa puas dengan hidupnya	4,5,8,12,13,14,15,16,17,18,19,20	4,5,8,12,13,14,15,16,17,18,19,20
		Merasa Bahagia dengan keadaan dirinya Merasa bahagia karena keberadaan orang lain		
2	Sense Appreciation	Menyadari kesenangan-senangan sederhana yang diperoleh dari Tuhan dan kehidupan Mengakui kebaikan Tuhan untuk kehidupan kita	1,2,3,6,7,10,11,21	1,2,3,6,7,10,11,21
		Memandang kehidupan dan Tuhan secara positif		
		Menyadari kesenangan sederhana yang diperoleh dari orang lain Mengakui peran orang lain untuk kesejahteraan kita		
3	Simple Appreciation	Memandang orang secara positif	9,22,23,24,25,26,27,28,29,30	9,22,23,24,25,26,27,28,29,30
		Melakukan ibadah sebagai wujud syukur pada Tuhan		
		Menjalani aktivitas sebaik mungkin sebagai bentuk terima kasih kepada hidup dan Tuhan		
		Membantu orang lain sebagai wujud terima kasih		
		Membalas kebaikan orang lain sebagai wujud apresiasi		
			30	29

Uji Reliabilitas

Uji Reliabilitas dilakukan melihat hasil perhitungan Cronbach's Alpha. Berikut adalah hasil perhitungan Uji Reliabilitas dalam penelitian ini :

Tabel 2. Uji Reabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha (a)	Keterangan
Rasa Bersyukur	0,957	Realibel

Sumber : Data diolah (2024)

Berdasarkan hasil perhitungan realibilitas menggunakan SPSS Tabel 2, didapatkan Skor Variabel Rasa Bersyukur sebesar 0,957.

Kategorisasi Rasa Bersyukur

Pada bagian tabel 3, akan dijelaskan hasil temuan pada variabel Rasa Bersyukur yang didapatkan di lapangan dengan hasil sebagai berikut :

Berdasarkan data yang diberikan, 70 responden dinilai menggunakan skala Likert yang terdiri dari kategori STS (Sangat Tidak Setuju), TS (Tidak Setuju), N (Netral), S (Setuju), dan SS (Sangat

Setuju). Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi Skor Empiris, Skor Ideal, % Indeks, dan Kriteria dari setiap responden. Penggunaan skala ini memungkinkan peneliti untuk melakukan pengukuran kuantitatif terhadap tingkat persetujuan responden terhadap pernyataan tertentu.

Tabel 3. kategorisasi skor rasa bersyukur

Kategorisasi	Batas Nilai	N	Presentase
Sangat Rendah	≤ 60	9	27.5%
Rendah	60-80	2	2.5%
Sedang	80-100	2	2.5%
Tinggi	100-120	0	-
Sangat Tinggi	< 120	57	67.5%

Sumber: Data diolah (2024)

Pembahasan

Generasi Z, yang lahir antara pertengahan 1990-an dan awal 2010-an, menganggap pentingnya rasa bersyukur sebagai sikap untuk menghargai dan mengakui kebaikan yang diberikan oleh orang lain, keadaan, atau pengalaman hidup. Mereka sering menghadapi berbagai kesulitan, meskipun tumbuh di era digital yang kaya akan sumber informasi. Selain itu, generasi ini juga terpapar pada tekanan sosial dan psikologis yang signifikan (Alfaruqy, 2022).

Menurut penelitian, rasa bersyukur memberikan berbagai manfaat psikologis seperti peningkatan tingkat kebahagiaan, kesejahteraan emosional, dan kepuasan hidup yang lebih tinggi. Bagi Generasi Z, rasa bersyukur bisa menjadi alat penting untuk mengatasi kecemasan dan depresi, terutama karena mereka sering terpapar oleh perbandingan sosial dan media sosial. Terlalu banyak eksposur terhadap media sosial seringkali memicu perasaan tidak puas dan rendah diri karena mereka membandingkan diri dengan orang lain. Rasa bersyukur membantu mereka menjaga keseimbangan dengan menghargai apa yang mereka miliki daripada terlalu fokus pada hal-hal yang kurang atau tidak mereka miliki (Sriaissah & Maryam, 2022).

Generasi Z dapat meningkatkan sikap positif terhadap pendidikan mereka dengan mengadopsi sikap bersyukur. Mereka yang melakukannya cenderung lebih termotivasi, memiliki pandangan yang optimis terhadap proses belajar, dan lebih mampu mengatasi tantangan akademik. Ini menjadi penting karena generasi ini sering menghadapi tekanan akademik yang tinggi (Sulastri & Kusuma, 2022). Menulis jurnal bersyukur, berdoa, atau meditasi adalah beberapa cara yang dapat mengajarkan praktik bersyukur. Contohnya, menulis jurnal bersyukur melibatkan mencatat hal-hal baik yang dialami setiap hari, sehingga membantu individu untuk fokus pada aspek positif dalam hidup mereka. Praktik ini memiliki potensi untuk meningkatkan kesejahteraan emosional secara keseluruhan.

Selain itu, studi menunjukkan bahwa mengembangkan rasa bersyukur dapat meningkatkan kualitas hubungan sosial. Bagi Generasi Z, yang sering merasa terisolasi meskipun terhubung secara digital, praktik bersyukur dapat memperkuat hubungan mereka dengan teman, keluarga, dan rekan kerja. Mengungkapkan rasa terima kasih kepada orang lain dapat membantu mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan interaksi interpersonal (Sriaissah & Maryam, 2022).

Sebaliknya, pandangan Generasi Z terhadap masa depan mereka dapat dipengaruhi oleh isu-isu seperti ketidakpastian ekonomi dan perubahan iklim. Praktik bersyukur dapat membantu mereka tetap optimis dan berfokus pada hal-hal yang dapat mereka kendalikan. Dengan demikian, mereka dapat mengembangkan sikap optimis dan menjadi lebih aktif dalam menghadapi tantangan global (Rahmah et al., 2023).

Untuk mengedukasi Generasi Z tentang pentingnya mengakui dan menghargai kebaikan dalam hidup mereka, praktik bersyukur dapat diintegrasikan ke dalam kurikulum pendidikan. Program-program sekolah yang melibatkan kegiatan seperti menulis jurnal bersyukur atau diskusi tentang hal-hal positif sejak dini dapat membantu siswa membangun kebiasaan ini (Firamadhina & Krisnani, 2021). Di lingkungan kerja, memiliki sikap bersyukur dapat meningkatkan produktivitas dan kepuasan kerja. Generasi Z, yang baru memasuki dunia kerja, dapat mengambil manfaat dari budaya kerja yang menghargai upaya dan prestasi setiap individu. Dengan memberikan umpan balik positif secara teratur dan mengakui pencapaian karyawan, organisasi dapat mempromosikan sikap ini (Sabillah, 2023).

Praktik bersyukur juga dapat berperan dalam meningkatkan kesehatan mental Generasi Z karena membantu mengurangi tingkat depresi dan kecemasan dengan mengalihkan fokus dari hal-hal negatif. Hal ini menjadi krusial mengingat adanya laporan yang menunjukkan bahwa generasi ini menghadapi tantangan besar terkait kesehatan mental dan tingkat stres yang signifikan (Firamadhina & Krisnani, 2021).

Mengembangkan sikap bersyukur juga dapat memperkuat identitas diri dan harga diri Generasi Z; mereka dapat membangun kepercayaan diri yang lebih kuat dengan menghargai pencapaian mereka dan merangkul identitas mereka. Ini membantu mereka menghadapi tantangan dan tekanan dari dunia akademik dan sosial dengan lebih baik. Peran orang tua dan guru sangat krusial dalam mengajarkan dan mengembangkan rasa bersyukur pada Generasi Z. Mereka dapat membantu generasi ini mengadopsi perspektif yang lebih positif dan menghargai kebaikan dalam kehidupan mereka melalui contoh langsung dan dorongan positif.

Generasi Z yang mengambil kebiasaan bersyukur dapat menjadi lebih bahagia, tahan lama, dan mampu menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik. Mereka memiliki potensi untuk menciptakan lingkungan sosial yang lebih positif dan mendukung di rumah, sekolah, dan tempat kerja. Mengajarkan Generasi Z untuk mengembangkan rasa bersyukur adalah proses yang berkelanjutan. Mereka perlu diajarkan untuk mengaplikasikan rasa bersyukur secara aktif dan konsisten dalam kehidupan sehari-hari mereka. Secara keseluruhan, rasa bersyukur merupakan keterampilan hidup yang sangat berharga bagi Generasi Z. Dalam menghadapi berbagai tantangan yang ada, rasa bersyukur dapat membantu mereka menjaga kesejahteraan mental, membangun hubungan yang lebih baik, serta menghadapi masa depan dengan sikap yang lebih positif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, terdapat indikasi yang signifikan mengenai adanya keterkaitan antara rasa bersyukur dan generasi Z pada dewasa muda di Gereja HKBP Mustika Jaya. Analisis data menunjukkan bahwa nilai signifikansi berkisar antara 0,305 hingga 0,769, yang mana nilai-nilai tersebut melebihi ambang batas signifikansi yang ditetapkan sebesar 0,3. Selain itu, angka koefisien korelasi sebesar 0,957 menegaskan adanya hubungan yang sangat kuat antara variabel rasa bersyukur dengan generasi Z. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat rasa bersyukur berpengaruh signifikan terhadap kehidupan dewasa muda di Gereja HKBP Mustika Jaya. Fenomena ini didasari oleh beberapa faktor, seperti tekanan sosial yang tinggi, ekspektasi yang sangat besar, serta dampak negatif dari media sosial yang turut berkontribusi pada rendahnya tingkat rasa bersyukur di kalangan generasi tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, A. (2017). *Selamat tinggal generasi milenial, selamat datang generasi z*. Tirto.Id.
- Alfaruqy, M. Z. (2022). Generasi Z dan nilai-nilai yang dipersepsikan dari orangtuanya. *PSYCHE: Jurnal Psikologi*, 4(1), 84–95. <https://doi.org/10.36269/psyche.v4i1.658>
- Amalia, D., & Gumilar, E. T. (2019). Potret remaja kreatif generasi?(Phi) pengubah Indonesia. *Konvensi Nasional Bimbingan dan Konseling XXI*, 21, 189–197.
- Beck, A. T., & Bredemeier, K. (2016). A unified model of depression. *Clinical Psychological Science*, 4(4), 596–619. <https://doi.org/10.1177/2167702616628523>
- Brown, A. (2020). *Everything you've wanted to know about Gen Z but afraid to ask*. Forbes.
- Dolot, A. (2018). The characteristics of Generation Z. *E-Mentor*, 74(2), 44–50.
- Firamadhina, F. I. R., & Krisnani, H. (2021). Generation z behavior towards use of social media tiktok: TikTok as a media for education and activism. *Social Work Journal*, 10(2).
- Francis, T., & Hoefel, F. (2018). *True gen': Generation Z and its implications for companies*. McKinsey & Company.
- Gurnani, R., & Gaur, S. (2019). Does receiving promote giving? Gratitude as a predictor of altruism via happiness. *International Journal of Research and Analytical Reviews*, 6(4), 981–992.

- Hemarajarajeswari, J., & Gupta, P. K. (2021). Gratitude, psychological well-being, and happiness among college students: A correlational study. *Terapan*, 5(2), 260–270.
- Kraus, R., Desmond, S. A., & Palmer, Z. D. (2015). Being thankful: Examining the relationship between young adult religiosity and gratitude. *Journal of Religion and Health*, 54(4), 1331–1344. <https://doi.org/10.1007/s10943-014-9923-2>
- Lee, C. S. (2020). Gratitude influences happiness through mindfulness in Korean high school students: The moderated mediation model of grit. *Science and Education*, 48(6), 334–344.
- Linnes, C., & Metcalf, B. (2017). iGeneration and their acceptance of technology. *International Journal of Management & Information Systems (Online)*, 21(2), 11–26.
- Periantalo, J. (2016). *Penelitian kuantitatif untuk psikologi* (Vol. 186). Pustaka Pelajar.
- Prihatina, R. (2022). Generasi strawberry, generasi kreatif nan rapuh dan peran mereka di dunia kerja saat ini. In *Kementerian Keuangan Republik Indonesia* (Vol. 11).
- Puspitorini. (2012). *Tingkah laku prososial dan kebahagiaan (Thesis)*. Unika Soegijapranat.
- Sabillah, E. (2023). Peran religiusitas dalam membangun motivasi pada generasi Z. *Gunung Djati Conference Series*, 19, 320–331.
- Sakitri, G. (2021). Selamat datang gen z, sang penggerak inovasi! *Forum Manajemen*, 35(2), 1–10.
- Sriaissah, A., & Maryam, E. W. (2022). The relationship between gratitude and happiness in year 12 high school students. *Psikologia : Jurnal Psikologi*, 7(1), 10–21. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v7i0.1693>
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Watkins, P. C., Uher, J., & Pichinevskiy, S. (2015). Grateful recounting enhances subjective well-being: The importance of grateful processing. *The Journal of Positive Psychology*, 10(2), 91–98. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.927909>
- Wijayanti, S., Rahmatika, R., & Listiyandini, R. A. (2020). Kontribusi kebersyukuran dalam peningkatan kualitas hidup kesehatan pada remaja di panti asuhan. *Psycho Idea*, 18(1), 33–44. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v18i1.4123>