

HUBUNGAN ANTARA GRATITUDE DENGAN LIFE SATISFACTION PADA ANGGOTA BINAR COMMUNITY

Monica Pricilia Dyah Purwasih^{1*}, Qurrota A'yuni Fitriana²

Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya,
Surabaya, Indonesia

E-mail: monica.22141@mhs.unesa.ac.id^{1*}, qurrotafitriana@unesa.ac.id²

Abstract

Gratitude is believed to serve as a psychological resource that supports individual well-being, including life satisfaction. This study aimed to examine the relationship between gratitude and life satisfaction among members of Binar Community, a social community actively engaged in children's education and mental health. A quantitative correlational approach was employed using total sampling, yielding 100 respondents. Instruments used were the Indonesian version of the GQ-6 (Grimaldy & Haryanto, 2020) and the SWLS (Natanel et al., 2024). Data were analyzed using the Kolmogorov-Smirnov normality test, linearity test, and Pearson Product Moment correlation via JASP. Results confirmed normal distribution, linear relationship, and a significant positive correlation between gratitude and life satisfaction with moderately strong magnitude. Thus, higher gratitude among members corresponds to higher life satisfaction. These finding affirm gratitude as a protective psychological factor for individuals actively involved in social and humanitarian activities.

Keywords: *Gratitude, Life Satisfaction, Positive Psychology, Volunteers, Binar Community.*

Abstrak

Gratitude diyakini berperan sebagai sumber daya psikologis yang mendukung kesejahteraan individu, termasuk life satisfaction. Penelitian ini bertujuan menguji hubungan antara gratitude dan life satisfaction pada anggota Binar Community, sebuah komunitas sosial yang aktif bergerak di bidang pendidikan anak dan kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik total sampling, melibatkan 100 responden. Instrumen yang digunakan adalah GQ-6 versi Indonesia (Grimaldy & Haryanto, 2020) dan SWLS versi Indonesia (Natanael dkk., 2024). Analisis data dilakukan melalui uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, uji linearitas, dan korelasi Pearson Product Moment menggunakan JASP. Hasil menunjukkan bahwa kedua variabel berdistribusi normal, hubungan bersifat linear, dan terdapat hubungan positif yang signifikan antara gratitude dan life satisfaction dengan kekuatan cukup kuat. Dengan demikian, semakin tinggi gratitude yang dimiliki anggota, semakin tinggi pula life satisfactionnya. Temuan ini menegaskan

Article history

Received: Agustus 2026

Reviewed: Agustus 2026

Published: Agustus 2026

Plagiarism Checker No 77

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed
under a [creative
commons attribution-
noncommercial 4.0
international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

peran gratitude sebagai faktor protektif bagi individu yang aktif dalam kegiatan sosial dan kemanusiaan.	
Kata Kunci: <i>Gratitude</i> , <i>Life Satisfaction</i> , Psikologi Positif, Relawan, Binar Community.	

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan isu global yang mendapat perhatian serius seiring meningkatnya tekanan psikologis akibat tuntutan sosial, ekonomi, dan perubahan gaya hidup modern. *World Health Organization* melalui *International Classification of Diseases* edisi ke-11 (ICD-11) menegaskan bahwa tekanan psikologis kronis yang tidak terkelola berdampak signifikan terhadap kesejahteraan individu dan kualitas hidup secara keseluruhan (Edú-Valsania dkk., 2022; Khammissa dkk., 2022). Laporan lintas negara turut menunjukkan tren penurunan kesejahteraan subjektif dan *life satisfaction*, khususnya pada kelompok usia produktif dan generasi muda, termasuk di kawasan Asia Tenggara (Handa dkk., 2023).

Kondisi tersebut turut tercermin dalam konteks Indonesia, termasuk pada anak-anak dari kelompok kurang beruntung secara sosial-ekonomi yang umumnya menghadapi risiko hambatan akademik lebih besar dibandingkan teman sebaya yang tumbuh dalam kondisi lebih sejahtera (Yan & Gai, 2022). Namun demikian, tidak sedikit dari mereka yang justru menunjukkan semangat belajar tinggi di tengah keterbatasan, sebuah fenomena dalam psikologi pendidikan yang dikenal sebagai *academic resilience*. Fenomena ini tercermin dalam program pendampingan yang dilakukan Binar Community, sebuah komunitas sosial berbasis di Surabaya yang berfokus pada pemberdayaan masyarakat melalui pendidikan, pengembangan karakter, dan pendampingan anak dari kelompok rentan, salah satunya melalui program *Volunteer of Entrepreneurship Education* bersama BEM Fakultas Psikologi Universitas Negeri Surabaya di Sekolah Budaya Gang Dolly, Surabaya.

Keterlibatan anggota Binar Community dalam kegiatan kemanusiaan, meskipun dilandasi motivasi altruistik yang tinggi, menuntut kesiapan psikologis yang kuat. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang terlibat dalam kegiatan sosial intensif sering mengalami dinamika emosional kompleks, mulai dari kepuasan batin hingga kelelahan emosional yang memengaruhi *life satisfaction* mereka (Jocson dkk., 2022; Komase dkk., 2021). Meta-analisis terbaru turut menunjukkan bahwa individu yang bekerja dalam pelayanan sosial berisiko mengalami kelelahan emosional yang berdampak pada kesejahteraan mereka (Nagarajan dkk., 2024; Chaves-Montero dkk., 2025), termasuk pada konteks relawan sosial di Indonesia (Prastiningsih dkk., 2026).

Di sisi lain, berbagai penelitian menunjukkan bahwa aktivitas prososial dan kerelawanan secara konsisten dikaitkan dengan peningkatan kesejahteraan subjektif. Meta-analisis Yeung dkk. (2023) menemukan bahwa kegiatan kerelawanan berhubungan positif dengan *life satisfaction* dan afek positif, karena keterlibatan dalam kegiatan sosial yang bermakna membantu individu mengonstruksi ulang makna kehidupan dan membangun jejaring interpersonal yang solid (Haski-Leventhal dkk., 2021; Lawton dkk., 2021).

Dalam kerangka psikologi positif, *gratitude* dikenal sebagai salah satu kekuatan karakter penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis. Penelitian meta-analisis menunjukkan bahwa *gratitude* berhubungan konsisten dengan emosi positif, termasuk *life satisfaction* (Chauhan dkk., 2025; Listiyandini dkk., 2020). *Life satisfaction* sendiri, sebagai elemen kognitif dari kesejahteraan subjektif, mencerminkan penilaian individu terhadap kualitas hidupnya secara

menyeluruh berdasarkan standar dan kriteria personal, bukan ekspektasi normatif masyarakat (Meule & Voderholzer, 2020). Menurut Hurlock (2012), *life satisfaction* terdiri atas tiga aspek utama, yaitu penerimaan diri (*acceptance*), kasih sayang (*affection*), dan prestasi (*achievement*); individu dengan *life satisfaction* tinggi umumnya lebih mampu menghadapi stres dan berfungsi adaptif secara sosial (Padmanabhanunni dkk., 2023; Wan dkk., 2025).

Gratitude didefinisikan sebagai kecenderungan disposisional untuk menyadari dan menghargai hal-hal baik dalam hidup (Kerry dkk., 2023; Diniz dkk., 2023). Berdasarkan teori McCullough, Emmons, dan Tsang (2002), *gratitude* sebagai *trait* disposisional memiliki empat dimensi utama, yaitu intensitas (*intensity*), frekuensi (*frequency*), rentang (*span*), dan kepadatan (*density*). Watkins, Woodward, Stone, dan Kolts (2003) mengajukan model teoretis yang menjelaskan bahwa *gratitude* memengaruhi *life satisfaction* melalui tiga mekanisme, yaitu amplifikasi pengalaman positif, *counteracting negativity bias*, dan peningkatan *coping* adaptif (Lambert dkk., 2020; Algoe & Zhaoyang, 2021). Berbagai studi empiris mengonfirmasi hubungan positif antara kedua konstruk ini pada berbagai populasi, termasuk mahasiswa Indonesia (Sari & Dahlan, 2023), sampel lintas budaya (Unanue dkk., 2022), serta relawan organisasi sosial (Klein, 2023; Rahmawati & Suharto, 2024). Meta-analisis Jans-Beken dkk. (2020) terhadap 64 studi menemukan korelasi moderat hingga kuat antara *gratitude* dan *life satisfaction* ($r = 0,38$), sedangkan penelitian longitudinal Petrocchi dan Couyoumdjian (2021) menunjukkan bahwa *gratitude* memprediksi peningkatan *life satisfaction* tiga bulan kemudian, bahkan setelah mengontrol tingkat *life satisfaction* awal.

Meskipun berbagai penelitian menunjukkan hubungan positif antara *gratitude* dan *life satisfaction*, kajian empiris yang secara spesifik meneliti hubungan kedua variabel tersebut pada komunitas sosial yang bergerak di bidang kesehatan mental dan pendidikan anak marginal di Indonesia masih terbatas. Penelitian terkini menunjukkan bahwa intervensi berbasis *gratitude* mampu meningkatkan *life satisfaction* dan ketahanan psikologis individu yang terlibat dalam aktivitas pelayanan sosial (Kirca dkk., 2023; Calleja dkk., 2024). Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *gratitude* dengan *life satisfaction* pada anggota Binar Community, dengan hipotesis bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel tersebut.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengidentifikasi ada tidaknya hubungan antara *gratitude* dan *life satisfaction*, serta arah dan kekuatan hubungan tersebut (Creswell & Creswell, 2023). Penelitian dilaksanakan pada anggota Binar Community di Surabaya, dengan pengumpulan data dilakukan secara daring melalui platform digital yang umum digunakan anggota komunitas, berlangsung dari Oktober 2025 hingga Mei 2026.

Populasi penelitian adalah seluruh anggota aktif Binar Community yang telah tergabung minimal tiga bulan. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* atau *sampling* jenuh (Sugiyono, 2023), mengingat jumlah populasi yang relatif kecil (kurang lebih 100 orang), sehingga sesuai dengan pedoman Arikunto (2021) bahwa populasi di bawah 100 sebaiknya diambil seluruhnya sebagai sampel. Kriteria sampel meliputi: (1) anggota aktif yang telah tergabung dan terlibat dalam kegiatan komunitas minimal tiga bulan, dan (2) berusia minimal 18 tahun. Penelitian ini melibatkan 100 responden setelah dilakukan pemeriksaan *outlier* menggunakan *boxplot* pada JASP, yang mengidentifikasi satu data ekstrem (*mild outlier*).

Gratitude diukur menggunakan *Gratitude Questionnaire-6* (GQ-6) versi Indonesia hasil adaptasi Grimaldy dan Haryanto (2020), terdiri atas 11 item dengan skala Likert 7 poin (1 = Sangat Tidak Setuju hingga 7 = Sangat Setuju), mencakup dua faktor, yaitu apresiasi terhadap pengalaman hidup yang konstan dan apresiasi terhadap individu yang berkontribusi dalam kehidupan. Rentang skor total berkisar 11-77. Validitas konstruk melalui *Exploratory Factor Analysis* menunjukkan dua faktor yang menjelaskan 59,2% varians total dengan *factor loading* berkisar 0,630-0,814, dan reliabilitas awal instrumen ini sebesar $\alpha = 0,879$.

Life satisfaction diukur menggunakan *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) yang dikembangkan oleh Diener, Emmons, Larsen, dan Griffin (1985) dan telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia, terdiri atas 5 item dengan skala Likert 7 poin, rentang skor 5-35. Validitas instrumen versi Indonesia didukung oleh penelitian Natanael, Ramdani, Azizah, Fahmi, dan Novanto (2024) menggunakan pendekatan *Rasch Model*, dengan *Variance Explained by Measures* sebesar 80,2% yang mendukung asumsi unidimensionalitas, serta reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,94.

Data dikumpulkan melalui kuesioner tertutup (*closed-ended questionnaire*) secara daring, dengan prosedur: pengajuan izin kepada pengelola komunitas, penyebaran tautan kuesioner melalui kanal resmi komunitas, pengisian *informed consent* elektronik, pengisian kuesioner data demografis dan kedua skala penelitian, serta verifikasi kelengkapan data sebelum dilakukan analisis. Analisis data dilakukan menggunakan *software* JASP versi 0.95.4.0, meliputi uji reliabilitas Cronbach's Alpha, uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov*, uji linearitas melalui *scatter plot*, dan uji hipotesis menggunakan korelasi *Pearson Product Moment*, dengan kriteria signifikansi $p < 0,05$ untuk menerima hipotesis alternatif (Sugiyono, 2023).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan 100 responden anggota aktif Binar Community, dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan (80,0%) dibandingkan laki-laki (20,0%). Rata-rata usia responden adalah 19,49 tahun (SD = 1,08), berkisar antara 18-23 tahun, didominasi kelompok usia 19 tahun (43,0%) dan 20 tahun (27,0%). Sebagian besar responden berasal dari Surabaya (54,0%), diikuti wilayah Jawa Timur lainnya (26,0%).

Hasil analisis deskriptif menunjukkan variabel *gratitude* memiliki rata-rata 67,52 (SD = 6,467), dengan rentang skor 48,00-77,00, sedangkan *life satisfaction* memiliki rata-rata 24,88 (SD = 5,831), dengan rentang skor 11,00-34,00 (lihat Tabel 1). Berdasarkan kategorisasi menggunakan nilai rata-rata dan standar deviasi (Azwar, 2021), mayoritas responden berada pada kategori *gratitude* sedang (78,0%), diikuti kategori tinggi (15,0%) dan rendah (7,0%). Pada variabel *life satisfaction*, mayoritas responden juga berada pada kategori sedang (72,0%), diikuti kategori tinggi (16,0%) dan rendah (12,0%).

Tabel 1. Statistik Deskriptif dan Kategorisasi Skor

Variabel	N	Min	Max	M	SD	Rendah	Sedang	Tinggi
Gratitude	100	48,00	77,00	67,52	6,467	7 (7,0%)	78 (78,0%)	15 (15,0%)
Life satisfaction	100	11,00	34,00	24,88	5,831	12 (12,0%)	72 (72,0%)	16 (16,0%)

Uji reliabilitas instrumen menggunakan koefisien Cronbach's Alpha menunjukkan skala *gratitude* memiliki nilai $\alpha = 0,800$ (CI 95%: 0,748-0,853) dan skala *life satisfaction* $\alpha = 0,850$ (CI 95%: 0,804-0,896), keduanya tergolong kategori baik hingga sangat baik (Nunnally & Bernstein,

1994).

Uji prasyarat analisis menunjukkan kedua variabel memenuhi asumsi normalitas melalui uji *Kolmogorov-Smirnov*, dengan *gratitude* ($KS = 0,130$; $p = 0,068$) dan *life satisfaction* ($KS = 0,095$; $p = 0,332$) keduanya berdistribusi normal ($p > 0,05$). Uji linearitas melalui *scatter plot* menunjukkan titik-titik data menyebar mengikuti arah garis regresi positif, mengindikasikan hubungan yang linear antara kedua variabel, di mana semakin tinggi *gratitude*, semakin tinggi pula *life satisfaction* yang cenderung dilaporkan responden.

Pengujian hipotesis menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* menunjukkan koefisien korelasi $r = 0,424$ dengan signifikansi $p < 0,001$ (lihat Tabel 2). Nilai ini menunjukkan hubungan positif yang signifikan dengan kekuatan cukup kuat, sesuai kategori interpretasi koefisien yang menempatkan rentang $0,40-0,599$ sebagai korelasi cukup kuat (Sugiyono, 2023). Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_1 diterima: terdapat hubungan positif yang signifikan antara *gratitude* dengan *life satisfaction* pada anggota Binar Community. Koefisien determinasi ($r^2 = 0,180$) menunjukkan bahwa *gratitude* menjelaskan sekitar 18% variasi *life satisfaction*, sementara 82% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Tabel 2. Ringkasan Uji Reliabilitas, Normalitas, dan Korelasi Pearson

Variabel	α Cronbach	KS	Sig. Normalitas	r Pearson	Sig. Korelasi
Gratitude	0,800	0,130	0,068	0,424	<0,001
Life satisfaction	0,850	0,095	0,332	-	-

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan hubungan positif yang signifikan dengan kekuatan cukup kuat antara *gratitude* dan *life satisfaction* pada anggota Binar Community ($r = 0,424$; $p < 0,001$), yang bermakna bahwa anggota dengan tingkat *gratitude* lebih tinggi cenderung menilai kualitas hidupnya secara lebih positif. Temuan ini selaras dengan konsep bahwa *life satisfaction* dievaluasi berdasarkan standar personal individu, bukan kriteria eksternal (Meule & Voderholzer, 2020), sebuah hal yang relevan khususnya bagi anggota komunitas sosial dengan sistem nilai yang kuat terkait makna kontribusi sosial.

Hubungan positif ini dapat dipahami melalui tiga aspek *life satisfaction* yang dikemukakan Hurlock (2012). Pertama, penerimaan diri (*acceptance*): individu dengan *gratitude* tinggi cenderung memiliki penerimaan diri yang lebih baik karena mampu mengapresiasi kondisi diri tanpa membandingkan secara berlebihan dengan orang lain, sejalan dengan temuan Diniz dkk. (2023) bahwa *gratitude* berhubungan signifikan dengan peningkatan *life satisfaction* dan penurunan gejala depresi-kecemasan. Kedua, kasih sayang (*affection*): kemampuan individu bersyukur untuk mengakui kontribusi banyak pihak memperkuat ikatan sosial dan rasa diterima. Ketiga, prestasi (*achievement*): kecenderungan memandang pencapaian sebagai anugerah memperdalam *life satisfaction* yang dirasakan. Zhang dkk. (2022) mengonfirmasi secara empiris bahwa *gratitude* memperkuat ketiga aspek tersebut secara simultan, dengan penerimaan diri sebagai aspek yang paling kuat dipengaruhi.

Pola hubungan ini juga dapat dijelaskan melalui tiga mekanisme psikologis yang diajukan Watkins dkk. (2003). Mekanisme amplifikasi pengalaman positif membantu anggota Binar Community menemukan kepuasan dari setiap dampak kecil yang mereka berikan, baik dalam mengajar anak-anak kawasan marginal maupun melakukan pendampingan kesehatan mental. Mekanisme *counteracting negativity bias* membantu menyeimbangkan kecenderungan alamiah

untuk fokus pada hal negatif, dengan mengarahkan atensi ke aspek positif kehidupan (Lambert dkk., 2020; Rash & Lyubomirsky, 2020). Mekanisme peningkatan *coping* adaptif memfasilitasi strategi *coping* yang lebih konstruktif dengan membantu individu melakukan *reframe* pengalaman negatif dan menemukan makna dari tantangan yang dihadapi (Algoe & Zhaoyang, 2021).

Dominasi kategori sedang pada *gratitude* (78,0%) dapat dipahami melalui empat dimensi *gratitude* dari McCullough dkk. (2002). Dimensi *intensity* dan *frequency* menunjukkan anggota komunitas cukup mampu merasakan *grateful affect* dan cukup *attentive* terhadap hal positif, meski belum konsisten tinggi. Dimensi *span* mengindikasikan kemampuan merasakan *gratitude* di berbagai domain kehidupan masih berkembang, sedangkan dimensi *density* yang mencerminkan kesadaran akan *interconnectedness* relevan dengan konteks Binar Community yang mengandalkan kerja tim. Baumsteiger dan Karst (2022) menunjukkan bahwa pada dewasa muda, dimensi frekuensi dan intensitas merupakan prediktor terkuat *life satisfaction* di antara keempat dimensi *gratitude*, konsisten dengan koefisien korelasi cukup kuat yang ditemukan dalam penelitian ini.

Skor *gratitude* yang cukup tinggi pada anggota Binar Community juga dapat dikaitkan dengan sifat prososial dan faktor religiusitas. Individu dengan *gratitude* tinggi cenderung lebih mudah membantu orang lain dan lebih mampu menekan emosi negatif seperti iri hati (McCullough dkk., 2002). Dalam konteks mayoritas responden berlatar belakang Indonesia, Nawa dan Yamagishi (2021) menemukan bahwa religiusitas secara signifikan memoderasi hubungan antara *gratitude* dan kesejahteraan psikologis pada populasi Asia, di mana rasa syukur diinternalisasi sebagai kewajiban spiritual sejak dini. Khairunisa dan Ningsih (2025) turut menekankan bahwa pada dewasa muda Indonesia, *gratitude* bukan sekadar emosi positif, melainkan strategi adaptif menghadapi tekanan hidup, sebuah hal yang relevan mengingat mayoritas anggota Binar Community berada pada usia dewasa muda yang menjalani berbagai peran sosial secara bersamaan.

Dalam konteks spesifik Binar Community, *gratitude* berperan sebagai sumber daya psikologis yang membantu anggota mempertahankan perspektif di tengah tuntutan emosional dari kegiatan sosial. Keterlibatan dalam mengajar anak-anak kawasan marginal dan mendampingi isu kesehatan mental berpotensi menimbulkan kelelahan emosional dan *compassion fatigue*. Meta-analisis Lhérisson dkk. (2023) terhadap 23 studi menunjukkan bahwa *gratitude* berfungsi sebagai faktor protektif terhadap *compassion fatigue* pada relawan dengan efek yang bermakna secara praktis. Rahmawati dan Suharto (2024) memperkuat hal ini dengan menunjukkan bahwa aktivis sosial Indonesia dengan *gratitude* tinggi lebih mampu mempertahankan motivasi dan kepuasan jangka panjang meski menghadapi tuntutan emosional yang berat.

Dari perspektif kondisi kehidupan yang mendukung interaksi sosial positif, keterlibatan dalam Binar Community menciptakan lingkungan yang harmonis di mana anggota merasa diterima dan dihargai. Datu dkk. (2022) menemukan bahwa pada mahasiswa Asia Tenggara, *gratitude* memediasi hubungan antara dukungan sosial dan *life satisfaction*, sebuah pola yang relevan dengan konteks Binar Community yang mengandalkan interaksi sosial intensif. Kong dkk. (2023) memperkuat argumen ini dengan menunjukkan jalur mediasi *gratitude*-dukungan sosial-*life satisfaction* yang signifikan pada dewasa muda Asia.

Temuan penelitian ini selaras dengan berbagai penelitian relevan sebelumnya. Sari dan Dahlan (2023) menemukan korelasi positif signifikan antara *gratitude* dan *life satisfaction* pada mahasiswa Indonesia ($r = 0,421$). Unanue dkk. (2022) dalam studi lintas budaya menunjukkan

konsistensi hubungan ini meski terdapat variasi kekuatan antarbudaya, sedangkan Santoso dan Aryono (2024) melaporkan korelasi yang lebih kuat pada dewasa muda Indonesia ($r = 0,745$), mengisyaratkan bahwa efek *gratitude* terhadap *life satisfaction* mungkin lebih besar pada konteks budaya kolektivis seperti Indonesia.

Meskipun demikian, *gratitude* hanya menjelaskan 18% variasi *life satisfaction*, menegaskan bahwa *life satisfaction* merupakan konstruk multidimensional yang tidak dapat sepenuhnya dijelaskan oleh satu variabel tunggal. Faktor lain seperti dukungan sosial, resiliensi, efikasi diri, dan makna hidup juga memiliki peran yang signifikan (Kerry dkk., 2023; Kong dkk., 2023). Choi dkk. (2025) menunjukkan bahwa intervensi berbasis *gratitude* menghasilkan peningkatan yang bermakna pada kesejahteraan, mengindikasikan bahwa hubungan ini berpotensi bersifat kausal, bukan sekadar korelasional.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, desain korelasional tidak memungkinkan penetapan hubungan sebab-akibat; arah pengaruh antara *gratitude* dan *life satisfaction* dapat bersifat timbal balik atau dipengaruhi variabel ketiga yang belum terukur, sebagaimana ditunjukkan studi longitudinal Petrocchi dan Couyoumdjian (2021). Kedua, generalisasi temuan terbatas pada populasi Binar Community yang memiliki karakteristik unik sebagai komunitas berorientasi sosial-kemanusiaan. Ketiga, penggunaan instrumen *self-report* rentan terhadap bias sosial yang diinginkan (*social desirability bias*). Keempat, penelitian ini belum menganalisis variabel mediator seperti makna hidup dan dukungan sosial yang dapat menjelaskan mekanisme hubungan *gratitude* dan *life satisfaction* secara lebih komprehensif.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan dengan kekuatan cukup kuat antara *gratitude* dan *life satisfaction* pada anggota Binar Community ($r = 0,424$; $p < 0,001$), sehingga hipotesis penelitian diterima. Semakin tinggi tingkat *gratitude* anggota Binar Community, semakin tinggi pula tingkat *life satisfaction* yang dirasakan, dan sebaliknya. *Gratitude* menyumbang sekitar 18% varians *life satisfaction*, sebuah proporsi yang bermakna mengingat kompleksitas konstruk *life satisfaction* yang dipengaruhi oleh banyak faktor.

Secara teoretis, temuan ini mengonfirmasi bahwa hubungan *gratitude* dengan *life satisfaction* tetap konsisten pada populasi relawan dengan tuntutan emosional tinggi, sekaligus memperkuat model Watkins dkk. (2003) mengenai mekanisme amplifikasi pengalaman positif dan *coping* adaptif, serta memperkaya literatur psikologi relawan di Indonesia dengan menegaskan *gratitude* sebagai faktor protektif terhadap *compassion fatigue*.

Secara praktis, temuan ini mengindikasikan bahwa upaya peningkatan *life satisfaction* anggota komunitas relawan perlu disertai pengembangan *gratitude* sebagai sumber daya psikologis aktif, misalnya melalui program *gratitude journaling*, sesi refleksi pascakegiatan, dan *peer appreciation*. Pengelola Binar Community disarankan mengintegrasikan elemen tersebut ke dalam program pengembangan anggota guna memperkuat *life satisfaction*, kualitas kontribusi, dan retensi keanggotaan. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimental atau longitudinal serta mengeksplorasi variabel mediator seperti makna hidup dan dukungan sosial untuk memperoleh gambaran mekanisme yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

Algoe, S. B., & Zhaoyang, R. (2021). Positive psychology in context: Effects of expressing gratitude in ongoing relationships depend on perceptions of enactor responsiveness. *Journal of Positive Psychology*, 16(1), – 1-13.

<https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1651888>

- Arikunto, S. (2021). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik* (Edisi Revisi 2021). Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2021). *Reliabilitas dan validitas* (Edisi 5). Pustaka Pelajar.
- Baumsteiger, R., & Karst, J. (2022). Grateful every day: Gratitude dimensions predicting daily life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 17(4), 501-511. <https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1940250>
- Calleja, P., Knight-Davidson, P., McVicar, A., Laker, C., Yu, S., & Roszak-Burton, L. (2024). Gratitude interventions to improve wellbeing and resilience of graduate nurses transitioning to practice: A scoping review. *International Journal of Nursing Studies Advances*, 6, 100188. <https://doi.org/10.1016/j.ijnsa.2024.100188>
- Chauhan, A. S., Mathur, G., Gulati, C., & Sharma, A. (2025). The relationship between gratitude and life satisfaction: The mediating effect of mental well-being. *Social Sciences & Humanities Open*, 11, 101224. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2024.101224>
- Chaves-Montero, A., Blanco-Miguel, P., & Ríos-Vizcaíno, B. (2025). Analysis of the predictors and consequential factors of emotional exhaustion among social workers: A systematic review. *Healthcare*, 13(5), 552. <https://doi.org/10.3390/healthcare13050552>
- Choi, D., dkk. (2025). Meta-analysis of gratitude interventions on well-being outcomes. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 122(3). <https://doi.org/10.1073/pnas.2412842122>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th ed.). SAGE Publications.
- Datu, J. A. D., dkk. (2022). Gratitude and flourishing in Southeast Asian university students. *Journal of Happiness Studies*, 23, 2221-2240. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00482-4>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diniz, G., dkk. (2023). Gratitude and psychological well-being: Systematic review. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1235595>
- Edú-Valsania, S., Laguía, A., & Moriano, J. A. (2022). Burnout: A review of theory and measurement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1780. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031780>
- Grimaldy, D. V., & Haryanto, H. C. (2020). Adaptation of Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6) in Indonesian context. *Jurnal Psikologi*, 47(1), 18-32. <https://doi.org/10.22146/jpsi.39608>
- Handa, S., Pereira, A., & Holmqvist, G. (2023). The rapid decline of happiness: Exploring life satisfaction among young people across the world. *Applied Research in Quality of Life*, 18, 1549-1579. <https://doi.org/10.1007/s11482-023-10153-4>
- Haski-Leventhal, D., Maccallum, F., & Bargal, D. (2021). The impact of volunteering on subjective well-being and social capital of young volunteers. *Voluntas*, 32, 1301-1312.
- Hurlock, E. B. (2012). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Edisi kelima, terjemahan). Erlangga.
- Jans-Beken, L., Jacobs, N., Janssens, M., Peeters, S., Reijnders, J., Lechner, L., & Lataster, J. (2020). Gratitude and health: An updated review. *Journal of Positive Psychology*, 15(6), 743-782. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1651893>
- Jocson, R. M., Alonso, A. D., & Doyle, K. E. (2022). Emotional dynamics in social engagement:

- The role of positive emotions in community service. *Community Psychology Review*, 34(3), 1567-1592.
- Kerry, N., dkk. (2023). Systematic review of gratitude interventions: Effects on well-being. *Journal of Affective Disorders*, 342, 357-370. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.09.024>
- Khairunisa, & Ningsih, A. R. (2025). Gratitude sebagai strategi adaptif pada dewasa awal Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 22(1).
- Khammissa, R. A. G., Nemutandani, S., Shangase, S. L., Feller, G., Lemmer, J., & Feller, L. (2022). The burnout construct with reference to healthcare providers: A narrative review. *SAGE Open Medicine*, 10. <https://doi.org/10.1177/20503121221083080>
- Kirca, A., Malouff, J. M., & Meynadier, J. (2023). The effect of expressed gratitude interventions on psychological wellbeing: A meta-analysis of randomised controlled studies. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 8, 63-86. <https://doi.org/10.1007/s41042-023-00086-6>
- Klein, M. R. (2023). Gratitude as a protective factor against compassion fatigue among social volunteers. *Journal of Social Work Practice*, 37(2), 189-205. <https://doi.org/10.1080/02650533.2023.2187654>
- Komase, Y., Watanabe, K., Hori, D., Nozawa, K., Hidaka, Y., Sato, T., Yoshida, Y., Imamura, K., & Kawakami, N. (2021). Effects of gratitude intervention on mental health and well-being among workers: A systematic review. *Journal of Occupational Health*, 63(1), e12290. <https://doi.org/10.1002/1348-9585.12290>
- Kong, F., dkk. (2023). Gratitude and life satisfaction: Mediating role of social support. *Journal of Affective Disorders*, 327, 76-83. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.02.005>
- Lambert, N. M., Fincham, F. D., & Stillman, T. F. (2020). Gratitude and depressive symptoms: The role of positive reframing and positive emotion. *Cognition and Emotion*, 34(7), 1441-1447. <https://doi.org/10.1080/02699931.2020.1755149>
- Lawton, R. N., Gramatki, I., Watt, W., & Fujiwara, D. (2021). Does volunteering make us happier, or are happier people more likely to volunteer? *Journal of Happiness Studies*, 22(2), 599-624.
- Lhérisson, A., dkk. (2023). Gratitude as protective factor against compassion fatigue: Meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 11, 1160937. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1160937>
- Listiyandini, R. A., Nathania, A., Syahniar, D., Sonia, L., & Nadya, R. (2020). Mengukur rasa syukur: Pengembangan model awal Skala Bersyukur versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2(2), 473-496. <https://doi.org/10.24854/jpu39>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112-127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- Meule, A., & Voderholzer, U. (2020). Life satisfaction in persons with mental disorders. *Quality of Life Research*, 29(11), 3043-3052. <https://doi.org/10.1007/s11136-020-02556-9>
- Nagarajan, R., Ramachandran, P., Dilipkumar, R., & Kaur, P. (2024). Global estimate of burnout among the public health workforce: A systematic review and meta-analysis. *Human Resources for Health*, 22, Article 30. <https://doi.org/10.1186/s12960-024-00917-w>
- Natanael, Y., Ramdani, Z., Azizah, N., Fahmi, I., & Novanto, Y. (2024). Indonesian version of Satisfaction with Life Scale, a psychometric evaluation with Rasch model. *Psychological Thought*, 17(1), 82-102. <https://doi.org/10.37708/psyc.v17i1.814>

- Nawa, N., & Yamagishi, T. (2021). Religiosity moderates gratitude-well-being in Asian populations. *BMC Psychology*, 9, 50. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00553-4>
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). McGraw-Hill.
- Padmanabhanunni, A., Pretorius, T. B., & Khamisa, N. (2023). Life satisfaction and psychological well-being among young adults: The role of resilience and positive psychological resources. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1187421.
- Petrocchi, N., & Couyoumdjian, A. (2021). The impact of gratitude on depression and anxiety: The mediating role of criticizing, attacking, and reassuring the self. *Self and Identity*, 20(5), 625-644. <https://doi.org/10.1080/15298868.2020.1742012>
- Prastiningsih, B. T., Arifiana, I. Y., & Efendy, M. (2026). Self-awareness dan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa relawan di Surabaya. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 5(3), 7599-7610. <https://doi.org/10.56799/peshum.v5i3.17016>
- Rahmawati, D., & Suharto, A. (2024). Peran gratitude terhadap kesejahteraan subjektif aktivis sosial di Indonesia. *Jurnal Psikologi Komunitas*, 15(1), 45-62. <https://doi.org/10.25077/jpk.15.1.45-62.2024>
- Rash, J. A., & Lyubomirsky, S. (2020). The grateful mind: Mechanisms linking gratitude to well-being. *Emotion*, 22(6), 1200-1215.
- Santoso, & Aryono. (2024). Gratitude dan life satisfaction dewasa muda Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 21(2).
- Sari, D. P., & Dahlan, T. H. (2023). Hubungan gratitude dengan life satisfaction pada mahasiswa di Indonesia: Peran mediasi optimisme. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 18(2), 156-172. <https://doi.org/10.25077/jppi.18.2.156-172.2023>
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Unanue, W., Gomez Mella, M. E., Cortez, D. A., Bravo, D., Araya-Véliz, C., Unanue, J., & Van Den Broeck, A. (2022). The reciprocal relationship between gratitude and life satisfaction: Evidence from two longitudinal field studies. *Frontiers in Psychology*, 13, 879034. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.879034>
- Wan, J., Wee, L. H., Siau, C. S., & Wong, Y. H. (2025). Psychological well-being and its associated factors among university students in Sichuan, China. *Frontiers in Psychology*, 16, 1473871. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1473871>
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31(5), 431-452.
- Yan, Y., & Gai, X. (2022). High achievers from low family socioeconomic status families: Protective factors for academically resilient students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23), 15882. <https://doi.org/10.3390/ijerph192315882>
- Yeung, J. W. K., Zhang, Z., & Kim, T. Y. (2023). Volunteering and health benefits in general adults: Cumulative effects and forms. *BMC Public Health*, 18, 8. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4561-8>
- Zhang, X., dkk. (2022). Gratitude and life satisfaction: Mediating roles of acceptance, affection, achievement. *Personality and Individual Differences*, 184, 111207. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111207>