



Peran Kebersyukuran terhadap Kepuasan Hidup: Scooping Review

Qurrotu Ayun¹, Moh Japar², Taufik Kasturi³, Lisnawati Ruhaena⁴,

^{1,2,3,4} Doktor Ilmu Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta

Article Info

Received:

19 Juni 2024

Accepted:

30 April 2025

Published:

28 Mei 2025

Abstract. Life satisfaction is an overall evaluation of one's quality of life. The negative impact of a lack of life satisfaction is more prone to stress, anxiety, depression, decrease in motivation, low self-esteem and a sense of hopelessness. Another impact is poor social relationships and a decrease in overall quality of life. To increase life satisfaction, the ability to be grateful is needed. The purpose of this study is to conduct a scooping review on the role of gratitude on life satisfaction. The method used in the scooping review is to use PRISMA guidelines and search for articles using the Scopus database for the last 5 (five) years, from 2020 to 2024. The results of the research obtained 17 (seventeen) relevant articles regarding the role of gratitude on life satisfaction. Overall, the results showed that gratitude plays an effective role in increasing life satisfaction. Gratitude mediates the ability of students and adolescents to deal with psychological stress. Students and adolescents who have a high level of gratitude have high life satisfaction. In employee subjects (teachers, practitioners and nurses) there is a significant correlation between gratitude and life satisfaction. Gratitude is effective in increasing positive affect and life satisfaction and reducing negative affect with spirituality as a moderator. In adult and elderly subjects, gratitude was positively and significantly correlated with life satisfaction. Social support and mindfulness mediated the relationship between gratitude and life satisfaction.

Keywords: Life satisfaction, Gratitude, Scooping review

Abstrak. Kepuasan hidup merupakan evaluasi menyeluruh mengenai kualitas hidup seseorang. Dampak negatif dari kurangnya kepuasan hidup adalah, lebih mudah mengalami stres, kecemasan, depresi, penurunan motivasi, harga diri yang rendah serta rasa putus asa. Dampak lainnya adalah relasi sosial yang buruk serta menurunnya kualitas hidup secara keseluruhan. Untuk meningkatkan kepuasan hidup maka diperlukan kemampuan bersyukur. Tujuan dalam penelitian ini adalah melakukan *scooping review* mengenai peran kebersyukuran terhadap kepuasan hidup. Metode yang digunakan dalam *scooping review* adalah menggunakan petunjuk PRISMA dan penelusuran artikel menggunakan database Scopus selama 5 (lima) tahun terakhir yaitu tahun 2020-2024. Hasil penelitian didapatkan 17 (tujuhbelas) artikel yang relevan mengenai peran kebersyukuran terhadap kepuasan hidup. Secara keseluruhan hasil penelitian menunjukkan bahwa kebersyukuran berperan efektif dalam meningkatkan kepuasan hidup. Kebersyukuran menjadi mediator kemampuan mahasiswa dan remaja dalam menghadapi tekanan psikologis. Mahasiswa dan remaja yang memiliki Tingkat kebersyukuran tinggi memiliki kepuasan hidup yang tinggi. Pada subyek karyawan (guru, praktisi dan perawat) terdapat korelasi yang signifikan antara rasa syukur dengan kepuasan hidup. Rasa syukur efektif dalam meningkatkan afek positif dan kepuasan hidup serta mengurangi afek negatif dengan spiritualitas sebagai moderstor. Pada subyek dewasa dan lansia kebersyukuran berkorelasi positif dan signifikan dengan kepuasan hidup. Dukungan sosial dan mindfulness memediasi hubungan antara rasa syukur dan kepuasan hidup.

Kata kunci: Kepuasan hidup, Kebersyukuran, Scooping review

Copyright © 2024 The Author(s). Published by Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Indonesia.

This is an Open Access article under the CC BY 4.0 license

* Corresponding author: Qurrotu Ayun

Email : qurrotuayun@uinsalatiga.ac.id

Pendahuluan

Kepuasan hidup sangat penting bagi individu karena mencerminkan kesejahteraan dan kepuasan secara keseluruhan. Kepuasan hidup yang tinggi diidentifikasi dengan kesehatan psikologis yang baik yaitu rendahnya tingkat stress, kecemasan dan depresi. Kepuasan hidup merupakan kunci dari kualitas hidup dan kesejahteraan subjektif. Individu yang memiliki kepuasan hidup yang tinggi termotivasi untuk selalu

melakukan pengembangan diri (Neumann-Böhme et al., 2021). Kepuasan hidup dapat dilihat melalui 2 (dua) pendekatan teori, pertama teori top down yaitu kepuasan hidup berasal dari individu yang merasa bahagia kemudian menciptakan kehidupan yang memuaskan. Kepribadian seperti ekstrasversi dan neurotisme lebih berpengaruh terhadap kepuasan hidup. Kedua, teori bottom up menjelaskan bahwa kepuasan hidup berasal dari akumulasi kepuasan dalam berbagai domain kehidupan seperti pekerjaan, relasi sosial dan kesehatan. Kepuasan dalam domain ini bersinergi menciptakan siklus kepuasan, dimana kepuasan dalam satu domain dapat mempengaruhi kepuasan dalam domain lain secara keseluruhan (patricia carr, 2023). Evaluasi dari keseluruhan domain berpengaruh terhadap kepuasan hidup juga berdampak pada harga diri individu (Szczęśniak et al., 2021).

Kepuasan hidup didefinisikan sebagai evaluasi kognitif secara menyeluruh mengenai kualitas hidup seseorang. Kepuasan hidup dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain: pertama, kesejahteraan subjektif mencakup evaluasi kognitif dan afektif dari pengalaman hidup individu dan kebahagiaan; kedua, faktor psikologis meliputi kondisi kesehatan mental seperti gejala depresi; ketiga, **perbedaan individu** yaitu kelompok diagnostik individu dengan gangguan mental dengan keparahan gejala. Secara keseluruhan, kepuasan hidup adalah merupakan konstruksi kompleks yang dipengaruhi oleh faktor psikologis, emosional dan situasional (Meule & Voderholzer, 2020). Dampak negatif dari kurangnya kepuasan hidup yaitu individu lebih mudah mengalami stres, kecemasan dan depresi. Selain itu, adanya penurunan motivasi, harga diri yang rendah serta rasa putus asa. Dampak lainnya adalah relasi sosial yang buruk, kinerja dalam menyelesaikan tugas serta kualitas hidup secara keseluruhan (Pawłowska-Muc et al., 2023).

Kehidupan yang penuh dinamika seperti ketidaksesuaian antara harapan dengan kenyataan dapat menjadi sumber stres. Kehidupan pekerjaan, pengambilan keputusan yang salah, penyesalan, pengalaman negatif berulang dapat menjadi faktor yang menyebabkan ketidakpuasan individu. Manusia dalam menjalani kehidupan tidak pernah lepas dari masalah. Masalah yang dialami sejak masa anak-anak, konflik saat remaja hingga dewasa akan memberikan evaluasi menyeluruh tentang bagaimana individu menilai kepuasan hidupnya. Setiap manusia dalam menjalani hidup memiliki pengalaman yang berbeda serta memiliki takdir yang berbeda. Apapun permasalahan hidup yang dirasakan individu, manusia diharapkan untuk selalu bersyukur. Kepuasan hidup dimulai dengan merasa cukup (qana'ah) atas semua aspek kehidupan yang diterima. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepuasan hidup berkorelasi dengan qana'ah (merasa cukup) (Saputro et al., 2017).

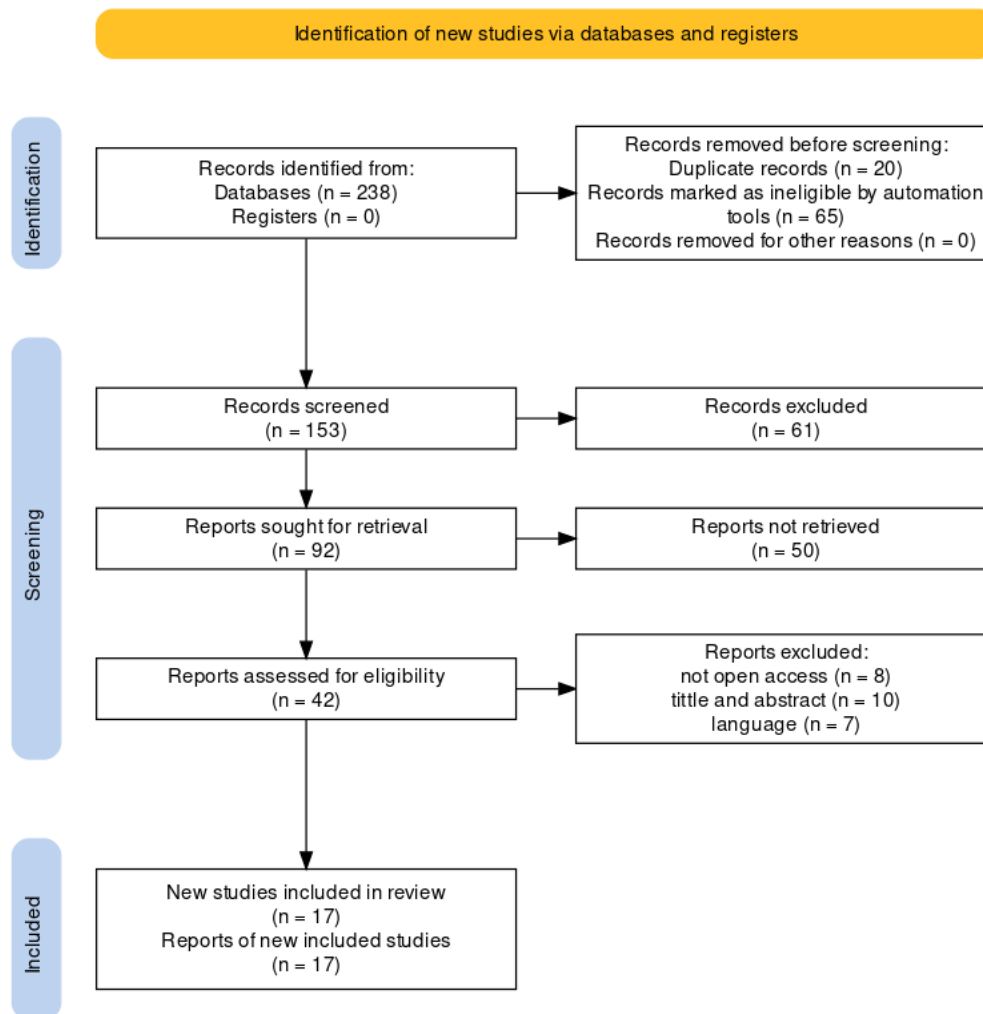
Hasil Penelitian menunjukkan hubungan positif antara rasa syukur dan kepuasan hidup di berbagai populasi. Studi di Spanyol (Salvador-Ferrer, 2016) dan Arab Saudi (Yildirim & Alanazi, 2018) menemukan bahwa rasa syukur secara signifikan memprediksi kepuasan hidup. Spiritualitas memediasi hubungan antara rasa syukur dan kepuasan hidup pada anak muda Filipina, mendukung pandangan transendental tentang rasa syukur (Datu & Mateo, 2015). Selain itu, stres memediasi hubungan ini pada siswa, dengan tingkat rasa syukur yang lebih tinggi memprediksi peningkatan kepuasan hidup melalui penurunan stres (Yildirim & Alanazi, 2018). Temuan ini memiliki implikasi untuk meningkatkan kepuasan hidup melalui intervensi berbasis rasa syukur.

Syukur secara positif berkorelasi dengan kepuasan hidup orang dewasa di Arab Saudi, dengan dukungan sosial sebagian mediator (El Keshky et al., 2023). Syukur berhubungan positif dengan kepuasan hidup di kalangan orang dewasa muda (Rinu Anna Thomas, 2021). Tingkat rasa syukur yang tinggi membantu siswa mempertahankan kepuasan hidup yang stabil meskipun mengalami cyberbullying. Membina rasa syukur sejak usia dini juga sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan (Oriol et al., 2021). Syukur secara positif memprediksi kepuasan hidup dengan mengurangi tingkat stres, seperti yang ditunjukkan dalam studi pada mahasiswa sarjana Arab, rasa syukur sangat dalam meningkatkan kesejahteraan (Yildirim & Alanazi, 2018). Syukur mempengaruhi kepuasan hidup melalui perilaku altruistik serta berdampak positif pada kebahagiaan dan kesejahteraan (Zeng, 2023).

Metode Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan *scoopng review* berdasarkan petunjuk PRISMA. Pencarian literatur dilakukan pada bulan Mei 2024. Penelitian dilakukan dengan mencari artikel jurnal melalui database “scopus”

pada 5 (lima) tahun terakhir yaitu tahun 2020, 2021, 2022, 2023, 2024. Pencarian artikel menggunakan kata kunci “gratitude” dan “life satisfaction” pada judul dan abstrak artikel.



Gambar 1. Bagan alur literatur menggunakan metode PRISMA

Tabel 1
Kriteria inklusi dan eksklusi menggunakan metode PICO

No	Kriteria	Inklusi	Eksklusi
1	P	Semua jenis populasi dan sampel digunakan	Tidak ada
2	I	Semua Jenis intervensi (skala, pelatihan, jurnal harian digunakan)	Tidak ada
3	C	Tidak ditetapkan kriteria untuk perbandingan	Tidak ditetapkan kriteria untuk perbandingan
4	O	Mengetahui bagaimana kebersyukuran berperan terhadap kepuasan hidup	Tidak menjelaskan peran kebersyukuran terhadap kepuasan hidup

Hasil

Tabel 2
Hasil penelitian

No	Peneliti	Metode Penelitian	Variabel	Instrumen Penelitian	Hasil Penelitian
1	Gungor, dkk 2021	Kuantitatif Korelasional, 738, mahasiswa AS	Peristiwa kehidupan negative, tekanan psikologis, kepuasan hidup, optimism, harapan, rasa syukur	1. Life Experiences Survey [LES] (Sarason et al., 1978) 2. Life Orientation Test-Revised [LOT-R] (Scheier et al., 1994) 3. The Adult Dispositional Hope Scale [ADHS] (Snyder et al., 1991) 4. The Gratitude Questionnaire-6 [GQ-6] (McCullough et al., 2002) 5. The Kessler Psychological Distress Scale [K10] (Kessler et al., 2002) 6. the Satisfaction with Life Scale [SWLS] (Diener et al., 1985)	Peristiwa kehidupan negatif memprediksi tekanan psikologis dan memprediksi kepuasan hidup. tingkat optimisme tinggi memiliki sedikit tekanan psikologis. Hubungan antara peristiwa kehidupan yang negatif dan tekanan psikologis lemah ketika tingkat harapan lebih tinggi. Rasa syukur memoderasi kemampuan peristiwa kehidupan negatif Secara keseluruhan, optimisme, harapan, dan rasa syukur berkorelasi negatif terhadap tekanan psikologis
2	Kim, dkk 2022	Kuantitatif, guru penitipan anak	Ketidaksopanan organisasi, stress kerja, rasa Syukur, grit, kepuasan hidup	1. Organizational incivility was measured with the scale used by Lee [2018] which was developed by Cortina et al. 2. job stress measurement, a scale developed by Parker and DeCotiis (1983) 3. Korean version of the gratitude scale (K-GQ-6) developed by McCullough et al (2002) and adapted by Kwon et al (2006) 4. tool developed by Duckworth and Quinn [2009] and used by Hwang and Lee [2020]	Terdapat korelasi yang signifikan antara ketidaksopanan kerja, stres kerja, rasa syukur, ketabahan, dan kepuasan hidup. rasa syukur dengan kepuasan hidup ($r = 0.495$, $p < 0.01$), korelasi antara stres kerja dan ketidakpuasan kerja ($r = 0.436$, $p < 0.01$).

				5. SWLS (Satisfaction with Life Scale) developed by Diener and colleagues [1985] and adapted by Cho and Cha 1998]	
3	Srivastata, dkk 2023	Mixmethod (kualitatif&kuantitatif) 120 Profesional IT, usia 25-35 tahun	kesejahteraan, termasuk Satisfaction with Life Scale, Positive and Negative Affect Scale, Gratitude Adjectives Checklist, dan Daily Spiritual Experience Scale	1. Satisfaction with Life Scale (SWLS) to assess participants' subjective well-being. Diener et al. (1985) 2. The PANAS (Watson et al., 1988) 3. <i>Gratitude Adjectives Checklist (GAC)</i> . The GAC (McCullough et al., 2002) 4. <i>Daily Spiritual Experience Scale (DSES)</i> . DSES (Underwood & Teresi, 2002)	rasa syukur meningkatkan kesejahteraan, bagi mereka yang memiliki tingkat spiritualitas tinggi. Rasa syukur efektif dalam meningkatkan afek positif, kepuasan hidup, dan rasa syukur, serta mengurangi afek negatif. Spiritualitas memoderasi efek ini, dengan peserta yang memiliki spiritualitas tinggi mendapatkan manfaat lebih besar dari latihan rasa syukur.
4	Gupta, dkk, 2023	Kuantitatif, 711 dewasa di India. Usia 18-45 tahun	Gratitude, life satisfaction, positif dan negative afek	1. The Gratitude Questionnaire-6 by McCullough et al. (GQ-6; 2002) 2. The Satisfaction with Life Scale (SWLS) (Diener et al., 1985) 3. Positive and Negative Affect Schedule (PANAS).	kebersyukuran berkorelasi positif dan signifikan dengan kepuasan hidup. afek positif dan negatif memediasi sebagian hubungan antara rasa syukur dan kepuasan hidup
5	Anjum, dkk, 2023	Kuantitatif, 435 mahasiswa pakistan	Materialisme, rasa syukur, jihad spiritual, dan kepuasan hidup	1. Materialism with the 15-item version of Richins and Dawson's (1992) 2. Gratitude with the six-item Gratitude Questionnaire as an effective trait (GQ- 6; McCullough et al., 2002) 3. Spiritual jihad with the 15-item Spiritual Jihad Scale developed	Materialisme memiliki hubungan negatif dengan rasa syukur, jihad spiritual, dan kepuasan hidup. tingkat jihad spiritual yang lebih rendah, memediasi hubungan negatif antara materialisme dan kepuasan hidup

				by Saritoprak et al. (2018)	
				4. The five-item Satisfaction with Life Scale (Diener et al., 1985)	
6	El Keshky, dkk, 2023	Kuantitatif, 230 Wanita lanjut usia. Usia 60-80 tahun.	Gratitude, life satisfaction, social support	1. The Gratitude Resentment and Appreciation Test (GRAT) 2. The Enjoyment of Life Scale [45] 3. The Multidimensional Scale of Perceived Social Support Scale (MSPSS) 4. The Satisfaction with Life Scale (SWLS)	Adanya hubungan positif antara rasa syukur dan kepuasan hidup. Selain itu, peran mediasi dukungan sosial dan kenikmatan hidup meningkatkan kepuasan hidup,
7	Li Yulin, dkk, 2023	Kuantitatif, 764 remaja	Makna hidup, kontrol diri, rasa Syukur dan kesejahteraan subjektif	1. <i>Gratitude Questionnaire Six-Item Form (GQ-6)</i>. The Chinese version 2. <i>Meaning in Life Questionnaire (MLQ)</i>. The Chinese version of the MLQ 3. <i>Middle School Students' Self-control Ability Questionnaire</i>. This 36-item self-report measure evaluates one's self-control 4. <i>Satisfaction with Life Scale</i>	Remaja yang memiliki tingkat kebersyukuran yang tinggi mengalami kepuasan hidup yang lebih besar. Kehadiran makna memediasi sebagian hubungan antara rasa syukur dan SWB. Selain itu, keberadaan makna, pencarian makna, dan kontrol diri telah diidentifikasi sebagai mediator paralel-serial antara trait gratitude dan SWB.
8	Oriol xavier, dkk, 2020	Kuantitatif, 1356 mahasiswa	Self-Transcendent Aspirations Gratitude Cognitive and Affective Empathy Life Satisfaction	1. The subscale "community involvement" from the <i>Aspirations Index</i> developed by Kasser and Ryan (1996) 2. The subscale of gratitude from the Positive Emotion Questionnaire developed by Oros (2014) 3. The Brief Multidimensional	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara aspirasi transenden diri, rasa syukur, dan empati kognitif dan afektif. Dalam analisis mediasi, efek tidak langsung dari aspirasi transenden diri diamati pada kepuasan hidup melalui rasa syukur.

				Students' Life Satisfaction Scale developed by Seligson et al. (2003)	
9	M Cheung, dkk, 2021	Kuantitatif, 133 praktisi mindfulness di Cina, usia 20-77 tahun	Dispositional Mindfulness Savoring Positive Experiences Gratitude Life Satisfaction	1. The 20-item Five Facet Mindfulness Questionnaire-Short Form (FFMQ-SF; Hou et al., 2014) 2. The 24-item Savoring Beliefs Inventory (SBI; Bryant, 2003) 3. The 6-item Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6; McCullough et al., 2002) 4. Life satisfaction was assessed by the 5-item Satisfaction with Life Scale (SWLS; Diener et al., 1985)	jenis kelamin, usia, pendidikan, pendapatan keluarga, jumlah jam latihan mindfulness per minggu, dan jenis administrasi, disposisi mindfulness dikaitkan dengan kepuasan terhadap kehidupan melalui menikmati pengalaman positif dan rasa syukur sebagai mediator.
10	Nainee, dkk, 2021	Kuantitatif, 606 remaja sekolah di Malaysia	Pola asuh guan, kesalehan berbakti, kepuasan hidup	1. Filial piety scale (FPS; Yeh and Bedford, 2003) was used to measure adolescents' filial piety 2. Satisfaction with life scale (SWLS; Diener et al., 1985) 3. Guan parenting scale (Chao, 1994)	Hasil penelitian menunjukkan hubungan positif antara pola asuh guan ayah dan ibu dengan kesalehan berbakti dan kepuasan hidup remaja. Kesalehan berbakti orang tua yang lebih besar dikaitkan dengan kepuasan hidup yang lebih tinggi di kalangan remaja. Temuan dari model mediasi menunjukkan hubungan antara pola asuh guan dengan kesalehan berbakti, rasa terima kasih kepada orang tua, dan kepuasan hidup yang lebih tinggi.
11	Hu Yunjun , dkk, 2024	Kuantitatif cross sectional Studi 1 3826 mahasiswa Studi 2 905 mahasiswa	Rasa Syukur, patriotism, kepuasan hidup, status sosial ekonomi	1. The gratitude questionnaire comprises six items, (McCullough et al., 2002) 2. the 'ladder scale,' a methodological tool widely recognized in both domestic and international studies (Adler et al., 2000). 3. General Life Satisfaction Scale	Studi 1. Rasa syukur memungkinkan prediksi langsung terhadap patriotisme, sementara itu, kepuasan hidup secara umum juga berperan di antara keduanya. Studi 2 menunjukkan bahwa kepuasan hidup sebagai mediasi yang signifikan dalam hubungan antara rasa syukur dan patriotisme. Namun, pengaruh moderasi dari status sosial ekonomi tidak terbukti dalam model mediasi longitudinal.

				(Leung and Leung, 1992 4. The Moral Emotion Questionnaire for College Students was 5 items in total (Huang et al., 2014)	
12	El Keshky, dkk, 2024	Kuantitatif, 386 perawat	belas kasih diri, rasa Syukur, konflik pekerjaan-keluarga, kepuasan hidup, kebahagiaan	1. The satisfaction with life scale 2. The subjective happiness scale 3. The gratitude questionnaire–6 4. The self-compassion scale 5. The work-family conflict scale	hubungan negatif antara konflik pekerjaan-keluarga dan kepuasan hidup dan kebahagiaan. Hubungan ini dimediasi oleh belas kasihan diri. Untuk hubungan antara konflik pekerjaan-keluarga dengan kepuasan hidup dan kebahagiaan, dan antara konflik keluarga-pekerjaan dengan kebahagiaan, dimediasi oleh rasa syukur.
13	Yoo Jieun, 2020	Kuantitatif, 761 orang dewasa di Korea	Rasa Syukur, kesejahteraan subjektif (kepuasan hidup, harapan, afek positif dan negative), demografis individu	1. The Gratitude Questionnaire (GQ-6) 2. Satisfaction with Life Scale (SWLS) 3. The Hope Scale 4. The Positive and Negative Affect Scale (PANAS)	Penelitian ini tidak menemukan adanya perbedaan gender dalam hubungan antara rasa syukur dan kepuasan hidup, harapan, afek positif, dan afek negatif.
14	Oriol Xavier, dkk, 2021	Kuantitatif, cross sectional, 221 remaja	Cyberbullying, kepuasan hidup, rasa syukur	1. The Satisfaction with Life Scale for Children developed by Gaderman, Guhn and Zumbo 2. School Satisfaction: The scale developed by Long, Huebner, Wedell and Hills 3. Dispositional Gratitude: This scale was developed by Froh, Emmons, Card, Bono and Wilson	Hasil analisis moderasi menunjukkan bahwa pengalaman rasa syukur yang tinggi membantu siswa untuk mempertahankan tingkat kepuasan hidup yang stabil terlepas dari prevalensi cyberbullying.
15	Tachon, dkk, 2021	Kuantitatif, 328 mahasiswa perancis	Rasa Syukur, kepuasan hidup, gangguan sehari-hari,	1. Gratitude Questionnaire (GQ-6) 2. The Life Orientation Test Revised (LOT-R)	Hasil penelitian menunjukkan peran moderasi dari sifat-sifat rasa syukur dalam hubungan antara gangguan sehari-hari dan kepuasan terhadap kehidupan.

				3. The Ways of Coping Checklist Revised 4. the Satisfaction With Life Scale (SWLS) 5. Anxiety Trait-anxiety was assessed using the French-Canadian version (State-Trait Anxiety Inventory (STAI) 6. The French version of the Center for Epidemiological Studies Depression Scale (CES-D)	
16	Padmanabhanunni, dkk, 2023	Kuantitatif, 322 mahasiswa	Kecemasan, depresi, keputusan, kepuasan hidup	The Satisfaction with Life Scale (SWLS) , Perceived Stress Scale (PSS) , short versions of the trait scale of the Spielberger State-Trait Anxiety Inventory (STAI-T5) , the Beck Hopelessness Scale (BHS-9), and the Center for Epidemiological Depression Scale (CES-D10)	Kepuasan hidup memiliki efek yang menopang kesehatan pada indeks kesejahteraan. Hal ini juga memoderasi hubungan antara stres kecemasan serta keputusan. kepuasan hidup memainkan peran mediasi parsial dalam hubungan antara stres dan kesehatan mental. Temuan ini menunjukkan bahwa kepuasan hidup dapat menjadi faktor pelindung dalam konteks peristiwa kehidupan yang penuh tekanan.
17	Przepiorka, dkk, 2020	Kuantitatif, 591 orang polandia, usia 18-73 tahun	Kepuasan hidup Rasa syukur-Perspektif waktu	1. The <i>Satisfaction With Life Scale</i> (SWLS; Diener et al. 1985) as adapted into Polish (Juczyński 2009), 2. The Gratitude Questionnaire (GQ-6; McCullough et al. 2002) as adapted into Polish by Kossakowska and Kwiatek (2015) 3. 56-item ZTPI (Zimbardo and Boyd 1999) as adapted into Polish (Sobol-	Rasa syukur memainkan peran mediasi antara dimensi perspektif waktu dan kepuasan hidup.

Pembahasan

Penelusuran artikel dilakukan pada bulan Mei tahun 2024 menggunakan database scopus selama 5 (lima) tahun terakhir yaitu tahun 2020, 2021, 2022, 2023 dan 2024. Adapun kriteria artikel yang digunakan dalam penelitian ini adalah : 1). Artikel yang terbit pada 5 (lima) tahun terakhir; 2). Berbahasa Inggris; 3). Telah melalui tahapan publikasi lengkap/selesai; 4). Bersifat *open access*; 5). Kata kunci menggunakan “gratitude” dan “life satisfaction” . Dari tahapan tersebut diperoleh hasil 238 artikel jurnal, kemudian dilakukan pemilahan penetapan kriteria kelengkapan meliputi abstrak, kata kunci dan kelengkapan artikel. Dari hasil pemilahan menggunakan metode PRISMA didapatkan 17 (tujuhbelas) artikel yang sesuai dengan kriteria. Dari 17 (tujuhbelas) artikel ditemukan bahwa metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif (korelasional, komparatif, kausalitas dan regresi). Subyek penelitian yang terlibat dalam penelitian antara lain mahasiswa dan remaja, karyawan (guru, praktisi IT, praktisi kesehatan mental, perawat serta dewasa dan lansia. Variabel yang terlibat dalam penelitian ini antara lain kebersyukuran, Peristiwa kehidupan negative dan positif, tekanan psikologis, kepuasan hidup, optimism, harapan , Ketidaksopanan organisasi, stress kerja, Positive and Negative Affect, Materialisme, spiritualitas, kebermaknaan hidup, kontrol diri, kesejahteraan subjektif, Self-Transcendent, Dispositional Mindfulness, Savoring Positive Experiences , Pola asuh guan, kesalehan berbakti, kepuasan hidup, patriotism, status sosial ekonomi, belas kasih diri, konflik pekerjaan-keluarga, kebahagiaan, demografis individu, Cyberbullying, Kecemasan, depresi, keputusan.

Pada subyek mahasiswa dan remaja Peristiwa kehidupan negatif memprediksi tekanan psikologis dan kepuasan hidup. Optimisme tinggi memiliki sedikit tekanan psikologis. Hubungan antara peristiwa kehidupan yang negatif dan tekanan psikologis lemah ketika tingkat harapan lebih tinggi. Rasa syukur memoderasi kemampuan peristiwa kehidupan negatif. Secara keseluruhan, optimisme, harapan, dan rasa syukur berkorelasi negatif terhadap tekanan psikologis (Gungor et al., 2021). Remaja yang memiliki tingkat kebersyukuran yang tinggi mengalami kepuasan hidup yang lebih besar. Kehadiran makna memediasi hubungan antara rasa syukur dan SWB. Selain itu, keberadaan makna, pencarian makna, dan kontrol diri telah diidentifikasi sebagai mediator antara trait gratitude dan SWB (Xiao et al., 2022). Rasa syukur memungkinkan prediksi langsung terhadap patriotisme, sementara itu, kepuasan hidup secara umum juga berperan di antara keduanya. Kepuasan hidup sebagai mediasi yang signifikan dalam hubungan antara rasa syukur dan patriotisme. Namun, pengaruh moderasi dari status sosial ekonomi tidak terbukti dalam model mediasi longitudinal (Hu et al., 2024).

Hasil analisis moderasi menunjukkan bahwa pengalaman rasa syukur yang tinggi membantu siswa untuk mempertahankan tingkat kepuasan hidup yang stabil terlepas dari prevalensi cyberbullying (Oriol et al., 2021). Kepuasan hidup memiliki efek pada kesehatan dan kesejahteraan. Hal ini juga memoderasi hubungan antara stress, kecemasan serta keputusan. kepuasan hidup memainkan peran mediasi parsial dalam hubungan antara stres dan kesehatan mental. Temuan ini menunjukkan bahwa kepuasan hidup dapat menjadi faktor pelindung dalam konteks peristiwa kehidupan yang penuh tekanan (Padmanabhanunni & Pretorius, 2023).

Penelitian lain mengenai faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup pada mahasiswa antara lain Kepuasan hidup mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor. Mahasiswa baru cenderung melaporkan tingkat kepuasan yang lebih tinggi daripada mahasiswa tingkat atas (Zhang et al., 2014) . Jenis kelamin juga berperan, perempuan umumnya melaporkan kepuasan yang lebih tinggi (Zhang et al., 2014; Bailey & Miller, 1998). Mahasiswa dengan kepuasan hidup yang tinggi seringkali memiliki gaya hidup yang lebih menuntut tetapi mengalami lebih sedikit stres (Bailey & Miller, 1998). Kepuasan hidup yang sangat tinggi dikaitkan dengan kinerja akademik yang lebih baik, termasuk IPK yang lebih tinggi, keterlibatan yang lebih besar, dan efikasi diri (Antaramian, 2017) . Dukungan sosial, harga diri, dan hubungan interpersonal yang memuaskan berkorelasi positif dengan kepuasan hidup (Zhang et al., 2014; Bailey & Miller, 1998). Sebaliknya, depresi, keinginan untuk bunuh diri, dan stres yang dirasakan berdampak negatif pada kepuasan hidup (Zhang et al., 2014; Puri et al., 2016). Teori referensi sosial menunjukkan bahwa kualitas kehidupan pra-perguruan tinggi mahasiswa berfungsi sebagai titik referensi untuk kepuasan kehidupan kampus mereka (Zhang et al., 2014).

Pada subyek pekerja (praktisi, guru dan perawat) Terdapat korelasi yang signifikan antara ketidaksoapanan kerja, stres kerja, rasa syukur, ketabahan, dan kepuasan hidup. rasa syukur dengan kepuasan hidup ($r = 0.495$, $p < 0.01$), korelasi antara stres kerja dan ketidakpuasan kerja ($r = 0.436$, $p < 0.01$) (McDaniel et al., 2021). Rasa syukur meningkatkan kesejahteraan, bagi mereka yang memiliki tingkat spiritualitas tinggi. Rasa syukur efektif dalam meningkatkan afek positif, kepuasan hidup, serta mengurangi afek negatif. Spiritualitas memoderasi efek ini, dengan peserta yang memiliki spiritualitas tinggi mendapatkan manfaat lebih besar dari latihan rasa syukur. jenis kelamin, usia, pendidikan, pendapatan keluarga, jumlah jam latihan mindfulness per minggu, dan jenis administrasi, disposisi mindfulness dikaitkan dengan kepuasan terhadap kehidupan melalui menikmati pengalaman positif dan rasa syukur sebagai mediator. (El Keshky & Sarour, 2024).

Pada subyek dewasa dan lansia kebersyukuran berkorelasi positif dan signifikan dengan kepuasan hidup. afek positif dan negatif memediasi sebagian hubungan antara rasa syukur dan kepuasan hidup (Gupta et al., 2023). Adanya hubungan positif antara rasa syukur dan kepuasan hidup. Selain itu, peran mediasi dukungan sosial dan kenikmatan hidup meningkatkan kepuasan hidup (El Keshky et al., 2023). Penelitian ini tidak menemukan adanya perbedaan gender dalam hubungan antara rasa syukur dan kepuasan hidup, harapan, afek positif, dan afek negative. Rasa syukur memainkan peran mediasi antara dimensi perspektif waktu dan kepuasan hidup .

Kesimpulan

Hasil penelusuran artikel jurnal mengenai peran kebersyukuran terhadap kebersyukuran dapat disimpulkan bahwa kebersyukuran berpengaruh secara positif terhadap kepuasan hidup. Subyek penelitian dikelompokkan menjadi tiga yaitu mahasiswa dan remaja, karyawan serta dewasa dan lansia. Kebersyukuran mampu mengurangi tekanan psikologis, stress kerja, depresi, kecemasan dan keputusasaan. Pada subyek mahasiswa, kebersyukuran memoderasi kemampuan peristiwa kehidupan negatif . optimisme dan harapan, berkorelasi negatif dengan tekanan psikologis. Remaja yang memiliki tingkat kebersyukuran tinggi mengalami kepuasan hidup yang lebih besar. Pada subyek karyawan (guru, praktisi dan perawat) Terdapat korelasi yang signifikan antara rasa syukur dengan kepuasan hidup. Rasa syukur efektif dalam meningkatkan afek positif, kepuasan hidup, serta mengurangi afek negatif dengan spiritualitas sebagai moderstor. Pada subyek dewasa dan lansia kebersyukuran berkorelasi positif dan signifikan dengan kepuasan hidup. afek positif dan negatif , dukungan sosial dan mindfulness memediasi hubungan antara rasa syukur dan kepuasan hidup.

Daftar Pustaka

- Antaramian, S. (2017). The importance of very high life satisfaction for students' academic success. *Cogent Education*, 4(1). <https://doi.org/10.1080/2331186X.2017.1307622>
- Datu, J. A. D., & Mateo, N. J. (2015). Gratitude and Life Satisfaction among Filipino Adolescents: The Mediating Role of Meaning in Life. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 37(2), 198–206. <https://doi.org/10.1007/s10447-015-9238-3>
- El Keshky, M. E. S., Khusaifan, S. J., & Kong, F. (2023). Gratitude and Life Satisfaction among Older Adults in Saudi Arabia: Social Support and Enjoyment of Life as Mediators. *Behavioral Sciences*, 13(7). <https://doi.org/10.3390/bs13070527>
- El Keshky, M. E. S., & Sarour, E. O. A. (2024). The relationships between work-family conflict and life satisfaction and happiness among nurses: a moderated mediation model of gratitude and self-compassion. *Frontiers in Public Health*, 12(February). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1340074>
- Gungor, A., Young, M. E., & Sivo, S. A. (2021). Negative life events and psychological distress and life satisfaction in U.S. college students: The moderating effects of optimism, hope, and gratitude. *Journal of Pedagogical Research*, 5(4), 62–75. <https://doi.org/10.33902/JPR.2021472963>
- Gupta, S., Padmakumari, P., & Prasad, A. S. (2023). Gratitude and Life Satisfaction in Indian Adults: the

- Mediating Role of Affect. *Hellenic Journal of Psychology*, 20(3), 298–317. <https://doi.org/10.26262/hjp.v20i3.9445>
- Hu, Y., Zhang, H., Zhang, W., Li, Q., & Cui, G. (2024). The influence of gratitude on patriotism among college students: a cross-sectional and longitudinal study. *Frontiers in Psychology*, 15(January). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1278238>
- McDaniel, B. T., O'Connor, K., & Drouin, M. (2021). Work-related technoferece at home and feelings of work spillover, overload, life satisfaction and job satisfaction. *International Journal of Workplace Health Management*, 14(5), 526–541. <https://doi.org/10.1108/IJWHM-11-2020-0197>
- 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>
- Neumann-Böhme, S., Attema, A. E., Brouwer, W. B. F., & van Exel, J. N. J. A. (2021). Life satisfaction: The role of domain-specific reference points. *Health Economics (United Kingdom)*, 30(11), 2766–2779. <https://doi.org/10.1002/hec.4412>
- Oriol, X., Varela, J., & Miranda, R. (2021). Gratitude as a Protective Factor for Cyberbullying Victims: Conditional Effects on School and Life Satisfaction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph18052666>
- Padmanabhanunni, A., & Pretorius, T. B. (2023). Promoting well-being in the face of a pandemic: the role of sense of coherence and ego-resilience in the relationship between psychological distress and life satisfaction. In *South African journal of psychology = Suid-Afrikaanse tydskrif vir sielkunde* (Vol. 53, Issue 1, pp. 124–133). <https://doi.org/10.1177/00812463221113671>
- patricia carr. (2023). *The Roles of Mindfulness and Gratitude on Life Satisfaction* Patricia Carr Bellevue University. February. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.32900.60808/2>
- Pawłowska-Muc, A. K., Pilewska-Kozak, A. B., Stadnicka, G., Kęsik, J. J., & Dobrowolska, B. (2023). Satisfaction with the life of Polish women experiencing domestic violence. *Frontiers in Public Health*, 11(8). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1073612>
- Rinu Anna Thomas, M. J. (2021). Gratitude and Life Satisfaction among Young Adults. *International Journal of Indian Psychology*, 9(2). <https://doi.org/10.25215/0902.200>
- Salvador-Ferrer, C. (2016). The relationship between Gratitude and Life satisfaction in a sample of Spanish university students. *Anales de Psicología*, 33(1), 114. <https://doi.org/10.6018/analesps.32.3.226671>
- Saputro, I., Hasanti, A. F., & Nashori, F. (2017). Qana'ah pada Mahasiswa Ditinjau dari Kepuasan Hidup dan Stres. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 3(1), 11–20.
- Szcześniak, M., Mazur, P., Rodzeń, W., & Szpunar, K. (2021). Influence of life satisfaction on self-esteem among young adults: The mediating role of self-presentation. *Psychology Research and Behavior Management*, 14, 1473–1482. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S322788>
- Xiao, P., Chen, L., Dong, X., Zhao, Z., Yu, J., Wang, D., & Li, W. (2022). Anxiety, Depression, and Satisfaction With Life Among College Students in China: Nine Months After Initiation of the Outbreak of COVID-19. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.777190>
- Yildirim, M., & Alanazi, Z. (2018). Gratitude and Life Satisfaction: Mediating Role of Perceived Stress. *International Journal of Psychological Studies*, 10(3), 21. <https://doi.org/10.5539/ijps.v10n3p21>
- Zeng, Z. (2023). The Theories and Effect of Gratitude: A System Review. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, 8, 1158–1163. <https://doi.org/10.54097/ehss.v8i.4443>
- Zhang, J., Zhao, S., Lester, D., & Zhou, C. (2014). Life satisfaction and its correlates among college students in China: A test of social reference theory. *Asian Journal of Psychiatry*, 10, 17–20. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2013.06.014>