

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Generasi Z saat ini menjadi topik yang sering dibicarakan karena mereka lahir di era internet sekitar tahun 1990-an (Adam, 2019). 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.

Generasi Z merupakan generasi yang unik dengan potensi besar untuk perkembangan, tetapi mereka lahir selama masa krisis ekonomi yang parah, yang memberikan tantangan tersendiri bagi orang tua dalam mendidik mereka di tengah-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 Z juga secara signifikan melaporkan terkait kesehatan mental mereka bahwa telah melakukan perawatan dan terapi dari seorang profesional sebanyak 37% lebih banyak dari generasi sebelumnya, diikuti oleh Millenials sebanyak 25%, Generasi X 26%, lalu Baby Boomer 22% dan diurutkan terakhir sebanyak 15% adalah orang yang lebih tua (APA, 2019).

Generasi Z 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 Dewi dan Eki (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.

Hal ini didukung oleh Tari Annamária (2011) yang menjelaskan generasi Z memiliki ciri : 1) Anak-anak zaman sekarang tidak memiliki hubungan keluarga yang kuat seperti generasi sebelumnya, 2) Mereka pintar, tetapi kecerdasan emosional kurang, tidak dapat memproses informasi secara emosional, 3) Generasi yang sulit untuk mengingat dalam jangka yang panjang karena adanya kemudahan teknologi yang memudahkan mereka., 4) Kepribadian yang menjadi lebih narsis dengan tujuan untuk meninggalkan jejak digital untuk orang lain, 5) Kurangnya empati dan menghargai efek dari kekerasan *virtual games*, 6) Pendapat teman sebaya menjadi hal yang terpenting dan terbesar dalam kehidupannya, 7) Memiliki pemikiran visual yang dominan, sehingga imajinasi dan kreativitas berada di urutan yang kedua, 8) Beberapa generasi Z menderita tidur kronis karena tidak mau ketinggalan tentang sesuatu informasi, 9) Mengalami kehidupan yang lebih bahagia namun memiliki penilaian yang lebih rendah., 10) Media, panutan, selebritas, dan bintang memiliki dampak yang kuat pada generasi Z dan 11). Munculnya cara-cara baru dalam menjalin *relationship* dan terkait dengan seksualitas.

Menurut Haris Poll (2020), Generasi Z adalah individu yang kurang percaya diri, cemas tentang kemampuan mereka, merasa gelisah, dan kurang termotivasi. Chung (2008) menyatakan bahwa individu dengan tingkat ketahanan (resiliensi) yang rendah cenderung merasa rendah diri. Dengan kata lain, perasaan rendah diri ini berkaitan dengan tingkat resiliensi seseorang. Setiap manusia, termasuk Generasi Z, akan selalu menghadapi masalah dalam hidup. Masalah-masalah tersebut sering membuat mereka putus asa, tertekan, dan bimbang. Namun, Peterson dan Seligman (2004) berpendapat bahwa di tengah ketidakberdayaan, manusia selalu memiliki

peluang untuk melihat hidup secara lebih positif. Salah satu kebajikan (*virtues*) yang dapat membantu individu memandang hidup lebih positif adalah dengan bersyukur.

Hasil penelitian oleh Sativa dan Helmi (2021) mengindikasikan bahwa individu dengan tingkat rasa bersyukur yang tinggi cenderung mengalami tingkat kebahagiaan yang lebih besar. Ini disebabkan oleh kecenderungan individu tersebut untuk merasa lebih puas dan optimis dibandingkan dengan mereka yang kurang bersyukur. Penelitian oleh Prabowo dan Laksmiwati (2020) menunjukkan bahwa kurangnya rasa bersyukur dapat menimbulkan masalah dalam kehidupan seseorang, seperti kecemasan dan kesulitan dalam mencapai kedamaian batin. Dengan demikian, rasa bersyukur adalah aspek krusial dalam kehidupan seseorang untuk mencapai kebahagiaan sejati. Individu yang selalu bersyukur cenderung memiliki sikap positif dan lebih mampu mengatasi berbagai tantangan yang mereka hadapi.

Di sisi lain, Hurlock (2015) menjelaskan bahwa pada usia 18-25 tahun, yaitu masa dewasa muda, seseorang umumnya berada pada tahap pendidikan formal seperti sekolah menengah atas, perguruan tinggi, dan mulai bekerja, baik secara mandiri maupun di perusahaan. Mahasiswa dewasa muda sering menghadapi berbagai hambatan dan tekanan selama perkuliahan. Jika mereka tidak mampu mengelola masalah tersebut, ini dapat mengakibatkan tekanan psikologis yang serius, bahkan depresi. Oleh karena itu, penting untuk menumbuhkan rasa bersyukur dan kebahagiaan dalam menghadapi situasi ini, karena hal tersebut dapat membantumemahami kehidupan dengan lebih baik dan mengevaluasi berbagai pengalaman selama masa perkuliahan (Seligman, 2004).

Menurut Lambert, Graham, dan Finchman (2009), bersyukur adalah faktor yang dapat mengurangi efek depresi dengan membantu seseorang melihat situasi bermasalah secara lebih positif. Hemarajarajeswari dan Gupta, P (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 (Gaur, 2020).

Rasa syukur merupakan kekuatan utama untuk mencapai kehidupan yang lebih baik, sehingga memiliki tujuan hidup juga erat kaitannya dengan rasa syukur terhadap kehidupan yang dijalani (Watkins, 2003). Menurut penelitian oleh Kashdan, Mishra, Breen, dan Froh (2009), terdapat perbedaan dalam cara laki-laki dan perempuan mengungkapkan rasa syukur dan terima kasih, terutama pada orang dewasa. Mereka menemukan bahwa perempuan cenderung lebih sering mengekspresikan rasa syukur dibandingkan laki-laki. Hal ini disebabkan oleh kecenderungan perempuan untuk lebih sering berkomunikasi secara verbal dan terperinci. Kebanyakan perempuan menikmati berbicara dan menggunakan bahasa untuk membangun hubungan pribadi, sementara laki-laki lebih melihat bahasa sebagai alat untuk berbagi dan menerima informasi.

Froh (dalam Rachmadi dkk, 2019) menyatakan kebersyukuran adalah sebagai obat terhadap keluaran bersifat maladaptif seperti depresi, afeksi negatif dan juga stress. Sedangkan menurut Fitzgerald (dalam Ayudahly dan Kusumaningrum, 2019), kebersyukuran merupakan sesuatu yang membawa kebajikan terhadap kehidupan seseorang, sehingga dapat menjalani hidup dengan baik. Beck (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). Generasi adalah cara untuk mengelompokkan orang berdasarkan tahun kelahiran, usia, dan peristiwa kehidupan signifikan yang terjadi dalam fase tersebut (Kupperschmidt, 2000).

Berdasarkan berita dari Borneonews.co.id seorang mahasiswi di Palangka Raya, Kalimantan Tengah. Gadis berusia 19 tahun yang berinisial SHA itu ditemukan tewas gantung diri di belakang kostnya pada Selasa 23 Januari 2024 pagi. Diduga, korban mengalami depresi karena banyaknya tugas kuliah yang tidak bisa diselesaikan, korban juga merasakan kesusahan dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen. Di hari kejadian korban dibantu oleh saudara sepupunya pada hari kejadian tersebut.

Berdasarkan berita dari Tribunnews.com oknum mahasiswi berinisial MS masuk ke dalam dunia prostitusi online alias 'ayam kampus' di kota Palembang memang bukan menjadi hal yang baru (Senin 19 Agustus 2023). Mereka rela menjadi menjajakan cinta demi memenuhi kebutuhan kuliah, kebutuhan sehari-harinya, bahkan gaya hidup. salah seorang ayam kampus di perguruan tinggi swasta di Palembang, Selasa (13/8). MS mengungkapkan, untuk modus yang mereka pakai biasanya memasang foto cantik nan menggoda di beberapa aplikasi sosial media. Kemudian, biasanya para pelanggan langsung *chatting* dengan si ayam kampus untuk menanyakan bisa "dipakai" atau tidak. Mahasiswi semester lima kesehatan ini pun mengaku sempat khawatir jika suatu saat ia akan terkena penyakit. Tetapi, himpitan ekonomi dan tututan gaya hidup membuatnya terpaksa menggeluti dunia ayam kampus hingga kini.

Berdasarkan berita dari Serambinewskasus bunuh diri terjadi seorang mahasiswa berusia 22 tahun pada tanggal 15 April 2021. Kasus lainnya terjadi pada tanggal 20 Januari 2021 dilakukan oleh seorang mahasiswa berinisial ZS berusia 21 tahun dengan cara gantung diri di Bandar Lampung. Salah satu kasus bunuh diri yang terjadi di sebabkan oleh depresi pada mahasiswa

tingkat akhir dikarenakan 7 tahun tidak kunjung lulus, kejadian ini dilakukan dengan cara gantung diri yang terjadi pada tanggal 12 Juli 2020 di Samarinda, Kalimantan Timur (Serambinews.com, 2020). Sebelum bunuh diri, seseorang akan memiliki ide bunuh diri terlebih dulu. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Umma (2017) menunjukkan bahwa peristiwa kehidupan/ *stresor* memiliki pengaruh arah positif yang signifikan terhadap ide bunuh diri. Dalam penelitian tersebut, peristiwa kehidupan (*stresor*) meliputi stres, kecemasan dan depresi. Pada penelitian yang dilaksanakan oleh Agusmar, Vani, dan Wahyuni (2019) menunjukkan hasil bahwa mahasiswa tingkat akhir lebih tinggi stresnya dibandingkan mahasiswa tingkat awal. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Gamayanti, Mahardianisa dan Syafel (2018), mayoritas mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi/tugas akhir memiliki stres pada tingkat sedang (69,39 %). Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek dewasa muda yang berusia 18-25 tahun yang menjadi jemaat Gereja HKBP Mustika Jaya sebanyak 5 subjek.

Berdasarkan wawancara dengan inisial S, seorang responden berusia 24 tahun, diperoleh beberapa temuan penting mengenai persepsi dan ekspresi rasa syukur di kalangan generasi Z. S mengartikan rasa bersyukur sebagai suatu bentuk terima kasih atas apa yang dimiliki, meskipun ia mengakui bahwa seringkali sulit untuk benar-benar merasakan dan mengekspresikannya dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini disebabkan oleh tekanan hidup yang tinggi dan perbandingan sosial yang terus-menerus, terutama melalui media sosial. S jarang mengekspresikan rasa syukur karena lebih sering merasa kecewa dengan apa yang tidak dimilikinya, daripada menghargai apa yang ada. Media sosial berperan besar dalam membentuk perasaan ini, dengan memaparkan gambaran kehidupan teman-teman yang tampak lebih baik, seperti memiliki gadget terbaru atau liburan mewah. Pengaruh ini membuat S merasa tertinggal dan kurang puas dengan kehidupannya sendiri. Meskipun keluarga sering mengingatkannya untuk bersyukur, S merasa bahwa hal tersebut kadang-kadang malah membuatnya merasa bersalah karena tidak bisa merasakan rasa syukur dengan tulus. Tekanan sosial dan ekspektasi yang tinggi juga menambah beban, membuat

S merasa harus selalu mencapai lebih banyak, dan ketika tidak berhasil, ia merasa tidak ada yang bisa disyukuri.

S menyatakan bahwa generasi Z, termasuk dirinya, cenderung kurang bersyukur dibandingkan generasi sebelumnya. Hal ini dikarenakan generasi Z selalu dibombardir dengan gambar-gambar kesuksesan dan kemewahan orang lain di media sosial. Untuk meningkatkan rasa syukur, S menyarankan teman-teman seusianya untuk lebih fokus pada hal-hal positif dalam hidup mereka sendiri dan mengurangi kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain, terutama di media sosial.

Berdasarkan wawancara dengan D, seorang responden berusia 20 tahun, ditemukan beberapa wawasan penting mengenai persepsi dan ekspresi rasa syukur di kalangan generasi Z. Delon mendefinisikan rasa syukur sebagai menghargai apa yang dimiliki, namun ia mengakui masih mengalami kesulitan dalam merasakan makna sebenarnya karena fokus pada kekurangan dalam hidupnya. D jarang mengekspresikan rasa syukur secara tulus, meskipun ia terbiasa mengucapkan terima kasih kepada Tuhan sebagai bagian dari kebiasaan. Kesulitan utama dalam merasa bersyukur disebabkan oleh kecenderungan untuk lebih fokus pada hal-hal yang belum dicapai atau dimiliki, serta perbandingan diri dengan orang lain yang tampak lebih bahagia.

Keluarga dan teman-teman D sering mengingatkannya untuk bersyukur, dengan memberikan contoh konkret seperti mengingatkan tentang pentingnya menghargai kehadiran orang tua. Namun, meskipun mendapatkan dukungan ini, D tetap merasa kesulitan untuk benar-benar merasakan rasa syukur. Media sosial memainkan peran besar dalam mempengaruhi rasa syukur D. Ketika melihat teman-temannya tampak sukses dan bahagia di media sosial, D merasa iri dan kurang puas dengan pencapaiannya sendiri, terutama dalam aspek finansial. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial dapat memperkuat perasaan kurang bersyukur melalui perbandingan sosial yang tidak sehat.

D juga menyadari bahwa generasi Z cenderung kurang bersyukur dibandingkan generasi sebelumnya, terutama karena kemudahan akses

terhadap media sosial yang memfasilitasi perbandingan diri dengan orang lain. Tekanan sosial dan ekspektasi tinggi untuk selalu terlihat bahagia dan sukses juga turut berkontribusi pada kurangnya rasa syukur di kalangan generasi ini. Sebagai saran, D menyarankan generasi Z untuk lebih fokus pada hal-hal positif dalam hidup mereka sendiri dan mengurangi waktu yang dihabiskan di media sosial. Selain itu, bergabung dalam kegiatan sosial atau sukarela dapat membantu menyadari betapa beruntungnya mereka dan meningkatkan rasa syukur. Dari wawancara ini, dapat disimpulkan bahwa media sosial dan tekanan sosial berperan besar dalam mempengaruhi tingkat rasa syukur di kalangan generasi Z. Upaya untuk meningkatkan rasa syukur memerlukan pendekatan yang berfokus pada penguatan penghargaan terhadap hal-hal positif dalam kehidupan pribadi dan mengurangi dampak negatif perbandingan sosial.

Berdasarkan wawancara dengan E, seorang responden berusia 20 tahun, dapat ditarik beberapa kesimpulan penting mengenai persepsi dan ekspresi rasa syukur di kalangan generasi Z. E mendefinisikan rasa syukur sebagai kemampuan untuk menghargai apa yang dimiliki, namun ia mengakui sering merasa kesulitan untuk merasakan hal ini karena cenderung fokus pada kekurangan dan hal-hal yang belum dicapai. E jarang mengekspresikan rasa syukur dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun ia mengucapkan terima kasih dalam situasi mendesak, tindakan tersebut lebih merupakan kebiasaan daripada bentuk rasa syukur yang tulus. Kesulitan ini terutama disebabkan oleh kecenderungan E untuk terus-menerus membandingkan dirinya dengan orang lain, terutama melalui media sosial, yang membuatnya merasa kurang puas dengan apa yang dimiliki.

Keluarga E sering menasehatinya untuk selalu bersyukur atas apa yang diberikan Tuhan, namun pengaruh positif ini kurang didukung oleh teman-temannya yang sering mengeluh dan jarang membicarakan hal-hal positif. E merasa media sosial sangat mempengaruhi rasa syukurnya, karena ia melihat orang lain memiliki kehidupan yang tampak lebih baik dan tanpa kesulitan yang ia rasakan. E merasa bahwa generasi Z cenderung kurang bersyukur dibandingkan generasi sebelumnya. Ia mengaitkan hal ini dengan tingginya

eksposur terhadap standar kehidupan yang tinggi di media sosial, yang menyebabkan perasaan selalu ada yang kurang. Tekanan sosial dan ekspektasi yang tinggi dari lingkungan sekitarnya juga turut mempengaruhi rasa syukur E, membuatnya merasa tidak puas dan frustrasi ketika tidak bisa mencapai apa yang diinginkan, sementara orang lain sudah memilikinya.

Sebagai saran, E menyarankan generasi Z untuk lebih fokus pada hal-hal positif dalam kehidupan mereka sendiri dan mengurangi perbandingan diri dengan orang lain, terutama di media sosial. Ia juga menyarankan untuk bergabung dalam kegiatan sosial atau sukarela yang dapat membantu mereka lebih menghargai apa yang dimiliki. Dari wawancara ini, dapat disimpulkan bahwa media sosial dan tekanan sosial memiliki dampak signifikan pada tingkat rasa syukur di kalangan generasi Z. Untuk meningkatkan rasa syukur, diperlukan pendekatan yang berfokus pada penguatan penghargaan terhadap hal-hal positif dalam kehidupan pribadi dan mengurangi pengaruh negatif dari perbandingan sosial.

Berdasarkan wawancara dengan C, seorang responden berusia 21 tahun, dapat ditarik beberapa kesimpulan penting mengenai persepsi dan ekspresi rasa syukur di kalangan generasi Z. C mendefinisikan rasa bersyukur sebagai kemampuan untuk menghargai apa yang dimiliki, namun ia mengakui sering merasa kesulitan untuk merasakannya. Hal ini disebabkan oleh kecenderungannya untuk merasa tidak cukup baik dan terus membandingkan diri dengan orang lain. C mengaku sering merasa hidup ini tidak adil dan sulit menemukan hal-hal yang bisa disyukuri. Perasaan jarang bersyukur ini disebabkan oleh perasaan bahwa hidupnya selalu kurang dibandingkan dengan orang lain. Tekanan untuk mencapai lebih banyak dan merasa tidak cukup sukses atau bahagia membuatnya sulit menemukan sesuatu yang benar-benar bisa disyukuri.

C merasa sangat sulit untuk bersyukur, terutama karena kehilangan ayahnya yang membuatnya merasa terpukul dan kurang bahagia. Ia merasakan kerinduan mendalam terhadap ayahnya, terutama ketika dipandang sebelah mata oleh keluarga besarnya. Meskipun ia memiliki

dukungan dari ibu, adik, dan teman-temannya, C masih merasa beban yang berat dan sering merasa marah kepada Tuhan. Media sosial memiliki pengaruh besar terhadap cara C merasakan dan mengekspresikan rasa syukur. Setiap kali melihat postingan orang lain tentang perayaan keluarga yang lengkap, C merasa bahwa hidupnya tidak adil. Perbandingan terus-menerus dengan kehidupan orang lain yang tampak sempurna membuatnya merasa hidupnya sendiri tidak cukup.

C berpendapat bahwa generasi Z cenderung kurang bersyukur dibandingkan generasi sebelumnya. Hal ini disebabkan oleh eksposur media sosial yang terus-menerus menampilkan standar kehidupan yang tinggi, serta tekanan besar untuk sukses dan mencapai banyak hal pada usia yang sangat muda. Tekanan sosial dan ekspektasi membuat Chelsi merasa harus mencapai lebih banyak dan lebih cepat. Ketika tidak bisa memenuhi ekspektasi tersebut, ia merasa gagal dan semakin sulit untuk bersyukur atas apa yang sudah dicapai. Sebagai saran, C menyarankan generasi Z untuk lebih fokus pada hal-hal positif dalam hidup, sekecil apa pun itu, dan berhenti membandingkan diri dengan orang lain. Ia juga menyarankan untuk mengurangi waktu yang dihabiskan di media sosial dan lebih banyak menghabiskan waktu dengan orang-orang yang membuat merasa baik tentang diri sendiri.

Berdasarkan wawancara ini, dapat disimpulkan bahwa media sosial dan tekanan sosial memiliki dampak signifikan terhadap tingkat rasa syukur di kalangan generasi Z. Untuk meningkatkan rasa syukur, diperlukan pendekatan yang berfokus pada penguatan penghargaan terhadap hal-hal positif dalam kehidupan pribadi dan mengurangi pengaruh negatif dari perbandingan sosial.

Pada wawancara dengan O, seorang responden berusia 23 tahun, beberapa kesimpulan dapat diambil mengenai rasa bersyukur di kalangan generasi Z. O mendefinisikan rasa bersyukur sebagai kemampuan untuk menghargai apa yang dimiliki, namun ia sering merasa kesulitan untuk merasakan hal tersebut. O lebih sering merasa kekurangan dan banyak hal yang belum dicapainya. O mengekspresikan rasa syukur dengan berusaha merasa cukup dan menikmati

anugerah dari Tuhan. Namun, ia mengaku sering merasa jarang bersyukur karena merasa Tuhan memberikan cobaan yang terus menerus, membuatnya bingung apakah Tuhan benar-benar menyayanginya. Tahun-tahun terakhir terasa sangat berat baginya, terutama karena kehilangan teman-teman yang membuatnya merasa kesepian dan sulit untuk menunjukkan rasa syukur. Keluarga, terutama ibunya, sering menasehati O untuk terus bersyukur kepada Tuhan dengan keyakinan bahwa Tuhan memiliki rancangan terbaik. Teman-teman O juga memberikan dukungan, namun O merasa semua nasihat tersebut tidak sepenuhnya mengubah perasaannya.

Media sosial memiliki dampak besar terhadap cara O merasakan dan mengekspresikan rasa syukur. Melihat pencapaian orang lain di media sosial membuatnya merasa insecure dan kurang percaya diri, terutama karena ia merasa belum mencapai target dalam hidupnya. O merasa generasi Z cenderung kurang bersyukur dibandingkan generasi sebelumnya, karena mereka tumbuh dalam era di mana segalanya terlihat instan dan mudah. Tekanan sosial dan ekspektasi juga mempengaruhi rasa syukur O. Ia merasa tidak puas dengan hidupnya karena tekanan untuk cepat mendapatkan gelar dan bekerja sesuai keinginan orang tuanya. Tekanan ini membuatnya merasa kurang bersyukur atas apa yang sudah dimilikinya.

Sebagai saran, O menekankan pentingnya fokus pada hal-hal positif dalam hidup dan mengurangi perbandingan diri dengan orang lain, terutama di media sosial. Bergabung dalam kegiatan sosial atau sukarela bisa membantu menyadari bahwa banyak hal yang patut disyukuri. O juga menyarankan untuk mencari bantuan profesional jika merasa sangat tertekan, karena hal ini bisa sangat membantu. Kesimpulan dari wawancara ini menunjukkan bahwa media sosial, tekanan sosial, dan ekspektasi tinggi memiliki dampak signifikan terhadap rasa syukur di kalangan generasi Z. Untuk meningkatkan rasa syukur, diperlukan pendekatan yang berfokus pada penguatan penghargaan terhadap hal-hal positif dalam kehidupan pribadi dan mengurangi pengaruh negatif dari perbandingan sosial.

Berdasarkan beberapa kasus-kasus diatas menggambarkan banyaknya

tantangan dan dinamika yang dihadapi oleh Generasi Z dalam merasakan dan mengekspresikan rasa syukur. Dari wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti dengan lima responden, terlihat bahwa meskipun konsep rasa bersyukur dianggap penting, banyak dari mereka mengalami kesulitan untuk merasakannya secara tulus. Responden mengidentifikasi beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan mereka untuk bersyukur, seperti tekanan sosial, ekspektasi tinggi, dan dampak negatif media sosial yang sering menimbulkan perasaan tidak puas dan perbandingan diri dengan orang lain. Keluarga dan teman-teman juga memainkan peran penting dalam mengingatkan mereka untuk bersyukur, meskipun sering kali nasihat tersebut tidak selalu efektif. Penelitian ini menunjukkan bahwa Generasi Z cenderung merasa kurang bersyukur dibandingkan generasi sebelumnya, kemungkinan besar akibat dari paparan konstan terhadap standar kehidupan yang tinggi di media sosial dan tekanan untuk mencapai kesuksesan. Oleh karena itu, penting bagi generasi ini untuk lebih fokus pada hal-hal positif dalam hidup mereka, mengurangi konsumsi media sosial, dan mungkin mencari dukungan profesional untuk mengatasi tekanan emosional dan mental. 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, Y.W., 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, pemaafan, dan perasaan gembira (Froh et al., 2009).

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

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, terdapat penelitian terdahulu yang pernah dilakukan oleh peneliti sebelumnya sebagai berikut :

Dalam penelitian terbaru oleh Santri et al. (2020) berjudul "Kontribusi Rasa Berdoa dalam Peningkatan Kualitas Hidup Kesehatan pada Remaja di Panti Asuhan", dilakukan investigasi terhadap 200 remaja berusia 11 hingga 18 tahun di wilayah Jakarta dan Bekasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rasa berdoa memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup kesehatan remaja di panti asuhan, terutama pada dimensi kesejahteraan psikologis dan dukungan teman sebaya. Namun, rasa berdoa 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 dukungansosial 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 327 al. (2015) meneliti mengenai hubungan antara religiusitas 328 dan kebersyukuran pada dewasa awal. Penelitian ini 329 mengungkapkan religiusitas berkorelasi signifikan dan 330 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.

Rumusan masalah penelitian ini berkembang dari penelitian sebelumnya yang telah dilakukan. Oleh karena itu, peneliti menjelaskan studi sebelumnya

yang memfokuskan pada: Apakah rasa bersyukur menjadi faktor penting dalam panduan hidup Generasi Z?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui rasa bersyukur pada Generasi Z.

1.4 Manfaat Penelitian

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi literatur yang berharga dalam domain ilmu psikologi, terutama dalam psikologi industri dan organisasi, khususnya dalam penerapan teori rasa bersyukur. Keberhasilan penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan pemahaman dan praktik rasa bersyukur pada Generasi Z.

