

PENGARUH SYUKUR DAN *LIFE SATISFACTION* TERHADAP *MIDLIFE CRISIS* PADA WANITA DEWASA MADYA

DOI: <https://doi.org/10.22236/semnas/11207-217180>

Nabilah Aliya Mawaddah*¹, Yulmaida Amir²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

*aliyabilaa21@gmail.com

Abstract. *Middle adulthood is one of the stages of development that also has a crisis period commonly referred to as the midlife crisis. This crisis is a decline such as in terms of health, stages of leaving a career, anxiety in entering old age, and feelings of fear of death. Midlife crisis can be overcome if an individual has a sense of gratitude and life satisfaction. Gratitude and life satisfaction can help individuals to give positive evaluations and appreciate the gifts they get based on their life experiences. This study aims to determine the effect of gratitude and life satisfaction on midlife crisis in middle adult women. This research method uses quantitative research methods, where the number of participants is 182 middle-aged women who are married, and have early adult children. The scale model used is a Likert scale model. The analysis technique used in the study is multiple regression, where the results of the study indicate that there is a significant influence between gratitude towards midlife crisis with a significance value of 0,000 ($P < 0.01$) and an insignificant relationship between life satisfaction with midlife crisis and the value of significance of 0.282 ($P > 0.05$) and a significant influence between gratitude and life satisfaction on midlife crisis with a significance value of 0,000 ($P < 0.01$). R square value (R^2) of 0.312 which indicates the contribution of variable gratitude and life satisfaction to midlife crisis of 31.2% with the remaining 68.8% is an unknown contribution outside this study.*

Keywords: *gratitude, life satisfaction, midlife crisis*

Abstrak. Usia dewasa madya merupakan salah satu dari tahapan perkembangan yang juga memiliki masa krisis yang biasa disebut dengan *midlife crisis*. Krisis ini bersifat penurunan seperti dari sisi kesehatan, tahapan meninggalkan karir, kecemasan dalam memasuki masa tua, dan perasaan takut akan kematian. *Midlife crisis* dapat teratasi apabila seorang individu memiliki rasa syukur dan kepuasan hidup. Rasa syukur dan kepuasan hidup dapat membantu individu untuk memberikan penilaian positif serta menghargai karunia yang didapatkan berdasarkan pengalaman hidupnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh syukur dan *life satisfaction* terhadap *midlife crisis* pada wanita dewasa madya. Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, dimana jumlah partisipan adalah 182 orang wanita usia dewasa madya yang sudah menikah, dan memiliki anak usia dewasa awal. Model skala yang digunakan adalah model skala likert. Teknik analisa yang digunakan dalam penelitian adalah *multiple regression*, dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara syukur terhadap *midlife crisis* dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($P < 0,01$) dan adanya hubungan yang tidak signifikan antara *life satisfaction* terhadap *midlife crisis* dengan nilai signifikansi sebesar 0,282 ($P > 0,05$) dan adanya pengaruh yang signifikan antara syukur dan *life satisfaction* terhadap *midlife crisis* dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($P < 0,01$). Nilai *R square* (R^2) sebesar 0,312 yang menunjukkan adanya kontribusi variabel syukur dan *life satisfaction* terhadap *midlife crisis*

sebesar 31,2 % daengan sisa sebesar 68,8 % adalah kontribusi yang tidak diketahui diluar penelitian ini.

Kata kunci : syukur, *life satisfaction*, *midlife crisis*

PENDAHULUAN

Dalam setiap tahapan perkembangan yang dialami, manusia akan menemukan dan melewati sebuah masa krisis. Seperti hal nya masa remaja saat menuju ke tahap dewasa awal yang juga mengalami krisis. Individu remaja sedang berada pada tahap mencari jati dirinya, apa yang ia inginkan dalam hidup, bagaimana akan memulai karir, mencari visi dan misi kehidupannya, dan sebagainya.

Begitu pula dengan krisis yang dialami oleh individu dewasa madya atau *middle age*. Pada tahap ini, banyak sekali perubahan dari berbagai aspek kehidupan yang terjadi secara signifikan sehingga perlu kemampuan adaptasi agar dapat menjalani kehidupan dengan baik.

Alit Kurniasari (2017) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa krisis yang dialami oleh individu remaja menuju tahap dewasa awal dengan individu dewasa awal menuju dewasa akhir, memiliki ciri-ciri yang hampir sama. Mereka juga mengalami rasa cemas, bingung, dan canggung dalam menghadapi perubahan yang terjadi.

Perasaan tersebut muncul karena individu belum mampu beradaptasi dengan perubahan yang ada pada kehidupannya. Namun bedanya, krisis pada masa dewasa awal adalah krisis yang bersifat pertumbuhan, sedangkan pada usia dewasa madya, krisis ini bersifat penurunan.

Berdasarkan teori perkembangan Santrock (2002), bagi sebagian besar orang, masa dewasa madya merupakan masa dimana terjadinya penurunan fisik, tanggung jawab yang semakin luas dan menjadi lebih sadar mengenai berkurangnya waktu yang masih tersisa untuk hidupnya. Untuk itu, masa dewasa madya merupakan sebuah periode perkembangan yang unik, dimana pertumbuhan dan kehilangan saling mengimbangi.

Rosenberg dan Farrel (1999) menyatakan bahwa peristiwa ini disebut dengan *midlife crisis*. *Midlife Crisis* dikenal sebagai deskripsi pengalaman yang dianggap lazim di usia paruh baya. Istilah ini berkonotasi dengan kekacauan pribadi dan perubahan yang mendadak dalam tujuan dan gaya hidup yang disebabkan oleh penuaan, rasa takut akan menghadapi kematian dan penurunan fisik yang dirasakan sendiri dalam kehidupan seorang dewasa madya (dalam Elaine Wethington, 2000).

Elaine Wethington (2000) mendefinisikan *midlife crisis* sebagai transisi sulit yang terjadi pada usia 40 – 60 tahun. *Midlife crisis* melibatkan dislokasi atau perubahan pada kepribadian dasar, perilaku, dan identitas. Dalam menghadapi krisis, dapat menimbulkan tekanan psikologis.

Jeanne Bamberger (1982) mengatakan bahwa terdapat banyak faktor yang berkontribusi terjadinya *midlife crisis* yaitu sosial, emosional, kedewasaan, masalah karir, keraguan dan pertanyaan tentang nilai-nilai kehidupan. Bukan menjadi suatu hal yang mengherankan bahwa semakin memasuki usia dewasa, seseorang akan menghadapi pertanyaan mengapa dan untuk apa dalam menghadapi kehidupan saat ini dan juga dimasa mendatang.

Nancy Gibbs (2005) pada artikel yang ditulisnya menyatakan bahwa terdapat perbedaan perilaku diantara laki-laki dan perempuan ketika mereka berada pada tahap usia dewasa menengah. Kondisi biologis yang dialami oleh wanita, menyebabkan wanita dua kali lipat lebih sensitif dalam memaknai setiap perubahan dalam kehidupannya. Walaupun krisis paruh baya yang terjadi pada setiap individu, khususnya wanita, tidak selalu sama. Menurut Zakaria dan Kadir (2015) terdapat berbagai penyebab terjadinya *midlife crisis* pada wanita.

Diantaranya adalah karena adanya sindrom *emptynest*, terjadinya *menopause*, gangguan kesehatan, atau konflik peran yang dialami oleh mereka. Untuk mencegah terjadinya *midlife crisis*, maka penelitian ini hendak mengidentifikasi faktor yang dapat berperan dalam mencegah ataupun mengurangi terjadinya *midlife crisis* pada dewasa madya, terutama pada wanita.

Krantz dan Ostergren (2000) pun menjelaskan bahwa wanita memiliki resiko mengalami *midlife crisis* lebih tinggi daripada laki-laki dan *midlife crisis* ini dikaitkan dengan penilaian kehidupan (dalam Zakaria & Kadir, 2015).

Menilai kehidupan yang dijelaskan diatas, termasuk pada penilaian akan kepuasan hidup atau *life satisfaction*. Salleh Amat (2009) mengatakan bahwa kepuasan hidup merujuk pada sejauh manakah seseorang berpuas hati dengan apa yang telah diperolehnya saat ini.

Life satisfaction diukur secara kognitif oleh seseorang terhadap dirinya sendiri. Kepuasan hidup sukar didefinisikan karena bersifat sangat subjektif. Shin dan Johnson (1978) mendefinisikan *life satisfaction* sebagai proses penilaian kognitif atau penilaian

seseorang secara global terhadap kehidupan yang berdasarkan pada kriteria yang dipilihnya.

Penilaian pada kehidupan tergantung pada proses membandingkan suatu keadaan dengan standar yang sesuai baginya (dalam Ed Diener & Emmons, 1985).

Andrews dan Withey (1976) menegaskan bahwa *life satisfaction* memiliki kesamaan aspek dengan *well being* karena *life satisfaction* masuk kedalam salah satu komponen yang tidak dapat dipisahkan dengan *well being* selain pengaruh positif dan pengaruh negatif.

Well being adalah kondisi dimana seseorang merasa bahwa dirinya bebas dari tekanan, kemampuan menerima hidupnya. Sementara *life satisfaction* adalah penilaian seseorang terhadap kehidupannya.

Adanya kepuasan hidup akan berdampak baik bagi kehidupan dan memunculkan perasaan apresiasi (Ed Diener dan Emmons, 1985). Kepuasan hidup atau *life satisfaction* yang dialami oleh seseorang sangat berkaitan dengan rasa syukur yang ada dalam diri setiap manusia.

Merasa puas dengan kehidupan, merupakan suatu bentuk apresiasi dari bentuk kebersyukuran yang dimiliki individu atas segala nikmat yang telah ia terima. Seperti teori yang dikemukakan oleh Watkins, dkk (2003) bahwa terdapat empat ciri-ciri orang yang bersyukur yaitu 1) merasa bahwa hidupnya tidak kekurangan 2) mengapresiasi segala pihak yang membantu dirinya agar mengalami kesejahteraan 3) selalu mampu untuk menghargai setiap kebahagiaan walau sekecil apapun, 4) memiliki kesadaran bahwa mengekspresikan rasa syukur adalah penting bagi diri kita (dalam Listiyandini, 2015).

Syukur merupakan salah satu dari lima kekuatan karakter. Empat lainnya adalah penghargaan terhadap keindahan, harapan, humor, dan spiritualitas (Peterson dan Seligman, 2004). Dengan demikian, kekuatan karakter ini memungkinkan seseorang untuk menjalin koneksi ke alam semesta yang lebih besar dan bermakna, yang mengarah pada kepuasan hidup yang lebih besar (dalam David W Chan, 2010).

Dalam penelitiannya, Peterson dan Seligman (2004) telah menemukan bahwa dalam sampel mereka yaitu sebanyak 5.299 orang dewasa memiliki kekuatan harapan, semangat, rasa terimakasih, cinta, dan keingintahuan yang berkaitan dengan kepuasan hidup dan kesejahteraan. Hal ini menunjukkan bahwa seseorang yang berusaha untuk

mengembangkan, membangun dan menggunakan kekuatan karakter mereka, dapat menjadi lebih tangguh.

Dzikrina dan Annastasia (2015) menjelaskan bahwa rasa syukur merupakan emosi yang sering dialami seseorang. Rasa syukur merupakan keadaan psikologis yaitu perasaan kagum, terima kasih, dan penghargaan sehingga dapat melihat kehidupannya sebagai sesuatu yang berharga. Perasaan tersebut dapat diekspresikan kepada Tuhan, atau pihak lain. Rasa syukur memberi keuntungan secara psikologis, yaitu dapat memberikan ketenangan dalam menjalani kehidupan.

Selain menghargai anugerah yang diterima, rasa syukur juga dapat dirasakan ketika mengalami kejadian yang tidak menyenangkan. Watkins (2014) menyatakan bahwa orang yang bersyukur dapat mengatasi masalah ketika pengalaman yang buruk menyimpannya. Bersyukur dapat membuat seseorang bangkit dari setiap masalah yang ia hadapi karena syukur dapat membuat hidup menjadi lebih optimis, bersemangat, dan memandang segala permasalahan sebagai suatu pelajaran yang berharga bagi dirinya.

Noraini (2011) mengatakan bahwa rasa syukur dapat mendatangkan kebahagiaan dalam diri seseorang. Hal ini terjadi karena syukur membuat seseorang dapat menikmati pengalaman hidup yang positif, membantu untuk meningkatkan keyakinan diri, berupaya bangkit dari kesukaran atau masalah, mendorong seseorang untuk berbuat kebaikan, dan mempererat hubungan dengan sosial. Bahkan rasa syukur dapat menjadi penghalang perasaan iri terhadap sesama manusia dan mereduksi emosi yang negatif.

Untuk itu, timbul pertanyaan di benak peneliti, sehingga peneliti ingin meninjau apakah terdapat pengaruh syukur dan *life satisfaction* terhadap *midlife crisis* yang dialami oleh wanita dewasa madya.

METODE PENELITIAN

Partisipan Penelitian

Dalam penelitian ini, populasi yang digunakan adalah wanita. Sementara sampel pada penelitian ini adalah wanita dewasa madya, yang menurut Santrock (2002) berusia antara 40 sampai 60 tahun. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara mendatangi komunitas - komunitas yang diperkirakan banyak memiliki anggota berusia 40-60 tahun, yaitu komunitas senam jantung sehat, komunitas pengajian, dan kelompok orang – orang terdekat peneliti. Penentuan sampel yang demikian termasuk teknik pengambilan sampel yang non-random sampling, yaitu purposive sampling. Dalam memperoleh subyek atau

responden yang akan mengisi kuesioner penelitian maka peneliti mendatangi anggota komunitas yang perempuan dan menanyakan usia dan kesediaan mereka menjadi responden. Bila usia sesuai dengan kriteria dan mereka menyatakan bersedia maka diminta untuk mengisi kuesioner penelitian.

Instrument Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kebersyukuran versi Indonesia (Listiyandini dkk, 2015), SWLS atau *Satisfaction With Life Scale* (Ed Diener dkk, 1985) dan MCS atau *Midlife Crisis Scale* (Shek, 1993) dengan model skala likert.

Adapun nilai reliabilitas skala kebersyukuran dengan 30 item adalah sebesar 0,913, SWLS dengan 5 item adalah sebesar 0,760 dan MCS dengan 15 item adalah sebesar 0,830. Teknik analisa data yang digunakan adalah *multiple regression*.

Teknik Analisa Data

Data penelitian diolah dengan metode kuantitatif, menggunakan program pengolahan statistik *SPSS Version 22 (Statistical Package for Social Science)* dan dengan menggunakan teknik perhitungan menganalisis data yaitu uji regresi. Pada metode perhitungan regresi linier berganda ini, dapat disajikan gambaran pengaruh linier atau satu garis lurus antara variabel terikat dengan masing-masing prediktornya.

Tujuan analisis data pada penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh syukur dan *life satisfaction* terhadap *midlife crisis* yang dialami oleh wanita usia dewasa madya.

HASIL DAN PEMBAHASAN (Kapital 12 pt bold)

Data Demografis Partisipan

Tabel 1. Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Presentase
Dibawah 50 tahun	77	42,3 %
Diatas 50 tahun	105	57,6 %
Total	182	100%

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa responden yang berusia dibawah 50 tahun adalah sebanyak 77 orang dengan nilai presentase 42,3 % sedangkan untuk responden yang berusia diatas 50 tahun mengambil presentase lebih banyak yaitu pada

angka 57,6 % dengan jumlah 105 orang. Total responden yang didapat adalah 182 orang dengan total presentase 100 %.

Tabel 2. Responden Berdasarkan Profesi

Pekerjaan	Frekuensi	Presentase
Ibu Rumah Tangga	83	45,6 %
Guru	47	25,9 %
Karyawati	21	11,5 %
Wiraswasta	17	9,3 %
PNS	14	7,7 %
Total	182	100%

Responden yang berprofesi sebagai ibu rumah tangga mengambil presentase paling besar yaitu 45,6 % dengan jumlah 83 orang. Profesi guru berjumlah 47 orang dengan nilai presentase 25,9 %. Kemudian responden dengan profesi karyawati berjumlah 21 orang dengan nilai presentase 11,5 %.

Profesi wiraswasta dengan jumlah 17 dan presentasinya 9,3 % serta profesi terakhir yang paling kecil nilai presentasinya adalah PNS yaitu 7,7 % dengan jumlah responden 14 orang. Total responden yang didapat adalah lengkap berjumlah 182 orang dengan presentase total 100 %.

Uji Pengaruh

Tabel 3. Pengaruh Syukur dan *Life Satisfaction* Terhadap *Midlife Crisis*

Variabel	R	R ²	F	Sig
Pengaruh Syukur → Mid Life Crisis	-,549	,301	77,518	,000
Pengaruh Life Satisfaction → Mid Life Crisis	-,080	,006	1,163	,282
Pengaruh Syukur + Life Satisfaction → Mid Life Crisis	-,559	,312	40,666	,000

Berdasarkan tabel diatas, dapat ditarik tiga kesimpulan. Pertama adalah pengaruh syukur terhadap *midlife crisis*. Nilai R atau korelasi syukur terhadap *midlife crisis* sebesar -,549 dan nilai signifikan sebesar 0,000 ($p < 0,01$) yang berarti terdapat pengaruh yang

signifikan antara syukur terhadap *midlife crisis*. Pengaruh syukur menyumbang 30,1% terhadap *midlife crisis* dan 69,9% merupakan kontribusi yang tidak diketahui diluar penelitian ini.

Kedua, pengaruh *life satisfaction* terhadap *midlife crisis*. Nilai R *life satisfaction* terhadap *midlife crisis* sebesar -,080 dan nilai signifikan sebesar 0,282 ($p > 0,05$) yang berarti tidak ada pengaruh yang signifikan antara *life satisfaction* terhadap *midlife crisis*. Pengaruh *life satisfaction* menyumbang 0,6 % terhadap *midlife crisis* dan 99,4 % merupakan kontribusi yang tidak diketahui diluar penelitian ini.

Ketiga, pengaruh syukur dan *life satisfaction* terhadap *midlife crisis*. Nilai R atau korelasi syukur dan *life satisfaction* terhadap *midlife crisis* adalah sebesar -,559 dan nilai signifikan sebesar 0,000 ($p < 0,01$) yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara syukur bersamaan dengan *life satisfaction* terhadap *midlife crisis*. Syukur dan *life satisfaction* menyumbang 31,2% terhadap *midlife crisis* dan 68,8 % merupakan kontribusi yang tidak diketahui diluar penelitian ini.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara syukur bersamaan dengan *life satisfaction* terhadap *midlife crisis* pada wanita usia dewasa madya. Berdasarkan hasil penelitian dan interpretasi, terdapat beberapa hal yang dapat diamati. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara syukur terhadap *midlife crisis* dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($P < 0,01$).

Hal ini sesuai dengan penelitian Listiyandini (2015) bahwa seseorang yang menghargai hidupnya dan berusaha untuk mengekspresikan rasa syukur yang dimiliki serta tidak putus asa dalam menjalani hidup, maka semakin mampu untuk ia bangkit dan bertahan dari berbagai macam masalah yang sedang dialaminya.

Pada *life satisfaction* terhadap *midlife crisis*, diperoleh bahwa tidak adanya pengaruh yang signifikan. Hasil yang ditemukan dalam penelitian adalah nilai signifikansi sebesar 0,282 ($P > 0,05$). Seperti penelitian yang dilakukan oleh Salleh Amat (2009) bahwa kepuasan hidup atau *life satisfaction* merupakan suatu hal yang sangat sulit untuk di definisikan karena sifatnya yang sangat subjektif atau bersifat sangat pribadi dan pasti terjadi dialami oleh individu yang berada pada usia dewasa madya, khususnya wanita.

Yazdanshenas, Kavian dan Ahmadloo (2016) menyatakan dalam penelitiannya bahwa tidak ada keterkaitan antara *life satisfaction* terhadap usia seseorang. Mereka berpendapat bahwa faktor penentu terjadinya *life satisfaction* adalah karena beban

pekerjaan yang dialami. Hal ini terjadi karena individu paruh baya terlihat lebih banyak berkecukupan pada urusan pekerjaan dan bukan berfokus pada faktor usia.

Apabila dari beberapa aspek kepuasan hidup yang dialami, bukan berarti seseorang tersebut tidak mengalami *midlife crisis* dalam hidupnya. Maka dari itu, adanya kepuasan hidup tidak menjadi tolak ukur bagi seseorang mengalami *midlife crisis*, karena pengalaman dan cara seorang wanita dewasa madya dalam menghadapi perubahan hidup yang terjadi itu berbeda-beda.

Penjelasan ini juga disampaikan pada penelitian Sharon Wray (2007) bahwa prioritas dan respons wanita selama usia paruh baya sangat bervariasi. Hal ini tidak dapat dibatasi karena penilaian akan kehidupan memiliki sifat yang sangat subjektif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa yang telah dijelaskan sebelumnya, kesimpulan yang didapat dari penelitian ini adalah, terdapat pengaruh yang signifikan antara syukur terhadap *midlife crisis* pada wanita usia dewasa madya.

Artinya, apabila terdapat rasa syukur dalam diri seseorang maka hal tersebut mampu mengatasi atau mencegah seseorang untuk mengalami *midlife crisis* yang berkepanjangan.

Rasa syukur membuat seseorang dapat menerima segala nikmat yang telah Tuhan atau kehidupan berikan untuknya sehingga kehidupannya dimasa lalu dapat diterima dengan baik, kehidupan saat ini menjadi pengalaman baru untuknya dan kehidupan masa depannya yaitu masa tua dan kematian tidak menjadi beban baginya.

Sementara hasil analisis variabel *life satisfaction* terhadap *midlife crisis* menunjukkan bahwa tidak adanya pengaruh yang signifikan. Artinya, apabila seseorang memiliki *life satisfaction* itu tidak berpengaruh untuk mengatasi *midlife crisis*. Hal ini terjadi karena prioritas dan respons wanita selama usia paruh baya sangat bervariasi dan berbeda-beda sehingga tidak dapat disamakan antara satu dengan yang lainnya. Hal ini tidak dapat dibatasi karena penilaian akan kehidupan memiliki sifat yang sangat subjektif.

SARAN

Untuk saran teoritis, dalam memilih responden penelitian hendaknya memiliki kontrol penelitian yang lebih banyak contohnya status perkawinan, pendidikan terakhir dan status ekonomi sehingga didapatkan persebaran responden yang lebih bervariasi.

Apabila menggunakan responden penelitian yang berada pada tahap usia dewasa madya, hendaknya lebih memperhatikan waktu penyebaran kuesioner dan ikut serta memandu subjek saat mengisi kuesioner agar subjek dapat lebih mudah memahami dan mengisi kuesioner dengan baik.

Saran praktis, Wanita usia dewasa madya hendaknya dapat lebih memahami dampak-dampak negative dari stress yang dipicu oleh rasa takut atau cemas yang berlebihan saat menjalani usia paruh baya.

Tindakan pencegahan terjadinya *midlife crisis* dapat berupa dukungan yang positif dari keluarga atau orang terdekat dan juga kemauan dari dalam diri sendiri untuk merubah pola hidup yang lebih sehat dan positif sehingga dapat lebih optimis dan bahagia dalam menjalani kehidupan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amat, S., & Mahmud, Z. (2009). Hubungan antara Ketegasan Diri dan Kepuasan Hidup dalam Kalangan Pelajar Institusi Pengajian Tinggi (The Relationship between Assertiveness and Satisfaction with Life Among Students at a Higher Learning Institution). *Jurnal Pendidikan Malaysia/ Malaysian Journal of Education*, 34(2), 49-65.
- Armenta, C. N., Fritz, M. M., & Lyubomirsky, S. (2017). Functions of positive emotions: Gratitude as a motivator of self-improvement and positive change. *Emotion Review*, 9(3), 183-190.
- Bamberger, J. (1982). Growing up prodigies: The midlife crisis. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 1982(17), 61-77.
- Chan, D. W. (2010). Gratitude, gratitude intervention and subjective well-being among Chinese school teachers in Hong Kong. *Educational Psychology*, 30(2), 139-153.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Diyah, A. (2015). Hubungan Antara Sikap Syukur Dengan Kesejahteraan Subjektif Siswa MAN 1 Yogyakarta. *Dalam Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Emmons, R., & McCullough, M. (2003). Counting blessings versus burdens. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.
- Ghazwin, M. Y., Kavian, M., Ahmadloo, M., Jarchi, A., Javadi, S. G., Latifi, S., ... & Ghajarzadeh, M. (2016). The association between life satisfaction and the extent of depression, anxiety and stress among Iranian nurses: a multicenter survey. *Iranian journal of psychiatry*, 11(2), 120.
- Gibbs, N. (2005). Midlife crisis? Bring it on. *Time Magazine*, 52-60.
- Jose, S., George, N., & Dante, G. (2018). Life satisfaction as a predictor of death anxiety among the elderly people. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 9(6), 829-832.
- Kurniasari, A. (2017). Krisis Paruh Baya dan Penanganannya. *Sosio Informa*, 3(2).

- Kusumawati, I. N. (2016). *Pengaruh Gratitude Terhadap Hubungan Antara Materialisme dan Life Satisfaction* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- Linsiya, R. W., & Psikologi, M. S. (2015). Perbedaan Kepuasan Hidup antara Mahasiswa Strata 1 (S1) dan Strata 2 (S2). In *Prosiding Seminar Nasional Psikologi dan Kemanusiaan*.
- Listiyandini, R. A., Nathania, A., Syahniar, D., Sonia, L., & Nadya, R. (2015). Mengukur rasa syukur: Pengembangan model awal skala bersyukur versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*, 2(2), 473-496.
- Mahfud, C. (2014). THE POWER OF SYUKUR: Tafsir Kontekstual Konsep Syukur dalam al-Qur'an. *Epistemé: Jurnal Pengembangan Ilmu Keislaman*, 9(2), 377-400.
- Matondang, Z. (2009). Validitas dan reliabilitas suatu instrumen penelitian. *Jurnal Tabularasa*, 6(1), 87-97.
- Musianto, L. S. (2004). Perbedaan pendekatan kuantitatif dengan pendekatan kualitatif dalam metode penelitian. *Jurnal Manajemen dan kewirausahaan*, 4(2), 123-136.
- Nurdiani, N. (2014). Teknik sampling snowball dalam penelitian lapangan. *ComTech: Computer, Mathematics and Engineering Applications*, 5(2), 1110-1118.
- Pitaloka, D. A., & Ediaty, A. (2015). Rasa syukur dan kecenderungan perilaku prososial pada mahasiswa fakultas psikologi universitas diponegoro. *Empati*, 4(2), 43-50.
- Raop, N. A., & Kadir, N. B. Y. A. (2011). Pengertian Hidup, Syukur Dan Hubungannya Dengan Kegembiraan Subjektif Di Kalangan Pekerja. *e-BANGI*, 6(2), 10.
- Rusdi, A. (2016). Syukur dalam psikologi islam dan konstruksi alat ukurnya. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 2(2), 37-54.
- Sabri, M. A. (1997). *Pengantar psikologi umum & perkembangan*. Pedoman Ilmu Jaya.
- Santrock, J. W. (2002). *Life-span development*.
- Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B. N. (2005). Psikologi eksperimen. *Jakarta: PT Indeks*, 37-118.
- Singh, M., Khan, W., & Osmany, M. (2014). Gratitude and health among young adults. *Indian Journal of Positive Psychology*, 5(4), 465.
- Siti Marziah, Z., Ba'yah, N., Kadir, A., Nasrudin, S., & Khaidzir, I. (2015). Peramal kepuasan hidup wanita Melayu pertengahan umur bekerja di Hulu Langat, Selangor/Siti Marziah Zakaria, Nor Ba'yah Ab Kadir, Nasrudin Subhi, Khaidzir Ismail. *Akademika*, 85(2), 45-53.
- Wethington, E. (2000). Expecting stress: Americans and the "midlife crisis". *Motivation and Emotion*, 24(2), 85-103.
- Wicaksono, M., & Susilawati, L. K. P. A. (2016). Hubungan rasa syukur dan perilaku prososial terhadap psychological well-being pada remaja akhir anggota islamic medical activists fakultas kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(2), 196-208.
- Wray, S. (2007). Women making sense of midlife: Ethnic and cultural diversity. *Journal of aging studies*, 21(1), 31-42.