

## **Hubungan Antara Rasa Syukur Dan Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa Kelas Xii Ipa Sman 113 Jakarta Timur**

Efa Gustine<sup>1</sup>, RR Dini Diah Nurhadianti<sup>2</sup>  
Universitas Persada Indonesia Y.A.I  
Jl. Diponegoro No.74 Jakarta Pusat, Indonesia  
E-mail : [efgustine21@gmail.com](mailto:efgustine21@gmail.com)<sup>1</sup>, [dinidiahn@gmail.com](mailto:dinidiahn@gmail.com)<sup>2</sup>

### **ABSTRAK**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk menguji hubungan antara rasa syukur dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis adalah kombinasi dari merasa baik dan berfungsi secara efektif, individu dapat memahami dirinya sendiri dalam situasi apapun yang membuat dirinya menjadi lebih baik sehingga mencapai pemaknaan hidupnya. Rasa syukur adalah emosi positif yang terjadi dalam konteks kebersamaan dengan orang lain yang diekspresikan sebagai bentuk rasa terimakasih atas kebaikan yang diterima. Dukungan sosial adalah perasaan nyaman yang diterima individu baik secara fisik dan psikologis yang berisi perhatian, penghargaan dan bantuan yang diberikan oleh orang lain sehingga dapat membantu individu dalam mengatasi masalahnya. Subyek pada penelitian ini merupakan siswa kelas XII SMAN 113 Jakarta Timur dengan jumlah 95 dengan metode pengumpulan data berupa kuesioner menggunakan model skala Likert. Metode pengambilan sampel menggunakan *convenience sampling*. analisis data menggunakan korelasi *bivariate* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis dengan  $r = 0,661$  dan  $p = 0,000 < 0,05$ . Terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis dengan  $r = 0,692$  dan  $p = 0,000 < 0,05$  pada siswa kelas XII SMAN 113 Jakarta Timur.

***Kata kunci: kesejahteraan psikologis, rasa syukur, dukungan sosial***

**THE RELATIONSHIP BETWEEN GRATITUDE AND SOCIAL SUPPORT  
WITH PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF CLASS XII SCIENCE  
STUDENTS AT SMAN 113 EAST JAKARTA**

Efa Gustine<sup>1</sup>, RR Dini Diah Nurhadianti<sup>2</sup>  
Universitas Persada Indonesia Y.A.I  
Jl. Diponegoro No.74 Jakarta Pusat, Indonesia  
E-mail : [efgustine21@gmail.com](mailto:efgustine21@gmail.com)<sup>1</sup>, [dinidiah@gmail.com](mailto:dinidiah@gmail.com)<sup>2</sup>

**ABSTRACT**

*This research is a quantitative study that aims to examine the relationship between gratitude and social support with psychological well being. Psychological well being is a combination of feeling good and functioning effectively, individuals can understand themselves in any situation that makes themselves better so as to achieve meaning in their lives. Gratitude is a positive emotion that occurs in the context of being together with others which is expressed as a form of gratitude for the kindness received. Social support is a feeling of comfort that is received by individuals both physically and psychologically which contains attention, appreciation and assistance given by others so that they can help individuals in overcoming their problems. The subjects in this study were 95 students of class XII SMAN 113 East Jakarta with data a collection method in the form of a questionnaire using a Likert scale model. The sampling method used was the technique Convenience Sampling. Data analysis using correlation bivariate showed that there was a positive relationship between gratitude with psychological well being with  $r = 0,661$  dan  $p = 0,000 < 0,05$ . There is a positive relationship between social support with psychological well being with  $r = 0,692$  dan  $p = 0,000 < 0,05$  for student grade XII at SMAN 113 East Jakarta.*

**Keywords:** *gratitude, social support, psychological well being*

## **1. PENDAHULUAN**

### **A. LATAR BELAKANG**

Remaja merupakan peralihan masa perkembangan antara masa kanak-kanak ke masa dewasa yang diyakini sebagai generasi penerus dengan harapan menjadi individu yang bermakna dan memiliki pemahaman yang baik tentang dirinya. Masa remaja menurut Kleinert (dalam Akhtar, 2009) merupakan masa dalam hidup yang penuh dengan risiko dan bahaya bagi kesejahteraan. Sebagian remaja mengalami masalah dalam menghadapi berbagai perubahan yang terjadi secara bersamaan dan membutuhkan bantuan orang lain dalam mengatasi bahaya saat menjalani masa ini.

Masa remaja adalah waktu dimana berbagai kesempatan sekaligus risiko. Perkembangan remaja sangat berkaitan erat dengan lingkungan, lingkungan sosial yang berpengaruh sebagai elemen penting dalam proses perkembangan remaja adalah sekolah yang merupakan pengalaman utama organisasi di kebanyakan kehidupan remaja.

Kesejahteraan menjadi suatu hal yang penting seiring dengan semakin kompleksnya kehidupan manusia. Kesejahteraan psikologis pada remaja dapat menjadi pondasi bagi remaja dalam menghadapi masa kritis dan penuh gejolak pada periode ini. Salah satunya yaitu penerimaan diri yang masih rendah seperti yang ditunjukkan pada remaja yang merasa tidak puas dengan dirinya sendiri karena merasa kecewa terhadap apa yang telah terjadi di masa lalu yang menyebabkan remaja mulai mengalami hambatan.

Fenomena yang terjadi pada remaja saat ini tampak belum cukup mampu memenuhi kesejahteraan psikologisnya dikarenakan penerimaan dirinya rendah atas masa lalu yang mengecewakan. Hal tersebut didukung dengan kurangnya dalam membentuk emosi positif untuk mengekspresikan rasa terimakasih terhadap segala kebaikan yang diterima. Berdasarkan pengamatan penulis dari hasil wawancara beberapa siswa kelas XII IPA SMAN 113 Jakarta Timur, mengindikasikan beberapa dari siswa tersebut merasa bahwa dapat menerima dirinya dengan baik, mampu mengevaluasi pengalaman-pengalaman masa lalu, dapat berhubungan baik dengan orang lain. Beberapa siswa tersebut merasa bahwa hidupnya cukup bermakna atas berbagai kebaikan dalam hidupnya dan dukungan sosial yang diterima. Namun, beberapa dari siswa tersebut juga merasa bahwa hidup ini belum bermakna, memiliki kesulitan dalam menerima kekurangan pada dirinya, sulit beradaptasi dengan lingkungan sekitar dan kurangnya dukungan sosial. Dari uraian diatas, maka penelitian ini akan meneliti hubungan antara rasa syukur dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada siswa kelas XII IPA SMAN 113 Jakarta Timur.

### **B. RUMUSAN MASALAH**

1. Apakah terdapat hubungan antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis pada siswa kelas XII IPA SMAN 113 Jakarta Timur?
2. Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada

siswa kelas XII IPA SMAN 113 Jakarta Timur?

3. Apakah terdapat hubungan antara rasa syukur dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada siswa kelas XII IPA SMAN 113 Jakarta Timur?

### **C. TUJUAN PENELITIAN**

1. Untuk mengetahui hubungan antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis pada siswa kelas XII IPA SMAN 113 Jakarta Timur.
2. Untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada siswa kelas XII IPA SMAN 113 Jakarta Timur.
3. Untuk mengetahui hubungan antara rasa syukur dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada siswa kelas XII IPA SMAN 113 Jakarta Timur.

### **D. MANFAAT**

#### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan pada bidang psikologi terutama pada psikologi perkembangan yaitu mengenai hubungan antara rasa syukur dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada remaja.

#### **2. Manfaat Praktis**

Dapat digunakan sebagai bahan rujukan dan perbandingan penelitian selanjutnya mengenai kesejahteraan psikologis, rasa syukur dan dukungan sosial. Diharapkan dapat memberikan informasi dalam mengamati dan

menganalisa kondisi dan fenomena yang terjadi terutama berkaitan dengan kesejahteraan psikologis, rasa syukur dan dukungan sosial.

## **2. METODOLOGI**

### **A. Identifikasi variabel Penelitian**

Variabel-variabel dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Variabel Terikat (DV) :  
Kesejahteraan Psikologis
2. Variabel Bebas (IV) :  
IV1 : Rasa Syukur  
IV2 : Dukungan Sosial

### **B. Populasi dan Sampel**

#### **1. Populasi**

Populasi dalam penelitian ini adalah 180 orang yang terdiri dari kelas XII IPA SMAN 113 Jakarta Timur

#### **2. Sampel**

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *convenience sampling* yaitu sampel yang berasal dari responden yang mudah dijumpai dan ditemui. Berjumlah sampel 123 orang siswa kelas XII IPA SMAN 113 Jakarta Timur

### **C. Tehnik Pengumpulan Data**

Dalam penelitian ini menggunakan tiga variabel yaitu, kesejahteraan psikologis, rasa syukur dan dukungan sosial.

Skala kesejahteraan psikologis merupakan alat ukur yang penulis adaptasi dari dimensi kesejahteraan psikologis menurut Ryff (dalam Papalia, 2009) . Skala rasa syukur

merupakan alat ukur yang penulis adaptasi dari aspek menurut Mc Cullough, Emmons, dan Tsang (dalam Prabowo 2017). Skala dukungan sosial merupakan alat ukur yang penulis adaptasi dari dimensi House (dalam Smet,2020).

### 3. LANDASAN TEORI

#### A. Kesejahteraan Psikologis

##### 1. Definisi Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis merujuk pada kemampuan seorang individu untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya secara optimal, sebagaimana individu berfungsi baik secara fisik, emosional maupun psikologis.

Menurut Ryff (dalam Papalia, 2009) kesejahteraan psikologis adalah suatu upaya seseorang mewujudkan tujuan agar dapat mengembangkan diri selengkap mungkin.

Menurut Hauser, Springer, dan Pudrovskaja (dalam Prabowo, 2016) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai kesejahteraan psikologis individu yang memfokuskan pada upaya realisasi diri (*selfrealization*), pernyataan diri (*personal expressiveness*) dan aktualisasi diri (*self-actualization*).

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis adalah kombinasi dari merasa baik dan berfungsi secara efektif, individu dapat memahami dirinya sendiri dalam situasi apapun yang membuat dirinya menjadi lebih baik sehingga mencapai pemaknaan hidupnya.

#### 2. Dimensi-Dimensi Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis menurut Ryff (dalam Papalia, 2009) yaitu penerimaan diri, hubungan yang positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi.

##### a. Penerimaan Diri (*Self acceptance*)

Kemampuan individu untuk dapat menerima dan mengakui dirinya sendiri termasuk kualitas baik dan buruk, memiliki sikap positif terhadap dirinya sendiri dan merasa positif mengenai kehidupan dimasa lalu. Dengan demikian, memegang sikap positif terhadap diri sendiri muncul sebagai karakteristik sentral dari fungsi psikologis positif.

##### b. Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive relationship with other*)

Memiliki hubungan yang positif yang dilandasi dengan kasih sayang, kepercayaan dan dalam jangka waktu yang panjang. Banyak teori sebelumnya menekankan pentingnya hubungan antarpribadi yang hangat dan saling percaya. Kemampuan untuk mencintai dipandang sebagai komponen utama dari kesehatan mental.

Hubungan yang hangat dengan orang lain ditempatkan sebagai kriteria kedewasaan. Teori tahap perkembangan orang dewasa juga menekankan pencapaian persatuan dekat dengan orang lain (keintiman) dan bimbingan dan arahan orang lain (generativitas). Jadi, pentingnya hubungan positif dengan orang lain

berulang kali ditekankan dalam konsepsi kesejahteraan psikologis ini.

c. Otonomi (*Autonomy*)

Bersikap mandiri dan mengatur perilakunya sendiri secara pribadi tanpa diperintah oleh orang lain, individu tersebut juga mampu mengambil keputusan sendiri. Ada banyak penekanan dalam literatur sebelumnya pada kualitas seperti penentuan nasib sendiri, kemandirian, dan pengaturan perilaku. Pengaktualisasi diri, misalnya, digambarkan menunjukkan fungsi otonom dan ketahanan terhadap enkulturasi.

Orang yang berfungsi penuh juga digambarkan memiliki lokus evaluasi internal, di mana seseorang tidak mencari persetujuan orang lain, tetapi mengevaluasi dirinya sendiri dengan standar pribadi.

d. Penguasaan Lingkungan (*Environmental mastery*)

Kemampuan individu untuk mengatur lingkungan agar dapat memenuhi kebutuhan dan keinginan pribadi. Kemampuan individu untuk memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikisnya didefinisikan sebagai karakteristik kesehatan mental. Kedewasaan terlihat membutuhkan partisipasi dalam lingkup aktivitas yang signifikan di luar diri.

Perkembangan masa hidup juga digambarkan membutuhkan kemampuan untuk memanipulasi dan mengontrol lingkungan yang kompleks. Teori-teori ini menekankan kemampuan seseorang untuk maju di dunia dan mengubahnya secara kreatif melalui aktivitas fisik

e. Tujuan Hidup (*Purpose of life*)

Individu memiliki pemahaman yang jelas tentang tujuan hidup yang terarah. Kesehatan mental didefinisikan untuk memasukkan keyakinan yang memberi seseorang perasaan ada tujuan dan makna hidup. Definisi kedewasaan juga menekankan pemahaman yang jelas tentang tujuan hidup, rasa terarah, dan intensionalitas. Teori perkembangan rentang hidup mengacu pada berbagai berubah tujuan atau tujuan yang dalam hidup, seperti menjadi produktif dan kreatif atau mencapai integrasi emosional di kemudian hari.

Dengan demikian, seseorang yang berfungsi secara positif memiliki tujuan, niat, dan arah, yang semuanya berkontribusi pada perasaan bahwa hidup itu bermakna.

f. Pertumbuhan Pribadi (*Personal growth*)

Kemampuan individu untuk mengembangkan kemampuan serta potensi yang dimilikinya agar dapat tumbuh dan berkembang sebagai pribadi yang baik. Keterbukaan terhadap pengalaman, merupakan karakteristik kunci dari orang yang berfungsi penuh. Individu seperti itu terus berkembang dan menjadi, daripada mencapai keadaan tetap di mana semua masalah diselesaikan. Teori rentang hidup juga memberikan penekanan eksplisit pada pertumbuhan yang berkelanjutan dan menghadapi.

### 3. Faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis

Menurut Ryff terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang

diantaranya yaitu (dalam Nugraha dan Agus 2019)

- a. Usia
- b. Jenis kelamin
- c. Status sosial ekonomi
- d. Budaya
- e. Dukungan sosial
- f. Evaluasi terhadap pengalaman hidup

Berdasarkan pada penelitian para ahli, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu (dalam, Prabowo 2016)

- a. Usia, hasil penelitian menunjukkan bahwa penguasaan lingkungan dan otonomi meningkat seiring dengan meningkatnya usia. Pada saat yang sama, tujuan hidup dan perkembangan pribadi menunjukkan pengurangan yang dramatis seiring dengan usia. Selain itu Pengukuran penerimaan diri dan hubungan positif tidak ditunjukkan oleh perbedaan usia (Keyes dan Waterman, 2003).
- b. Jenis kelamin, perbedaan jenis kelamin memiliki pengaruh pada kesejahteraan psikologis seseorang, dimana wanita cenderung lebih memiliki kesejahteraan psikologis dibandingkan laki-laki. Hal ini terkait dengan pola pikir yang berpengaruh terhadap strategi coping dan aktivitas sosial yang dilakukan, dimana wanita lebih cenderung memiliki kemampuan interpersonal yang lebih baik daripada laki-laki (Snyder, 2002).
- c. Dukungan sosial, penelitian yang telah dilakukan menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang

signifikan antara interaksi sosial dengan kesejahteraan psikologis (Nezar, 2009).

Menurut Zainul Arifin dan In Tri Rahayu (2012) faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang terdiri dari:

- a. Faktor demografis, meliputi usia, jenis kelamin, dan status sosial ekonomi (Sugianto, 2000)
- b. Dukungan sosial
- c. Kompetensi pribadi, yaitu kemampuan atau skill pribadi yang dapat digunakan sehari-hari, didalamnya mengandung kompetensi kognitif
- d. Religiusitas (Bastaman, 2000, Hadjam, 1999)
- e. Kepribadian

Menurut Singh, Mohadan Anasseri (dalam Wicaksono dan Luh Kadek, 2016) faktor-faktor lain yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah

- a. Usia
- b. Jenis kelamin
- c. Kelas sosial ekonomi
- d. Relasi sosial
- e. Faktor kepribadian

## **B. Rasa Syukur**

### **1. Definisi Rasa Syukur**

Emmons, R. A., dan McCullough, M, E. (dalam Arif, 2016) mengemukakan bahwa rasa syukur adalah suatu perasaan menyenangkan yang khas, berwujud rasa syukur atau rasa terimakasih yang muncul ketika menerima kebaikan (*kindness, compassion, love*), manfaat, atau bantuan altruistik dari pihak lain yang bukan disebabkan oleh upaya sendiri.

Seligman (dalam Prabowo, 2016) mengemukakan bahwa rasa syukur merupakan suatu bentuk emosi positif dalam mengekspresikan kebahagiaan dan rasa terimakasih terhadap segala kebaikan yang diterima.

Dapat disimpulkan bahwa rasa syukur adalah emosi positif yang terjadi dalam konteks kebersamaan dengan orang lain yang diekspresikan sebagai bentuk rasa terimakasih atas kebaikan yang diterima.

## **2. Aspek-Aspek Rasa Syukur**

Mc Cullough, Emmons, dan Tsang (dalam Prabowo 2017) membedakan *trait gratitude* dalam empat aspek, yaitu:

- a. *Intensity* artinya sangat bersyukur ketika terjadi hal-hal positif.
- b. *Frequency* artinya individu sering mengungkapkan rasa syukur setiap hari dan dapat muncul walau hanya dari kebaikan orang lain yang sifatnya sederhana.
- c. *Span* artinya individu merasa bersyukur dalam berbagai keadaan hidup (seperti bersyukur atas pekerjaan, kesehatan dan keluarga yang dimiliki).
- d. *Density* artinya individu sering merasakan perasaan berterimakasih terhadap lebih banyak orang.

## **C. Dukungan Sosial**

### **1. Definisi Dukungan Sosial**

Gottlieb (dalam Smet, 2020) mendefinisikan bahwa dukungan sosial terdiri dari informasi atau nasihat verbal/atau bantuan nyata atau tindakan yang diberikan oleh keakraban sosial atau didapat karena kehadiran orang lain dan mempunyai manfaat emosional atau efek perilaku bagi pihak yang menerima.

Sarafino (dalam Smet, 2020) mendefinisikan bahwa dukungan sosial mengacu pada kesenangan yang dirasakan, penghargaan dan kepedulian atau membantu orang menerima dari orang-orang atau kelompok orang lain.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah perasaan nyaman yang diterima individu baik secara fisik dan psikologis yang berisi perhatian, penghargaan dan bantuan yang diberikan oleh orang lain sehingga dapat membantu individu dalam mengatasi masalahnya.

### **2. Dimensi Dukungan Sosial**

House (dalam Smet, 2020) membedakan empat dimensi dukungan sosial, yaitu:

#### **b. Dukungan Emosional**

Dukungan emosional mencakup ungkapan empati, kepedulian dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan sehingga individu tersebut merasa nyaman, dicintai dan diperhatikan.

#### **c. Dukungan Penghargaan**

Dukungan penghargaan terjadi lewat ungkapan hormat (penghargaan) positif untuk orang itu, dorongan maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu dan perbandingan positif orang itu dengan orang lain.

d. Dukungan Intrumental

Dukungan intrumental mencakup bantuan langsung, seperti menolong orang lain pada saat orang tersebut mengalami stress dan membantu meminjamkan uang.

e. Dukungan Informatif

Dukungan informatif mencakup memberi nasihat, petunjuk-petunjuk, saran-saran atau umpan balik.

#### D. Hipotesa

Ha1 : Ada hubungan antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis pada siswa kelas XII IPA SMAN 113 Jakarta Timur.

Ha2 : Ada hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada siswa kelas XII IPA SMAN 113 Jakarta Timur.

Ha3 : Ada hubungan antara rasa syukur dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada siswa kelas XII IPA SMAN 113 Jakarta Timur.

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan uji validitas item pada variabel kesejahteraan psikologis diperoleh item yang valid sebanyak 18 item dan 6 item dinyatakan gugur. Pada variabel rasa syukur diperoleh item yang valid sebanyak 15 item dan 1 item dinyatakan gugur. Pada variabel dukungan sosial diperoleh item yang valid sebanyak 13 item dan 3 item dinyatakan gugur.

Berdasarkan hasil uji normalitas variabel kesejahteraan psikologis diperoleh  $p = 0,025$  ( $p < 0,05$ ) sehingga data kesejahteraan psikologis berdistribusi tidak normal. Selanjutnya, hasil uji normalitas variabel rasa syukur diperoleh taraf signifikan sebesar  $p = 0,108$  ( $p < 0,05$ ) sehingga data rasa syukur berdistribusi normal. Kemudian, hasil uji normalitas variabel dukungan sosial diperoleh taraf signifikansi sebesar  $p = 0,037$  ( $p < 0,05$ ) sehingga data dukungan sosial berdistribusi tidak normal.

Berdasarkan perhitungan kategorisasi, variabel kesejahteraan psikologis memiliki pengelompokan kategorisasi dengan  $x > 55,44$  dalam kategori “tinggi”,  $52,14 \geq x \geq 55,44$  dalam kategori “sedang” dan  $x < 52,14$  dalam kategori “rendah”. Hasil mean temuan yang dimiliki oleh variabel kesejahteraan psikologis berada pada taraf tinggi dengan mean temuan sebesar  $62,17 > 55,44$

Berdasarkan perhitungan kategorisasi, variabel rasa syukur memiliki pengelompokan kategorisasi dengan  $x > 55$  dalam kategori “tinggi”,  $35 \geq x \geq 55$  dalam kategori “sedang” dan  $x < 35$  dalam kategori “rendah”. Hasil mean temuan yang dimiliki oleh variabel rasa syukur berada pada taraf tinggi dengan mean temuan sebesar  $60,34 > 55$

Berdasarkan perhitungan kategorisasi, variabel dukungan sosial memiliki pengelompokan kategorisasi dengan  $x > 40,44$  dalam kategori “tinggi”,  $37,56 \geq x \geq 40,44$  dalam

kategori “sedang” dan  $x < 37,56$  dalam kategori “rendah”. Hasil mean temuan yang dimiliki oleh variable dukungan sosial berada pada taraf tinggi dengan mean temuan sebesar  $50,39 > 40,44$

Diperoleh koefisien sebesar  $r = 0,661$  dan  $p = 0,000 < 0,05$ , Maka  $H_{a1}$  yang berbunyi “Ada hubungan antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis pada siswa kelas XII IPA SMAN 113 Jakarta Timur” diterima.

Diperoleh koefisien sebesar  $r = 0,692$  dan  $p = 0,000 < 0,05$ , maka  $H_{a2}$  yang berbunyi “Ada hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada siswa kelas XII IPA SMAN 113 Jakarta Timur” diterima.

Diperoleh koefisien sebesar  $r = 0,724$  dan  $p = 0,000 < 0,05$ , maka  $H_{a3}$  yang berbunyi “Ada hubungan antara rasa syukur dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada siswa kelas XII IPA SMAN 113 Jakarta Timur” diterima. Selain itu diketahui hasil *R Square* sebesar  $0,525$  yang berarti bahwa rasa syukur dan dukungan sosial memberikan kontribusi  $52,5\%$  terhadap kesejahteraan psikologis. Sementara sisanya  $47,5\%$  menyangkut sumbangan faktor lain yang tidak masuk kedalam penelitian ini seperti menurut pernyataan Jagapreeth Kaur (dalam Nugraha, 2019) yang mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis tidak terlepas dari peran lingkungan. Hal tersebut sesuai dengan tempat tinggal yang di dominasi oleh adanya kepatuhan, penghargaan, dan pengasuhan yang baik dapat

berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Serta terdapat beberapa faktor lain yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang menurut Ryff (dalam Nugraha,2019) diantaranya yaitu usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, budaya, dukungan sosial, evaluasi terhadap pengalaman hidup.

## KESIMPULAN

1. Terdapat hubungan yang signifikan dengan arah positif antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis pada siswa kelas XII SMAN 113 Jakarta Timur. Hal ini berarti semakin tinggi rasa syukur pada siswa maka kesejahteraan psikologisnya semakin tinggi.
2. Terdapat hubungan yang signifikan dengan arah positif antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada siswa kelas XII SMAN 113 Jakarta Timur. Hal ini berarti semakin tinggi dukungan sosial pada siswa maka kesejahteraan psikologisnya semakin tinggi
3. Terdapat hubungan yang signifikan dengan arah positif antara rasa syukur dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada siswa kelas XII SMAN 113 Jakarta Timur. Hal ini berarti semakin tinggi rasa syukur dan dukungan sosial pada siswa maka kesejahteraan psikologisnya semakin tinggi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akhtar, M. (2009). Applying positive psychology to alcohol-misusing adolescents: A pilot intervention. *Disertation*. United Kingdom: Msc applied positive psychology on University of East London.
- Arif, Iman S., (2016). Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Arifin, Zainul & In Tri Rahayu. (2011). Hubungan Antara Orientasi Religius, Locus of Control dan Psychological Well-Being Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Nugraha, Madha A., & Agus B., (2019). Hubungan Gratitude dengan Psychological Well-Being pada Remaja di Panti Sosial Asuhan Anak Al Fien Bandung. *Prosiding Psikologi*, 5(2), 604-611.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development (edisi 10). Perkembangan Manusia, Buku 2*. Penerjemah: Brian Marwensdy. Salemba Humanika.
- Smet, Bart. (2020). Psikologi Kesehatan. PT Gramedia Widiasarana Indonesia, Jakarta.
- Siyoto, Sandu, & M. Ali S. (2015) Dasar Metodologi Penelitian. Sleman: Literasi Media Publishing.
- Wicaksono, M. L. H, & Luh K. P. A. S. (2016). Hubungan Rasa Syukur dan Perilaku Prosocial terhadap Psychological Well-Being pada Remaja Akhir Anggota Islamic Medical Activist Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(2), 196-208.