

GRATITUDE DAN PSYCHOLOGICAL WELLBEING PADA REMAJA**Adhyatman Prabowo**Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang
adhyatmanprabowo@umm.ac.id

Gratitude dan *psychological well-being* merupakan aspek emosi positif yang ada dalam individu. Individu yang memiliki rasa bersyukur karena mampu menyadari bahwa dirinya banyak menerima kebaikan, penghargaan baik dari Tuhan, orang lain dan lingkungan sekitarnya. Sedangkan individu yang memiliki *psychological well-being* ketika Ia mampu menerima dirinya, membentuk hubungan yang hangat, memiliki kemandirian, mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup serta merealisasikan potensi dirinya secara kontinyu. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Gratitude* terhadap *Psychological well being* pada remaja. Penelitian menggunakan desain kuantitatif non eksperimen korelasional dua variabel. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *cluster sampling*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala *Ryff's psychological well-being scale* dan *The Gratitude Questionnaires Six Item Form (GQ-6)*. Analisa data menggunakan metode analisa korelasional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara *gratitude* dan *psychological well-being* pada remaja ($r=0,012$, $p=0,865$).

Kata kunci: *Gratitude, psychological well-being, remaja.*

Gratitude and psychological well being is a positive emotional aspect in every individual. People have gratitude on their self because they aware to get something good in every situation, a good appreciation from God and another people. Meanwhile, people who have psychological well being when they have self acceptance, positive relation to other people, have autonomy and mastering environment, have purpose in life and realizing their potential. The purpose of this study is to know the effect of gratitude towards psychological well being in adolescents. The research design used quantitative non-experimental study, correlating 2 variables. The sampling technique using cluster sampling. The data collected by using Ryff's Psychological Well-Being Scale formed by Carroll D. Ryff (1989) and The Gratitude Questionnaires Six Item Form (GQ-6) be in the form of Likert Scale by McCullough (2002). The data analyzed by correlational analysis method. The result of this study show that there is no correlation between gratitude and psychological well-being in adolescent ($r = 0,012$; $p=0,865$).

Keywords: *Gratitude, psychological well-being, adolescents.*

Literatur yang mengkaji tentang penelitian mengenai psikologi positif menunjukkan bahwa *gratitude* pada remaja memberikan dampak positif bagi perkembangan emosi, sosial, dan *well-being*. *Gratitude* merupakan suatu bentuk emosi positif dalam mengekspresikan kebahagiaan dan rasa terimakasih terhadap segala kebaikan yang diterima (Seligman, 2002). Penelitian yang dilakukan Rotkirch (2014) menemukan bahwa *gratitude* berkorelasi dengan tingkat kedekatan personal terhadap teman sebaya maupun saudara bagi remaja. Ia menjelaskan bahwa remaja yang memiliki tingkat *gratitude* tinggi lebih dapat mengontrol emosi dirinya dalam menghadapi konflik dengan lingkungan sekitarnya sehingga dapat memperlambat kedekatan personal dan keterikatan emosional dengan orang lain, terutama pada peer groupnya.

Menurut Kneezel dan Emmons (2006), *gratitude* meningkatkan *personal well-being* pada individu yang akan memenuhi kebutuhan psikologis dasar yaitu *competence*, *autonomy* dan *relatedness*. Sedangkan menurut Emmons & McCullough (2004), *gratitude* akan membuat seseorang lebih bijaksana dalam menyikapi lingkungannya. Sedangkan jika seseorang kurang memiliki *gratitude* dalam dirinya, maka hal tersebut akan berpengaruh terhadap keharmonisan lingkungan yang telah ada. Disisi lain, hasil penelitian Froh, Kashdan, Ozimkowski, dan Miller (2009) yang menyatakan bahwa *gratitude* berkorelasi positif pada *subjective well being*, dukungan sosial, dan perilaku prososial remaja, seperti kepuasan hidup, optimisme, dan kontrol emosi. Hal ini diikuti pula oleh semakin meningkatnya perasaan emosi positif seperti sikap memaafkan, mendukung, dan memotivasi orang lain disekitarnya sehingga dapat mengembangkan hubungan interpersonal yang positif bagi remaja.

Gratitude didefinisikan sebagai emosi, nilai moral, sikap, *personality trait* dan *coping style*. *Gratitude* berasal dari bahasa Latin *gratia* yang berarti *grace* atau *gratefulness* (Lopez & Snyder, 2003). Menurut Emmons (2007), segala kata yang berasal dari kata *gratia* selalu berhubungan dengan kebaikan, kemurahan hati, dan keindahan memberi maupun menerima. *Gratitude* memiliki kedudukan utama dalam berbagai pandangan filosofis maupun religius. Agama-agama seperti Islam, Kristen, Hindu dan Buddha telah mengakui pentingnya *gratitude* (Emmons dan Crumpler, 2000) sehingga *gratitude* disebut sebagai nilai terbesar dalam diri individu dan menjadi induk dari nilai-nilai kebaikan yang lain. *Gratitude* merupakan suatu bentuk emosi positif dalam mengekspresikan kebahagiaan dan rasa terimakasih terhadap segala kebaikan yang diterima (Seligman, 2002). Individu bersyukur karena menyadari bahwa dirinya banyak menerima kebaikan, penghargaan dan pemberian baik dari Tuhan, orang lain dan lingkungan sekitarnya sehingga terdorong untuk membalas, menghargai dan berterimakasih atas segala sesuatu yang diterimanya dalam bentuk perasaan, perkataan dan perbuatan.

Secara konseptual, *gratitude* terbagi dalam dua tingkat, yaitu *state* (keadaan) dan *trait* (sifat). Sebagai sebuah keadaan, *gratitude* berarti perasaan subjektif berupa kekaguman, berterimakasih dan menghargai segala sesuatu yang diterima. Sedangkan sebagai sifat, *gratitude* diartikan sebagai kecenderungan seseorang untuk merasakan *gratitude* dalam hidupnya, meskipun kecenderungan untuk merasakan *gratitude* itu tidak selalu muncul namun seseorang yang memiliki kecenderungan ini akan lebih sering berterimakasih dalam situasi-situasi tertentu. Mc Cullough, Emmons, dan Tsang (2002) membedakan *trait gratitude* dalam empat aspek, yaitu: pertama, *Intensity*, artinya sangat bersyukur

ketika terjadi hal-hal positif. Kedua, *Frequency* artinya individu sering mengungkapkan rasa syukur setiap hari. Ketiga, *Span* artinya individu merasa bersyukur dalam berbagai keadaan hidup (seperti bersyukur atas pekerjaan, kesehatan dan keluarga yang dimiliki). Keempat, *Density* artinya individu sering merasakan perasaan berterimakasih terhadap lebih banyak orang.

McCullough, *et al.* (2002) menyatakan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi *gratitude* yaitu: Pertama, *Emotionality* yaitu suatu kecenderungan dimana seseorang merasa emosional dan menilai kepuasan hidupnya. Kedua, *Prosociality* yaitu kecenderungan seseorang untuk diterima di lingkungan sosial. Ketiga, *Religiousness* yaitu sesuatu yang berkaitan dengan nilai-nilai transendental, keagamaan dan keimanan seseorang.

Psychological well-being adalah sebagai kemampuan individu untuk menerima diri apa adanya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian dalam menghadapi lingkungan sosial, mengontrol lingkungan eksternal, menetapkan tujuan hidupnya, dan merealisasikan potensi dirinya secara kontinu. Kemampuan tersebut dapat diupayakan dengan cara memfokuskan pada realisasi diri, pernyataan diri dan pengaktualisasian potensi dirinya sehingga dapat berfungsi positif secara penuh dan meraih kebahagiaan (Ryff, 1989).

Konsep *Psychological well-being* yang digambarkan oleh Ryff (1989) terdiri dari enam dimensi, yaitu : penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi *Psychological well-being* yaitu; pertama adalah usia, hasil penelitian menunjukkan bahwa otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan perkembangan pribadi meningkat seiring dengan meningkatnya usia. Selain itu Pengukuran penerimaan diri dan hubungan positif tidak ditunjukkan oleh perbedaan usia (Keyes & Waterman, 2003). Kedua adalah jenis kelamin, perbedaan jenis kelamin memiliki pengaruh pada *Psychological well-being* seseorang, dimana wanita cenderung lebih memiliki *Psychological well-being* 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). Ketiga adalah dukungan sosial, penelitian yang telah dilakukan menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara interaksi sosial dengan *Psychological well-being* (Nezar, 2009).

Terdapat sedikit kesamaan konsep dalam *gratitude* dan *psychological well-being*, yakni keduanya sama-sama merupakan keadaan positif yang dimiliki oleh individu. Aspek pertama dalam *psychological well-being* adalah penerimaan diri (*self-acceptance*). Ryff (1989) menjelaskan bahwa penerimaan diri ditunjukkan oleh individu yang dapat mengevaluasi positif terhadap dirinya sekarang dan dirinya di masa lalu. Ketika seseorang mampu bersyukur dan mengambil sisi positif dari apa yang didapatkannya, maka orang tersebut sudah tentu akan dapat lebih mudah mencapai aspek *well-being* yaitu penerimaan diri.

Individu yang memiliki rasa syukur dalam dirinya akan menyadari dan senantiasa mengambil hal-hal positif sehingga Ia mampu mempersepsikan dirinya bahwa Ia

menerima banyak kebaikan dan pemberian baik dari Tuhan maupun orang di lingkungan sekitarnya sehingga mampu meningkatkan motivasinya untuk berlaku baik dan membalas kebaikan tersebut pada orang lain dalam bentuk perbuatan, perkataan, maupun perasaan dan pada akhirnya akan dapat menciptakan hubungan yang positif dengan orang lain, mandiri, dan mampu berfungsi sepenuhnya dalam lingkungan sosial. Hal ini senada dengan yang diungkapkan oleh Emmons dan Mishra (2010) yang menyatakan bahwa *gratitude* adalah dasar kesejahteraan (*well-being*) dan kesehatan mental sepanjang hidup manusia. Dari masa kanak-kanak hingga usia tua, akumulasi dari keadaan positif secara psikologis, fisik, maupun hubungan relasi dikaitkan dengan *gratitude*.

Remaja berkembang sangat berkaitan erat dengan lingkungan (Papalia, Olds, Feldman, 2009). Lingkungan sosial yang berpengaruh bagi remaja adalah sekolah yang merupakan elemen penting dalam proses perkembangan individu karena berfungsi pemilihan karir di masa mendatang dan merupakan sarana pembelajaran mengenai pengetahuan tentang peran sosial dan batasan norma. Selaras dengan konsep *Organization for Economic Co-Operation and Development* (OECD) yang dijadikan rujukan oleh Kementerian Pendidikan Nasional Indonesia dalam mengevaluasi penyelenggaraan fungsi dan peran sekolah di Indonesia telah merekomendasikan adanya parameter kualitatif dalam evaluasi seperti di Inggris dan Wales, yaitu berupa aspek spiritual, moral, sosial budaya, dan kontribusi sekolah dalam pengembangan *well-being* siswa (Faubert, dalam Ahmad 2011).

Namun faktanya, peran sekolah tampak belum optimal bila ditinjau dari tingkat prosentase kenakalan remaja di Indonesia masalah kenakalan remaja di Indonesia semakin memprihatinkan dan menjelma menjadi masalah sosial yang kritis karena telah mengarah pada berbagai bentuk tindakan kriminalitas. Berbagai hasil survei menjelaskan mengenai bentuk kenakalan remaja yang semakin meningkat, misalnya survei yang dilakukan BNN (Badan Narkotika Nasional) yang menemukan bahwa 50 – 60 % sebanyak 3,8 sampai 4,2 juta pengguna narkoba di Indonesia dilakukan oleh remaja (*detikhealth, Rabu, 6 Juni 2012*).

Disisi lain, *sexual behaviour survey 2011* menemukan bahwa 64 % remaja di kota-kota besar di Indonesia telah melakukan hubungan seksual akibat perkembangan pornografi dan pornoaksi yang semakin mudah diakses. Akibatnya, perilaku aborsi yang dilakukan juga semakin meningkat seperti halnya ditunjukkan hasil survei BKKBN LDFE UI (2000) bahwa di Indonesia terjadi 2,4 juta kasus aborsi / tahun yang dilakukan oleh remaja. Selain itu, hasil survei yang dilakukan Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) pada tahun 2012 menunjukkan adanya sedikitnya 139 kasus tawuran yang dilakukan remaja SMP dan SMA (*Liputan 6.com 27 Desember 2012*).

Dari beberapa paparan data di atas tentang fenomena remaja di sekolah, dapat diketahui bahwa remaja di Indonesia belum mencapai tingkat *psychological well-being* yang optimal. Apabila kita merujuk dalam pengertian *psychological well-being* yang dikemukakan oleh Ryff (1989).

Hal ini disebabkan karena mereka belum mampu meregulasi dirinya dan menjadi adaptif sesuai dengan norma yang berlaku di lingkungan sekitar. Disisi lain, kondisi emosi remaja yang belum stabil juga mempengaruhi terjadinya kenakalan remaja tersebut. Seperti yang diungkapkan oleh McCullough, *et al.* (2002) yang menyatakan bahwa faktor

yang mempengaruhi *gratitude* yaitu suatu kecenderungan dimana seseorang merasa emosional dan menilai kepuasan hidupnya. Selain itu, *psychological well-being* dapat membantu remaja untuk menumbuhkan emosi positif, merasakan kepuasan hidup dan kebahagiaan, mengurangi depresi, dan perilaku negatif remaja Akhtar (2009).

Dari beberapa penjelasan diatas dapat disimpulkan peran *gratitude* dan pentingnya *Psychological Well-Being* bagi remaja. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *gratitude* terhadap *Psychological well-being* pada remaja.

Hipotesa Penelitian

Hipotesa penelitian ini adalah ada hubungan antara *gratitude* dan *psychological well-being* remaja. Semakin tinggi *gratitude* maka semakin tinggi tingkat *psychological well-being* yang dimiliki oleh remaja.

METODE

Rancangan Penelitian

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif merupakan suatu pendekatan penelitian dimana banyak menggunakan angka mulai dari pengumpulan data, penafsiran data hingga penampilan hasilnya. Adapun jenis metode kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan kuantitatif korelasional dua variabel, yaitu menguji adanya pengaruh anantara variabel independent dan dependen (Sugiyono, 2012).

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah remaja Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah di Kota Malang. Remaja yang dimaksud berusia 15- 20 tahun yang tinggal di Kota Malang dan berstatus pelajar. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah metode *cluster sampling*. Cluster sampling merupakan pengambilan sample yang didasarkan pada area atau *cluster*. Cluster yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kelas-kelas yang ada di dalam sekolah. Subjek penelitian berjumlah 224 orang.

Variabel dan Intrumen penelitian

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *Psychological well-being* yang dimaksud adalah kondisi individu yang mampu menerima dirinya apa adanya, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, mampu mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup serta mampu merealisasikan potensi dirinya secara kontinyu. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala *Psychological well-being* yang disusun oleh Ryff (1989) yang telah diadaptasi dan dikembangkan oleh peneliti yang terdiri dari 42 item. Skala ini memiliki 6 dimensi yaitu *Autonomy* (Otonomi), *Enviromental mastery* (Penguasaan Lingkungan), *Personal Growth* (Pengembangan Pribadi), *Positive Relations with others* (hubungan positif dengan orang lain), *Purpose in Life* (Tujuan Hidup) dan *Self-Acceptance* (Penerimaan Diri). Jenis skala menggunakan model likert dengan lima

pilihan jawaban mulai sangat tidak setuju (1) sampai sangat setuju (6). Skoring dapat dilakukan dengan menjumlah total nilai tiap item. Semakin tinggi nilai maka semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis. Kualitas instrumen yang akan digunakan untuk mengumpulkan data dilakukan uji validitas dan reliabilitas adapun hasilnya adalah skala *Psychological well-being* berkisar antara 0,316 - 0,613. Sedangkan uji reliabilitas sebesar 0,756, maka dapat disimpulkan bahwa instrument yang dipakai dalam penelitian ini reliabel (Nazir, 2003).

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah adalah *gratitude* yaitu suatu kondisi dimana individu merasa bersyukur atas segala sesuatu yang diterima atau dialami dalam hidupnya. Metode pengumpulan data gratitude dengan menggunakan *The Gratitude Questionnaires Six Item Form* (GQ-6) berupa skala *likert* yang disusun oleh McCullough, *et al.* (2002) berjumlah 6 aitem. Uji validitas menunjukkan hasil 0,349-0,625 dan reliabilitas sebesar 0.756.

Prosedur dan Analisa Data

Penelitian ini dimulai dengan mempersiapkan instrumen. Instrumen dari dua variabel penelitian ini seluruhnya diadaptasi dari instrumen penelitian berbahasa Inggris yang telah disusun oleh peneliti sebelumnya. Proses adaptasi dimulai dengan menerjemahkan instrumen penelitian melalui lembaga *Language Center* Universitas Muhammadiyah Malang, kemudian peneliti melakukan penyesuaian dalam susunan item. Selanjutnya peneliti melakukan *try out* instrumen. Selanjutnya peneliti melaksanakan kegiatan penelitian. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasional untuk menguji hubungan antar-variabel. Proses analisa data menggunakan teknik korelasi product moment dari pearson. Proses ini menggunakan *software* perhitungan statistik yaitu *SPSS for windows* versi 21. Sebelum melakukan analisis korelasi, terlebih dahulu peneliti melakukan uji prasyarat korelasi yaitu uji normalitas data.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan kepada 224 Remaja yang memiliki karakteristik sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian

	Kategori	Frekuensi	Prosentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	145	64,7 %
	Perempuan	79	35,3 %
Usia	≤ 14	0	0 %
	15 – 16	116	52 %
	17 – 18	103	46 %
	≥ 19	5	2 %
Sekolah	SMK Muhammadiyah 2 Malang	59	26,3 %
	SMK Muhammadiyah 1 Malang	22	9,8 %
	SMK Muhammadiyah 1 Kepanjen	59	26,3 %
	SMK Muhammadiyah 3	18	8,0 %
	SMK Muhammadiyah 7 Gondanglegi	66	29,5 %

Dari Tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 224 responden penelitian terdapat jumlah responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 145 orang (64,7%) dan responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 79 (35,3%). Kemudian, jika dilihat berdasarkan usia responden, dari 224 subjek penelitian, tidak ada responden yang berada pada rentangan usia ≤ 14 (0%), 116 responden (52 %) berada pada rentangan 15 – 16 tahun, 103 responden (46 %) berada pada rentangan usia 17 – 18 tahun, dan 5 responden (2 %) berada pada rentangan usia ≥ 19.

Kategori responden penelitian juga diambil berdasarkan pada sekolah. Dari 224 responden, 59 siswa (26,3 %) berasal dari SMK Muhammadiyah 2 Malang, 22 siswa (9,8 %) berasal dari SMK Muhammadiyah 1 Malang, 59 siswa (26,3 %) berasal dari SMK Muhammadiyah 1 Kepanjen, 18 siswa (8,0 %) berasal dari SMK Muhammadiyah 3, dan 66 siswa (29,5 %) berasal dari SMK Muhammadiyah 7 Gondanglegi.

Tabel 2. Perhitungan Tabulasi Skala *Psychological Well-Being* dan *Gratitude*

Variabel	Kategori	Frekuensi	Prosentase
<i>Psychological Well-Being</i>	Tinggi	103	46 %
	Rendah	121	54 %
<i>Gratitude</i>	Tinggi	105	46,9 %
	Rendah	119	53,1 %

Berdasarkan hasil analisa tabulasi deskripsi data dengan variabel dapat diketahui bahwa dari 224 subjek penelitian, terdapat 103 responden (46 %) yang tergolong memiliki tingkat *psychological well-being* yang tinggi. Sedangkan sisanya yaitu sejumlah 121 responden (54 %) memiliki *psychological well-being* yang tergolong masih rendah.

Pada variabel *gratitude*, dapat diketahui yaitu 105 responden (46,9 %) memiliki tingkat *gratitude* yang tinggi, dan 119 responden (53,1 %) memiliki tingkat *gratitude* yang rendah. Berdasarkan hasil uji korelasi diketahui bahwa signifikansi 0,859 ($> 0,05$) maka H_0 diterima, H_a ditolak. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan positif yang signifikan antara *gratitude* dan *psychological well-being* pada remaja.

DISKUSI

Dari penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan positif yang signifikan antara *gratitude* dengan *psychological well-being* pada remaja ($p = 0,859$). Hal ini menunjukkan bahwa ketika *gratitude* pada remaja ini tinggi, belum tentu diikuti dengan *psychological well-being* yang tinggi pula. Sebaliknya, semakin rendah *gratitude* yang dimiliki oleh remaja, belum tentu diikuti pula dengan rendahnya tingkat *psychological well-being* individu pada usia remaja.

Hasil penelitian ini tampaknya berbeda dengan hasil-hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti lain sebelumnya dengan mengambil variabel yang sama namun subjek yang dipilih berbeda. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Putri (2012) terhadap mahasiswa di Universitas Indonesia. Hasil dari penelitian Putri menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *gratitude* dan *psychological well-being* pada mahasiswa. Selain itu, terkait dengan keterlibatan responden dalam perkumpulan keagamaan menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan baik pada *gratitude* maupun *psychological well-being* antara responden yang tergabung dan tidak tergabung dalam perkumpulan keagamaan.

Namun demikian, terdapat penelitian lain yang sejalan dengan hasil yang didapatkan oleh peneliti dalam studi ini. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Sood dan Gupta (2012) terhadap orang dewasa di dua distrik yaitu Jammu dan Kashmir di India. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara *gratitude* dan *well-being* khususnya pada usia dewasa yang menjadi subjek pada penelitian. Hal ini mematahkan anggapan bahwa *gratitude* tidak selalu mempengaruhi *well-being* pada usia dewasa. Artinya, dapat dikatakan ada faktor-faktor lain yang sebenarnya lebih mempengaruhi pada peningkatan *well-being* seseorang daripada *gratitude* meski secara teoritis menunjukkan bahwa *gratitude* akan meningkatkan *psychological well-being* pada seseorang.

Emotionality merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi munculnya *gratitude* pada seorang individu (McCullough, *et al.*, 2002). Secara konseptual, *gratitude* memang sebuah keadaan individu dimana individu tersebut merasa kagum, berterimakasih, dan menghargai segala sesuatu yang diterima. Dari pernyataan ini, maka dapat dikatakan bahwa *gratitude* akan muncul ketika seorang individu berada pada keadaan yang positif terutama secara emosi sehingga dapat memunculkan afek positif dalam diri individu tersebut.

Seperti yang kita ketahui secara teoritis, masa remaja merupakan masa transisi dari usia kanak-kanak menuju dewasa. Pada rentangan perkembangan ini, remaja akan banyak mengalami konflik dan perubahan di diri mereka. Satu hal yang sering menjadi fokus

tentang perkembangan remaja adalah belum matangnya individu tersebut terutama dalam hal emosi. Hal ini tentu akan berdampak pada bagaimana cara individu maupun seorang remaja dalam menghadapi suatu situasi atau konflik yang sedang dihadapinya. seperti yang diungkapkan oleh Sood dan Gupta (2012) bahwa kemungkinan mereka yang berusia 16 hingga 19 tahun lebih sering dihadapkan pada situasi yang penuh konflik atau stress dibandingkan pada usia sebelumnya. Apabila ditelaah dari penjelasan diskusi di atas, maka dapat ditarik benang merah bahwa remaja memang belum stabil dalam hal emosi, hal ini pada akhirnya membuat *gratitude* yang dimiliki remaja tersebut belum berkembang karena dilihat dari salah satu faktor yang mempengaruhi *gratitude* adalah keadaan secara emosional yang positif.

Seseorang dapat dikatakan memiliki *psychological well-being* adalah ketika seseorang tersebut mampu menjalin hubungan positif dengan orang lain. Papalia, *et al.* (2009) menjelaskan bahwa satu hal yang paling penting dalam masa remaja adalah penerimaan sosial. Pada usia ini, para remaja akan mulai terlepas dari orangtua dan lebih banyak berinteraksi dengan teman sebayanya. Mereka akan banyak menjalin relasi dengan orang lain dan berusaha untuk dapat diterima secara sosial. Oleh karena itu, *gratitude* tampaknya bukan menjadi satu-satunya yang mempengaruhi *psychological well-being* individu meskipun secara tidak langsung dapat dimasukkan dalam konsep penerimaan diri dalam dimensi *psychological well-being*.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh hasil bahwa hipotesis penelitian ditolak yang berarti bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara *gratitude* dan *psychological well-being* pada remaja ($r=0,012$, $p=0,865$). Nilai signifikansi ($0,865 > 0,05$) lebih besar dari taraf signifikansi yang digunakan 5%. Untuk peneliti selanjutnya yang akan melanjutkan penelitian dengan variable *gratitude* lebih baik mempertimbangkan tahapan perkembangan psikologi.

Implikasi dari penelitian ini adalah remaja kurang berkontribusi terhadap peran *gratitude* terhadap *psychological well-being*. Hal ini terbukti gambaran tingkat *gratitude* remaja masih banyak yang rendah. Selain itu, menggali lebih dalam dan mengembangkan faktor faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* pada remaja. Berikutnya untuk peneliti selanjutnya

REFERENSI

- Ahmad, J, N. (2010). Penggunaan *school well being* pada Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) bertaraf internasional sebagai barometer evaluasi sekolah. Jakarta, *Jurnal UI Untuk Bangsa Seri Sosial dan Humaniora 1 Desember 2010*.
- Akhtar, M. (2009). *Applying positive psychology to alcohol-misusing adolescents: A pilot intervension*. Disertation. United Kingdom : Msc applied positive psychology on University of East London.

- BKKBN. (2007). *Laporan: Pencapaian presentase KB Indonesia tahun 2007*. Jakarta : BKKBN Jakarta.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well-being *Journal American Psychological Association* 57, (6), 1069-1081.
- Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 56-69.
- Emmons, R.A., & Mc Cullough, M. E. (2004). *The psychology of gratitude*. New York: Oxford University Press.
- Emmons, R. A. (2007). *Thanks! How the new science of gratitude can make you happier*. New York: Houghton Mifflin Company.
- Froh, J.J., Kashdan, T.B., Ozimkowski, K.M., & Miller, N. (2009). Who benefits the most from gratitude intervention in children and adolescence? Examining positive affect as a moderator. *The Journal of Positive Psychology*, 4, 408-422.
- Keyes, C. L. M., & Waterman, M. B. (2003). *Dimensions of well-being and mental health in adulthood*. Diakses dari <http://psycnet.apa.org/psycinfo/2003-02621-033> pada 3 Agustus 2016
- Kneezel, T., & Emmons, R. A. (2006). Personality and spiritual development. *The handbook of spiritual development in childhood and adolescence* (266-278). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- McCullough, M. E., Emmons, R.A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127.
- Lopez, S. J., & Snyder, C.R. (2003). *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. Washington. DC: American Psychological Association.
- Nazir, M. (2003). *Metode penelitian*. Jakarta: Penerbit Ghalia Indonesia
- Nezar, R. (2009) *Psychological well-being pada lansia di panti jompo*. Skripsi Fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Papalia, Olds, & Feldman. (2009). *Human development*. New York, USA : Mc Graw-Hill.
- Putri, F. O. (2012). *Hubungan antara gratitude dan psychological well-being pada mahasiswa*. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Rotkirch, A. (2014) *Gratitude for help among adult friends and siblings*. *The Journal of Evolutionary Psychology*, 12, (4): 673-686.

- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Sood, S., & Gupta, R. (2012). A study of gratitude and well-being among adolescents. *Journal of Humanities and Social Science*, 3, (5).
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&B*. Bandung: Alfabeta.